

**DAMPAK PENGGUNAAN APLIKASI *TIK-TOK* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA SADAR
KECAMATAN BONE-BONE KABUPATEN
LUWU UTARA**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo*



Oleh:

IIS WULANDARI SAHID

20 0103 0040

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

**DAMPAK PENGGUNAAN APLIKASI *TIK-TOK* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA SADAR
KECAMATAN BONE-BONE KABUPATEN
LUWU UTARA**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo*



Oleh:

IIS WULANDARI SAHID

20 0103 0040

Pembimbing:

- 1. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.**
- 2. Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Iis Wulandari Sahid
Nim : 2001030040
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia Menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan. Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 15 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Iis Wulandari Sahid

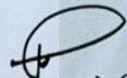
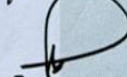
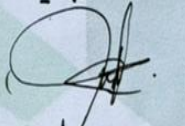
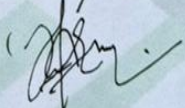
NIM. 2001030040

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul "*Dampak Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara*" yang ditulis oleh Lis Wulandari Sahid, Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 2001030040, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Selasa, tanggal 09 Desember 2025 bertepatan dengan 21 Jumadil Akhir 1447 Hijriah telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji serta diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo, 09 Desember 2025

TIM PENGUJI

1. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.	Ketua Sidang	()
2. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom.	Penguji I	()
3. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.	Penguji II	()
4. Dr. Subekti Masri., M.Sos.I.	Pembimbing I	()
5. Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd.	Pembimbing II	()

Mengetahui


Rektor UIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.
NIP. 19710512 199903 1 002


Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam
Abdul Mutakabbir, SO., M.Ag.
NIP. 19900727 201903 1 013

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ, وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ
وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَآصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Dampak Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara” setelah melalui proses panjang.

Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW. Kepada keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya. Semoga mengumpulkan kita di surga-Nya aamiin. Teristimewa penulis persembahkan rasa terima kasih yang mendalam kepada orang tuaku tercinta, panutanku yaitu Ayahanda Hariman Hambali, S.T. dan pintu surgaku Ibunda Nurmayunita yang telah mengusahakan pendidikan penulis hingga sarjana. Terima kasih banyak atas segala pengorbanan, dukungan, nasehat, serta do'a tulus kasih yang tidak pernah putus dipanjatkan dalam setiap sujudnya memohon ridho dari Sang Maha Pencipta agar setiap langkah anak-anaknya selalu di ridhoi dalam segala hal. Tanpa cinta dan perjuangan mereka penulis tidak akan sampai pada titik ini. Semoga kebaikan ini diganti dengan surga Allah SWT. Penulisan skripsi ini terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga dengan penuh keikhlasan kepada:

1. Dr. Abbas Langaji, M. Ag. selaku Rektor UIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II dan III UIN Palopo.
2. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Palopo, beserta Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Palopo.
3. Abdul Mutakabbir, SQ., M.Ag. dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. selaku ketua dan sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. selaku pembimbing I dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II yang telah banyak membantu memberikan masukan dan arahan, meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan motivasi kepada penulis dengan ikhlas dalam membimbing penyelesaian skripsi ini.
5. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom. selaku penguji I dan Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I. selaku penguji II yang telah banyak memberikan arahan pada penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf pegawai UIN Palopo yang telah berkontribusi selama penulis berada di UIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Zainuddin S.SE., M.Ak. selaku Kepala Unit Perpustakaan beserta karyawan dan karyawan dalam ruang lingkup UIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam pengumpulan literature yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.

8. Kepada kakak perempuan saya Iin Asiska Mulyani Sahid, S.Kom. yang telah memberikan dukungan dan dorongan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Dan kepada kedua adik saya tercinta Rhyzaka Akta Alfarizky H dan Rizky Azzahrah Putri H yang saya sayangi dan selalu menjadi penyemangat saya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Saya harap kalian bisa terbang setinggi-tingginya dan tumbuh lebih baik dari kakak-kakak kalian.
9. Kepada sahabat saya Muthia Istiqoma, Rina Lewa, Rani Lewa, dan Nur Wilda Widya Sari, S.Pd. yang telah banyak membantu penulis, yang selalu memberikan semangat dan motivasi serta kebahagiaan dalam lika-liku perkuliahan hingga sampai ditahap penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas semua kebaikan kalian dan menjadi bagian berharga dalam perjalanan ini.

Palopo, 09 Desember 2025

Penulis



Iis Wulandari Sahid

PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada table berikut:

1. Konsonan

Huruf Latin	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša'	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim'	J	Je
ح	Ha'	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha'	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal'	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan yes
ص	Šad	Š	S (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	D (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (')

2. Vocal

Vocal bahasa Arab, seperti vocal bahasa Indonesia, terdiri atas vocal tunggal atau monoftong dan vocal rangkap atau diftong.

Vocal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>fatḥah</i>	a	a
اِ	<i>kasrah</i>	i	i
اُ	<i>ḍammah</i>	u	u

Vocal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اِيْ	<i>fatḥah dan yā'</i>	ai	a dan i
اُوْ	<i>fatḥah dan wau</i>	au	a dan u

Contoh:

نَفْسًا

وُسْعَهَا

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ... اِ... اُ...	<i>fatḥah dan alif atau yā'</i>	ā	a dan garis di atas
يِ	<i>kasrah dan yā'</i>	ī	i dan garis di atas
وِ	<i>ḍammah dan wau</i>	ū	u dan garis di atas

4. Tāmarbūtah

Transliterasinya untuk *tā' marbūtah* ada dua, yaitu *tā' marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fatḥah*, *kasrah* dan *ḍammah*, transliterasinya adalah

[t]. sedangkan *tā' marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā' marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā' marbūtah* itu ditransliterasikan dengan *ha* [ha].

5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *Tasydīd* yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *Tasydīd* (ّ). Dalam transliterasinya ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

يُكَلِّفُ

Jika huruf ي ber-tasydid di akhir sebuah kata dan di dahului oleh huruf *kasrah* (ِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi ī.

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam istilah system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ّ (*alif lam ma'rifa*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang transliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

7. *Hamzah*

Aturan transliterasi huruf *hamzah* menjadi opostof (') hanya berlaku bagi *hamzah* yang terletak ditengah dan di akhir kata. Namun, bila *hamzah* terletak diawal kata ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa *alif*.

8. Penulisan kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dilakukan dalam Bahasa Indonesia. Kata istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan Bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam Bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya, kata *al-Qur'an* (dari *Al-Qur'an*), *Alhamdulillah*, dan *munaqasyah*. Namun, bila kata-kata

tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Syarh al-Arba 'īn al-Nawāwī

Risālah fi Ri 'āyah al-Maslahah

9. *Lafz al- Jalālah*

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudāfilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

يُكَلِّفُ اللَّهُ

Adapun *tā'marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

10. Huruf Kapital

Walau system tulisan Arab tidak mengenal huruf capital (All Caps) dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf capital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia berlaku (EYD). Huruf capital, misalnya digunakan untuk menuliskan awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf capital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf capital (al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam konteks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi 'a linnāsi lallazī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadān al-lazī unzila fīhi al-Qurān

Nasīr al-Dīn al-Tūsī

Nasr Hāmid Abū Zayd

Al-Tūfī

Al-Maslahah fī al-Tasyrī' al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abū al-Walīd Muhammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad Ibnu)

Nasr Hāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaīd, Nasr Hāmid (bukan, Zaīd Nasr Hāmid Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt	= subhanawata'ala
Swa	= sallallahu 'alaihiwasallam
As	= 'alaihi al-salam
QS.../...37	= QS. Al-Baqarah/2:37
HR	= Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	ii
PRAKATA	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR AYAT.....	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR BAGAN.....	xxiii
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Masalah.....	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	6
B. Deskripsi Teori	8
1. Aplikasi Tiktok	8
2. Kesehatan Mental.....	12
3. Remaja	17
C. Kerangka Pikir.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	23

B. Fokus Penelitian dan Lokasi Penelitian	24
C. Definisi Istilah.....	25
D. Desain Penelitian.....	26
E. Subjek dan Objek Penelitian	27
F. Data dan Sumber Data	28
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Pemeriksaan Keabsahan Data	30
I. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA	33
A. Sejarah Singkat Desa Sadar	33
B. Kesehatan Mental Remaja Desa Sadar	35
C. Hasil Penelitian	37
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR KUTIPAN AYAT

Q.S Al-Baqarah Ayat 37	14
------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Usia Remaja Akhir	28
Tabel 4.1 Data Usia Masyarakat	34
Tabel 4.2 Data Dusun Penduduk.....	35
Tabel 4.3 Tingkat Pendidikan	35

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.2 Kerangka Pikir.....	22
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Instrumen Wawancara dengan Remaja

Lampiran 3 Instrumen wawancara dengan Orang Tua Remaja

Lampiran 4 Dokumentasi Proses Wawancara

Lampiran 5 Riwayat Hidup

ABSTRAK

Iis Wulandari Sahid, 2025. “Dampak Penggunaan Aplikasi *Tik-Tok* Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd.

Skripsi ini membahas tentang dampak penggunaan aplikasi *tik-tok* terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental remaja dan dampak penggunaan aplikasi *tik-tok* terhadap kesehatan mental remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Subjek penelitian ini adalah 5 remaja yang berusia 18-20 tahun, serta 5 orang tua sebagai pendukung informasi. Sumber data penelitian ini yaitu data primer yang diperoleh dari remaja, sedangkan sumber data sekunder berasal dari hasil bacaan yang berupa buku, penelitian terdahulu, skripsi serta artikel dan jurnal. Pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data yang dilakukan berupa reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *tik-tok* memberikan dampak yang beragam terhadap kesehatan mental remaja. Dampak negatif yang ditemukan seperti ketergantungan emosional terhadap penggunaan *tik-tok*, gangguan pola tidur akibat penggunaan hingga larut malam, serta penurunan interaksi sosial dan perubahan cara berkomunikasi dengan teman dan keluarga. Selain itu, ditemukan pula penurunan konsentrasi, timbulnya rasa malas dalam beraktivitas, serta kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan *tik-tok* yang menyebabkan remaja menjadi kurang produktif dalam kegiatan sehari-hari. Dampak positif juga muncul, seperti adanya hiburan, motivasi, serta wadah mendapatkan informasi yang bermanfaat jika digunakan secara bijak. Dengan demikian, penggunaan *tik-tok* berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada intensitas penggunaan dan kemampuan remaja dalam mengendalikan diri.

Kata Kunci: Dampak Tik-Tok, Kesehatan Mental, Remaja.

Diverifikasi oleh UPB



ABSTRACT

Iis Wulandari Sahid, 2025. “*The Impact of TikTok Application Use on Adolescents’ Mental Health in Sadar Village, Bone-Bone Subdistrict, North Luwu Regency.*” Thesis of Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da‘wah, Universitas Islam Negeri Palopo. Supervised by Subekti Masri and Harun Nihaya.

This thesis examines the impact of *TikTok* application use on adolescents’ mental health. The study aims to identify the mental health conditions of adolescents and to analyze the effects of *TikTok* use on their mental health in Sadar Village, Bone-Bone Subdistrict, North Luwu Regency. This research employs a qualitative descriptive approach. The research subjects consist of five adolescents aged 18–20 years, along with five parents who served as supporting informants. Primary data were obtained directly from the adolescents, while secondary data were derived from relevant literature, including books, previous studies, undergraduate theses, as well as articles and academic journals. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data display, conclusion drawing, and verification. The findings indicate that the use of *TikTok* has varied impacts on adolescents’ mental health. The negative impacts identified include emotional dependence on *TikTok* use, disturbances in sleep patterns due to late-night usage, a decline in social interaction, and changes in communication patterns with friends and family. In addition, decreased concentration, increased laziness in daily activities, and difficulties in managing time spent on *TikTok* were also observed, leading to reduced productivity in everyday life. Positive impacts were also found, such as entertainment, motivation, and access to useful information when the application is used wisely. Therefore, *TikTok* use influences adolescents’ mental health in both positive and negative ways, depending on the intensity of use and adolescents’ ability to exercise self-control.

Keywords: *TikTok* Impact, Mental Health, Adolescents

Verified by UPB



الملخص

إيڤس وولانداري ساهد، 2025. «تأثير استخدام تطبيق تيك توك على الصحة النفسية لدى المراهقين في قرية سادار، مقاطعة بونيه-بونيه، منطقة لُووُوُ الشمالية». رسالة جامعية، في شعبة الإرشاد والتوجيه الإسلامي بكلية أصول الدين والآداب والدعوة، الجامعة الإسلامية الحكومية فالوفو. بإشراف سوبكتي مسري، وهارون نَهاية.

