



Pengaruh Penggunaan Instagram dan Tiktok terhadap Kesehatan Mental pada *Strawberry Generation*

Rani Meliawati, Dede Lukman, Herman

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

*Email : ranimeliawati48@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana pengaruh media sosial terutama instagram dan tiktok terhadap kesehatan mental *strawberry generation*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear pada taraf signifikansi 5% atau 0,05. Sampel yang digunakan 40% dari jumlah populasi 400 peserta didik yakni 164 responden. Teknik pengambilan data yang peneliti gunakan adalah kuesioner, observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data dan data penunjang. Hasil penelitian mengacu pada konsep teoritik serta hasil analisis statistik yang dilakukan. Berdasarkan analisis terdapat korelasi antara variabel independen (X_1) Instagram dan (X_2) Tiktok secara simultan terhadap variabel dependen (Y) Kesehatan Mental. Dengan artian, penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara Instagram dan Tiktok dengan Kesehatan Mental *Strawberry Generation*.

Kata Kunci : Kesehatan Mental; Media Sosial, Tiktok, Instagram, Remaja.

ABSTRACT

This study aims to describe how the influence of social media, especially Instagram and TikTok on the mental health of the strawberry generation. This research uses quantitative methods with linear regression analysis techniques at a significance level of 5% or 0.05. The sample used was 40% of the total population of 400 students, namely 164 respondents. The data collection techniques that researchers use are questionnaires, observations, interviews, and documentation as data collection techniques and supporting data. The results of this study refer to theoretical concepts and the results of statistical analysis conducted. Based on the analysis there is a correlation between the independent variables (X_1) Instagram and (X_2) Tiktok simultaneously on the dependent variable (Y) Mental Health. In other words, this research shows that there is a relationship between Instagram and TikTok with Strawberry Generation's Mental Health.

Keywords : Mental Health; Social Media; Tiktok; Instagram; Teenager.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi tidak dapat dibendung lagi. Salah satu kemajuan teknologi yaitu ada berbagai *flatform* media sosial. Dengan media sosial, sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kemampuan untuk berinteraksi dengan individu lain dengan mudah. Media sosial didesain untuk memperluas jaringan sosial serta komunikasi. Menurut Gita (2017) media sosial memberikan kemudahan dalam penyebaran informasi serta komunikasi. Di Indonesia, jumlah pengguna media sosial mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahun. Menurut laporan survey yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2018, jumlah pengguna internet di tanah air mencapai 171,17 juta, dari total populasi 264,14 juta. Pada tahun tersebut, laju penetrasi internet meningkat sebesar 10,12% atau setara dengan 27,9 juta pengguna baru (DetikInet, 2020). Pengguna internet melaju pesat pada saat Covid-19 melanda. Karena semua orang menerapkan sistem pembatasan sosial atau interaksi serta *physical distancing*. Maka, dengan flatform media sosial sangat membantu para karyawan, anak sekolah serta orang-orang yang tidak dapat berinteraksi secara langsung namun mereka diharuskan terlibat dalam kegiatan. Salah satu fenomena tersebut yang menjadi alasan logis bahwa media sosial mengalami peningkatan dalam hal jumlah pengguna dan dalam hal lama waktu yang mereka pakai guna memanfaatkan media sosial. Pula flatform media sosial lain dengan berbagai fungsi yang sangat diperlukan. Karena ketergantungan internet pada masyarakat meningkat lima kali lipat. Terdapat peningkatan ketergantungan remaja terhadap media sosial sebanyak 19,3% dengan waktu penggunaan rata-rata 11,6 jam per hari (Media Indonesia, 2020).

Penting untuk diingat bahwa media sosial, seperti teknologi yang lain, memiliki dampak positif serta negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, khusus kesehatan mental pengguna media sosial. Mengingat mayoritas pengguna media sosial adalah remaja, serta masa remaja adalah fase kritis untuk perkembangan emosional serta psikososial, dampak menjadi sangat signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Nita Siti Mudawamah pada tahun 2020 tentang Perilaku Pengguna Internet, menunjukkan bahwa semua koresponden yang telah diwawancarai menggunakan media sosial seperti *twitter*, *whatsapp*, *instagram*, *snapchatt*, serta *facebook*. Dalam penelitian yang berjudul “Motif Remaja dalam Menggunakan Media Baru” menunjukkan bahwa sebanyak 41% koresponden senantiasa melaksanakan kegiatan online di internet. Paling banyak mengakses dunia internet atau media sosial yakni remaja (Pramiyanti, 2014). Pengguna media sosial dalam kehidupan telah terbukti mempengaruhi karakteristik penggunaan teknologi dan aktivitas penggunaan media sosial secara signifikan (Doni, 2017).

Remaja yang aktif dalam penggunaan media sosial juga ternyata dapat membentuk karakteristik mereka. Penelitian yang berjudul “Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas” Para remaja sering menggunakan media sosial sebagai sarana untuk memperlihatkan aspek-aspek positif dari diri mereka. Kecenderungan mengarah pada upaya untuk menciptakan kesan yang menguntungkan di dalam lingkungan media sosial (Ayun, 2015).

Kendati demikian, tidak jarang ada penggunaan media justru berdampak negatif terhadap beberapa hal. Diantara adalah dampak pada kesehatan mental. Pernyataan tersebut adalah fakta yang dibuktikan dengan hasil studi oleh Fardouly (2020) yang mengatakan bahwa pengguna media sosial seringkali merasa buruk pada citra tubuh mereka. Mereka selalu membandingkan diri mereka baik dari penampilan ataupun aspek yang lain. Mereka juga rentan terkena gejala depresi serta kecemasan sosial. Selaras dengan penelitian literatur yang menunjukkan bahwa dampak dari konsumsi media sosial terhadap terganggu kesehatan mental cukup besar terutama bagi kalangan para remaja. Dampak dari hal tersebut bukan hanya gejala depresi tetapi juga kecemasan serta tekanan psikologis (Keles, 2019).

