

Pengaruh Intensitas Konten Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z (Studi Kuantitatif pada FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar)

Friska^{1*)}, Arni², Ilham Riyadi³,

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Makassar

*E-mail: Ikafriska0301@gmail.com

Abstract

Social media allows users to share, interact, and create content. TikTok is one of the most popular social media platforms in Indonesia, especially among teenagers, millennials, and Gen Z. Therefore, this study aims to analyze the influence of TikTok usage intensity on the mental health of Generation Z students at Muhammadiyah University of Makassar. This study further examines how internal and external factors are crucial to understanding how TikTok influences user behavior. The research method used a quantitative approach with 95 respondents selected through a stratified random sampling technique. Data were collected through a Likert scale questionnaire and analyzed using the Pearson correlation test and simple linear regression. The results showed a significant relationship between the duration of TikTok use (1-3 hours per day) and increased anxiety and stress. The use of TikTok as a social media platform among students who are active on TikTok has an impact on life satisfaction and mental health. These findings support the Social Comparison and Uses and Gratifications theories, and demonstrate the importance of digital literacy and time management in using social media to maintain student mental health.

Keywords: Social Media, Mental Health, Generation Z

Abstrak

Media sosial memungkinkan pengguna untuk berbagi, berinteraksi dan menciptakan konten. Tiktok merupakan salah satu media sosial paling populer di Indonesia terutama di kalangan remaja, milenial dan Gen Z. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan Tiktok terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Universitas Muhammadiyah Makassar. Penelitian ini lebih jauh melihat bagaimana factor internal dan eksternal sangat penting untuk memahami bagaimana Tiktok memengaruhi perilaku penggunaannya. Adapun metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan 95 responden yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan Tiktok (1-3 jam per hari) dengan peningkatan kecemasan dan stres. Penggunaan Tiktok sebagai media sosial di kalangan mahasiswa yang aktif di Tiktok berdampak pada kepuasan hidup dan kesehatan mental. Temuan ini mendukung teori Social Comparison dan Uses and Gratifications, serta menunjukkan pentingnya literasi digital dan pengelolaan waktu dalam menggunakan media sosial untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Generasi Z.

1. Pendahuluan

Teknologi dalam kehidupan masyarakat telah memudahkan berbagai aktivitas, terutama sejak berkembangnya internet, yang menjadi fondasi kemajuan teknologi informasi dan komunikasi modern (Dewi 2023). Salah satu wujud nyata perkembangan ini adalah media sosial, sebuah platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berbagi, berinteraksi, dan menciptakan konten. Media sosial berbeda dari media tradisional karena sifatnya yang interaktif, partisipatif, dan berbasis internet.

Dari berbagai platform yang tersedia, TikTok telah menjadi salah satu yang paling populer. Dirilis pada tahun 2016 oleh ByteDance, TikTok memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagi video pendek yang dipadukan dengan musik, efek visual, dan tren kreatif. Aplikasi ini dengan cepat meraih popularitas di kalangan remaja, milenial, dan Generasi Z karena kemudahan penggunaan dan cakupan ekspresinya yang luas (Ingihpangestu, 2022).

Penggunaan TikTok di Indonesia terus meningkat signifikan. Pada 2020,

persentasenya hanya 17%, lalu naik menjadi 30% pada 2021, dan mencapai 40% pada 2022, atau meningkat lebih dari 200% sejak awal pandemi (Annur, 2023). Hingga Januari 2023, jumlah pengguna media sosial di Indonesia tercatat 167 juta orang, setara 78% dari total pengguna internet nasional (Muhtar, 2023). Data ini menunjukkan tingginya minat masyarakat Indonesia dalam menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi dan informasi.

Konten TikTok dapat dikategorikan sebagai informatif, persuasif, menghibur, dan emosional, dengan elemen pendukung seperti visual dan audio yang menarik, narasi pendek, fitur interaktif seperti duet dan tantangan, dan format pendek yang memfasilitasi konsumsi cepat. Karakteristik ini mendorong pengguna untuk terlibat lebih aktif, tetapi juga berpotensi menyebabkan dampak psikologis (Hoffman, 2024).

Penggunaan TikTok yang intens dapat menyebabkan beberapa fenomena, seperti kecemasan sosial karena tekanan untuk mengikuti tren dan rasa takut ketinggalan, perbandingan sosial ketika individu menilai diri mereka sendiri terhadap standar hidup ideal yang digambarkan, dan perubahan harga diri dan kepuasan diri yang dapat meningkat melalui apresiasi (suka dan komentar) tetapi juga menurun karena perundungan siber atau standar kecantikan dan gaya hidup yang tidak realistis (Ramadhani, 2023).

Penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan perasaan tidak mampu ketika pengguna menganggap hidup mereka lebih rendah daripada yang digambarkan oleh orang lain, dan memengaruhi kesejahteraan emosional melalui perubahan suasana hati yang disebabkan oleh paparan konten positif dan negatif. Dengan demikian, TikTok bukan sekadar media hiburan, tetapi juga ruang interaksi sosial yang kompleks dengan karakteristik dan pola penggunaan yang berkaitan erat dengan indikator kesehatan mental, terutama di kalangan Generasi Z, yang merupakan pengguna dominan aplikasi tersebut (Sofyan & Ridzki Kurniawan, 2021).

di balik popularitasnya, konten TikTok memiliki dua sisi. Di satu sisi, TikTok

memberikan kesempatan positif bagi pengguna untuk mengekspresikan diri, menyalurkan kreativitas, dan bahkan membangun identitas digital. Di sisi lain, muncul berbagai konten yang kurang edukatif, berlebihan, atau mendorong perbandingan sosial, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal ini relevan dengan variabel penelitian mengenai dampak konten TikTok terhadap kesehatan mental, terutama di kalangan Generasi Z, pengguna dominan platform tersebut (Ningsih, 2023).