تتناول هذه الرسالة تأثير استخدام تطبيق تيك توك على الصحة النفسية لدى المراهقين. وتهدف الدراسة إلى معرفة حالة الصحة النفسية للمراهقين، وكذلك بيان أثر استخدام تطبيق تيك توك على صحتهم النفسية في قرية سادار، مقاطعة بونيه-بونيه، منطقة لُووُوُ الشمالية. وقد استخدمت هذه الدراسة المنهج الكيفي ذي الطابع الوصفي. أما وحدات البحث فتمثلت في خمسة مراهقين تتراوح أعمارهم بين 18-20 سنة، إضافة إلى خمسة من أولياء الأمور بوصفهم مصادر داعمة للمعلومات. واعتمدت الدراسة على البيانات الأولية التي جُمعت من المراهقين، في حين استُمدت البيانات الثانوية من الكتب، والدراسات السابقة، والرسائل الجامعية، إضافة إلى المقالات والدوريات العلمية. وتم جمع البيانات من خلال الملاحظة، والمقابلة، والتوثيق. أما تحليل البيانات فتم عبر مراحل اختزال البيانات، وعرضها، واستخلاص النتائج، والتحقق منها. وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام تطبيق تيك توك يُحدث آثارًا متنوّعة على الصحة النفسية لدى المراهقين. ومن الآثار السلبية التي تم التوصل إليها: الاعتماد العاطفي المفرط على استخدام تيك توك، واضطراب نمط النوم نتيجة الاستخدام حتى وقت متأخر من الليل، فضلاً عن تراجع التفاعل الاجتماعي وتغيّر أساليب التواصل مع الأصدقاء وأفراد الأسرة. كما لوحظ انخفاض مستوى التركيز، وظهور مشاعر الكسل عن ممارسة الأنشطة، وصعوبة تنظيم وقت استخدام تيك توك، مما يجعل المراهقين أقل إنتاجية في أنشطتهم اليومية. وفي المقابل، ظهرت بعض الآثار الإيجابية، مثل توفير الترفيه، والتحفيز، وإتاحة وسيلة للحصول على معلومات مفيدة إذا استُخدم التطبيق بصورة رشيدة. وبناءً على ذلك، يتبيّن أن استخدام تيك توك يؤثر في الصحة النفسية لدى المراهقين تأثيرًا إيجابيًا وسلبياً في آنٍ واحد، وذلك تبعاً لشدة الاستخدام وقدرة المراهقين على ضبط الذات.

الكلمات المفتاحية: تأثير تيك توك، الصحة النفسية، المراهقون

تم التحقق من قبل وحدة تطوير اللغة



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi pada zaman sekarang makin hari makin pesat membawa perubahan secara signifikan terhadap kehidupan sehari-hari, yang pastinya memberi dampak di berbagai sisi kehidupan baik interaksi sosial, budaya dan juga pada psikologis remaja.¹ Semakin berkembangnya teknologi, informasi dan komunikasi semakin luas juga relasi, wawasan dan akses tak terbatas. Selain memberi kemudahan juga terdapat kekhawatiran untuk generasi hari ini dan seterusnya.

Media sosial merupakan salah satu produk perkembangan teknologi yang paling banyak digunakan. Kehadirannya tidak hanya memudahkan komunikasi dan pertukaran informasi tetapi juga membawa pengaruh besar terhadap pola pikir, perilaku, bahkan kesehatan mental penggunanya. Salah satu media sosial yang kini menjadi fenomena global adalah aplikasi tik-tok, sebuah aplikasi berbagi video singkat dengan berbagai fitur audio visual yang menarik.² Tik-tok memungkinkan penggunanya mengekspresikan diri melalui konten kreatif yang mencakup edukasi, hiburan hingga aktivitas sehari-hari. Namun dibalik popularitasnya, penggunaan tik-tok yang berlebihan menimbulkan sejumlah permasalahan, terutama dikalangan remaja.

¹Ade Supena, Ecep Supriatna, "Dampak Teknologi Informasi terhadap Perubahan Sosial Budaya dan Pendidikan", *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial* 27, no. 2 (2018), <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpis/article/view/10956>

²Lydia Mardison Putri, Cory Febriana & Rina Mariayana, "Kesehatan Mental Remaja dalam Penggunaan *Gadget*", *Real In Nursing Journal*, 5, no. 1 (2022): <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nur/article/view/1689>

Remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap pengaruh media sosial. Pada tahap perkembangan ini, remaja sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosial maupun media yang mereka konsumsi. Tik-tok di satu sisi, dapat menjadi sarana edukatif dan ekspresi diri yang positif, tetapi disisi lain konten yang tidak sesuai dengan norma sosial dan nilai moral dapat memicu dampak negatif.³ Tidak sedikit pula remaja yang terjebak dalam penggunaan yang berlebihan, sehingga mengalami gangguan dalam kehidupan sosial, akademik, maupun kesehatan mentalnya.

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting untuk diperhatikan, terutama dikalangan remaja. Data dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut, sekitar 5,5% (sekitar 2,45 juta remaja) memenuhi kriteria gangguan mental standar klinis.⁴ Angka ini cukup tinggi dan menggambarkan bahwa permasalahan mental di kalangan remaja bukanlah hal yang bisa diabaikan.

Kaitannya dengan media sosial, beberapa penelitian menyebutkan bahwa penggunaan tik-tok memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis remaja. Berdasarkan data *We Are Social* pada tahun 2024 menunjukkan bahwa pengguna *tik-tok* di Indonesia mencapai 73,5% dari total pengguna internet.⁵

³Nur Istiqomah, Isrotul Amaliya Rahma, “Pengaruh Tik-Tok Terhadap Perilaku Remaja” *Jurnal Ilmu Sosial* 6, No. 11 (2025), <https://doi.org/10.6578/triwikrama.v6i11.10283>

⁴Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, KemenPPPA “Guru dan Lembaga Layanan Keluarga Penting Perannya dalam Dukungan Kesehatan Mental dan Psikososial”, 2023, diakses dari <https://www.kemenpppa.go.id>.

⁵GoodStats, “Pengaruh *Tik-tok* Terhadap Kesehatan Mental Remaja”, <https://data.Goodstats.id/statistic/pengaruh-tiktok-terhadap-kesehatan-mental-remaja-0RVC0>

Berdasarkan penelitian Mardiana dan Maryana (2024), sekitar 60-70% remaja yang sering menggunakan *tik-tok* tercatat mengalami stres dan gangguan kecemasan, dan disisi lain 64% orang mengatakan bahwa aplikasi *tik-tok* adalah cara untuk mengurangi stres dan kebosanan.⁶ Jadi pengguna *tik-tok* di Indonesia menunjukkan adanya dua sisi dampak tik-tok, yakni positif sebagai media ekspresi hiburan, namun juga negatif ketika menimbulkan kecanduan dan tekanan sosial.

Fenomena ini semakin relevan untuk dikaji pada remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. Daerah ini merupakan wilayah yang sedang berkembang dalam hal akses internet dan teknologi, dengan remaja yang cenderung aktif menggunakan media sosial, khususnya tik-tok. Namun belum banyak penelitian yang secara khusus meneliti bagaimana penggunaan aplikasi ini berdampak pada kesehatan mental remaja di wilayah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi kesehatan mental remaja serta pengaruh penggunaan tik-tok dalam keseharian mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian berjudul Dampak Penggunaan Aplikasi Tik-tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. Penelitian ini berfokus pada remaja usia 18-20 tahun, sebagai kelompok yang berada dalam tahap perkembangan kritis, di mana kondisi mental yang sehat

⁶Mardiana dan Maryana, "Pengaruh Penggunaan Tiktok Terhadap Tres dan Kecemasan pada Remaja", 10. No. 2, (2024): <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/2038>.

sangat menentukan kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

B. Batasan Masalah

Pembatasan masalah agar penelitian ini lebih efektif, efisien, terarah dan dapat dikaji lebih mendalam maka diperlukan pembatasan masalah. Adapun batasan masalah yang dikaji dari penelitian ini adalah: Dampak penggunaan aplikasi *tik-tok* terhadap kesehatan mental remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka penulis menyimpulkan rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi kesehatan mental remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara?
2. Bagaimana dampak penggunaan aplikasi *tik-tok* terhadap kesehatan mental remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara?

D. Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.
2. Untuk mengetahui dampak penggunaan aplikasi *tik-tok* terhadap kesehatan mental remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu dakwah, dengan memahami dampak penggunaan aplikasi *tik-tok* terhadap kesehatan mental remaja menjadi penting sebagai bahan penambah keilmuan bagi diri sendiri dan bagi para pembaca
2. Secara praktis, untuk menjadi bahan rujukan bagi peneliti berikutnya dengan objek yang sama dalam perspektif dan lokasi yang berbeda. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penulis tentang masalah yang dikaji.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum penelitian serupa telah beberapa kali dilakukan dengan faktor dan variabel yang berbeda. Peneliti mengambil 3 contoh penelitian terdahulu yang memiliki arah penelitian yang hampir sama yaitu:

1. Judul penelitian “Hubungan Penggunaan Media Sosial Tik-tok dengan Kesehatan Mental Remaja di MAN 4 Karawang” yang diteliti oleh Nadia Ulfadillah, Skripsi, Universitas Medika Suherman 2022. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tik-tok berhubungan signifikan dengan kesehatan mental remaja dari 100 responden, 54% tergolong sebagai pengguna aktif, dan 56% memiliki kesehatan mental yang kurang baik.¹
2. Judul Penelitian “Dampak Adiksi Media Sosial Tik-tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Semarang Selatan” yang diteliti oleh Nadia Putri Anggraini, Skripsi, UIN Walisongo Semarang 2023. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adiksi terhadap tik-tok berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Responden yang mengalami kecanduan menunjukkan gejala seperti depresi, kecemasan, insomnia, dan kurang motivasi belajar dan menyebabkan ketergantungan.²

¹Nadia Ulfadillah. “*Hubungan Penggunaan Media Sosial Tik-tok dengan Kesehatan Mental Remaja di MAN 4 Karawang*”, Skripsi, Universitas Medika Suherman 2022.

²Putri Anggraini, “*Dampak Adiksi Media Sosial Tik-tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Semarang Selatan*”, Skripsi, UIN Walisongo Semarang 2023.

3. Judul Penelitian “Hubungan Media Sosial Tik-tok dengan Gangguan Mental Emosional pada Remaja di Desa Kaliglagah” yang diteliti oleh Rayu Fitriyani, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang 2023. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan tik-tok dengan gangguan mental emosional pada remaja. Dari total 29 responden, 67,4% menunjukkan tanda-tanda gangguan mental emosional.³

Berdasarkan pada penelitian terdahulu yang relevan, maka dapat disimpulkan persamaan dan perbedaan sebagai berikut:

No	Nama dan Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Nadia Ulfadilah, Hubungan Media Sosial Tik-tok dengan Gangguan Mental Emosional pada Remaja di Desa Kaliglagah, Universitas Medika Suherman 2022.	- Variabel yang digunakan adalah aplikasi <i>tik-tok</i> dan kesehatan mental. - Sama-sama meneliti pengaruh tik-tok terhadap kondisi psikologis remaja.	- Menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. - Indikator yang digunakan berupa frekuensi penggunaan tik-tok dan skor kesehatan mental dari kuesioner - Lokasi penelitian yang berbeda.
2	Nadia Putri Anggraini, Dampak Adiksi Media Sosial Tik-tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Semarang	- Variabel yang digunakan adalah Aplikasi <i>Tik-tok</i> dan Kesehatan Mental. - Sama-sama meneliti	- Menggunakan metode kuantitatif deskriptif-korelasional. - Fokus pada adiksi/kecanduan tik-tok. - Indikator:

³Rayu Fitriyani, “Hubungan Media Sosial Tik-tok dengan Gangguan Mental Emosional pada Remaja di Desa Kaliglagah”, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang 2023.

	Selatan, UIN Walisongo Semarang 2023.		dampak penggunaan tik-tok dan kesehatan mental remaja		depresi, insomnia dan motivasi belajar. - Lokasi penelitian yang berbeda.
3	Rayu Fitriyani, Hubungan Media Sosial Tik-tok dengan Gangguan Mental Emosional pada Remaja di Desa Kaliglagah, Universitas Muhammadiyah Magelang 2023.	-	Variabel yang digunakan adalah aplikasi <i>tik-tok</i> dan kesehatan mental/emosional. - Sama-sama meneliti hubungan penggunaan tik-tok dengan kondisi mental remaja.	-	Menggunakan metode penelitian kuantitatif - Indikator: fokus pada gangguan mental emosional (cemas, stres dan depresi.) - Responden lebih banyak 29 orang - Lokasi penelitian yang berbeda.

B. Deskripsi Teori

1. Aplikasi *Tik-Tok*

a. Sejarah Aplikasi *Tik-Tok*

Awal mula *tik-tok* pertama kali diluncurkan pada tahun 2016 di Tiongkok dengan nama *Douyin* oleh perusahaan teknologi *ByteDance*. Ide awal *tik-tok* diciptakan untuk memungkinkan pengguna membuat, mengedit, dan berbagi video pendek berdurasi 15 detik.⁴ Konsep video singkat ini ditujukan agar pengguna bisa mengespresikan diri, menari, bernyanyi, atau membuat konten-konten kreatif lainnya.

⁴Lin Pellaeon, "Tiktok vs Douyin: A Security and Privacy Analysis"

Peluncuran *tik-tok* secara global pada tahun 2017, *ByteDance* meluncurkan *Douyin* dalam versi internasional dengan nama *Tik-Tok*. Nama ini digunakan untuk semua pasar internasional kecuali Tiongkok.⁵ Pertumbuhan pesat dan popularitas global, *tik-tok* menjadi aplikasi dengan unduhan terbanyak di dunia, menarik pengguna dari berbagai usia dan latar belakang. *Tik-tok* di era sekarang terus mengembangkan fitur, seperti *tik-tok shop*, *stories*, *fitur editing* yang lebih canggih, dan opsi video berdurasi lebih panjang.