Pengguna media sosial telah menjangkau berbagai kalangan. Terutama generasi Z dianalogikan sebagai buah *Strawberry* yang memiliki bentuk indah dan warna yang cantik tapi tekstur di dalam buah tersebut sangat lembek dan rapuh (Aulia, 2022). Siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Rancaekek merupakan usia remaja produktif yang tergolong masuk kategori sebagai *strawberry generation*. Siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Rancaekek rata-rata pengguna aktif Instagram serta Tiktok. Terdapat banyak permasalahan pada sekolah tersebut yang menyangkut siswa kelas 11 terutama masalah kesehatan mental yang sedang *booming*. Tentu, sangat ada kaitan dengan kesehatan mental dengan penggunaan media sosial terutama Instagram serta Tiktok yang dapat mempengaruhi. Hal tersebut akan menjadi sebuah penelitian yang menarik untuk diteliti. Studi dilakukan guna mencari tahu seberapa berpengaruh pemakaian media sosial terutama instagram serta tiktok terhadap kesehatan mental pada *Strawberry Generation*. Serta apa yang menyebabkan terganggu kesehatan mental para generasi *strawberry* ketika menggunakan Instagram dan Tiktok. Penelitian mendeskripsikan bagaimana korelasi atau hubungan antara ketiga komponen tersebut dengan metode penelitian yang bersifat kuantitatif.

LANDASAN TEORITIS

Kesehatan didefinisikan sebagai kesejahteraan total seseorang (kondisi sempurna). Sehat tidak hanya berarti bebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga mencakup aspek fisik, mental, serta sosial. Dalam “UU Kesehatan No. 23/1992 di Indonesia, kesehatan didefinisikan sebagai kondisi fisik, mental, serta sosial yang baik yang memungkinkan seseorang hidup produktif secara sosial dan

ekonomi.” WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang sadar akan potensi, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta dapat berkontribusi pada komunitas (Sari, 2023).

Sehat menurut KBBI adalah yang berfungsi seluruh organ tubuh serta elemen-elemen yang berarti bebas dari sakit, stabil jiwa raga, yang memancarkan kebaikan pada tubuh, pulih dari sakit, sehat akal dan pikiran, dapat dimengerti atau perkataan mampu dipertanggung jawabkan, urusan kehidupan tentang keuangan, ekonomi, sosial, dan lain-lain berjalan dengan sebagaimana mestinya. Dalam “undang-undang No.9 Tahun 1960 pada Bab 1 Pasal 2 yang dimaksud dengan kesehatan meliputi kesehatan badan, rohani (mental) serta sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kematian .” Berbeda dengan *World Federation for Mental Health* yang dinyatakan dalam konvensi mereka di London tahun 1948, “sehat mental diartikan sebagai kondisi optimal dari aspek intelektual yang siap digunakan serta aspek emosional yang stabil, sehingga perilaku seseorang tidak mudah terpengaruh oleh perubahan situasi yang berubah disekitar hal tersebut, serta bukan hanya absennya gangguan mental, selama tidak mengganggu orang lain. Dalam psikologi positif, “kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk menikmati hidup, melakukan aktivitas dengan seimbang, serta berupaya mencapai ketahanan psikologis.”

Menurut David (2010) definisi kesehatan mental sebagai “kesuksesan kinerja fungsi mental, menghasilkan aktivitas produktif, memenuhi hubungan dengan orang lain, dan kemampuan untuk berubah serta mengatasi kesulitan.” Penyakit mental merujuk pada gangguan psikologis yang dapat didiagnosis, ditandai oleh perubahan dalam pola pikir, emosi, atau perilaku (atau kombinasi dari ketiga hal di atas) yang berkaitan dengan stress dan/atau gangguan dalam fungsi sehari-hari. Beberapa gangguan yang umum dijumpai meliputi gangguan suasana hati seperti depresi, gangguan kecemasan, masalah perilaku seperti gangguan pemberontak oposisi atau gangguan perilaku, serta gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia, termasuk juga gangguan adiktif dan lain-lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Mckenzie (2002) mengatakan bahwa kondisi di rumah, di komunitas, dan di sekolah ialah aspek eksternal yang bisa mempengaruhi kesehatan mental. Faktor eksternal tersebut dapat dikategorikan seperti yang terkait dengan lingkungan, keluarga, sekolah, dan / atau faktor rekan seperti privasi ekonomi yang ekstrim, disorganisasi komunitas, tingkat mobilitas tinggi, kekerasan, obat-obatan, perawatan berkualitas rendah atau penyalahgunaan, sekolah berkualitas buruk, pertemuan negatif dengan rekan-rekan, model rekan yang tidak tepat, status imigran, dll. Hal-hal tersebut adalah

penyebab utama masalah emosional, perilaku, dan pembelajaran kebanyakan anak-anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadila Mulya Nurmala, Mu'minatul Zannah, dan Asep Saepulrohim (2023) mengungkapkan bahwa ada banyak siswa yang mengalami kondisi kecanduan media sosial terutama aplikasi Tiktok yang mengakibatkan siswa tersebut memiliki motivasi belajar yang rendah, kurang interaksi sosial, sulit berinteraksi sosial, sulit mengontrol waktu penggunaan media sosial, serta jam tidur yang tidak teratur. Dampak tersebut ada karena remaja tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial. Jika remaja tidak mampu dalam mengontrolnya, maka waktu dalam penggunaannya akan meningkat dan dapat menyebabkan kecanduan terhadap media sosial. Remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi ketergantungan terhadap media sosial, sehingga mereka akan rela menghabiskan waktu yang panjang hanya untuk mencapai kepuasan. Media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang bisa berdampak pada tingkat motivasi belajar seperti keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang, terlambat masuk kelas, prestasi di sekolah mengalami penurunan drastis, dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial.

Hal di atas, selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghaliyah Noor Lukman dan Lilis Satriah (2024) maraknya aplikasi Tiktok di dunia anak-anak pada masa kini membuat anak-anak menjadi lupa dengan dunia sekitar dan mengganggu waktu tidur sehingga mengakibatkan malas belajar, bersikap negatif dan melupakan kewajiban-kewajibannya, diikuti dengan sistem pembelajaran non tatap muka atau dengan media daring beberapa waktu lalu menyebabkan anak-anak terlalu bebas dalam menggunakan handphone untuk berkomunikasi dengan teman-temannya, serta banyak anak-anak yang menggunakan media sosial Tiktok secara berlebihan yang bisa menimbulkan masalah untuk masa depan.