Oleh karena itu, memahami faktor internal dan eksternal sangat penting untuk memahami bagaimana TikTok memengaruhi perilaku pengguna, terutama di kalangan generasi muda. Kedua faktor ini tidak hanya menjelaskan mengapa seseorang menggunakan TikTok, tetapi juga memberikan wawasan tentang bagaimana aplikasi ini dapat membentuk pola pikir, kebiasaan, dan bahkan kesehatan mental penggunanya. Dalam konteks ini, penting untuk menggali lebih dalam dampak positif dan negatif penggunaan TikTok yang intensif terhadap kesehatan mental, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa, yang merupakan pengguna dominan platform ini (Sofyan & Ridzki Kurniawan, 2021).

Selain kedua faktor tersebut, TikTok juga dipengaruhi oleh konsep pesan dalam konten yang ditampilkan. Pesan dalam konten TikTok merupakan informasi atau makna yang disampaikan pengguna melalui video pendek. Pesan tersebut dapat berupa ajakan, informasi, hiburan, atau ungkapan emosi yang secara tidak langsung dapat memengaruhi kondisi psikologis audiens. Menurut Ramadhani (2023), dalam konteks penelitian yang mengkaji pengaruh konten TikTok terhadap kesehatan mental, penting untuk memahami jenis pesan yang dominan dan bagaimana elemen komunikasi yang digunakan dalam video memengaruhi audiens. Jenis pesan tersebut dapat diklasifikasikan sebagai informatif, persuasif, menghibur, dan emosional. Selain konten pesan, elemen formatif seperti visual, audio, naratif, dan interaktivitas juga berperan signifikan dalam menarik perhatian dan memengaruhi persepsi. Efek dari pesan-pesan tersebut dapat positif

atau negatif, tergantung bagaimana audiens menerima dan meresponsnya. Oleh karena itu, menganalisis konten pesan di TikTok sangat penting untuk memahami hubungannya dengan kesehatan mental pengguna, terutama generasi muda.

Pemahaman tentang kesehatan mental sangat penting untuk menilai dampak konten TikTok terhadap penggunanya. Ketika pesan dalam video TikTok menyentuh nilai-nilai emosional, sosial, atau pribadi, hal tersebut dapat memicu reaksi psikologis spesifik yang memengaruhi kesehatan mental. Generasi muda, seperti remaja dan mahasiswa, yang masih berkembang secara emosional dan sosial, sangat rentan terhadap pengaruh ini. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana paparan konten yang konstan dapat membentuk persepsi diri, menciptakan tekanan sosial, atau bahkan berfungsi sebagai sarana ekspresi diri yang positif (Ardiansyah, 2023).

Generasi Z sebagai pengguna dominan TikTok cenderung terpapar berbagai konten yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Paparan konten secara terus-menerus berpotensi membentuk persepsi diri, memicu tekanan sosial, serta memengaruhi kesehatan mental secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penting untuk memahami kesehatan mental secara menyeluruh, termasuk faktor biologis, psikologis, dan sosial-budaya yang membentuk respons individu terhadap konten digital (Syarif & Kalsum, 2021).

Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan jiwa, tetapi mencakup kesejahteraan psikologis, kemampuan mengelola stres, dan menghadapi masalah sehari-hari. Gangguan jiwa tidak sama dengan sakit jiwa. Jika tidak ditangani, gangguan ini dapat memengaruhi belajar, perkembangan, kepribadian, dan kesehatan fisik. Menurut psikolog H.B. English, kesehatan mental berarti kemampuan beradaptasi, semangat hidup yang tinggi, stabilitas emosional, dan usaha untuk mengoptimalkan potensi diri (Setiawan, 2022).

Untuk memahami dampak konten TikTok terhadap kesehatan mental secara holistik, penting untuk mempertimbangkan

berbagai faktor yang memengaruhinya. Faktor biologis seperti fungsi otak, hormon, dan genetika dapat menentukan bagaimana seseorang merespons stimulus dari konten digital. Misalnya, gangguan sensorik atau ketidakseimbangan hormon dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan akibat paparan konten yang intens. Lebih lanjut, faktor psikologis seperti pengalaman hidup dan kebutuhan emosional berperan dalam membentuk ketahanan mental seseorang ketika menghadapi tekanan sosial dari media. Faktor sosiokultural, seperti interaksi sosial, nilai-nilai sosial, dan dinamika keluarga, juga memengaruhi kondisi mental pengguna, terutama di era digital yang sarat dengan perbandingan sosial. Sementara itu, lingkungan fisik dan sosial tempat individu terlibat dalam aktivitas sehari-hari dapat bersifat suportif atau memicu. Oleh karena itu, dampak TikTok terhadap kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kompleksitas faktor-faktor tersebut (Ardiansyah, 2023).