Pengaruh budaya global *tik-tok* telah membentuk tren di berbagai bidang, termasuk musik, fasion, dan bahkan berita. *Tik-tok* telah berkembang dari platform sederhana untuk video pendek menjadi fenomena budaya global. Keberhasilannya didorong oleh teknologi AI, dukungan terhadap kreator, serta kemampuannya beradaptasi dengan preferensi pengguna di berbagai negara.

b. Fungsi Aplikasi *Tik-Tok*

Menurut Mikhael (2019) aplikasi *tik-tok* memiliki beberapa fungsi, diantaranya adalah: 1) sebagai sarana kreatifitas, *tik-tok* memungkinkan pengguna untuk mengekspresikan diri dari melalui konten video, 2) komunitas, *tik-tok* membantu pengguna menemukan komunitas dengan minat yang sama, 3) hiburan, *tik-tok* menjadi media sosial yang populer untuk mendapatkan hiburan, dan sebagai sarana edukasi yang dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran yang menyenangkan dan menarik.⁶ Jadi aplikasi *tik-tok* memiliki berbagai fungsi yang

⁵Isaac, Mike, "U.S. Appeals Injunction Again TikTok Ban"

⁶Dewi Kinanti, Yuli Zulaikha, "Penggunaan Aplikasi Tiktok Sebagai Media Kreativitas di Kalangan Remaja Gen Z", (2022): *Journal Communication Specialist* <https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jcs/article/view/5497/3580>

bermanfaat untuk mengekspresikan kreativitas melalui video, membangun komunitas dengan minat yang sama, serta menjadi media sosial yang populer untuk hiburan dan sebagai media edukasi yang efektif.

c. Manfaat Aplikasi *Tik-tok*

Menurut Hutamy et al (2021) aplikasi *tik-tok* memiliki manfaat seperti: 1) media pembelajaran, *tik-tok* dapat menjadi media pembelajaran yang menarik dan efektif untuk anak-anak, terutama generasi Z dan Alfa, 2) media promosi, *tik-tok* menjadi media promosi yang memiliki dampak besar bagi penjualan atau pemasaran, dan sebagai tempat untuk menciptakan karya karya-karya yang menarik yang dapat di nikmati bagi para pengguna lainnya.⁷

Aplikasi *tik-tok* menawarkan berbagai manfaat, seperti menjadi tempat pembelajaran yang menarik dan dapat meningkatkan penjualan, serta menyediakan platform untuk menciptakan dan berbagi karya kreatif.

d. Dampak Penggunaan Aplikasi *Tik-Tok*

Dari beberapa fungsi dan manfaat *tik-tok* juga memiliki berbagai macam dampak positif dan dampak negatif dari penggunaan *tik-tok* yang berlebihan menurut Dedy Permadi, seorang ahli dalam bidang komunikasi digital dan teknologi. Antara lain sebagai berikut:

1) Dampak Positif Aplikasi *Tik-tok*

a) Mempermudah dalam mengakses informasi.

⁷DISDIKKBB, “Pemanfaatan Media Sosial TikTok dalam Media Pembelajaran”, <https://disdikbb.org/news/pemanfaatan-media-sosial-tik-tok-dalam-media-pembelajaran/>

- b) Kreativitas dan Ekspresi diri,⁸ *tik-tok* memberikan platform bagi remaja sehingga banyak dari mereka dapat mengekspresikan diri mereka melalui berbagai macam video kreatif, menari, bernyanyi, dan berbagai macam jenis konten lainnya.
 - c) Peluang Pembelajaran,⁹ aplikasi *tik-tok* menyediakan banyak konten edukatif, termasuk tutorial, tips, dan informasi pembelajaran lainnya yang memudahkan penggunanya dalam mencari informasi seputar pembelajaran.
 - d) Memperluas Relasi,¹⁰ penggunaan *tik-tok* dapat memungkinkan pengguna terhubung dengan orang-orang dari seluruh dunia yang memiliki minat yang sama, menciptakan komunitas online yang kuat sehingga dari sini pengguna dengan mudah mendapatkan teman baru.
- 2) Dampak Negatif Aplikasi *Tik-tok*
- a) Ketergantungan,¹¹ menggunakan dan menonton *tik-tok* secara berlebihan dapat menyebabkan penggunanya ketergantungan dan dapat berdampak buruk bagi kesehatan seperti gangguan konsentrasi, karena penggunaan

⁸Lilis Setianawati, "Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Pada Remaja Terhadap Adab dan Perilaku Kepada Orang Tuan", *Jurnal Pendidikan: Seroja* 2, no.3, (2023): 180 <https://jurnal.anfa.co.id/index.php/seroja/article/download/716/699/2010>

⁹Hijrah, Firdaus W. Suhaeb, A. Octamaya Tenri Awaru, "Dampak Penggunaan Aplikasi Tik-Tok di Desa Beru-Beru Kabupaten Mamuju Studi Pada Remaja Usia 12-16 Tahun", *Jurnal Predestinasi* 15. No.1, (2022): 8 <https://ojs.unm.ac.id/predestinasi/article/download/40124/24165>

¹⁰Iqbal Nur Muhtar, Yusuf B., Abdul Rahman, "Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Terhadap Perilaku Mahasiswa di Universitas", *Jurnal Of Art Humanity and Social Studies* 3, no.5, (2023): 231, <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/download/50845/22830>

¹¹Junierissa Marpaung, "Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan", *Jurnal Kopasta* 5, no. 1 (2020): 62, <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/1521/1107>

aplikasi *tik-tok* yang berlebihan dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk fokus pada tugas-tugas penting, baik itu pekerjaan maupun aktivitas belajar.

- b) Konten tidak pantas, meskipun *tik-tok* telah memiliki pedoman komunitas tetapi tidak dipungkiri dari banyaknya video-video unggahan di *tik-tok* masi dapat ditemukan banyak konten yang tidak pantas yang ditonton oleh anak-anak maupun remaja, seperti konten seksual yang menampilkan atau menyiratkan aktivitas seksual, tarian erotis, atau pakaian yang tidak pantas.
- c) Kurang bergaul, penggunaan aplikasi *tik-tok* secara berlebihan sangat berpengaruh terhadap interaksi sosial remaja, seperti kurangnya berbaur dan berinteraksi dengan orang-orang sekitarnya. Hal ini disebabkan karena mereka lebih memilih menghabisnya waktu dengan aplikasi tersebut dibandingkan berinteraksi secara nyata.

2. Kesehatan Mental

Menurut WHO (*world health organization*) kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahtraan yang disadari oleh individu, yang didalam dirinya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelolah stress kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dalam mewujudkan potensi diri mereka.¹² Jadi setiap individu memiliki kemampuan untuk mengelolah stress dan tetap produktif, sehingga kesehatan mental yang baik sangat penting untuk mengoptimalkan

¹²Faisal Aanwar, Putry Juli, "Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama di Aceh Besar Pada Masa Pandemi", 7. No. 1 (2021): 67 <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/download/10905/6042>

potensi diri dan menjalani kehidupan lebih baik.

Menurut Abdul Hamid dalam jurnalnya berpendapat bahwa kesehatan mental berdasarkan pendapat dari beberapa ahli ialah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, atau dengan kata lain penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial.¹³ Jadi, kesehatan mental ialah kondisi dimana seseorang mampu mengelola stress dan tetap produktif, sehingga bias mengoptimalkan potensi diri dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Sururin, bahwasannya yang dapat mempengaruhi gangguan kesehatan mental adalah: 1) perasaan, rasa yang dimaksud seperti rasa iri hati, takut, cemas, sedih tak beralasan, dengki, sensitif terhadap hal-hal kecil, merasa rendah diri (minder), bimbang, putus asa, pesimis, dan sebagainya, 2) pikiran, dengan pikiran yang kurang baik dapat mengganggu kesehatan mental, seperti mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah disusun, dan sebagainya, 3) kesehatan tubuh, seperti penyakit jasmani, kelakuan, dan perilaku yang dimaksud seperti nakal, suka berbohong, menganiaya diri sendiri dan orang lain.¹⁴ Jadi dari beberapa pengaruh ini, kesehatan mental mencerminkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup dengan baik, menjaga keseimbangan emosi serta tetap produktif dalam menjalankan aktivitas sehingga menunjang kualitas hidup yang optimal.

¹³Abdul Hamid, "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama", 3, No.1 (2017): *Jurnal Kesehatan Tadulako* <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/34>

¹⁴Sururin, "*Ilmu Jiwa Agama*", (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), 177

Pengertian kesehatan jiwa dapat diartikan sama dengan kesehatan mental dan ini sesungguhnya terkenal sejak terjadinya Nabi Adam AS sebagai manusia pertama, karena saat itu Nabi Adam mendapatkan dosa yang mempengaruhi jiwanya menjadi tidak tenang dan hatinya merasa takut dan sedih, agar dapat menghapus perasaannya Nabi Adam AS memohon ampunan kepada Allah SWT sehingga ia merasakan ketenangan di dalam hatinya.¹⁵ Jadi, kesehatan mental mencerminkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup, menjaga keseimbangan batin, dan berfungsi dengan baik secara emosional dan sosial.

Sebagaimana dalam firman Allah dalam (QS Al-Baqarah, 37) Yakni:

فَتَلَقَّىٰ آدَمُ مِنْ رَّبِّهِ ۖ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ ۚ إِنَّهُ ۙ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

Terjemahnya:

“Kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, maka Allah menerima Taubatnya. Sesungguhnya Allah maha penerima taubat lagi maha penyayang”¹⁶

Dari adanya ayat diatas mengajarkan kita bahwa manusia boleh melakukan kesalahan, tapi Allah memberi kesempatan untuk bertobat dan memperbaiki diri. Hal ini mengajarkan pentingnya menerima dan memaafkan diri sendiri, serta memperbaiki diri tanpa terjebak dalam rasa bersalah yang berlebihan.¹⁷ Dukungan dari doa dan bimbingan Allah maupun dari orang-orang sekitar dapat membantu

¹⁵Nurul Azizah, “Pembentukan Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Islam dalam Keluarga di Desa Sukajadi Kec. Bumi Ratu Nuban Lmapung Tengah”, Skripsi, IAIN Metro 2022

¹⁶Kementerian Agama RI, *Al-qur'an dan Terjemahannya*, 2019

¹⁷Nusonline, <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/37>

menghadapi tekanan mental dan menemukan harapan.

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, dalam ayat ini Allah menjelaskan bahwa Nabi Adam AS menerima kalimat atau kata-kata doa dari Allah sebagai petunjuk untuk bertobat. Setelah menerima doa ini ia bertobat dengan sungguh-sungguh dan Allah dengan sifatnya yang maha pengampunan dan maha penyangkal menerima tobat Nabi Adam. Kalimat ini diterima oleh Nabi Adam adalah petunjuk dari Allah berupa kata-kata doa untuk memohon ampun.¹⁸ Jadi kesehatan mental ialah pondasi penting yang melekat pada setiap manusia sejak awal keberadaan. Gangguan kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh perasaan negatif, seperti iri hati, cemas, rendah diri, pikiran buruk seperti mudah lupa dan kesulitan melanjutkan rencana dan kondisi tubuh yang tidak sehat.

a. Jenis-jenis Kesehatan Mental

Remaja usia 18-20 tahun berada dalam masa perkembangan yang penuh tantangan dan perubahan, sehingga kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Menurut Sururin, kesehatan mental dibagi menjadi beberapa jenis yang saling melengkapi dan penting untuk menunjang kesejahteraan remaja, yaitu: 1) kesehatan mental emosional mampu membantu remaja menghadapi perasaan sulit tanpa terjebak dalam stress berkepanjang, 2) kesehatan mental psikologis membantu remaja memiliki kepercayaan diri dan ketahanan dalam menghadapi perubahan, 3) kesehatan mental sosial, remaja dengan kesehatan sosial yang baik merasa diterima, dapat berinteraksi dengan baik, dan

¹⁸Ibnu Katsir, *Tafsir Al-qur'an Al-Aj*, Jilid 1, 67

memiliki jaringan dukungan sosial.¹⁹

Jadi untuk remaja usia 18-20 tahun, menjaga kesehatan mental berarti mampu menghadapi perubahan dan tekanan hidup dengan stabil secara emosional, memiliki cara berpikir yang sehat, mampu berhubungan dengan orang lain secara positif. Serta menemukan makna dan kedamaian dalam hidup. Semua hal ini berhubungan dan menjadi pondasi penting agar mereka bisa tumbuh dan berkembang dengan baik.

b. Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Menurut teori Carol D. Ryff mengembangkan teori *Psychological Well-Being* (PWB) yang menjelaskan bahwa kesehatan mental seseorang dapat diukur dari seberapa baik individu mampu berfungsi secara psikologis, emosional, sosial, dan dalam mengelola kehidupannya.²⁰ Teori ini menekankan bahwa kesehatan mental bukan sekadar tidak adanya gangguan, tetapi bagaimana seseorang mampu beradaptasi, mengatur diri, dan menemukan makna hidup secara positif. Adapun beberapa aspek, diantaranya adalah:

- 1) Aspek Emosional, berdasarkan dimensi *Self-Acceptance* dan *Personal Growth*. Aspek ini mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri sendiri dan mengelola emosi secara positif. Remaja yang sehat secara emosional mampu menenangkan diri, menghindari stres berlebihan, serta menggunakan media sosial secara bijak untuk hiburan dan pengembangan

¹⁹Prof. Dr. Sururin, M.Si, "*Psikologi Kesehatan Mental Remaja*", (Jakarta: Pustaka Ilmu, 2020), 45-50

²⁰"The Ryff's Psychological Well-Being Scale for Indonesian Higher Education Students: A RASCH Model Analysis" – *IRJE Indonesian Research Journal in Education* <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/irje/article/view/20086>

diri.