Menurut Harpham (2003) penyokong utama masalah gangguan kesehatan mental adalah depresi, bersama dengan kecemasan dan keluhan somatik, mempengaruhi satu dari tiga orang dalam hidup mereka. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Adelman (2006) mengenai kesehatan mental di sekolah dan kesehatan masyarakat mengungkapkan bahwa semakin banyak anak muda yang menunjukkan gangguan emosional, perilaku buruk, dan masalah belajar secara rutin diberi label psikiatri yang menunjukkan gangguan internal yang parah (contoh gangguan defisit perhatian/hiperaktivitas, depresi, ketidakmampuan belajar). Permasalahan mental tersebut dikarenakan oleh faktor ekonomi. Karena kesenjangan ekonomi dan sosial merupakan pengaruh yang sangat besar pada kesehatan mental bagi seseorang. Pendidikan yang rendah, berdampak pada sumber pendapatan mereka yang rendah juga berdampak pada rumah rumah

mereka yang kurang layak. Hal tersebut akan berdampak pada peningkatan prevalensi gangguan mental umum. Prevalensi gangguan mental yang umum juga lebih tinggi di antara orang-orang dengan pekerjaan kasar, perumahan yang penuh sesak, dan pendapatan per kapita yang lebih rendah (Araya, 2003).

Hawari (1997) juga mengemukakan bahwa kriteria sehat mental antara lain bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial, menjaga kelestarian lingkungan sekitar, dan merealisasikan berbagai potensi diri. Sementara Sikun Pribadi (1981) mengemukakan bahwa diri atau manifestasi jiwa yang sehat adalah seorang yang mempunyai rasa aman, bebas dari cemas, rasa harga diri yang mantap, spontanitas, memiliki kehidupan emosi yang hangat dan terbuka, mempunyai keinginan-keinginan yang bersifat duniawi dan mampu memuaskan, dapat belajar mengalah dan merendahkan diri sederajat dengan orang lain, tahu diri, yang berarti mampu menilai kekuatan dan kelemahan diri (baik fisik maupun psikis) secara tepat dan obyektif, mampu melihat realitas sebagai realitas dan dapat memperlakukan sebagai realitas (tidak mengkhayal), toleransi terhadap ketegangan atau stres, integritas dan kemantapan dalam kepribadian, mempunyai tujuan hidup yang adekuat (positif dan konstruktif), memiliki kemampuan belajar dari pengalaman, mampu menyesuaikan diri dalam batas-batas tertentu dengan norma-norma kelompok, memiliki kemampuan tidak terikat oleh kelompok.

Sedangkan karakteristik mental yang tidak sehat, memiliki ciri ciri sebagai berikut menurut Zakiah Darajat (1975), perasaan tidak nyaman, perasaan tidak aman, kurang memiliki rasa percaya diri, kurang memahami diri, kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial, ketidakmatangan emosi, kepribadian yang terganggu, dan mengalami patologi dalam struktur sistem saraf. Orang yang bermental sehat, akan hidup produktif dan konstruktif. Maksud produktif disini adalah kemampuan untuk membangun diri sendiri ke arah pencapaian sosok pribadi yang matang, mandiri, atau dewasa. Sementara konstruktif adalah kemampuan memberikan nilai manfaat bagi kepentingan atau kesejahteraan orang lain. Adapun orang yang mempunyai mental tidak sehat, akan berlaku sebaliknya, yakni akan menjadi beban bagi diri sendiri dan juga orang lain.

Teknologi adalah alat yang memudahkan tugas manusia. Media Sosial memungkinkan komunikasi serta interaksi antar manusia secara tidak langsung melalui jaringan internet. Perkembangan teknologi internet serta media komunikasi berbasis internet memberikan masyarakat berbagai pilihan untuk menggunakan serta mengakses media. Hal tersebut juga menjadi faktor yang mendorong pertumbuhan media sosial yang kian pesat setiap hari (Anggi Aldila Safitri, Anissa Rahmadhany, 2021).

Kemajuan teknologi membantu mengirimkan informasi dan konsultasi dengan mudah serta cepat, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental generasi milenial. Karena muncul bersamaan dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, generasi ini disebut sebagai *digital native* (Novi Hidayati Afsari, 2024). Aktivitas *cyber* pada generasi milenial memiliki dampak signifikan terhadap interaksi sosial, kesehatan mental, dan spiritualitas mereka yang berkembang di era teknologi digital.

Instagram dan Tiktok adalah dua aplikasi media sosial yang populer di Indonesia. Instagram adalah aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk berbagi foto serta video, mengambil gambar, merekam video, menerapkan filter digital, serta membagikan hal tersebut ke berbagai platform media sosial, termasuk jejaring Instagram sendiri. Nama Instagram berasal dari gabungan kata “Insta” dari “Instant” yang berarti cepat atau mudah, serta “Gram” dari “Telegram” yang berarti alat pengiriman informasi dengan sangat cepat. Dalam konteks kamera, “Instant” juga merujuk pada kamera Polaroid yang dapat langsung mencetak foto setelah objek foto (Lubis, 2018).

Aplikasi Tiktok adalah platform media audiovisual yang terdiri dari video serta foto yang dikombinasikan dengan berbagai jenis musik. Platform Tiktok memungkinkan penyebaran berbagai macam kreatifitas dan keunikan setiap *user* yang menggunakan. Media sosial tiktok menawarkan efek spesial yang unik dan menarik, yang dapat digunakan oleh pengguna untuk menciptakan konten yang menyenangkan. Dengan demikian, pengguna dapat merasakan gembira saat membuat video dengan musik yang beragam, serta seringkali mereka menggunakan Tiktok berulang kali karena kepuasan yang diperoleh (Marini, 2019).

Strawberry generation merupakan istilah untuk menggambarkan kondisi remaja pada masa sekarang. *Strawberry Generation* merupakan sebutan dan sekaligus sebuah analogi atau gambaran bagi generasi Z. Istilah *Strawberry Generation* dipopulerkan oleh Reynald Kasali. Generasi Z dianalogikan sebagai buah *strawberry* yang sangat menarik dari segi warna, berbentuk unik, terbilang mahal dari harga dan digemari banyak orang. Namun, dibalik keindahan yang terdapat di dalam buah *strawberry*, ada satu sisi yang membuat buah *strawberry* sangat amat disayangkan oleh sebagian atau bahkan banyak orang. Buah *strawberry* adalah buah yang didalam mempunyai tekstur yang lembek, sehingga buah tersebut disebut buah yang sangat rapuh dan mudah terkoyak (Rhenald Kasali, 2017).