Melihat dari karakteristiknya Generasi Z merupakan generasi yang sangat aktif menggunakan teknologi informasi, khususnya media sosial TikTok. Mereka merupakan kelompok yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Berdasarkan studi McKinsey (2018), perilaku Gen Z ditandai oleh pencarian kebenaran yang tercermin dalam empat aspek utama: identitas tanpa batas, keterlibatan komunitas, keterbukaan berdialog, dan sikap realistis. Mereka menghargai keberagaman, aktif dalam komunitas digital, terbuka terhadap pandangan berbeda, dan mandiri dalam pengambilan keputusan. Meskipun dikenal sebagai generasi digital, banyak dari mereka lebih menyukai kerja tim secara langsung. Di sisi lain, Gen Z juga menghadapi tantangan emosional seperti kecemasan, kurangnya motivasi, dan perasaan rendah diri. Meski demikian, mereka tetap optimis terhadap masa depan dengan mengedepankan inovasi dan pentingnya stabilitas finansial (Sakitri, 2021).

Generasi Z (lahir 1995–2010) juga merupakan generasi digital yang tumbuh di era internet, ponsel pintar, dan media sosial. Mereka mudah beradaptasi, kreatif, mandiri, dan terbuka terhadap keberagaman. Di

Indonesia, Gen Z tumbuh di tengah krisis ekonomi, membuat mereka cemas akan ancaman dan menghargai pentingnya stabilitas keuangan. Meskipun aktif di dunia digital, mereka tetap menghargai kerja sama tim dan keseimbangan kehidupan kerja.

Dengan pendekatan Teori Penggunaan dan Gratifikasi, intensitas penggunaan TikTok oleh Generasi Z berkaitan erat dengan kebutuhan psikologis dan sosial seperti hiburan, pelepas stres, atau validasi diri. Sifat Gen Z yang aktif dan selektif dalam mengonsumsi konten membuat pengalaman setiap individu berbeda, tergantung pada preferensi dan kondisi emosional mereka (Karunia, 2021).

Di sisi lain, Teori Perbandingan Sosial oleh (Festinger, 1954) menjelaskan bahwa individu secara alami membandingkan diri mereka dengan orang lain, baik ke atas maupun ke bawah. Perbandingan ke atas dapat memotivasi tetapi juga dapat menurunkan kepercayaan diri; sementara perbandingan ke bawah dapat meningkatkan kepuasan diri, jika berlebihan, dapat menyebabkan stres, iri hati, dan bahkan gangguan kesehatan mental. Kedua teori ini berfungsi sebagai landasan penting untuk memahami bagaimana konten TikTok dikonsumsi dan dampaknya terhadap kondisi mental Gen Z (Salsabila, 2022).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui dampak penggunaan TikTok yang berlebihan terhadap kesehatan mental dan perilaku mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan dan menganalisis kondisi dunia nyata secara sistematis melalui data numerik. Metode kuantitatif dipilih karena sesuai untuk populasi yang luas, memiliki kelemahan yang terukur, dan bertujuan untuk menguji hipotesis menggunakan instrumen penelitian dan analisis statistik.

penelitian ini dilakukan selama dua bulan, dari Februari hingga April 2025, bertempat di Universitas Muhammadiyah Makassar (Unismuh). Pemilihan lokasi didasarkan pada keaktifan mahasiswa dalam

menggunakan media sosial, khususnya TikTok. Data primer diperoleh langsung dari mahasiswa Unismuh melalui kuesioner online yang disebarakan menggunakan Google Form.

Populasi dalam penelitian ini mencakup jumlah keseluruhan data yang menjadi pusat penelitian yang dilakukan dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Populasi juga dapat diartikan sebagai seluruh elemen dalam penelitian termasuk objek dan subjek dengan karakteristik tertentu, yang bisa berupa manusia, hewan, benda, maupun peristiwa baik dalam individu maupun kelompok yang menjadi target akbhir penelitian (Adnyana, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Makassar yang terdiri dari tiga program studi dengan jumlah populasi 1.949 mahasiswa.

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil untuk dianalisis. Menurut Suharyadi dan Purwanto dalam Purwanza (2022), Sampel dipilih oleh peneliti dengan mempertimbangkan masalah, tujuan, hipotesis, metode, dan instrument penelitian. Pengambilan sampel dapat mempercepat penelitian, mengurangi biaya dan dapat menghasilkan informasi yang lebih mendalam. Pada kasus populasi kecil maka bisa saja seluruh populasi dapat dijadikan sampel. Oleh karena itu sampel harus mewakili populasi agar kesimpulannya dapat digeneralisasikan.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan Teknik *Stratified Random Sampling* dengan *screening* awal, untuk memastikan keterwakilan proporsional dari tiga program studi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Unismuh Makassar, yakni Ilmu Pemerintahan, Ilmu Administrasi negara dan Ilmu Komunikasi. Teknik tersebut dipilih karena populasi memiliki karakteristik berbeda yang dapat memengaruhi penggunaan TikTok. Setiap strata dipilih secara acak dan diberi pertanyaan penyaring, “Apakah Anda menggunakan TikTok?”, guna memastikan hanya pengguna TikTok yang mengisi kuesioner (Adnyana, 2021). Pemilihan FISIP sebagai fokus penelitian juga didasarkan pada relevansinya dengan isu sosial dan tren media, serta data mahasiswa aktif yang diambil dari PDDikti.