- 2) Aspek Sosial, Berasal dari dimensi *Positive Relations with Others*. Aspek ini menekankan kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain. Remaja yang sehat secara sosial tetap aktif berinteraksi secara langsung, memiliki empati, berkomunikasi dengan baik, serta mampu menggunakan media sosial untuk mempererat hubungan, bukan mengurangnya.
- 3) Aspek Kognitif, Berdasarkan dimensi *Environmental Mastery*. Aspek ini berkaitan dengan kemampuan mengatur diri dan memanfaatkan lingkungan secara efektif. Remaja yang sehat secara kognitif mampu berkonsentrasi, berpikir kritis terhadap konten, tahu batas penggunaan tiktok, serta memilah informasi yang bermanfaat di tiktok.
- 4) Aspek Motivasi dan Kontrol Diri Berdasarkan dimensi *Autonomy* dan *Purpose in Life*. Aspek ini menggambarkan kemampuan individu untuk mengatur diri, disiplin, dan memiliki arah hidup. Remaja yang sehat dalam aspek ini mampu membatasi waktu penggunaan TikTok, tidak mudah terpengaruh, serta menjadikannya sebagai sumber motivasi dan inspirasi positif.

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah dari *adolensence* memiliki arti yang lebih

luas lagi yang mencakup kematangan mental, fisik, dan emosional sosial.²¹ Masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak.

Menurut Hikmandayani, mengungkapkan bahwa remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual dan mengalami perkembangan psikologis dan pola indentifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.²² Jadi masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang mencakup perkembangan mental, fisik, emosional, dan sosial. Ini juga ditandai dengan perkembangan seksual dan beralih dari ketergantungan sosial ekonomi menuju kemandirian relatif.

b. Batasan Usia Remaja

Menurut WHO (World Healt Organization) bahwa batasan usia remaja adalah 12-24 tahun. WHO mendefinisikan remaja sebagai perkembangan dari saat timbulnya tanda seks sekunder hingga tercapainya maturasi seksual dan reproduksi, suatu proses pencapaian mental dan identitas dewasa, serta peralihan dari ketergantungan sosioekonomi menjadi mandiri.²³ Sedangkan menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) menyebutkan

²¹Alciano G.Gani, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja", *jurnal Mitra Manajemen* 1, no. 3 (2020): 37-38 <https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/4609>

²²Hikmandayani, S.ST.,M.Keb, "*Psikologi Perkembangan Remaja Awal: Aspek Fisik*", (Kendari, 2023), 1

²³Perpustakaan Komnas Perempuan, "Kesehatan Reproduksi Remaja",https://perpustakaan.komnasperempuan.go.id/web/index.php?p=show_detail&id=502

bahwa rentang usia remaja yaitu 10-24 tahun dan belum menikah.²⁴ Jadi, remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan besar secara fisik, psikologis, dan sosial.

Batasan-batasan usia remaja tersebut diantaranya:

- 1) Masa remaja awal 12-14 tahun, pada masa ini remaja mulai mengalami perubahan fisik yang signifikan akibat pubertas, seperti pertumbuhan badan, perubahan suara, dan perkembangan organ seksual.²⁵ Secara emosional, remaja cenderung mengalami ketidakstabilan, sering kali dilanda kebingungan dan ledakan emosi yang belum terkendali.
- 2) Masa remaja tengah 15-17 tahun, dalam fase ini perkembangan kognitif dan sosial remaja mulai meningkat, mereka mulai berpikir lebih abstrak dan mempertanyakan nilai-nilai serta otoritas.²⁶ Remaja juga mulai mengembangkan identitas pribadi mereka melalui percobaan dengan peran sosial yang berbeda dan adanya keinginan untuk meraih kebebasan.
- 3) Masa remaja akhir 18-24 tahun, pada tahap ini ditandai oleh perkembangan yang lebih stabil.²⁷ Pada tahap ini individu mulai mengambil peran dewasa dalam masyarakat, seperti pendidikan lanjutan,

²⁴BKKBN, “Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan (Poktan)”, <https://kampungbk.bkkbn.go.id/kampung/4792/intervensi/464856/ketahanan-keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-poktan>

²⁵Isma Pebriyanti Harahap, Syaidah Gustina, Rahmah Yasrah Dalimunthe, Sri Wahyuni, “Tugas Perkembangan Remaja Tahap Awal dan Akhir”, 1, No.2, (2023): 64 *Jurnal Thiflun* <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Thiflun/article/download/14527/8468>

²⁶Ermis Suryana, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiyah Hrmayanti, Kasinyo Harto, “Perkembangan Remaja Awal, Mengah dan Implikasinya Terhadap Pendidikan”, 8, No.3, (2022): <https://www.researchgate.net/publication/365602596>

²⁷Kenny Dwi Fhadila, “Menyikapi Perubahan Perilaku Remaja”, 2, No.2 (2017): 63, <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/220/242>

pekerjaan, atau hubungan romantis yang lebih serius.

Jadi masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, remaja awal yang ditandai dengan perubahan fisik dan emosional yang tidak stabil, remaja tengah yang ditandai dengan perkembangan kognitif, sosial, pencarian identitas, serta remaja akhir yang menunjukkan stabilitas emosional dan peran dewasa.

c. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja memiliki beberapa aspek menurut Hurlock diantaranya adalah:

1) Perkembangan fisik remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, tidak hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik.²⁸ Diantara perubahan-perubahan fisik itu, yang paling besar pengaruhnya ada pada perkembangan jiwa remaja, yaitu pertumbuhan tubuh, mulai berfungsinya alat-alat reproduksi, yang ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki, dan tanda-tanda seksual yang tumbuh.

2) Perkembangan emosional

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas yaitu puncak perkembangan emosi yang tinggi. Perubahan emosional pada remaja dapat mengalami fluktuasi (perubahan naik turun) emosi yang tajam akibat perubahan hormon dan tekanan sosial, seperti kecemasan, depresi, atau perasaan tidak aman.

²⁸Desmita, "*Psikologi Perkembangan*", (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2010) 190-193

3) Perkembangan kognitif

Remaja mulai mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan sendiri. Dalam pandangan Jean Piaget, remaja secara aktif membangun kognitif mereka di mana informasi yang tidak didapatkan tidak langsung diterima begitu saja kedalam skema kognitif mereka.²⁹

4) Perkembangan dan kepribadian sosial

Perkembangan dan kepribadian sosial remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk keluarga, teman sebaya, sekolah dan media.³⁰ Interaksi antara faktor-faktor ini berkontribusi pada bagaimana remaja membentuk identitas sosial dan kepribadian mereka saat bergerak maju menuju kedewasaan.

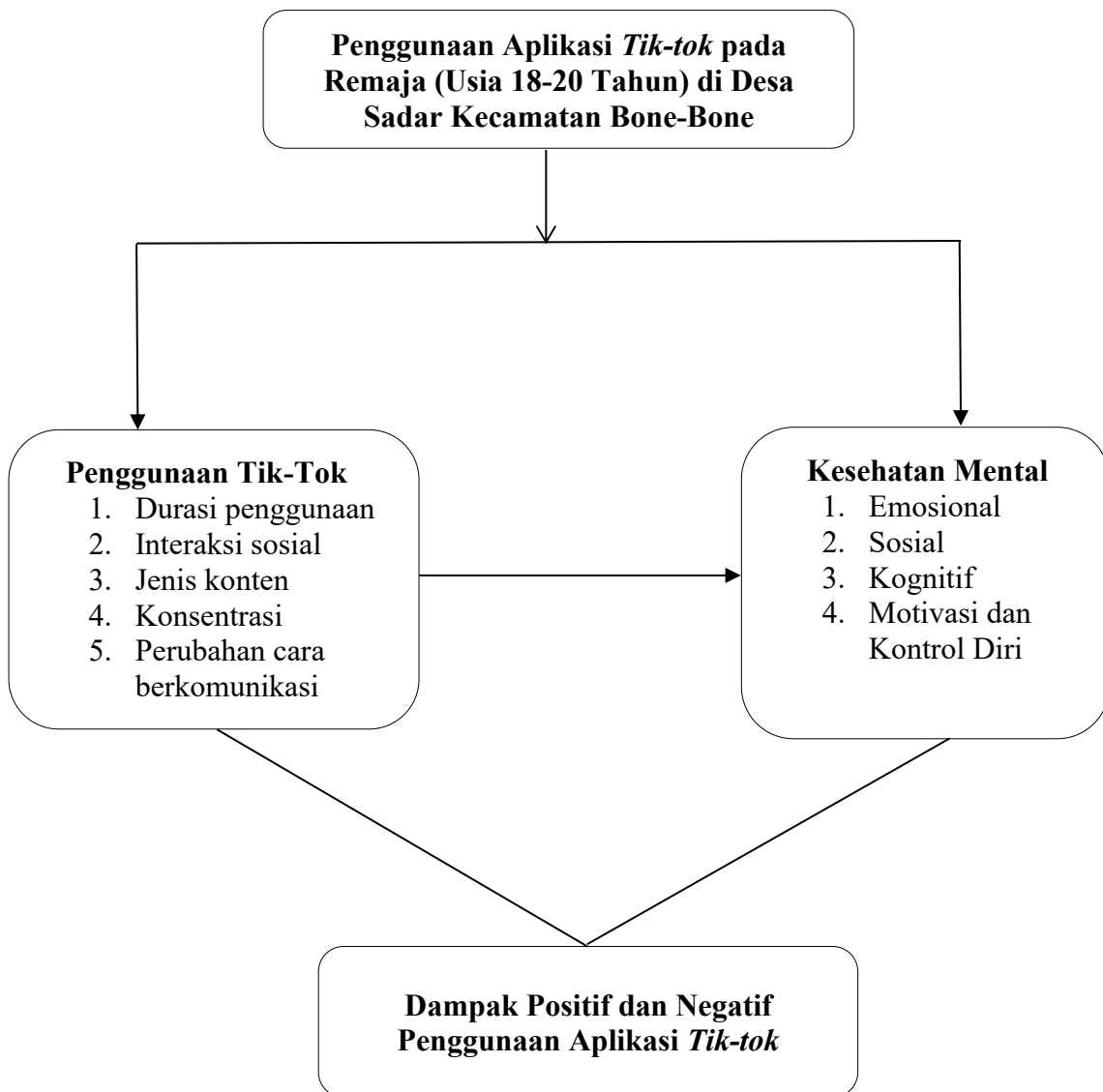
Jadi, perkembangan remaja adalah proses kompleks yang melibatkan transformasi fisik, emosional kognitif, dan sosial yang saling berkaitan yang bersama-sama membentuk identitas dan kesiapan mereka untuk menghadapi kehidupan dewasa. Proses ini juga dipengaruhi oleh lingkungan sehingga peran dukungan sosial sangat penting dalam membantu remaja tumbuh secara optimal.

²⁹Yudrik Jahja, "*Psikologi Perkembangan*", (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), 231-232

³⁰Yudrik Jahja, "*Psikologi Perkembangan*", (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), 208

C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir dari penelitian ini berfokus pada dampak penggunaan aplikasi *tik-tok* terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini akan mengkaji bagaimana dampak paparan dari penggunaan aplikasi *tik-tok*. Serta bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsekuensi penggunaan aplikasi *tik-tok* pada remaja usia 18-20 tahun.



Bagan 2.2 Kerangka pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif di mana peneliti berupaya memahami makna data atau fenomena yang dapat diambil peneliti, dengan menunjukkan bukti-buktinya. Dengan menggunakan metode kualitatif, peneliti dapat memahami makna dibalik perilaku dan interaksi sosial yang terjadi dalam komunitas.¹ Pendekatan ini melibatkan wawancara mendalam untuk memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggali informasi yang lebih kaya dan mendetail mengenai pandangan dan pengalaman individu

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif yaitu metode penelitian yang fokus untuk memahami pengalaman hidup individu atau sekelompok orang secara mendalam. Jenis penelitian ini lebih menekankan pada pemahaman mendalam terhadap fenomena sosial.² Penelitian kualitatif sering menggunakan wawancara mendalam, observasi dan analisis dokumen untuk mengumpulkan data.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena sosial, budaya, atau pengalaman

¹Abdul Mutakabbir, Harun Nihaya, Nur Mawakhira Yusuf, Annisa Dewi Ayu Tri Ambarwati, “*Pengantar Metodologi Penelitian Participatory Action (PAR)*”, (Palopo: CV. Eureka Media Aksara, 2024), 33-34.

²Abdul Mutakabbir, Hamdani Thaha, Ummul Yakin, Rahmawati Masri, “*Pengantar Metode Penelitian*”, (Palopo: CV. Eureka Media Aksara, 2025), 8.

manusia melalui pengumpulan data non-numerik, seperti kata-kata gambar, dan interaksi sosial.³ Penelitian ini bermaksud untuk memahami fenomena apa, persepsi, motivasi, tindakan secara holistik, dan dengan suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah

B. Fokus Penelitian dan Lokasi Penelitian

1. Fokus penelitian

Fokus penelitian kualitatif merupakan langkah penting yang harus dilakukan dengan melibatkan partisipan.⁴ Fokus penelitian harus relevan dengan kebutuhan dan masalah yang dihadapi oleh masyarakat.

Penelitian ini berfokus pada dampak dari penggunaan aplikasi *tik-tok* terhadap kesehatan mental remaja, penelitian ini difokuskan pada remaja.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan suatu tempat di mana peneliti akan melakukan observasi lapangan dan kegiatan penelitian untuk memperoleh berbagai data dan informasi yang diperlukan mengenai objek dan subjek penelitian tersebut. Adapun lokasi dari penelitian ini dilakukan di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.

³Lexy J. Moleong, *“Metode Penelitian Kualitatif”*, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2014), 6

⁴Abdul Mutakabbir, Harun Nihaya, Nur Mawakhira Yusuf, Annisa Dewi Ayu Tri Ambarwati, *“Pengantar Metodologi Penelitian Participatory Action (PAR)”*, (Palopo: CV. Eureka Media Aksara, 2024), 30.