HASIL PENELITIAN

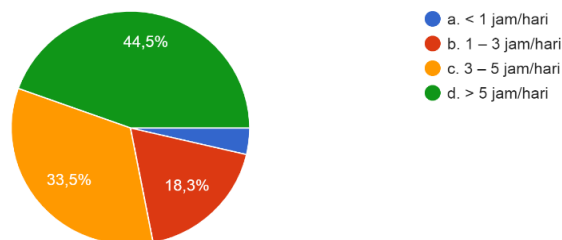
Metode studi yang dipilih ialah pendekatan kuantitatif, yang menitikberatkan pada penggunaan data numerik. Studi berangkat dari premis bahwasan fakta serta perasaan ialah entitas yang terpisah dengan fokus pada

realitas objektif yang dibangun melalui temuan fakta (Salim, 2014). Jenis data yang digunakan pada studi ialah kuantitatif yang berbentuk naratif ataupun deskriptif. Adapun data yang diperlukan yaitu data-data mengenai para remaja yang aktif bermedia sosial. Sumber data yang dibutuhkan pada studi kuantitatif, guna menghasilkan informasi serta berbagai data yang akan mendukung temuan adalah sumber data primer yang berasal dari responden yang terlibat secara langsung, memiliki informasi yang dibutuhkan, serta bersedia menyediakan data tersebut secara langsung serta tepat. Dengan demikian, responden yang dipilih adalah para siswa kelas 11 dari SMA Negeri 1 Rancaekek. Yang kedua adalah sumber data sekunder atau data tambahan diperoleh secara tidak langsung dari beberapa sumber, seperti buku, skripsi, artikel, jurnal serta tulisan dari penelitian lain yang berkaitan dengan subjek penelitian.

Hasil penelitian diperoleh dari pengisian angket oleh siswa/I kelas XI SMA Negeri 1 Rancaekek yang terdiri dari 164 responden, 104 responden perempuan dan 60 responden laki-laki. Data tersebut dianalisis, diolah dan dipersentasekan oleh peneliti yang diketahui bahwa 44,5% para siswa menggunakan media sosial di atas 5 jam sehari. 33,5% para siswa menggunakan media sosial di atas 3-5 jam sehari. 18,5% para siswa menggunakan media sosial di atas 1-3 jam sehari.

1. Seberapa sering Anda menggunakan media sosial tersebut dalam sehari?

164 jawaban

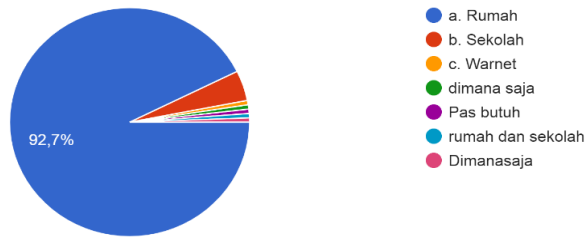


Gambar 1. Hasil angket pertanyaan pertama

Kemudian, 92,7% para siswa menggunakan media sosial di rumah masing-masing.

2. Dimana Anda biasa menggunakan media sosial? (paling sering)

164 jawaban

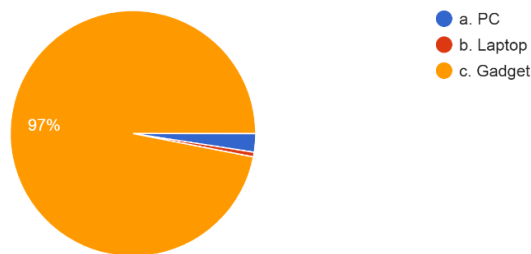


Gambar 2. Hasil angket pertanyaan kedua

Sebesar 97% para siswa menggunakan media sosial dengan menggunakan gadget.

3. Dengan apa Anda mengakses media sosial tersebut?

164 jawaban



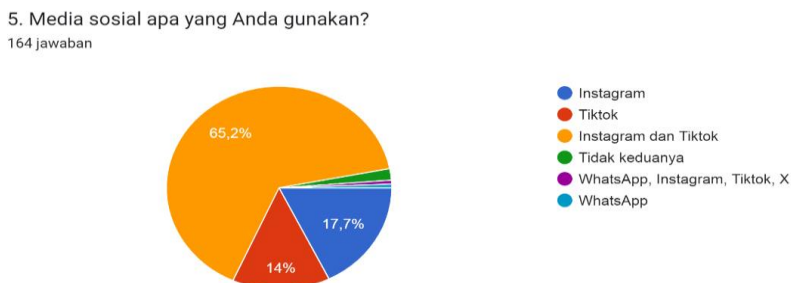
Gambar 3. Hasil angket pertanyaan ketiga

Persentase 57,9% para siswa menggunakan media sosial untuk mencari tahu lebih banyak tentang seseorang atau mencari ilmu pengetahuan. 40,2% para siswa menggunakan media sosial untuk update tentang keseharian mereka. 25% para siswa menggunakan media sosial untuk update status dan 32,9% para siswa menggunakan media sosial untuk stalking atau mengetahui media sosial milik orang lain.



Gambar 4. Hasil angket pertanyaan keempat

Sebesar 65,2% menggunakan instagram dan tiktok. 17,7% para siswa menggunakan media sosial hanya instagram saja dan 14% para siswa menggunakan media sosial Tiktok saja.



Gambar 5. Hasil angket pertanyaan keempat

Penyusun telah melakukan uji validitas dengan menggunakan bantuan *Software IBM SPSS Statistic 22*. Uji validitas untuk memastikan terlebih dahulu bahwa alat pengumpulan data harus diuji agar meyakinkan sebelum melakukan penelitian. Dikatakan valid suatu instrumen apabila ia mampu mengukur serta dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara akurat. Mengacu pada *Degree of Freedom* (DF) dengan signifikansi 0,5. Apabila R hitung lebih besar dari R tabel, maka instrumen dapat dikatakan valid (Nafiudin, 2021). Untuk variabel X_1 yaitu Instagram, variabel X_2 yaitu Tiktok, dan variabel Y yaitu Kesehatan Mental.

Tabel 1. Kriteria Validitas *Guilford*

Nilai	Keterangan
0.80-1.00	Sangat tinggi
0.60-0.80	Tinggi
0.40-0.60	Sedang
0.20-0.40	Rendah

0.00-0.20	Sangat rendah
0.00	Tidak valid

Berdasarkan hasil perhitungan pada skala Instagram, tidak terdapat item yang memiliki validitas sangat tinggi, sedangkan 7 item dengan validitas tinggi, dan 25 item dengan validitas sedang, dan 14 item dengan validitas rendah. Dari keseluruhan item tergolong baik dan dapat digunakan untuk mengukur skala Instagram. Adapun, item dengan nilai koefisien >0.3 dari skala tidak dicantumkan.

Adapun hasil perhitungan dari skala Tiktok, diperoleh terdapat 4 item yang memiliki validitas sangat tinggi, 8 item dengan validitas tinggi, dan 10 item dengan validitas sedang. Dari keseluruhan item tergolong baik dan dapat digunakan untuk mengukur skala Tiktok. Adapun, item dengan nilai koefisien >0.3 dari skala tidak dicantumkan.