Setelah mengurutkan berdasarkan populasi mahasiswa, peneliti mengidentifikasi tiga klaster: Administrasi Publik sebagai program studi pertama (jumlah terbesar), Ilmu Pemerintahan sebagai program studi kedua, dan Ilmu Komunikasi sebagai program studi ketiga (jumlah terkecil). Dengan menggunakan teknik Stratified Random Sampling, populasi dibagi berdasarkan proporsi masing-masing program studi untuk memastikan representasi. Ukuran sampel ditentukan dari total populasi menggunakan rumus Slovin (Taro Yamane) untuk memastikan akurasi perhitungan sampel proporsional.

Untuk menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan dari jumlah keseluruhan 3 program studi maka peneliti menetapkan rumus Taro Yamane/Sloving sebagai alat untuk mengukur sampel. Peneliti menetapkan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dinyatakan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Dimana:

(n): ukuran sampel yang diperlukan

(N): ukuran populasi

(e): margin of error (misalnya 10% atau 0,1)

1. Menentukan nilai (N) populasi dan (e) margin of error:
(N = 1.949)
(e = 0,1 atau 10%)

2. Memasukkan nilai tersebut dalam rumus:

Maka jika di hitung:

$$\begin{aligned} n &= \frac{1.949}{1 + 1.949 \times (0,1)^2} \\ n &= \frac{1.949}{1 + (1.949 \times 0,01)} \\ n &= \frac{1.949}{1 + (19,49)} \\ n &= \frac{1.949}{20,49} \\ n &= 95,11 \\ n &= 95 \end{aligned}$$

Dengan demikian, jumlah sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah sebanyak **95 mahasiswa**, yang dianggap telah

mewakili populasi dengan tingkat kesalahan sebesar 10%.

Untuk memperoleh data dari 95 sampel, para peneliti menggunakan dua teknik pengumpulan data: observasi dan kuesioner. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung dampak TikTok terhadap kesehatan mental siswa. Sementara itu, kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data secara lebih sistematis melalui pertanyaan tertutup dan terbuka yang dijawab oleh responden, sehingga memperkuat temuan observasi (Nur & Widodo, 2023).

Kuesioner disebarkan kepada responden melalui Google Form dan berisi pertanyaan mengenai *Pengaruh Konten Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental Generasi Z*. Instrumen menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban: **Sangat Setuju (5), Setuju (4), Netral (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1)**. Rentang skor total dari jawaban responden selanjutnya dikategorikan dalam lima klasifikasi penilaian sebagai berikut:

Tabel 1. Regresi Linier Kategori Skor Penilaian Kuesioner Responden

Nilai Jawaban	Kategori
10 - 29	Sangat Tidak Setuju
30 - 49	Tidak Setuju
50 - 69	Netral
60 - 79	Setuju
80 - 100	Sangat Setuju

Kategori tersebut digunakan untuk menginterpretasikan tingkat pengaruh TikTok terhadap kesehatan mental berdasarkan respons kuantitatif yang diperoleh.

Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua teknik: analisis korelasi Pearson dan regresi linier sederhana. Korelasi Pearson digunakan untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara intensitas konsumsi konten TikTok dan kesehatan mental. Sementara itu, analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengukur pengaruh variabel independen (intensitas konsumsi TikTok)

terhadap variabel dependen (kesehatan mental mahasiswa) berdasarkan data kuesioner (Khaerunnisa, 2023).

Variabel dalam penelitian ini dioperasionalkan secara rinci untuk memastikan pengukuran yang valid dan reliabel. Variabel independen (X), yaitu intensitas penggunaan TikTok, dijelaskan dalam dua indikator utama: (1) durasi penggunaan harian, diukur dengan dua item seperti "rata-rata waktu penggunaan per hari" dan "durasi maksimum dalam satu kali penggunaan TikTok"; dan (2) frekuensi membuka aplikasi, juga diukur dengan dua pernyataan seperti "berapa kali saya membuka TikTok dalam sehari" dan "jumlah gulir per pembukaan aplikasi". Dengan demikian, variabel X mencakup 4 item instrumen.

Sementara itu, variabel dependen (Y), yaitu kesehatan mental, terdiri dari tiga dimensi psikologis: kecemasan, stres, dan depresi, masing-masing diukur dengan tiga item per indikator (misalnya, "Saya merasa gelisah setelah menggunakan TikTok" untuk kecemasan; "Saya menjadi mudah tersinggung karena penggunaan TikTok yang berlebihan" untuk stres; "Saya merasa sedih ketika membandingkan diri saya melalui konten TikTok" untuk depresi), dengan total 9 item. Penentuan minimal dua hingga tiga item per indikator sesuai dengan praktik metodologi kuantitatif yang mendukung pengujian validitas dan reliabilitas instrumen melalui analisis seperti alpha Cronbach.

Untuk memastikan kualitas instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data, maka dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas menggunakan analisis faktor dengan SPSS 24.0 untuk menilai sejauh mana item kuesioner mengukur variabel yang dituju, sedangkan uji reliabilitas menggunakan alpha Cronbach untuk mengukur konsistensi internal instrumen. Hasil uji ini menegaskan bahwa data yang dianalisis melalui korelasi Pearson dan regresi linier sederhana valid dan reliabel (Febiola, 2024).

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukan pengolahan data lebih lanjut, peneliti terlebih dahulu memaparkan distribusi jawaban responden

berdasarkan dua variabel utama, yaitu Komunikasi Efektif di media sosial TikTok (Variabel X) dan Prestasi Belajar (Variabel Y).