C. Definisi Istilah

1. *Tik-tok*

Aplikasi TikTok merupakan salah satu media sosial berbasis video pendek yang paling banyak digunakan oleh remaja di Desa Sadar. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan TikTok oleh remaja lebih difokuskan pada aktivitas menonton berbagai jenis konten hiburan, seperti video lucu, konten gaya hidup, tutorial, maupun konten informatif ringan. Remaja umumnya menggunakan aplikasi TikTok sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luang, mengurangi rasa bosan, atau mencari hiburan setelah beraktivitas. Frekuensi penggunaan tergolong tinggi, di mana sebagian besar remaja membuka aplikasi ini setiap hari dengan durasi menonton yang bervariasi antara 8-10 jam dalam sehari.

Penggunaan tiktok yang intensif tersebut menunjukkan bahwa aplikasi ini telah menjadi bagian dari rutinitas harian remaja. Oleh karena itu, dalam penelitian ini tiktok dipahami bukan hanya sebagai aplikasi hiburan, tetapi juga sebagai faktor lingkungan digital yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja di Desa Sadar.

2. Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental remaja dalam penelitian ini mengacu pada kondisi psikologis remaja usia 18-20 tahun di Desa Sadar. Kesehatan mental tersebut ditinjau dari aspek kestabilan emosi, motivasi, konsentrasi, interaksi sosial serta munculnya gejala psikologis seperti stres, kecemasan atau gangguan tidur. Remaja pada usia ini berada dalam masa perkembangan yang rentan, sehingga

penggunaan media sosial tik-tok berpotensi memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan mental mereka, baik kearah positif maupun negatif.

Untuk memahami hal tersebut, terdapat beberapa indikator yang dapat dijadikan acuan yaitu: 1) kemampuan mengelola emosi saat menggunakan tiktok dan penggunaan tiktok sebagai sarana hiburan dan pelepas stres, 2) berkurangnya interaksi sosial langsung dan perubahan dalam cara berkomunikasi dengan teman dan keluarga, 3) penurunan konsentrasi akibat penggunaan tiktok yang berlebihan dan gangguan pola tidur karena terlalu lama menonton tiktok, 4) kesulitan mengatur waktu penggunaan tiktok dan timbulnya rasa malas dalam menjalankan aktivitas karena terlalu sering membuka tiktok.

D. Desain Penelitian

Desain penelitian kualitatif ini berfokus pada pemahaman mendalam tentang fenomena sosial melalui pengumpulan data yang bersifat deskriptif. Metode yang umum digunakan dalam desain ini termasuk wawancara mendalam, dan observasi.⁵ Penelitian ini melalui kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Untuk mengembangkan penelitian ini digunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengangkat fakta, keadaan, variabel, dan fenomena-fenomena yang terjadi saat ini di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. Pada penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yang pertama yaitu observasi dimana proses ini dilakukan dengan pengambilan data secara langsung melalui pengamatan situasi dan kondisi

⁵Abdul Mutakabbir, Hamdani Thaha, Ummul Yakin, Rahmawati Masri, “*Pengantar Metode Penelitian*”, (Palopo: CV. Eureka Media Aksara, 2025), 28

di lapangan, kemudian dilanjutkan dengan teknik wawancara atau interview dengan memberikan pertanyaan kepada informan atau responden yang dilakukan dengan berbicara secara tatap muka, dan juga bersifat fleksibel yang pelaksanaannya dapat disesuaikan dengan tiap-tiap individu. Selanjutnya teknik dokumentasi sebagai salah satu sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa foto, rekaman maupun video.

Agar penelitian ini lebih sistematis dan terarah, maka penelitian ini dirancang melalui beberapa tahapan, yaitu tahap identifikasi masalah yang diteliti, tahap penyusunan proposal, tahap pengumpulan data serta pengurusan surat izin penelitian, tahap analisis data dan penyusunan hasil penelitian.

E. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah pihak-pihak yang dijadikan sampel dalam sebuah penelitian, yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu remaja akhir yang berusia 18-20 tahun yang berjumlah 5 orang serta 5 orang tua dari subjek penelitian di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara dan objek penelitian adalah dampak penggunaan aplikasi *tik-tok* terhadap kesehatan mental remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.

Penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *purposive sampling*. Metode ini dipilih karena subjek penelitian ditentukan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun syarat-syarat yang digunakan dalam penarikan sampel meliputi:

1. Remaja berusia 18-20 tahun.
2. Aktif menggunakan aplikasi *tik-tok*.

3. Berdomisili di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.
4. Memiliki pengalaman atau pandangan mengenai dampak penggunaan aplikasi *tik-tok* terhadap kesehatan mental.
5. Bersedia menjadi responden penelitian dan memberikan informasi yang dibutuhkan.

Berikut adalah data usia remaja yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3.1 Data usia remaja akhir

Usia	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
18 tahun	1	1	2
19 tahun	1	-	1
20 tahun	-	2	2

Sumber Data Kantor Desa Sadar Tahun 2024

F. Data dan Sumber Data

Sumber data yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu subjek dari mana data itu diperoleh. Adapun yang dijadikan sumber data adalah:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang berusia 18-20 tahun yang berjumlah 5 serta orang tua dari subjek penelitian yang berjumlah 5 orang di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang didapat dari sumber bacaan dan berbagai macam sumber lainnya seperti buku, penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, skripsi, artikel, dan jurnal. Data sekunder ini digunakan untuk memperkuat hasil penelitian dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan

melalui wawancara secara langsung dengan remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi, merupakan teknik penting dalam pengumpulan data kualitatif. Melalui observasi, peneliti dapat mengamati perilaku dan interaksi individu dalam konteks alami mereka.⁶ Objek observasi dalam penelitian ini adalah sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh remaja yang berusia 18-20 tahun pengguna *tik-tok* di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.
2. Wawancara (Interview), merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan dalam metode kualitatif. Wawancara ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggali informasi yang lebih kaya dan medetail mengenai pandangan dan pengalaman individu.⁷ Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana teknik ini merupakan pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu. Yaitu dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan dikehendaki peneliti (tujuan dan masalah dalam penelitian) sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal

⁶Abdul Mutakabbir, Hamdani Thaha, Ummul Yakin, Rahmawati Masri, “*Pengantar Metode Penelitian*”, (Palopo: CV. Eureka Media Aksara, 2025), 31.

⁷Abdul Mutakabbir, Harun Nihaya, Nur Mawakhira Yusuf, Annisa Dewi Ayu Tri Ambarwati, “*Pengantar Metodologi Penelitian Participatory Action (PAR)*”, (Palopo: CV. Eureka Media Aksara, 2024), 34.

sebelumnya.⁸ Untuk pihak yang akan diwawancarai dalam penelitian ini adalah 5 remaja yang berusia 18-20 serta 5 orang tua dari remaja penelitian di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara.

3. Dokumentasi, merupakan salah satu sumber data yang digunakan dalam penelitian kualitatif, dokumentasi dapat beragam seperti foto, klip suara, dan video.

H. Pemeriksaan Keabsahan Data

Pelaksanaan teknik pemeriksaan data didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Menurut Bachri ada 5 (lima), yaitu:

1. Derajat Kepercayaan (*Credibility*) berfungsi untuk melaksanakan inkuiri sehingga tingkat kepercayaan hasil-hasil penemuan dengan jalan pembuktian oleh peneliti pada kenyataan ganda yang sedang diteliti.
2. Triangulasi Data (*Data Triangulation*), dengan melakukan triangulasi, peneliti dapat memastikan bahwa temuan penelitian bukan hanya refleksi dari satu sudut pandang atau metode, tetapi benar-benar mewakili fenomena yang diteliti secara lebih menyeluruh dan objektif.
3. Keteralihan (*Transferability*) merupakan konsep yang merujuk pada sejauh mana temuan atau hasil dari suatu penelitian dapat diterapkan atau relevan dalam konteks lain yang berbeda.
4. Kebergantungan (*Dependability*), merupakan substitusi istilah reliabilitas dalam penelitian non kualitatif, yaitu bila ditiadakan dua atau beberapa kali pengulangan dalam kondisi yang sama dan hasilnya secara esensial sama.

⁸Nursalam, "*Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*", (Jakarta: Salemba Medika, 2008). 94

Sedangkan dalam penelitian kualitatif sangat sulit mencari kondisi yang benar-benar sama. Selain itu karena faktor manusia sebagai instrumen, faktor kelelahan, dan kejenuhan akan berpengaruh.

5. Kepastian (*Confirmability*), pada penelitian kualitatif kriteria kepastian atau objektivitas hendaknya harus menekankan pada datanya, bukan pada orang atau banyak orang.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis data yang bersifat deskriptif dan tidak terukur secara numerik. Teknik ini penting dalam penelitian sosial dan humaniora, di mana peneliti berusaha untuk memahami makna, pengalaman dan perspektif individu atau kelompok tertentu.⁹ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data yang dilakukan melalui 3 tahap yaitu:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data diawali dengan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan polanya sehingga data yang telah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang hasil pengamatan. Dalam proses reduksi ini ada data yang terpilih dan ada data yang terbuang.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, dilanjutkan dengan mendisplay data. Proses mendisplay data yaitu menampilkan data secara sederhana dalam bentuk

⁹Abdul Mutakabbir, Hamdani Thaha, Ummul Yakin, Rahmawati Masri, “*Pengantar Metode Penelitian*”, (Palopo: CV. Eureka Media Aksara, 2025), 49.

kata-kata dan kalimat dengan maksud agar data yang telah dikumpulkan dikuasai oleh peneliti sebagai dasar untuk mengambil keputusan.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing and Verification*)

Tahap akhir setelah mendis play data adalah yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Penarikan kesimpulan merupakan proses penarikan intisari dari kata-kata yang terkumpul dalam bentuk pernyataan kalimat yang tepat dan memiliki data yang jelas. Setelah itu kesimpulan diverifikasi untuk mengetahui kebenarannya dengan tujuan mendapatkan kesimpulan akhir yang jelas.

BAB IV

DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A. Sejarah Singkat Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara

Penelitian ini bertempat di Desa Sadar. Desa Sadar kecamatan bone-bone merupakan hasil pemekaran dari Desa Tamuku pada tanggal 11 juli 2012. Rencana pembangunan jangka menengah Desa sadar (RPJM Daerah) adalah untuk menumbuhkan partisipasi aktif masyarakat dalam setiap proses pengembangan di Desa, sebagai penjabaran visi, misi dan program desa berpedoman pada rencana pembangunan jangka panjang daerah (RPJP Daerah) dan rencana pembangunan jangka menengah daerah (RPJM Daerah) Kabupaten Luwu Utara, sehingga ketika partisipasi masyarakat itu muncul maka akan melahirkan perasaan “turut merasa memiliki” terhadap pembangunan di desanya. Selanjutnya masyarakat juga akan turut bertanggung jawab terhadap hasil-hasil pembangunan tersebut untuk selalu menjaga, merawat, memelihara dan melestarikan.

Sesuai keadaan penduduknya serta kondisi geografis wilayahnya untuk memenuhi kebutuhan hidup dengan cara mengelolah tambak, bertani dikebun kelapa sawit dan juga sawa serta beberapa lahan pertanian lainnya. Selain itu masyarakat juga mempunyai keterampilan mebelo, dan juga ada yang berdagang sampai sekarang. Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa Desa Sadar adalah Desa yang sangat berpotensi sekali, sehinggann nama Desa Sadar ini

diangkat statusnya menjadi sebuah desa hasil dari pemekaran desa induk sebelumnya yaitu Desa Tamuku dan menjadi Desa Sadar.

1. Visi dan Misi Desa Sadar

a. Visi

Bekerja melayani masyarakat Desa Sadar, dilandasi dengan niat Ibadah agar demi tercapainya Desa Sadar yang maju, tumbuh, aman, sejahtera dan berakhlak mulia.

b. Misi

- 1) Mewujudkan pemerintahan desa yang transparan.
- 2) Meningkatkan sumber daya manusia.
- 3) Mengoptimalkan tata kelola pemerintahan dan pelayanan publik.
- 4) Mewujudkan masyarakat Desa sadar yang harmonis.
- 5) Mewujudkan masyarakat Desa sadar yang nyaman dan bermartabat.

2. Batas wilayah

Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone, seluas 10 km² dengan batas wilayah meliputi sebelah Utara Desa Tamuku, sebelah Timur Desa Tamuku, sebelah Selatan Desa Batang Tongka dan sebelah Barat Desa Sukaraya dan Sungai Kanjiro. Adapun data penduduk di Desa Sadar yaitu:

Tabel 4.1 Data Usia Masyarakat

Usia	Jumlah
Umur 0 sampai 5 tahun	88
Umur 6 sampai 18 tahun	342
Usia 19 sampai 50 tahun	160
Usia lebih dari 50 tahun	277

Sumber: Laporan Data Penduduk Desa Sadar yang diolah, 2025

1. Penyebaran Jumlah Penduduk

Jumlah penduduk Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara adalah sekitar 1.611 jiwa yang terdiri dari pria dan wanita dari seluruh masyarakat disetiap dusunnya.

Tabel 4.2 Data Dusun Penduduk Desa Sadar

Nama Dusun	Jumlah KK	Jumlah Jiwa
Dusun Sadar	172	546
Dusun Waelaro	85	321
Dusun Tetelangka	106	335
Dusun Sappa	120	409

Sumber: Laporan Data Penduduk Desa Sadar 2025

2. Tingkat Pendidikan

Tabel 4.3 Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Jumlah
Usia 7-18 tahun yang sedang sekolah	214
Usia 18-56 tahun yang pernah SD tapi tidak tamat	24
Usia 18-56 tahun yang tidak pernah sekolah	6
Tamat SD/ sederajat	458
Tamat SMP/ sederajat	240
Tamat SMA/ sederajat	190
Usia 18-56 tamat perguruan tinggi	32

Sumber: Laporan Data Penduduk Desa Sadar 2025

Dari data di atas dapat diketahui bahwa masyarakat Desa Sadar memperhatikan tentang pentingnya pendidikan, bisa dilihat dari table di atas jumlah masyarakat yang memiliki pendidikan lebih banyak dari pada jumlah yang tidak pernah sekolah. Di Desa sadar juga memiliki dua sarana pendidikan yaitu Madrasah Ibtidaiyah (MI) dan Taman Kanak-Kanak (TK).