Hasil perhitungan skala kesehatan mental, maka diperoleh tidak terdapat item yang memiliki validitas sangat tinggi, 11 item dengan validitas tinggi, 32 item dengan validitas sedang, dan 29 item dengan validitas rendah. Dari keseluruhan item tergolong baik dan dapat digunakan untuk mengukur skala Tiktok. Adapun, item dengan nilai koefisien >0.3 dari skala tidak dicantumkan.

Uji Instrumen penelitian harus reliabel selain harus valid. Reliabel mengacu pada kekonsistenan instrumen dalam mengemukakan hasil yang sama saat penelitian dilakukan kembali pada waktu yang berbeda (Nafiudin, 2021). Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha (α) $> 0,7$.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur

Alat Ukur	Reliabilitas	Keterangan
Instagram	0.927	Reabilitas sangat tinggi
Tiktok	0.938	Reabilitas sangat tinggi
Kesehatan mental	0.937	Reabilitas sangat tinggi

Berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas, maka diperoleh bahwa alat ukur Instagram memiliki reliabilitas sangat tinggi dan alat ukur Tiktok memiliki reliabilitas yang sangat tinggi serta alat ukur Kesehatan mental memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Sehingga ketiga alat ukur tersebut dapat digunakan dengan sebagai alat pengukuran yang baik.

Penelitian menggunakan bantuan *Software IBM SPSS Statistic 22* untuk analisis inferensial dengan tujuan menganalisis data dan menemukan pengaruh instagram dan tiktok terhadap kesehatan mental. Uji Asumsi yang dipakai dalam penelitian merupakan uji normalitas. Uji normalitas diperlukan untuk memeriksa Apakah data terdistribusi normal. Penelitian menggunakan bantuan rumus Kolmogorov-Smirnow dari *Software IBM SPSS Statistic 22*. Pada penelitian, analisis statistik korelasi digunakan untuk menguji hipotesis. Data disebut berdistribusi normal jika taraf signifikansi > 0.05 dan apabila taraf signifikansi < 0.05 maka

data disebut berdistribusi tidak normal. Dan data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		164
Normal Parametersa, b	Mean	.0000000
	Std. Deviation	16.45719365
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.057
	Negative	-.064
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed)c		.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed)e	Sig.	.104
	99% Confidence Interval	
		.96
		Lower Bound
		.112
		Upper Bound
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 926214481.		

Berdasarkan tabel diatas maka telah didapatkan hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi sebesar 2.00 atau > 0.05 . Yang berarti data pada penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Kemudian, akan dilakukan uji multikolinearitas yang bertujuan untuk menguji dan mengetahui apakah dalam suatu model regresi ditemukan korelasi yang tinggi atau sempurna antar variabel independen. Pengujian dapat diketahui dengan melihat nilai toleransi dan nilai *variance inflation factor* (VIF). Pengujian dilakukan dengan melihat nilai VIF atau *variance inflation factors*. Pengujian dapat dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) pada model regresi (Yaldi et al., 2022). Jika koefisien korelasi masing-masing variabel bebas $> 0,8$ maka terjadi multikolinearitas. Tetapi jika koefisien korelasi masing-masing variabel bebas $< 0,8$ maka tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a							
Standardized							
		Unstandardized Coefficients	Coefficients		Collinearity Statistics		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance VIF

1	(Constant)	90.506	9.747		9.285	.000		
	X1	1.167	.080	.877	0.938	.000	.737	1.357
	X21	-.684	.097	-.425	0.937	.000	.737	1.357

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa Tidak terjadi Multikolinieritas karena nilai toleransi > 0.05 dan Nilai $F < 10$. Kemudian, dalam penelitian dilakukan uji heteroskedastisitas yang menguji terjadi perbedaan *variance residual* suatu periode pengamatan keperiode pengamatan yang lain". Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain (Utami, 2019). Dengan hipotesis statistik sebagai berikut; Jika nilai $p\ value \geq 0,05$ maka H_0 ditolak, yang berarti tidak terdapat masalah heteroskedastisitas. Dan Jika nilai $p\ value \leq 0,05$ maka H_0 ditolak, yang berarti terdapat masalah heteroskedastisitas.

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a						
Standardized						
		Unstandardized Coefficients		Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	-.012	.499		-.023	.981
	X1	-.004	.004	.094	-.915	.362
	X21	.004	.005	.075	.738	.462
b. Dependent Variable: ln3						

b. Dependent Variable: In3

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian Tidak Terjadi Heteroskedastisitas karena nilai lebih besar dari 0.05 yaitu $Y=0.981$, $X1= 0.362$, dan $X2 = 0.462$

Kemudian, dalam penelitian dilakukan uji korelasi yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak relasi antara variabel bebas dan variabel terikat (Susanto, 2014). Variabel X (garis horizontal dalam grafik) dan variabel Y (garis vertikal dalam grafik) dapat menjadi hubungan non-linear, positif atau negatif. Uji menggunakan aplikasi *SPSS versi 22* dengan statistik uji sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

Correlation				
		X1	X2	Y
X1	Pearson Correlation	1	.513**	.659**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001
	N		164	164

X2	Pearson Correlation	.513**	1	.025
	Sig. (2-tailed)	<.001		.749
	N	164	164	164
Y	Pearson Correlation	.659**	.025	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	.749	
	N	164	164	164

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel tersebut telah didapatkan bahwa nilai signifikansi dari variabel X_1 yaitu Instagram, variabel X_2 yaitu Tiktok dan variabel Y yaitu kesehatan mental adalah < 0.05 . Yang berarti pada ketiga variabel terdapat hubungan atau berkorelasi. Pada tabel tersebut juga dapat dilihat bahwa nilai korelasi sebesar 0.659 dengan derajat hubungan yang kuat dan memiliki nilai yang positif. Maka Terdapat Hubungan Penggunaan Instagram dan Tiktok Terhadap Kesehatan Mental *Stramberry Generation* Pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rancaekek.