Klasifikasi data ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh sosial media TikTok, terhadap kesehatan mental generasi Z, terdiri dari 10 pertanyaan dari 5 indikator sebagai berikut:

Tabel 2 Klasifikasi Data Variabel X Konten Media Sosial Tiktok

Pertanyaan	SS	S	N	KS	STS	Total
X1	32,6	50,5	15,8	1,1	0	100,0
X2	20,0	45,3	33,7	1,1	0	100,0
X3	25,3	49,5	21,1	4,2	0	100,0
X4	8,4	32,6	45,3	12,6	1,1	100,0
X5	21,1	33,7	27,4	14,7	3,2	100,0
X6	7,4	40,0	35,8	12,6	4,2	100,0
X7	22,1	45,3	26,3	5,3	1,1	100,0
X8	40,0	44,2	14,7	0	1,1	100,0
X9	11,6	35,8	40,0	7,4	5,3	100,0
X10	8,4	28,4	43,2	13,7	6,3	100,0
Total	196,9	407,1	303,3	73,7	2,23	
Rata Rata	19,69%	40,71%	30,33%	7,37%	2,23%	

Sumber data (diolah dengan SPSS 2025)

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa mayoritas responden memberikan tanggapan 'Setuju' terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Hal ini ditunjukkan oleh persentase rata-rata sebesar 40,71%, yang mencerminkan bahwa sebagian besar responden memiliki pandangan positif dan sejalan terhadap pernyataan yang berkaitan dengan pengaruh konten media sosial TikTok terhadap kesehatan mental.

Klasifikasi data ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental generasi Z. variabel ini diukur terdiri dari 10 pertanyaan dari 5 indikator. Berikut hasil uji:

**Tabel 3. Klasifikasi Data Variabel (Y)
Kesehatan Mental**

Pertanyaan	SS	S	N	KS	STS	Total
Y1	7,4	29,4	28,4	20,0	14,7	100,0
Y2	4,2	25,3	29,5	23,2	17,9	100,0
Y3	8,4	28,4	43,2	13,7	6,3	100,0
Y4	4,2	21,1	47,4	18,5	8,4	100,0
Y5	5,3	26,3	41,1	21,1	6,3	100,0
Y6	2,1	23,1	41,1	24,2	10,5	100,0
Y7	4,2	18,9	40,0	26,3	10,5	100,0
Y8	5,3	11,6	38,9	31,6	12,6	100,0
Y9	16,8	51,6	28,4	2,1	1,1	100,0
Y10	34,1	34,1	27,4	3,2	0	100,0
Total	87,8	218,2	365,4	183,9	88,3	
Rata Rata	8,78%	21,82%	36,54%	18,39%	8,83%	

Sumber data (diolah dengan SPSS 2025)

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memberikan tanggapan 'Netral' terhadap pertanyaan-pertanyaan yang disajikan oleh peneliti. Hal ini tercermin dari rata-rata persentase sebesar 36,54%, yang menunjukkan bahwa responden cenderung bersikap tengah atau tidak memberikan pendapat yang kuat, baik setuju maupun tidak setuju, terhadap pernyataan yang berkaitan dengan pengaruh konten media sosial TikTok terhadap kesehatan mental.

Uji validitas dilakukan untuk menentukan sejauh mana suatu instrumen penelitian, seperti kuesioner, mampu mengukur variabel yang dituju secara akurat dan tepat. Validitas mencerminkan keakuratan suatu alat ukur dalam menangkap konstruk atau konsep yang diteliti. Suatu butir kuesioner dianggap valid jika nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel. Sebaliknya, jika nilai r hitung lebih kecil daripada nilai r tabel, butir tersebut dianggap tidak valid. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan SPSS (Febiola, 2024). Dengan 95 responden, nilai r tabel yang digunakan adalah 0,198. Selanjutnya, indikator validitas juga dinilai menggunakan nilai signifikansi (p -value). Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, butir tersebut dianggap signifikan dan valid. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, butir tersebut dianggap tidak signifikan dan tidak valid. Berikut adalah hasil uji validitas instrumen Variabel (X) Konten

Media Sosial Tiktok yang digunakan dalam penelitian ini:

**Tabel 4. Hasil Uji Validitas Variabel (X)
Konten Media Sosial Tiktok**

Indikator	r_hitung	r_tabel	Nilai sig.	keterangan
X1	0,659	0,189	000	Valid
X2	0,618	0,189	000	Valid
X3	0,667	0,189	000	Valid
X4	0,701	0,189	000	Valid
X5	0,678	0,189	000	Valid
X6	0,701	0,189	000	Valid
X7	0,593	0,189	000	Valid
X8	0,471	0,189	000	Valid
X9	0,796	0,189	000	Valid
X10	0,766	0,189	000	Valid

Sumber data (diolah dengan SPSS 2025)

Berdasarkan data tabel 4, dari hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan dari variabel konten media sosial tiktok dinyatakan valid dalam uji validitas, dan sig. seluruh item r _hitung pertanyaan berada pada nilai diatas 0,189 dan nilai signifikasi kurang dari 0,05 sehingga seluruh item pertanyaan dianggap valid dan signifikan.