B. Kesehatan Mental Remaja di Desa Sadar

Remaja usia 18-20 tahun di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara merupakan kelompok yang sedang berada pada masa pencarian jati

diri. Berdasarkan data lapangan, jumlah remaja di rentang usia ini tercatat sebanyak 13 orang. Sebagian dari mereka masih menempuh pendidikan di perguruan tinggi, sementara lainnya telah bekerja atau membantu orang tua dalam kegiatan pertanian, perkebunan, maupun usaha keluarga. Secara umum, kondisi kesehatan mental remaja di Desa Sadar dapat dikatakan beragam. Sebagian remaja menunjukkan kesehatan mental yang stabil, ditandai dengan semangat belajar, keterlibatan dalam aktivitas sosial, serta hubungan yang baik dengan keluarga dan teman sebaya.

Namun, terdapat pula sebagian remaja yang menghadapi tantangan dalam menjaga kesehatan mentalnya. Gejala yang muncul antara lain rasa cemas menghadapi masa depan, kebingungan dalam menentukan pilihan hidup, perasaan tertekan akibat beban tanggung jawab, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Beberapa remaja juga mengalami penurunan motivasi, mudah merasa lelah, hingga gangguan tidur. Media sosial, termasuk tik-tok sering menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari mereka. Ada remaja yang mampu memanfaatkannya secara positif namun ada juga yang terjebak dalam penggunaan berlebihan sehingga berdampak pada kesehatan mental mereka.

Dengan demikian, gambaran umum kesehatan mental remaja di Desa Sadar dapat dikatakan masih berada dalam kondisi cukup baik namun rentan. Dukungan keluarga dan lingkungan sangat dibutuhkan agar remaja dapat tumbuh dengan kesehatan mental yang stabil, percaya diri serta mampu menghadapi tantangan perkembangan zaman tanpa kehilangan arah.

C. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Perilaku Penggunaan Aplikasi Tik-Tok oleh Remaja di Desa Sadar

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara umumnya menggunakan aplikasi TikTok sebagai sarana hiburan dan pengisi waktu luang. Aktivitas utama yang dilakukan adalah menonton berbagai jenis video pendek, bukan membuat atau mengunggah konten sendiri. Jenis konten yang paling sering mereka tonton meliputi video lucu dan komedi ringan, konten memasak, tips kecantikan, konten gaya hidup sehari-hari, video motivasi singkat, serta video religi yang dianggap menarik dan mudah dipahami. Konten tersebut biasanya muncul di beranda (*For You Page*) dan ditonton secara berulang sesuai minat masing-masing remaja.

Sebagian besar remaja membuka aplikasi TikTok setiap hari, terutama pada waktu setelah pulang sekolah, malam hari, atau saat tidak memiliki kegiatan lain. Durasi penggunaan berkisar antara 8-10 jam perhari, tergantung pada ketersediaan waktu luang dan akses internet. Motivasi utama mereka dalam menggunakan TikTok adalah untuk mencari hiburan, menghilangkan rasa bosan, serta mengikuti tren atau topik yang sedang populer di kalangan teman sebaya. Namun, kebiasaan ini juga berdampak pada perubahan perilaku, seperti menunda pekerjaan rumah, mengurangi waktu belajar, serta timbulnya rasa malas untuk beraktivitas ketika terlalu sering menonton TikTok dalam waktu lama. Dengan demikian, penggunaan TikTok di kalangan remaja Desa Sadar menunjukkan

adanya pola penggunaan yang cukup tinggi dengan orientasi hiburan pasif (menonton), yang dalam jangka panjang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

Penelitian ini menggunakan 10 informan, 5 dari remaja yang berusia 18-20 tahun, dan 5 sebagai orang tua informan di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. Nama informan menggunakan nama asli dan sebagian menggunakan nama samaran, ini dimaksudkan agar identitas informan terjaga keamanannya.

2. Kondisi Kesehatan Mental Remaja yang Berusia 18-20 Tahun di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara

Pada masa remaja, kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kualitas hidup, hubungan sosial, serta kemampuan mengelola emosi. Perubahan emosi, tekanan sosial dan pengaruh lingkungan digital, termasuk penggunaan aplikasi *tik-tok* dapat memengaruhi stabilitas mental para remaja.¹ Peran orang tua sangat penting dalam memberikan dukungan, bimbingan dan pengawasan agar remaja mampu menjaga kesehatan mentalnya. Lingkungan yang suportif, komunikasi yang terbuka serta pengarahan yang tepat akan membantu remaja menghadapi tantangan psikologis yang mereka alami.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap seluruh subjek, dapat diketahui bahwa kondisi kesehatan mental remaja di Desa Sadar dipengaruhi oleh beberapa faktor:

¹Longsam, Yongga Julieta Anggelia, Melkian Naharia, dan Sinta Elisa Jelita Kaunang, "Dampak Psikologis Remaja Pengguna Media Sosial TikTok," *Innovative: Journal of Social Science Research* 5, no. 4 (2023), <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i4.20230>

a. Gangguan Pola Tidur

Tidur yang cukup dan berkualitas penting bagi perkembangan otak dan kestabilan emosi remaja. Gangguan pola tidur, seperti tidur larut atau sering terbangun di malam hari dapat menyebabkan penurunan daya konsentrasi, mudah marah dan gangguan suasana hati (*mood swing*).

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara bersama Muh. Rifki Alfarizky selaku remaja di Desa Sadar:

“Kalau sudah pegang HP sebelum tidur, awalnya cuma liat sebentar. Tapi ujung-ujungnya bisa sampai jam dua atau tiga baru tidur. Paginya bangun merasa tidak segar, kepala pusing dan jadi malas beraktivitas”.²

Seperti hasil wawancara bersama Nur Afni Safitri selaku remaja Desa Sadar:

“Kadang saya sudah mengantuk, tapi kalau lihat video-video lucu atau seru, rasa kantuk itu seketika hilang. Begitu sadar, ternyata sudah lewat tengah malam. Besoknya jadi gampang marah dan susah konsentrasi.”³

Sama halnya seperti yang dirasakan oleh Febriyanti selaku remaja Desa Sadar:

“saya adalah type orang yang sangat overthinking, bahkan hal-hal kecil sekalipun. Jadi kalau ada masalah pikiran saya rasanya tidak berhenti berputar, walaupun HP sudah ditaruh tetap saja susah tidur. Bahkan saya pernah baru bisa tidur pas azan subuh”.⁴

Gangguan pola tidur yang dirasakan oleh remaja diatas dapat dikaitkan oleh dua hal yaitu, kebiasaan penggunaan gawai sebelum tidur yang memicu *blue light effect* dan kecemasan yang membuat pikiran sulit tenang. Kedua faktor ini saling berinteraksi memperburuk kualitas tidur remaja.

²Hasil Wawancara Dengan Muh. Rifki Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 Juli 2025.

³Hasil Wawancara Dengan Nur Afni Safitri sebagai informan pada tanggal 10 Juli 2025.

⁴Hasil Wawancara Dengan Febriyanti sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

Orang tua remaja di Desa Sadar terkadang sering mengeluh karena perubahan yang dialami oleh anak-anak mereka. Ini terlihat dari wawancara dengan beberapa orang tua remaja di Desa Sadar.

Hal ini bisa dilihat dari wawancara Ibu Rusmawati selaku orang tua dari Muh. Rifki Alfarizky mengatakan bahwa:

“Kadang saya lihat Rifki masi bermain HP jam satu atau dua jam pagi. Paginya dia bangun dengan mata merah, sering mengeluh kepala pusing dan malas beraktivitas. Saya selalu ingatkan, tapi rasanya percuma karena itu sudah menjadi kebiasaanya dan sulit diubah.”⁵

Sama halnya dengan Ibu Jumria selaku Ibu dari Febrianti, dari hasil wawancaranya dia menambahkan bahwa:

“Anak saya sering berpikir berlebihan tentang hal apapun sehingga membuatnya susah tidur. Bahkan meskipun dia mencoba untuk tidur lebih awal dan berhenti bermain ponsel pikirannya tetap gelisah. Saya sebagai ibunya merasa perlu memberikan perhatian lebih, tapi dia sulit untuk terbuka sehingga saya memilih untuk menghargai privasinya.”⁶

Jadi berdasarkan hasil pernyataan wawancara diatas bahwa remaja cenderung tidur larut malam akibat kebiasaan gawai sebelum tidur, terutama menonton video atau membuka media sosial. Selain itu, kecenderungan overthinking dan kecemasan juga membuat pikiran sulit tenang, sehingga kualitas tidur menurun dan dampaknya, seperti rasa lelah, mudah marah, mood yang tidak stabil dan penurunan produktivitas. Orang tua menyadari perubahan ini dan sering memberikan pengingat, tetapi menghadapi kesulitan karena kebiasaan anak yang sudah terbentuk serta kecenderungan anak untuk menjaga privasi dan sulit terbuka.

⁵Hasil Wawancara Dengan Ibu Rusmawati sebagai informan pada tanggal 26 juli 2025.

⁶Hasil Wawancara Dengan Ibu Jumria sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

b. Penurunan Konsentrasi dan Produktivitas

Konsentrasi yang baik sangat diperlukan dalam proses belajar, bekerja, maupun beraktivitas sehari-hari. Saat remaja sulit memfokuskan perhatian, produktivitas akan menurun yang pada akhirnya bias menimbulkan tres tambahan karena tugas-tugas menumpuk.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara kepada Rezki Amalia selaku remaja Desa Sadar:

“Aku pernah mau fokus belajar untuk persiapan ujian, tapi karena iseng buka tik-tok dulu, malah keterusan sampai berjam-jam. Pas sadar, alhasil sudah capek dan merasa mengantuk dan mood belajar hilang lagi. Dan keesokan harinya ketika ujian, saya jadi tidak siap dan tidak dapat fokus dan berakhir menyontek punya teman saya.”⁷

Seperti hasil wawancara dengan Muh. Fauzan selaku remaja Desa Sadar:

“Tugas kuliah sering tertunda karena kebiasaan scroll video terus menerus. Kadang tugas yang saya kerjakan mendekati deadline hasilnya jadi tidak maksimal.”⁸

Sama halnya yang dirasakan oleh Muh. Rifki Alfarizky selaku remaja Desa Sadar:

“Kadang pas belajar tiba-tiba teringat notifikasi di HP terus buka sebentar tapi malah kebablasan sampai lupa yang awalnya mau belajar.”⁹

Fenomena yang dirasakan oleh para remaja sejalan dengan konsep *attention residue*, dimana perpindahan fokus secara berulang membuat otak sulit kembali ke tugas utama. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol menjadi hambatan utama bagi produktivitas remaja.

⁷Hasil wawancara dengan Rezki Amali sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

⁸Hasil wawancara dengan Muh Fauzan sebagai informan pada tanggal 23 juli 2025.

⁹Hasil wawancara dengan Muh Rifki Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025

Orang tua juga menyadari bahwa konsentrasi dan produktivitas anak menurun, terutama akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, sehingga hal ini dapat berdampak pada tanggung jawab remaja.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara salah satu orang tua dari remaja tersebut yaitu Ibu dari Rezki Amaliah mengatakan bahwa:

“Rezki sering menunda tugas karena terlalu asik dengan ponselnya. Saya selalu perhatikan kalau dia sudah terlalu lama menonton video, dia jadi suka menunda tanggung jawabnya. Saya terkadang menegurnya tapi hal itu hanya membuat dia cuek dan terlihat marah.”¹⁰

Kebiasaan menonton video atau membuka ponsel saat belajar membuat remaja mudah terdistraksi, sulit fokus dan menunda tanggung jawab. Orang tua menyadari dampak ini, namun upaya menegur kadang tidak efektif karena remaja cenderung cuek atau marah.

c. Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan pada remaja sering muncul ketika menghadapi situasi sosial, maupun permasalahan keluarga. Hasil wawancara remaja di Desa Sadar mengalami kecemasan yang timbul dari interaksi dengan keluarga dan lingkungan sosial. Rasa cemas ini mempengaruhi pikiran, suasana hati dan aktivitas sehari-hari, meskipun sifatnya ringan hingga sedang.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara kepada Febriyanti selaku remaja Desa Sadar sebagai berikut:

“Kalau ada masalah dirumah, saya tidak bisa santai. Malam hari kepikiran terus, siangya jadi tidak semangat karena rasanya seperti ada beban berat dikepala.”¹¹

¹⁰Hasil wawancara dengan Ibu Rusma sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

¹¹Hasil wawancara dengan Febriyanti sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

Pengalaman Febriyanti memperlihatkan bagaimana suasana dirumah bisa memperkuat rasa cemas yang muncul dari interaksi sosial sehari hari. Muh. Rifki Alfarizky juga menceritakan pengalamannya terkait keluarga. Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancaranya sebagai berikut:

“Kadang kalau dirumah, orang tua sering mengingatkan saya untuk segera menyelesaikan pekerjaan rumah. Kalau belum selesai terkadang saya merasa sedikit cemas jika mereka menegur saya jika tidak sesuai dengan yang mereka inginkan.”¹²

Kecemasan yang dirasakan oleh Muh. Rifki Alfarizky selaku remaja Desa Sadar ini menjadi awal dari perasaan gelisah yang kemudian muncul dalam interaksi sosialnya. Masalah sosial seperti yang dialami oleh Nur Afni Safitri selaku remaja di Desa Sadar dalam wawancaranya sebagai berikut:

“Saya adalah orang yang introvert, jadi terkadang saya tidak terlalu dekat dengan beberpa teman. Kalau mereka ngobrol tanpa mengajak saya, saya langsung kepikiran apakah saya sengaja dicuekin atau mereka ngomongin saya dibelakang. Rasanya tidak nyaman bagi saya jadi saya sedikit cemas.”¹³

Hal masalah sosial keluarga ini juga dirasakan oleh Rezki Amalia selaku remaja di Desa Sadar dalam wawancaranya mengatakan bahwa:

“Saya type orang yang jarang ikut kumpul keluarga besar. Jadi ketika ikut, rasanya susah berbaur dan sulit memulai pembicaraan dengan anggota keluarga karena tidak terbiasa. Kadang kepikiran akan penilaian mereka kepada saya. Jadi hal ini membuat saya gelisah sampai saya lebih memilih banya diam dulu sebelum mulai ikut ngobrol.”¹⁴

¹²Hasil wawancara dengan Muh. Rizki Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025.