Dalam penelitian dilakukan uji regresi linier berganda yang bertujuan untuk mengukur ketiga data atau variabel yang dihubungkan berbentuk garis lurus atau linearitas, dapat juga diartikan ada hubungan yang linier antar variabel. Yang berarti, setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lain (Salim, 2014). Untuk mengetahui hal tersebut perlu diuji tingkat kelinieran antar variabel, berikut data hasil pengujian :

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Coefficients ^a						
Standardized						
		Unstandardized		Coefficients		
		Coefficients				
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	91.660	11.109		8.251	.000
	X1	.877	.079	.659	11.165	.000
2	(Constant)	212.257	7.552		28.107	.000
	X2	.041	.127	.025	.320	.749
a. Dependent Variable: Y						

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan Berdasarkan hasil pengolahan data seperti yang diuraikan di atas, maka terbentuk masing-masing regresi variabel X_1 dan X_2 terhadap pendapatan adalah sebagai berikut:

Per x_1 terhadap $y = 91.660 + 0.877x$ dan

Per x_2 terhadap $y = 212.257 + 0.041x$

Secara pengaruh X_1 (Instagram) secara parsial mempunyai pengaruh terhadap Y (Kesehatan Mental) yang berarti tolak H_0 karena signifikansi < 0.05 yaitu 0.000

X₂ (Tiktok) secara parsial tidak mempunyai pengaruh terhadap Y (Kesehatan Mental) yang berarti terima Ho karena signifikansi > 0.05 yaitu 0.749

Kemudian, hasil uji linier berganda dalam penelitian digunakan mengukur apakah ketiga data atau variabel yang dihubungkan berbentuk garis lurus atau linearitas, dapat juga diartikan ada hubungan yang linier antar variabel. Yang berarti, setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lain (Salim, 2014). Dan untuk menguji signifikansi pengaruh variabel x₁ dan x₂ secara simultan terhadap variabel y. Berikut tabel perhitungan analisis regresi linier berganda yang telah diolah dengan aplikasi SPSS.

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Coefficients ^a						
Standardized						
		Unstandardized		Coefficients		
		Coefficients				
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	90.506	9.747		9.285	.000
	X1	1.167	.080	.877	14.532	.000
	X2	-.684	.097	-.425	-7.034	.000
a. Dependent Variable: Y						

Hasil persamaan yaitu : $Y = 90.506 + 1.167 x_1 - 0.684 x_2$

Dari hasil persamaan regresi linier berganda di atas, dapat dijelaskan bahwa sebagai berikut : Nilai konstanta (a) memiliki nilai positif sebesar 90.506. Tanda positif menunjukkan pengaruh yang searah antara variabel independen dan variabel dependen. Hal tersebut menunjukkan bahwa jika semua variabel independen yang meliputi Instagram (X₁) dan Tiktok (X₂) bernilai 0 persen atau tidak mengalami perubahan. Nilai koefisien regresi untuk variabel Instagram (X₁) memiliki nilai positif sebesar 1.167. Tanda positif memiliki arti yang menunjukkan bahwa pengaruh yang searah antara variabel independen dan variabel dependen. Nilai koefisien regresi untuk variabel Tiktok (X₂) yaitu sebesar -0.684. Nilai tersebut menunjukkan pengaruh negatif (berlawanan arah) antara variabel independen dan variabel dependen. Berikut adalah tabel Anova untuk melihat pengaruh:

Tabel 9. Hasil Uji untuk melihat pengaruh

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	57972.835	2	28986.417	105.711	.000 ^b
	Residual	44146.793	161	274.204		
	Total	102119.628	163			
a. Dependent Variable: Y						
b. Predictors : (Constant), X ₂ , X ₁						

Dari hasil perhitungan analisis uji simultan didapatkan nilai Fhitung sebesar 105.7. Hasil berikut dibandingkan dengan nilai Ftabel dengan taraf signifikan sebesar 5% atau 0.05 dan $N = 164$ maka diperoleh tabel distribusi F sebesar 3.05 dan F hitung 105.711. Berdasarkan hal tersebut, maka diperoleh perbandingan antara nilai Fhitung dan nilai Ftabel yaitu sebesar dengan nilai signifikansi $0.00 < 0.05$. Perbandingan tersebut menyimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dalam penelitian telah dilakukan uji analisis determinasi yang digunakan untuk mengetahui prosentasi perubahan variabel tidak bebas (y) yang disebabkan oleh variabel bebas (x). Koefisien determinasi dilambangkan dengan R^2 . Jika R^2 semakin besar, maka prosentase perubahan variabel tidak bebas (y) yang disebabkan oleh variabel bebas (x) semakin tinggi. Jika R^2 semakin kecil, maka, prosentase perubahan variabel tidak bebas (y) yang disebabkan oleh variabel bebas (x) semakin rendah. Analisis Determinasi (R^2) merupakan analisis untuk mengetahui besaran pengaruh dari variabel independen x_1 dan x_2 secara simultan terhadap variabel dependen (y) dapat dilihat dari nilai R Square (R^2) (Utami, 2019). Berikut merupakan hasil perhitungan analisis uji determinasi (R^2) yang diolah dengan aplikasi SPSS menunjukan hasil sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.753 ²	.568	.562	16.559
a. Predictors: (Constant), X_2 , X_1				

Berdasarkan analisis hasil uji determinasi pada tabel di atas, menunjukkan nilai R sebesar 0.753 atau 75.3%. Hasil menunjukkan bahwa hubungan antara independen X_1 yaitu Instagram dan X_2 yaitu Tiktok terhadap (Y) kesehatan mental adalah sebesar 75.3 % dan sebesar 24.7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian. Kemudian korelasi antara independen X_1 Instagram dan X_2 Tiktok terhadap (Y) kesehatan mental juga ditunjukkan dengan nilai 0.568 atau 56.8%. Hal tersebut mengindikasikan terdapat korelasi antara variabel independen independen X_1 Instagram dan X_2 Tiktok secara simultan terhadap variabel dependen (Y) kesehatan mental.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian mengacu pada konsep teoritik serta hasil analisis statistik yang dilakukan. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh Penggunaan Instagram dan Tiktok terhadap Kesehatan Mental Pada *Strawberry Generation* Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rancaekek.

Penelitian yang dilakukan oleh penyusun menghasilkan H_0 ditolak dan H_a

diterima, dibuktikan setelah melakukan uji prasyarat analisis hasil regresi linier untuk mengetahui hipotesis yang akan diterima. Peneliti melakukan uji koefisien determinasi yang bermakna untuk sumbangan pengaruh yang diberikan variabel bebas (X_1) dan (X_2) terhadap variabel terikat (Y) atau bisa disebut tujuan dari uji koefisien determinasi untuk melihat seberapa besar kontribusi pengaruh yang diberikan variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y.