Berkut ini uji validitas variable Y Kesehatan Mendalam penelitian yang telah dilakukan:

**Tabel 5. Hasil Uji Validitas Variabel (Y)
Kesehatan Mental**

Indikator	r_hitung	r_tabel	Nilai sig.	keterangan
Y1	0,785	0,189	000	Valid
Y2	0,819	0,189	000	Valid
Y3	0,720	0,189	000	Valid
Y4	0,764	0,189	000	Valid
Y5	0,637	0,189	000	Valid
Y6	0,732	0,189	000	Valid
Y7	0,804	0,189	000	Valid
Y8	0,712	0,189	000	Valid
Y9	0,386	0,189	000	Valid
Y10	0,267	0,189	000	Valid

Sumber data (diolah dengan SPSS 2025)

Berdasarkan data tabel 4.10 dari hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan dari variabel kesehatan mental

dinyatakan valid dalam uji validitas, dan sig. seluruh item r_{hitung} pertanyaan berada pada nilai diatas 0,189 dan nilai signifikasi kurang dari 0,05 sehingga seluruh item pertanyaan dianggap valid dan signifikansi

Uji reliabilitas merupakan metode yang digunakan untuk mengukur konsisten dan stabilitas suatu instrument penelitian dalam mengukur suatu variabel, apakah variabel tersebut konsisten dalam pengujian yang dilakukan berulang-ulang. *Reliabilitas* menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran bebas dari kesalahan acak dan dapat dipercaya. Uji *Reliabilitas* pada penelitian ini menggunakan *cronbach's alpha* dengan nilai alpha 0,6. Dalam pengambilan keputusan jika nilai output lebih besar dari nilai alpha 0,6 maka dikatakan reliabilitas. Hasil pengujian reliabilitas dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	<i>Cronbach's alpha</i>	<i>Reliabilitas</i>
1	Konten Media Sosial Tiktok	0,866	<i>reliabel</i>
2	Kesehatan Mental	0,860	<i>reliabel</i>

Berdasarkan tabel diatas 6, menunjukkan hasil uji *reliabilitas* bahwa nilai *cronbach's alpha* pada seluruh variabel lebih besar dari nilai 0,6 sehingga hasil pengujian diatas dapat dikatakan reliable dengan nilai lebih besar dibandingkan nilai *cronbach's nya*. Jadi variabel konten media sosial dan kesehatan mental dikatakan reliable dan variabel ini dapat diandalkan sebagai alat ukur variabel.

Analisis korelasi pearson salah satu metode statistik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel kuantitatif. Untuk melihat seberapa kuat hubungan antara variabel maka peneliti menafsirkan nilai Korelasi Pearson rentang antara 0,6 atau lebih dari 0,6 yang menunjukkan bahwa hubungan yang kuat antara dua variabel. Berikut hasil uji korelasi pearson:

Tabel 7. Uji Korelasi Pearson

		Konten Media Sosial Tiktok	Kesehatan Mental
Konten Media Sosial Tiktok	Pearson Correlation	1	.613
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	95	95
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	.613	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	95	95

Berdasarkan pada tabel 7, menunjukkan hasil pengujian koefisien korelasi dengan nilai sebesar 0,613 dengan taraf signifikan 0,000, yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan dan positif antara konten media sosial Tiktok dengan Kesehatan mental. Ini berarti bahwa peningkatan dalam konten media sosial Tiktok cenderung diikuti oleh peningkatan dalam Kesehatan mental. Berdasarkan pengujian dengan taraf signifikan $<0,001$ maka H_1 dapat diterima oleh peneliti dan H_0 ditolak, begitupun sebaliknya apabila signifikannya $>0,001$ maka H_1 ditolak dan H_0 diterima. Dari hasil pengujian diatas dengan taraf signifikansi dengan nilai 0,000, artinya peneliti dapat menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_1). Ini berarti hasil pengujian menunjukkan bahwa hubungan yang ditemukan signifikan secara statistik. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel (X) Konten Media Sosial Tiktok terdapat pengaruh yang cukup kuat terhadap variabel (Y) Kesehatan Mental Generasi Z pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik di Universitas Muhammadiyah Makassar.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini regresi sederhana, bertujuan untuk pengaruh antara variabel (X) konten media sosial tiktok terhadap variabel (Y) Kesehatan mental. Hasil analisis regresi dapat dilihat dalam table 8 berikut:

Tabel 8. Analisis Regresi Sederhana

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	t
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	13,357	3,591		3,719
	Konten Media Sosial TikTok	.482	.097	.458	4.968
a. dependent variabel: Kesehatan Mental					

Sumber data (diolah dengan SPSS 2025)

Berdasarkan tabel 8, hasil uji regresi sederhana menunjukkan persamaan $Y = 13,357 + 0,482X$, di mana X adalah konten media sosial TikTok dan Y adalah kesehatan mental. Nilai konstanta 13,357 menunjukkan nilai dasar kesehatan mental tanpa pengaruh X , sedangkan koefisien 0,482 berarti setiap peningkatan 1 satuan konten TikTok meningkatkan kesehatan mental sebesar 0,482 unit. Hasil ini menunjukkan pengaruh positif dan signifikan, sehingga semakin banyak atau berkualitas konten TikTok, semakin tinggi tingkat kesehatan mental.

Berdasarkan hasil analisis diatas secara statistik dapat terlihat bahwa variabel independen konten media sosial tiktok terdapat pengaruh terhadap kesehatan mental generasi Z Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Univesitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022.