¹³Hasil wawancara dengan Nur Afni Safitri sebagai informan pada tanggal 10 juli 2025.

¹⁴Hasil wawancara dengan Rezki Amali sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

Wawancara oleh Rezki Amalia diatas menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dia rasakan bisa muncul bahkan dilingkup keluarga, terutama saat remaja belum terbiasa atau kurang nyaman dalam interaksi keluarga. Masalah sosial yang dialami oleh Muh. Fauzan terkait masalah keluarga, dalam wawancaranya dia mengatakan bahwa:

“Pernah suatu kali orang tua saya marah karena mungkin kelelahan dalam bekerja, tapi marahnya tidak jelas dan kadang melampiaskan ke saya. Rasanya sedih dan cemas, sampai kepikiran terus apa yang saya lakukan salah. Kata-kata yang mereka lontarkan bikin saya saya sedikit gelisah sehingga takut melakukan hal lain dirumah.”¹⁵

Kecemasan para remaja juga diperhatikan oleh orang tua, terutama terkait interaksi sosial dan tekanan dari keluarga. Orang tua menyadari bahwa beberapa remaja cenderung khawatir tentang penilaian orang lain, baik dirumah maupun dilingkungan sekitar.

Hal ini dapat dilihat dari wawancara dengan Ibu Ida selaku ibu dari Muh. Fauzan sebagai berikut:

“Kadang saya marah karena lelah bekerja, dan terkadang emosi saya tidak stabil sehingga saya menegur anak saya dengan suara yang keras dan mungkin dengan kata-kata yang membuat dia merasa sedih. Saya menyadari jika hal yang saya lakukan mempengaruhi emosinya, dan saya perlu lebih sabar dalam hal ini.”¹⁶

Hal yang lain juga dirasakan oleh Ibu Ecce selaku ibu dari Nur Afni Safitri tentang anaknya yang sulit berbaur bersama teman. Dalam wawancaranya dia mengatakan bahwa:

“Afni sangat susah berkumpul bersama teman-temannya, biasanya saya menyuruhnya berbaur sesekali dengan teman-temannya sehingga dia tidak hanya menghabiskan waktu dirumah saja dan terkadang saya memberinya

¹⁵Hasil wawancara dengan Muh Fauzan sebagai informan pada tanggal 23 juli 2025.

¹⁶Hasil wawancara dengan Ibu Ida sebagai informan pada tanggal 23 juli 2025.

saran jika dia butuh relasi. Hal ini hanya membuatnya tidak nyaman karena dia anak yang *introver*.”¹⁷

Hal serupa juga dirasakan oleh Ibu Rusma selaku ibu dari Rezki Amalia, dalam wawancaranya dia mengatakan bahwa:

“Rezki sangat susah berkumpul bersama keluarga, ketika ada acara keluarga besar sering kali saya memaksanya agar dia bisa ikut bergabung. Ketika ikut, dia biasanya tidak banyak bicara dan sibuk dengan dunianya. Saya berpikir bahwa mungkin dia merasa cemas takut dinilai karena kurangnya berbaur bersama keluarga, dan saya mencoba berbicara perlahan tapi dia tetap cemas.”¹⁸

Remaja cenderung merasa gelisah saat menghadapi masalah keluarga, penilaian orang tua, atau situasi sosial dengan teman dan keluarga besar, terutama bagi mereka yang *introvert* atau kurang terbiasa berinteraksi. Kebiasaan ini mempengaruhi suasana hati, pikiran dan aktivitas sehari-hari membuat remaja mudah sedih dan khawatir. Orang tua menyadari dampak perilaku dan tekanan mereka terhadap anak, namun kesulitan menyesuaikan cara mendukung remaja, sehingga diperlukan kesabaran, komunikasi terbuka dan dukungan emosional untuk membantu remaja mengelola kecemasannya.

Dari hasil penelitian ini, dapat dikatakan bahwa remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara menghadapi berbagai permasalahan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan gawai, tekanan keluarga dan interaksi sosial. Dari 5 remaja yang diteliti, terdapat 3 remaja mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan ponsel sebelum tidur maupun karena kecenderungan *overthinking*. Selain itu, terdapat 2 remaja yang

¹⁷Hasil wawancara dengan Ibu Ecce sebagai informan pada tanggal 13 juli 2025.

¹⁸Hasil wawancara dengan Ibu Rusma sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025

mengalami penurunan konsentrasi dan produktivitas, terutama disebabkan oleh kebiasaan menunda belajar karena terlalu lama menggunakan media sosial.

3. Dampak Penggunaan Aplikasi *Tik-Tok* Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara

Penggunaan media sosial, khususnya tik-tok telah menjadi fenomena yang sangat dekat dengan kehidupan remaja di era digital saat ini. Penggunaan tik-tok yang intensif juga menimbulkan dinamika tersendiri, baik dalam bentuk dampak positif yang mendukung perkembangan pribadi maupun potensi dampak negatif yang dapat mempengaruhi keseimbangan psikologis remaja.¹⁹ Oleh karena itu, penting untuk melihat secara mendalam bagaimana penggunaan tik-tok mempengaruhi kesehatan mental remaja, baik dari segi manfaat yang dirasakan maupun tantangan yang ditimbulkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari hasil wawancara terhadap seluruh subjek dapat diketahui bahwa penggunaan aplikasi tik-tok memiliki dampak negatif dan dampak positif:

a. Dampak Negatif Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Terhadap Kesehatan Mental remaja di Desa Sadar

Fokus yang berlebihan pada hiburan digital membuat remaja sulit menguasai lingkungan, mengatur waktu, dan menjalankan tanggung jawab sehari-hari.²⁰ Hal ini dapat menimbulkan rasa malas, menurunkan motivasi dan

¹⁹Febriany, Inzahroh, Muna, "Penggunaan Media Sosial TikTok Dalam Pembentukan Karakter Remaja," Jurnal Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi dan Dakwah 3, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.33507/selasar.v3i1.1893>

²⁰Lestari, Wulandari, Kartiani, Sakulat, "Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review", Jurnal Inovasi Kesehatan Indonesia 1, No. 1 (2025), <https://journal.alpropublication.com/index.php/join/article/view/71>

mengganggu interaksi sosial serta konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada keseimbangan psikologis dan perkembangan pribadi mereka. Adapun dampak negatifnya antara lain:

1) Aspek Emosional

Aspek emosional berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola perasaannya terhadap suatu situasi atau stimulus dari luar, termasuk konten yang dikonsumsi di media sosial. Dalam konteks penggunaan tik-tok, aspek ini mencakup bagaimana remaja merespons secara emosional terhadap berbagai jenis video yang mereka tonton serta sejauh mana mereka mampu menjaga kestabilan emosi saat terpapar konten yang memengaruhi perasaan mereka.

a) Kemampuan Mengelola Emosi saat Menggunakan TikTok

Kemampuan remaja dalam mengelola emosi ketika menggunakan aplikasi TikTok menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar remaja mengaku bahwa perasaan mereka mudah berubah sesuai dengan jenis konten yang mereka tonton. Konten di TikTok yang bersifat menghibur, sedih, bahkan provokatif, membuat remaja mengalami fluktuasi emosi yang cukup cepat dalam waktu singkat.

Hal ini dilihat dari hasil wawancara kepada Muh. Rifky Alfarizky selaku remaja sebagai berikut:

“Kalau lagi lihat video lucu bisa ketawa sampai lupa waktu, tapi kadang lihat video tentang kesedihan atau orang yang curhat, tiba-

tiba bisa ikut sedih juga. Kadang emosi saya gampang berubah tergantung isi videonya.”²¹

Sementara itu, Febriyanti selaku remaja juga merasakan hal yang sama.

Dalam wawancaranya dia mengungkapkan bahwa:

“Kalau lagi capek terus nonton TikTok, kadang malah jadi emosi kalau kontennya nggak sesuai. Pernah juga jadi sedih gara-gara lihat video yang mengingatkan saya sama hal pribadi.”²²

Fenomena ini juga diamati langsung oleh Ibu Rusmawati, dari pihak orang tua Muh. Rifky Alfarizky yaitu Ibu Rusmawati dalam wawancaranya menuturkan bahwa:

“Terkadang saya melihat anak saya tiba-tiba kelihatan marah dan kesal karena tontonan tik-tok. Dan disitu saya jadi tahu kalau emosinya gampang terpengaruh dari apa yang dia tonton.”²³

Fenomena ini menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap konten TikTok membuat remaja sulit mengendalikan emosinya secara stabil. Variasi konten yang sangat luas, dapat memicu reaksi emosional yang berbeda-beda dalam waktu singkat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian remaja belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, terutama dalam menghadapi konten yang bersifat sensitif atau menyentuh pengalaman pribadi mereka.

b) Penggunaan TikTok sebagai Sarana Hiburan dan Pelepas Stres

TikTok sering dijadikan sarana hiburan bagi remaja untuk mengisi waktu luang atau melepaskan stres. Namun, dari hasil wawancara, ditemukan

²¹Hasil wawancara dengan Muh. Rifki Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025.

²²Hasil wawancara dengan Febriyanti sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

²³Hasil wawancara dengan Ibu Rusmawati sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025.

bahwa penggunaan yang awalnya hanya untuk hiburan berubah menjadi bentuk pelarian dari tekanan emosional, yang justru memperparah ketergantungan.

Hal ini terlihat dari wawancara dengan Nur Afni Safitri selaku remaja Desa Sadar, dalam wawancaranya dia mengungkapkan bahwa:

“Terkadang kalau saya lagi bosan atau banyak pikiran, saya buka tiktok. Rasanya bisa lupa semua masalah sementara. Tapi kalau tidak buka tiktok dalam sehari, saya merasa seperti ada yang kurang.”²⁴

Hal senada juga dirasakan oleh Rezki Amalia, yang menjadikan TikTok sebagai pelarian ketika merasa jenuh atau sedih. Dalam wawancaranya dia mengatakan bahwa:

“Saya sering buka tiktok ketika lagi tidak enak hati. Kadang saya merasa lebih baik, tapi kalau sudah terlalu lama, malah tambah capek juga.”²⁵

Hal ini dirasakan pihak orang tua, dari pihak Ibu dari Nur Afni Safitri, yaitu Ibu Ecce, kebiasaan ini membuat anaknya sering menghabiskan waktu hingga larut malam hanya untuk menonton video. Dalam wawancaranya dia menuturkan bahwa:

“Dia kalau sudah membuka aplikasi tik-tok dia akan susah untuk berhenti, tak jarang saya temukan dia masih asik menonton di larut malam.”²⁶

Keterangan serupa juga disampaikan oleh Muh. Fauzan, yang mengaku TikTok menjadi cara tercepat untuk memperbaiki suasana hati. Dalam wawancaranya dia mengungkapkan bahwa:

²⁴Hasil wawancara dengan Nur Afni Safitri sebagai informan pada tanggal 10 juli 2025.

²⁵Hasil wawancara dengan Rezki Amalia sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

²⁶Hasil wawancara dengan Ibu Ecce sebagai informan pada tanggal 10 juli 2025

“Kalau lagi kesal atau capek, nonton video lucu atau motivasi rasanya bisa tenang. Tapi kadang kalau kontennya sedih, malah dibawa perasaan.”²⁷

Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa walaupun TikTok digunakan sebagai media hiburan, penggunaannya yang berlebihan justru menimbulkan efek negatif seperti ketergantungan emosional dan penurunan kemampuan mengelola stres secara sehat. Mereka cenderung mencari pelarian instan daripada menghadapi masalah secara langsung, yang dalam jangka panjang bisa mengurangi daya tahan mental terhadap tekanan hidup.

c) Kemampuan Remaja Mengatur Emosi setelah Melihat Berbagai Jenis Konten

Konten yang beragam di tiktok seperti video lucu, masak, motivasi, religi, hingga curahan hati membuat remaja sering kali kesulitan menyeimbangkan perasaannya setelah menonton. Jenis konten yang terus berganti cepat menyebabkan emosi remaja berfluktuasi tanpa kendali.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dengan Febriyanti selaku remaja di Desa Sadar, dalam wawancaranya dia mengungkapkan bahwa:

“Kadang setelah nonton video motivasi, semangat sebentar. Tapi setelah scroll lagi dan lihat hal lain, bisa langsung berubah perasaan. Jadi kayak gampang terbawa suasana.”²⁸

Hal serupa juga dirasakan oleh Rezki Amalia, dalam wawancaranya dia mengatakan bahwa:

²⁷Hasil wawancara dengan Muh. Fauzan sebagai informan pada tanggal 23 juni 2025.