Berdasarkan hasil di atas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara instagram dan tiktok terhadap kesehatan mental adalah sebesar 75.3 % dan sebesar 24.7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian. Terdapat korelasi antara instagram dan tiktok terhadap kesehatan mental juga ditunjukkan dengan nilai 0.568 atau 56.8%. Hal tersebut mengindikasikan terdapat korelasi antara variabel independen independen X_1 yaitu Instagram dan X_2 yaitu Tiktok secara simultan terhadap variabel dependen (Y) yaitu Kesehatan mental.

Hasil tersebut juga didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh seorang peneliti yang dilansir dari Medical Daily, Ia menyebutkan bahwa keberadaan remaja secara daring (online) bisa membuat mereka terpapar sejumlah faktor yang bisa secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental mereka. Hasil penelitian tersebut juga dipublikasi pada jurnal *The Lancet Child & Adolescent Health*.

Adapun menurut salah satu peneliti Russell Viner dari UCL Great Ormond Street Institute of Child Health mengemukakan bahwa hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa media sosial sendiri tidak menyebabkan kerusakan, tetapi penggunaan yang sering dapat mengganggu kegiatan, yang berdampak pada kesehatan mental serta aktivitas seperti tidur dan berolahraga.

Dari penelitian tersebut juga berkaitan dengan hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan, bahwa ada pengaruh antara media sosial dan kesehatan mental, namun tergantung juga pada kepribadian peserta didik, jika ia menggunakan media sosial tersebut dengan bijak dan positif, maka kesehatan mental peserta didik akan terjaga. Jika peserta didik menggunakan media sosial secara sering dan negatif, maka akan merusak kesehatan mental peserta didik.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru Bimbingan Konseling juga mendukung ada pengaruh penggunaan media sosial instagram terhadap kesehatan mental peserta didik, sebab peserta didik ketika di luar sekolah sudah terlepas dari pengawasan seorang guru, dan yang terlihat dari perilaku dan sikap peserta didik di sekolah adalah gambaran bagaimana cara orang tua mendidik peserta didik. Media sosial sudah menjamur sedemikian rupa, bahkan anak balita sudah kenal dan candu dengan media sosial. Peserta didik di SMA Negeri 1 Rancakek terkhusus kelas XI seperti yang dijelaskan oleh Ibu Yuli, bahwa dari mereka memang kehilangan jati diri mereka ketika sudah berlama-lama mengakses media sosial, mereka menjadi tuli, bisu, dan tidak menghargai orang

yang ada di sekitar mereka. Mengenai mental juga semua guru memang harus paham dan mengerti, karena bukan saja guru bimbingan konseling yang paham kondisi mental peserta didik, dan merupakan tantangan bagi seorang guru di era globalisasi. Berbicara kesehatan mental juga bukan peserta didik yang berarti mengalami kegilaan, hanya saja antara fisik, akal, dan mental, tidak berada pada keserasian yang sebenarnya, sehingga banyak peserta didik yang mengalami kecanduan media sosial, stress, terlalu mengidolakan drama korea, kemudian kata-kata yang keluar dari mulut mereka, kadang mengikuti arus negaf media sosial. Dengan demikian, sebagai guru Bimbingan Konseling, dapat bekerjasama dengan guru Pendidikan Agama Islam untuk memberikan batasan-batasan agama Islam yang kuat untuk mengantisipasi ada kerusakan mental yang lebih parah, karena bisa membunuh karakter yang ada dalam diri peserta didik.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian serta pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan media sosial terkhusus instagram dan tiktok terhadap kesehatan mental *strawberry generation* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rancaekek. Ada pengaruh penggunaan media sosial terkhusus instagram dan tiktok terhadap kesehatan mental peserta didik mengakibatkan peserta didik dapat kecanduan, stress, dan tidak realistis, dan lain-lain.

Pengaruh penggunaan media sosial terkhusus instagram dan tiktok terhadap kesehatan mental *strawberry generation* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rancaekek secara keseluruhan memberikan pengaruh pada tingkatan rendah/lemah yang diperoleh nilai koefisien determinasi sebanyak 75.3%. Perolehan menunjukkan 24.7% kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor lain selain dari media sosial instagram dan tiktok. Faktor lain yang menyebabkan kesehatan mental baik ataupun buruk, yaitu faktor internal peserta didik seperti kondisi bawaan peserta didik; faktor eksternal peserta didik seperti media sosial selain instagram, keluarga, orang tua, teman, maupun yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelman, H. S. (2006). Mental Health in Schools and Public Health (Vol. 121, Issue June).
- Afsari, N. H. (2024). Interaksi Sosial dalam Islamic Cybercounseling Pada Generasi Zilenial. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 12(2), 161–182. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v12i2.41065>

- Anggi Aldila Safitri, Anissa Rahmadhany, I. (2021). Penerapan Teori Penetrasi Sosial pada Media Sosial: Pengaruh Pengungkapan Jati Diri melalui TikTok terhadap Penilaian Sosial. *Jurnal Teknologi Dan Informasi Bisnis*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.180>
- Araya, R., Lewis, G., Rojas, G., & Fritsch, R. (2003). Education and income: which is more important for mental health? In *J Epidemiol Community Health* (Vol. 57). <https://doi.org/10.1136/jech.57.7.501>
- Arkansyah, M. (2021). Utilization of Tik Tok Social Media as A Media for Promotion of Hidden Paradise Tourism in Indonesia (pp. 1–10). *International Conference on Communication and Business*. <https://ssrn.com/abstract=3830415>
- Aulia, S., Meliani, T., & Z Nabilah, N. (2022). Strawberry Generation : Dilematis Keterampilan Mendidik Generasi Masa Kini. *JURNAL PENDIDIKAN*, 32(2), 237–244. <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/jp.v31i2.2485>
- Ayun, P. Q. (2015). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas. *Channel*, 3(2), 1–16.
- B, G. A. E., & W, E. D. S. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kepekaan Sosial di Usia Remaja. *The Messenger*, 9(1), 65–69.
- Batoebara, M. U. (2020). Aplikasi tik-tok seru-seruan atau kebodohan. *Jurnal Network Media*, 3(2), 59–65.
- Bayu Dewa, C., & Ayu Safitri, L. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Promosi Industri Kuliner Di Yogyakarta Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pariwisata Dan Budaya*, 12(1), 65–71. <https://doi.org/10.31294/khi.v12i1.10132>
- Bhandari, A. (2022). Why 's Everyone on TikTok Now? The Algorithmized Self and the Future of Self-Making on Social Media. *Sagepub*, 1–11. <https://doi.org/10.1177/20563051221086241>
- Claresta, H., & Tamburian, D. (2021). Self-Disclosure of Adolescent Girls on TikTok Social Media. *ICEBSH*, 570(Icebsh), 800–806. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.
- Darmatama, M., & Erdiansyah, R. (2021). The Influence of Advertising in Tiktok Social Media and Beauty Product Image on Consumer Purchase Decisions. *ICEBSH*, 570(Icebsh), 888–892. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