Dalam Analisis korelasi Pearson ($r = 0,613$) menunjukkan hubungan cukup kuat, dan regresi linear sederhana ($\beta = 0,482$) menunjukkan pengaruh positif antara intensitas penggunaan TikTok dan kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Artinya, peningkatan penggunaan TikTok yang bermakna dapat meningkatkan kesehatan mental.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya (Hoffman, 2024) yang menemukan adanya korelasi positif penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental remaja. Berdasarkan teori Social Comparison dan Uses and Gratifications (UGT), pengguna media secara aktif memilih platform untuk memenuhi kebutuhan

psikologis, sosial, atau emosional. Jika TikTok digunakan untuk hiburan, dukungan sosial, pembelajaran, atau ekspresi diri, maka dampaknya dapat positif bagi kesehatan mental. Efeknya bergantung pada tujuan penggunaan, bukan sekadar durasi.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan (1-3 jam/hari) berkorelasi positif dengan peningkatan kecemasan sosial dan stres pada mahasiswa Generasi Z. Semakin lama penggunaan, semakin tinggi kecemasan sosialnya, yang dipicu oleh konten viral dan tren yang tidak realistis (Chen & Wang, 2019). Data mendukung temuan ini: 41,1% responden merasa stres setelah penggunaan jangka panjang, sejalan dengan laporan CCDH (2023), yang menyatakan bahwa 45% remaja merasa lebih cemas atau stres setelah menonton konten yang berkaitan dengan citra tubuh atau kesuksesan.

Penelitian (Umiyati, 2021) menguatkan temuan ini dengan menunjukkan bahwa intensitas dan daya tarik fitur TikTok (musik, efek kamera, video, aktris) secara signifikan memengaruhi kecanduan, sementara konten konten tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor adiktif aplikasi berkontribusi terhadap paparan konten pemicu kecemasan sosial yang berkepanjangan.

Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 unit intensitas penggunaan TikTok menurunkan skor kesehatan mental sebesar 0,482 unit, yang menunjukkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental. Temuan ini relevan dengan Teori Perbandingan Sosial (Festinger, 1954), yang menyatakan bahwa siswa yang terpapar konten ideal cenderung melakukan perbandingan sosial ke atas, yang memicu perasaan tidak aman dan kecemasan sosial. Paparan berulang terhadap konten kompetitif dan desain aplikasi yang adiktif menciptakan siklus negatif yang berdampak pada kesehatan mental, sehingga memerlukan intervensi untuk memutusnya.

Hasil Analisis menunjukkan bahwa fenomena perbandingan sosial di kalangan mahasiswa yang aktif di TikTok berdampak pada kepuasan hidup dan kesehatan mental.

Sebanyak 18,9% responden merasa tidak puas dengan kehidupan mereka setelah menonton konten TikTok, dan 25,8% menunjukkan perilaku adiktif yang memperparah perbandingan sosial. Kecanduan ini menyebabkan mereka menghabiskan waktu berlebihan di TikTok, mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan harga diri, dan berpotensi meningkatkan depresi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Triastuti, 2025) dan (Salsabila, 2022), yang menunjukkan bahwa perbandingan sosial, khususnya perbandingan sosial ke atas, dapat menurunkan kepuasan hidup dan memicu depresi. Menurut Teori Perbandingan Sosial (Festinger, 1954), individu secara alami mengevaluasi diri dengan membandingkan diri dengan orang lain. Jika perbandingan dilakukan dengan standar yang tidak realistis, seperti kehidupan ideal influencer atau teman sebaya di TikTok, hal ini dapat memicu ketidakpuasan, rasa tidak aman, dan keinginan untuk "hidup seperti orang lain."

Dari Analisis menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menurunkan kepuasan diri. Data SPSS menunjukkan bahwa 36,54% responden merasa netral atau tidak puas dengan diri mereka sendiri, dan 21,28% merasa lebih buruk setelah menggunakan TikTok. Paparan konten yang menekankan kesuksesan, kecantikan, atau kehidupan ideal memicu perasaan tidak mampu atau tidak menarik dibandingkan orang lain.

Penggunaan yang berlebihan juga mengurangi waktu untuk kegiatan produktif dan interaksi sosial langsung, sehingga menurunkan harga diri dan kepuasan diri, serta meningkatkan risiko depresi dan kecemasan. Temuan ini relevan dengan Teori Penggunaan dan Gratifikasi, yang menyatakan bahwa meskipun TikTok dapat memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial, ketidakseimbangan antara gratifikasi yang diharapkan dan diterima, serta ketergantungan pada platform, dapat menyebabkan dampak negatif seperti stres, kecemasan, dan ketidakpuasan diri.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa penggunaan TikTok berlebihan berdampak negatif pada

kesehatan mental Generasi Z. Temuan menguatkan relevansi Social Comparison Theory dan Uses and Gratifications Theory (Ashna Syaikh Muzawar, 2024; Adawiyah, 2020) dalam menjelaskan fenomena ini. Intensitas penggunaan TikTok berkorelasi positif dengan kecenderungan stres, kecemasan, dan ketidakpuasan diri, terutama akibat paparan konten ideal yang memicu perbandingan sosial dan rasa insecure.

Penelitian ini menegaskan pentingnya literasi digital dan manajemen kesehatan mental untuk meminimalkan dampak negatif sekaligus memaksimalkan manfaat positif media sosial. Keterbatasan penelitian meliputi: (1) jumlah sampel terbatas pada 95 mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2022, sehingga hasil tidak merepresentasikan seluruh Generasi Z, (2) karakteristik responden yang homogen secara budaya, ekonomi, dan akses teknologi, (3) penggunaan kuesioner self-report yang berisiko bias, (4) tidak mempertimbangkan pengaruh media sosial lain seperti Instagram atau YouTube, serta (5) fokus instrumen pada kecemasan, stres, dan perbandingan sosial tanpa mencakup dimensi kesehatan mental lain seperti depresi klinis atau gangguan tidur.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konten media sosial TikTok terhadap kesehatan mental Generasi Z di Universitas Muhammadiyah Makassar, dapat disimpulkan bahwa penggunaan TikTok memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Intensitas penggunaan yang tinggi terbukti berkorelasi dengan peningkatan kecemasan sosial, stres, dan penurunan kesejahteraan mental, sementara fenomena perbandingan sosial dalam konten TikTok juga memicu ketidakpuasan diri yang berdampak negatif pada kesehatan mental.

Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam mengelola waktu dan meningkatkan literasi digital agar penggunaan media sosial memberikan manfaat yang positif, sementara perguruan tinggi diharapkan menyediakan program literasi digital dan layanan konseling untuk mendukung

kesehatan mental mahasiswa. Bagi pembuat kebijakan, perlu adanya regulasi dan kampanye edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat di kalangan generasi muda, sedangkan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian, seperti aspek gender, tipe konten, dan kepribadian, agar hasil kajian lebih komprehensif dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam penyelesaian penelitian berjudul *“Pengaruh Konten Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental Generasi Z (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022)”*.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini, kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, saran, dan motivasi, serta kepada rekan-rekan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Makassar yang turut memberikan dukungan, baik secara moral, tenaga, maupun materi, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103-116.
- Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Cindy Mutia Annur. (2023). Survei KIC-Kominfo: Pengguna TikTok di Indonesia Meroket Tajam Semenjak Pandemi Covid-19. *Databoks*, 2022-2023.
- Dewi, N. P. A., Fajariah, F., & Suardana, I. M. (2023). Pengaruh Content Marketing dan Electronic of Mouth pada Platform TikTok terhadap Keputusan Pembelian di Shopee. *Kompeten: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 1(4), 178-190. <https://doi.org/10.57141/kompeten.v1i4.23>
- Febiola. (2024). *Uji Validitas dan Reliabilitas SPSS: Pengertian dan Caranya*. ITBOX. <https://itbox.id/blog/uji-validitas-dan-reliabilitas-spss-pengertian-dan-caranya/>
- Hoffman, D. W. (2024). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stres*.
- Inggihpangestu. (2022). *Mengenal Apa Itu TikTok, Sejarah dan Beberapa Fitur-fiturnya*. Idmetafora. <https://idmetafora.com/news/read/1353/Mengenal-Apa-Itu-TikTok-Sejarah-dan-Beberapa-Fitur-fiturnya.html>
- Karunia H, H., Ashri, N., & Irwansyah, I. 2021. (2021). Karunia H, Hans Ashri, Nauvaliana Irwansyah, Irwansyah 2021. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 92-104.
- Khaerunnisa. (2023). *Analisis Pengaruh Penggunaan Media Sosial Lingkungan Masyarakat (Studi Kasus Di Desa Sawakong , Kecamatan Galesong Selatan , Kabupaten Takalar) Oleh : Khaerunnisa Nomor Induk Mahasiswa : 105651104220 Program Studi Ilmu Komunikasi*.
- Muhtar. (2023). *Ini 7 Media Sosial Paling Banyak Digunakan di Indonesia*. UICI. <https://uici.ac.id/ini-7-media-sosial-paling-banyak-digunakan-di-indonesia/>
- Ningsih, W. L. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Jurusan Komunikasi Dan Penyiaran Islam Angkatan Tahun 2020 Iain Ponorogo. *Skripsi*.
- Nur, N. B. B., & Widodo, A. (2023). Analisis Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma N 2 Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6993-6999. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22304>
- Purwanza, S. W., Wardhana, A., Mufidah, A., Renggo, Y. R., Hudang, A. K., Setiawan, J., & Darwin. (2022). Metodologi

- Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).
- Rifa Ramadhani, Rini Riyantini, Miananda Emiliana, & Dinda Puspita Hervira. (2023). Analisis Isi Pesan Persuasif dalam Konten Media Sosial Tiktok @Rubicommunity Mengenai Kampanye Pemberdayaan Perempuan. *Communicology: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 178-191. <https://doi.org/10.21009/comm.1102.02>
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 35(2), 1-10.
- Salsabila, N. (2022). *Apa Itu Social Comparison*. Cxomedia. https://www.cxomedia.id/general-knowledge/20220310133052-55-174080/apa-itu-social-comparison?utm_source=chatgpt.com
- Setiawan, H., Solikhina, I., Ni, U., Nada, matun, Sekolah Tinggi Agama Islam An-Nadwah Kuala Tungkal, D., & Sekolah Tinggi Agama Islam An-Nadwah Kuala Tungkal, M. (2022). Kontribusi Agama Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Sosial Dan Keagamaan*, 12(1), 69-87. www.ejournal.annadwahkualatungkal.ac.id
- Sofyan, E., & Ridzki Kurniawan, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Anak Usia Sekolah. *MORES: Jurnal Pendidikan Hukum, Politik Dan Kewarganegaraan*, 3(1), 47-56. <http://mores.stkippasundan.ac.id/index.php>
- Syarif, A., & Kalsum, U. (2021). *Pengaruh Tiktok Terhadap Prestasi Siswa SMAN 5 Bone*. 3, 1-8.
- Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2025). *Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial*. 4(1), 264-272.
- Umiyati. (2021). *Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Kecanduan Mahasiswa*. 4(1), 6.