- David, K., Park, M. J., & Mulye, T. P. (2010). The Mental Health of Adolescents : A National Profile , 2008. In National Adolescent Health Information Center. National Adolescent Health Information Center.
- Doni, F. R. (2017). Perilaku Penggunaan Media Sosial Pada Kalangan Remaja. *Indonesian Journal on Software Engineering*, 3(2), 15–23.
- Dwi Prakoso, A. (2020). Penggunaan Aplikasi Tik Tok Dan Efeknya Terhadap Perilaku Keagamaan Remaja Islam Di Kelurahan Waydadi Baru Kecamatan Sukarame. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Fardouly, J., Johnco, C. J., Magson, N. R., Rapee, R. M., & Oar, E. L. (2020). The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health. *Journal Of Clinical Psychology*, 76(7), 1304–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22936>
- Fitria, E. M. (2015). Dampak Online Shop Di Instagram Dalam Perubahan Gaya Hidup Konsumtif Perempuan Shopaholic Di Samarinda. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 1(3), 117–128.
- Greenberg, N. (2020). Mental health of health-care workers in the COVID-19 era. *Nature Reviews Nephrology*, 16(August), 425–426. <https://doi.org/10.1038/s41581-020-0314-5>
- Harpham, T., Reichenheim, M., Oser, R., Thomas, E., Jaswal, S., Ludermir, A. N. A., & Aidoo, M. (2003). Measuring mental health in a cost-effective manner. *Health Policy and Planning*, 18(3), 344–349. <https://doi.org/10.1093/heapol/czg041>
- Hermansyah Batin Mangku, D. (2020). Covid19 & Disrupsi Tatanan Sosial Budaya, Ekonomi, Politik dan Multi (B. W. Syafarudin, Erna Rochana, Erizal Barnawi (ed.)). PUSAKA MEDIA.
- Izzati, F., Firamadhina, R., & Krisnani, H. (2016). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok : TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Social Work Jurnal*, 10(2), 199–208. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Keles, B., Mccrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review : the influence of social media on depression , anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(01), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Lubis, M. S. I. (2018). Dampak Komunikasi Dan Perubahan Sosial Bagi Pengguna Instagram. *Jurnal Warta Edisi*: 55, 1(1).

- Madhani, L. M., Nur, I., Sari, B., Shaleh, M. N. I., Mahasiswa, K., Kehutanan, I., Mahasiswa, D. H., Community, E., & Islami, P. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Islami Mahasiswa Di Yogyakarta. *At-Thullab Jurnal*, 3(1), 604–624.
- Marini, R. (2019). Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Smpn 1 Gunung Sugih Kab. Lampung Tengah. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Mckenzie, K., Whitley, R., & Weich, S. (2002). Social capital and mental health. *British Journal of Psychiatry*, 181, 280–283. <https://doi.org/https://doi.org/10.1192/bjp.181.4.280>
- Nafudin, Andari, Kurnia, D., & Tia Safitri, A. (2021). Pentingnya Desain Ulang Pekerjaan Dan Deskripsi Pekerjaan Untuk Peningkatan Kinerja Pegawai Pada Masa Pandemi Covid 19. *Sains Manajemen*, 7(2), 155–167. <https://doi.org/10.30656/sm.v7i2.4139>
- Noor, G., & Satriah, L. (2024). Bimbingan Keagamaan Untuk Mengatasi Kecanduan Tiktok Pada Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 12(1), 1–20. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v12i1.32927>
- Oktaheriyani, D., Wafa, M. A., & Shadiqien, S. (2020). Analisis Perilaku Komunikasi Pengguna Media Sosial Tiktok (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UNISKA MAB Banjarmasin).
- Pramiyanti, A., Putri, I. P., & Nureni, R. (2014). (Studi Pada Remaja Di Daerah Sub-Urban Kota Bandung). *Komuniti*, 6(2).
- Puspitarini, D. S., & Nuraeni, R. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi (Studi Deskriptif pada Happy Go Lucky House). *Jurnal Common*, 3(1), 70–80.
- Salim, S. (2014). Metodologi Penelitian Kuantitatif (R. Ananda (ed.)). Citapustaka Media.
- Salma Ramdani, N., Hadiapurwa, A., & Nugraha, H. (2021). Potensi Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(2), 425–435. <https://doi.org/https://doi.org/10.34005/akademika.v10i02.1406>
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Jekulo Kudus. *Jurnal Ilmu Pendidikan*,

- 3(4), 2132–2140.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1161>
- Sari, A. S. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Mental Health Dan Panic Buying Masyarakat. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Susanto, I. H. (2014). Rancang Bangun Aplikasi Pengolahan Data statistik Dengan Metode Korelasi Pearson Product Moment. *Sekolah Tinggi Manajemen Informatika & Teknik Komputer Surabaya*, 1(1), 0–71.
- Taufik Wibisono, Y. S. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Pelajar Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ekonomi Manajemen*, 4(Mei), 1–7.
- Triastuti, E. (2021). Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja (Pertama). *Pusakom*.
- Utami, S. (2019). Pengaruh Motivasi Dan Pelatihan Program Kelompok Usaha Bersama pada Pelaku Usaha Kecil Menengah dalam Menangani Tingkat Kemiskinan di Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo. *Skripsi*, 8(9), 1–58.
[http://repository.upm.ac.id/547/6/BAB III SRI UTAMI.pdf](http://repository.upm.ac.id/547/6/BAB%20III%20SRI%20UTAMI.pdf)
- Yaldi, E., Pasaribu, J. P. K., Suratno, E., Kadar, M., Gunardi, G., Naibaho, R., Hati, S. K., & Aryati, V. A. (2022). Penerapan Uji Multikolinieritas Dalam Penelitian Manajemen Sumber Daya Manusia. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan (JUMANAGE)*, 1(2), 94–102.
<https://doi.org/10.33998/jumanage.2022.1.2.89>.
- Zannah, M., Nurmala, F. M., & Saepulrohim, A. (2023). Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 11(3), 265–284.
<https://doi.org/10.15575/irsyad.v9i1.28154> (Original work published March 27, 2024)