²⁸Hasil wawancara dengan Febriyanti sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

“Kalau nonton video tentang orang putus cinta, rasanya kayak ikut sedih banget, padahal itu cuma video. Tapi sangat susah agar tidak terbawa perasaan.”²⁹

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dengan Nur Afni Safitri selaku remaja, dia mengatakan bahwa:

“Kalau lagi lihat video tentang kehidupan orang lain, kadang suka ikut mikir dan bandingin sama diri sendiri. Padahal cuma konten, tapi bisa bikin perasaan jadi campur aduk kadang iri, kadang termotivasi, kadang malah sedih sendiri.”³⁰

Sementara itu, Muh. Rifki Alfarizky salah satu remaja di Desa Sadar lainnya, juga mengungkapkan pengalaman serupa. Ia menyampaikan bahwa:

“Kalau lihat video lucu bisa ketawa ngakak, tapi begitu muncul video tentang bencana atau orang sakit, langsung berubah jadi kasihan atau sedih. Emosi jadi cepat berubah, kayak nggak sempat tenang.”³¹

Dari beberapa hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja cenderung belum mampu sepenuhnya mengendalikan emosi setelah melihat berbagai jenis konten di TikTok. Perubahan suasana hati yang cepat menunjukkan bahwa mereka mudah terpengaruh oleh isi konten yang ditonton. Hal ini memperlihatkan pentingnya kesadaran dan kemampuan pengelolaan emosi agar remaja dapat menyaring serta merespons konten secara lebih bijak, tanpa mudah terbawa suasana atau kehilangan kestabilan perasaan.

²⁹Hasil wawancara dengan Nur Afni Safitri sebagai informan pada tanggal 10 juli 2025.

³⁰Hasil wawancara dengan Febriyanti sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

³¹Hasil wawancara dengan Muh. Rifki Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025.

2) Aspek Sosial

Aspek sosial berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalin hubungan, berinteraksi, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Dalam konteks penggunaan TikTok, aspek ini menyoroti bagaimana intensitas penggunaan aplikasi tersebut memengaruhi cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman, keluarga, maupun masyarakat.

a) Berkurangnya Interaksi Sosial Langsung

Menurunnya kualitas interaksi sosial menjadi salah satu dampak yang dirasakan remaja akibat penggunaan tik-tok secara berlebihan. Kondisi ini berhubungan erat dengan kesehatan mental, terutama dalam hal kemampuan membangun hubungan sehat, perasaan keterhubungan dengan orang lain serta perkembangan keterampilan sosial.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara Febriyanti selaku remaja di Desa Sadar, dalam wawancaranya dia mengungkapkan bahwa:

“Kadang saya memilih scroll tik-tok dari pada ikut ngobrol dengan keluarga atau teman. Rasanya saya lebih nyaman sendiri dengan ponsel saya ketimbang berinteraksi langsung, meskipun saya tahu hal itu penting.”³²

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perubahan pola interaksi, dimana remaja lebih memilih interaksi virtual melalui media sosial dari pada hubungan nyata. Kebiasaan ini dapat menyebabkan isolasi sosial yang dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan kesehatan mental mereka.

³²Hasil wawancara dengan Febriyanti sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

Hal serupa juga dirasakan oleh Nur Afni Safitri, dalam wawancaranya dia mengatakan bahwa:

“Saya cukup jarang ikut bercakap atau kumpul dengan teman maupun keluarga, karena bagi saya lebih asik menonton video-video tik-tok dari pada bergabung bersama mereka. Bagi saya rasanya canggung kalau ikut berinteraksi karena saya sudah terbiasa menghabiskan waktu sendiri dengan ponsel saya.”³³

Kondisi ini sering dikaitkan dengan menurunnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi dan meningkatnya resiko perasaan canggung atau cemas ketika harus berinteraksi langsung.

Orang tua juga menyadari adanya perubahan tersebut. Seperti yang dikatakan oleh Ibu Ecce, selaku ibu dari Nur Afni Safitri dalam wawancara dia menuturkan bahwa:

“Afni lebih sering menghabiskan waktu di kamar dengan ponsel daripada ikut kegiatan keluarga atau temannya. Sosialisasi menjadi terbatas karena ketergantungan pada hiburan yang ada di ponselnya, dan ini terlihat mempengaruhi kemampuannya bersosialisasi di lingkungan nyata.”³⁴

Pernyataan ini menunjukkan bahwa penggunaan tik-tok tidak hanya berdampak pada waktu remaja, tetapi juga pada kualitas hubungan sosial mereka dan lingkungan sekitar.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dengan Muh. Rifki Alfarizky, dalam wawancaranya dia mengatakan bahwa:

³³Hasil wawancara dengan Nur Afni Safitri sebagai informan pada tanggal 10 juli 2025.

³⁴Hasil wawancara dengan Ibu Ecce sebagai informan pada tanggal 10 juli 2025.

“Kadang-kadang kalau sedang kumpul dengan teman, kebanyakan malah sibuk dengan ponsel masing-masing. Kita jarang ngobrol karena lebih fokus dengan scrolling tik-tok.”³⁵

Begitu juga dirasakan oleh Reski Amalia, dalam wawancaranya dia mengaku bahwa:

“Saya kadang merasa lebih nyaman di dunia maya dari pada bertemu langsung dengan orang. Padahal dulu saya tipe anak yang suka nongkrong, tapi entah kenapa saya lebih suka dan lebih sering dirumah sambil menonton video-video tik-tok.”³⁶

Terlihat bahwa ketergantungan pada tik-tok berkontribusi pada menurunnya kualitas interaksi sosial remaja. Hal ini berhubungan langsung dengan kesehatan mental, karena keterbatasan interaksi dapat meningkatkan perasaan kesepian, mengurangi keterampilan komunikasi, serta berpotensi menimbulkan masalah sosial atau depresi.

b) Perubahan dalam Cara Berkomunikasi dengan Teman dan Keluarga

Penggunaan tiktok memengaruhi cara remaja berkomunikasi. Mereka cenderung lebih sering menggunakan bahasa gaul, singkatan, atau gaya bicara yang diambil dari tren di platform tersebut. Hal ini secara perlahan membentuk pola komunikasi baru yang lebih santai dan dipengaruhi oleh budaya digital.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Rezki Amalia, diketahui bahwa intensitas penggunaan TikTok turut memengaruhi kebiasaan berbahasanya. Ia menyampaikan bahwa:

“Saat berbicara dengan teman, saya sering menggunakan kata-kata yang sedang viral di TikTok. Tanpa disadari, kebiasaan itu juga terbawa ketika berbicara dengan orang tua. Misalnya penggunaan

³⁵Hasil wawancara dengan Muh. Rifki Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025,

³⁶Hasil wawancara dengan Rezki Amalia sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

kata seperti '*anjir*' yang bagi kami hanya sebagai bentuk ekspresi terkejut atau kagum, bukan bermaksud kasar. Namun, orang tua sering salah paham dan menganggapnya sebagai kata yang tidak sopan."³⁷

Sementara itu, ibu dari Rezki Amalia, Ibu Rusma, menyatakan bahwa perubahan tersebut terkadang menimbulkan hambatan dalam komunikasi antara dirinya dan anaknya.

"Ketika anak saya berbicara menggunakan istilah-istilah yang diambil dari TikTok, saya sering tidak memahami maksudnya. Apalagi jika terdengar seperti kata kasar, saya mengira ia sedang berbicara dengan nada tidak sopan, padahal katanya itu hanya gaya bicara anak-anak sekarang."³⁸

Hasil wawancara dengan Rifky Alfarizky juga menunjukkan hal yang serupa. Ia mengakui bahwa sering meniru gaya berbicara yang muncul dalam video komedi di TikTok.

"Menurut saya, berbicara dengan gaya TikTok terasa lebih seru dan ekspresif. Namun, tidak semua orang memahami maksudnya. Pernah juga saya ditegur ayah saya karena mengucapkan kata '*anjing*' saat terkejut, padahal bagi teman-teman sebaya hal itu sudah dianggap biasa."³⁹

Dari hasil wawancara tersebut dapat dilihat bahwa penggunaan tiktok memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap perubahan cara remaja dalam berkomunikasi, baik dengan teman sebaya maupun dengan anggota keluarga. Penggunaan bahasa gaul dan istilah-istilah yang diambil dari tren di TikTok menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari mereka. Meskipun bagi remaja hal tersebut dianggap sebagai bentuk ekspresi spontan dan tidak bermaksud kasar,

³⁷Hasil wawancara dengan Rezki Amalia sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

³⁸Hasil wawancara dengan Ibu Rusma sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

³⁹Hasil wawancara dengan Rifky Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025.

namun bagi orang tua atau orang dewasa, penggunaan kata-kata seperti “*anjir*” atau “*anjing*” sering kali dianggap tidak sopan.

3) Aspek Kognitif

Aspek kognitif berhubungan dengan bagaimana individu memproses informasi, memahami dampak perilaku, serta kemampuan berpikir kritis terhadap penggunaan TikTok. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menurunkan konsentrasi belajar, mengganggu pola tidur, dan memengaruhi kemampuan remaja dalam memilah konten yang bermanfaat.

a) Penurunan konsentrasi akibat penggunaan TikTok yang berlebihan

Konsentrasi yang baik sangat diperlukan dalam proses belajar, bekerja, maupun beraktivitas sehari-hari. Saat remaja sulit memfokuskan perhatian, produktivitas akan menurun yang pada akhirnya bias menimbulkan tres tambahan karena tugas-tugas menumpuk.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara kepada Rezki Amalia selaku remaja Desa Sadar:

“Aku pernah mau fokus belajar untuk persiapan ujian, tapi karena iseng buka tik-tok dulu, malah keterusan sampai berjam-jam. Pas sadar, alhasil sudah capek dan merasa mengantuk dan mood belajar hilang lagi. Dan keesokan harinya ketika ujian, saya jadi tidak siap dan tidak dapat fokus dan berakhir menyontek punya teman saya.”⁴⁰

Seperti hasil wawancara dengan Muh. Fauzan selaku remaja Desa Sadar:

“Tugas kuliah sering tertunda karena kebiasaan scroll video terus menerus. Kadang tugas yang saya kerjakan mendekati deadline hasilnya jadi tidak maksimal.”⁴¹

⁴⁰Hasil wawancara dengan Rezki Amali sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

⁴¹Hasil wawancara dengan Muh Fauzan sebagai informan pada tanggal 23 juli 2025.

Sama halnya yang dirasakan oleh Muh. Rifki Alfarizky selaku remaja Desa Sadar:

“Kadang pas belajar tiba-tiba teringat notifikasi di HP terus buka sebentar tapi malah kebablasan sampai lupa yang awalnya mau belajar.”⁴²

Fenomena yang dirasakan oleh para remaja sejalan dengan konsep *attention residue*, dimana perpindahan fokus secara berulang membuat otak sulit kembali ke tugas utama. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol menjadi hambatan utama bagi produktivitas remaja.

Orang tua juga menyadari bahwa konsentrasi dan produktivitas anak menurun, terutama akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, sehingga hal ini dapat berdampak pada tanggung jawab remaja.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara salah satu orang tua dari remaja tersebut yaitu Ibu dari Rezki Amaliah mengatakan bahwa:

“Rezki sering menunda tugas karena terlalu asik dengan ponselnya. Saya selalu perhatikan kalau dia sudah terlalu lama menonton video, dia jadi suka menunda tanggung jawabnya. Saya terkadang menegurnya tapi hal itu hanya membuat dia cuek dan terlihat marah.”⁴³

Kebiasaan menonton video atau membuka ponsel saat belajar membuat remaja mudah terdistraksi, sulit fokus dan menunda tanggung jawab. Orang tua menyadari dampak ini, namun upaya menegur kadang tidak efektif karena remaja cenderung cuek atau marah.

⁴²Hasil wawancara dengan Muh Rifki Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025.

⁴³Hasil wawancara dengan Ibu Rusma sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

b) Gangguan pola tidur karena terlalu sering menggunakan TikTok

Tidur yang cukup dan berkualitas penting bagi perkembangan otak dan kestabilan emosi remaja. Gangguan pola tidur, seperti tidur larut atau sering terbangun di malam hari dapat menyebabkan penurunan daya konsentrasi, mudah marah dan gangguan suasana hati (*mood swing*).

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara bersama Muh. Rifki Alfarizky selaku remaja di Desa Sadar:

“Kalau sudah buka TikTok sebelum tidur, awalnya cuma niat lihat sebentar. Tapi lama-lama keasyikan nonton video, apalagi kalau isinya lucu atau menarik. Tahu-tahu sudah jam dua atau tiga pagi baru tidur. Paginya badan terasa lemas, kepala pusing, dan jadi malas beraktivitas”.⁴⁴

Seperti hasil wawancara bersama Nur Afni Safitri selaku remaja Desa Sadar:

“Saya sering buka TikTok sebelum tidur, niatnya cuma scroll sebentar. Tapi karena videonya terus muncul dan bikin penasaran, akhirnya susah berhenti. Kadang saya baru sadar sudah lewat tengah malam. Akibatnya besoknya jadi ngantuk, gampang marah, dan susah fokus.”⁴⁵

Gangguan pola tidur yang dialami para remaja tersebut dapat dikaitkan dengan kebiasaan menatap layar ponsel terlalu lama dan paparan konten yang memicu emosi berlebih di TikTok, baik berupa rasa senang, cemas, maupun penasaran. Selain itu, efek cahaya biru (*blue light*) dari layar ponsel turut memperburuk kondisi ini dengan menekan produksi melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur tidur.

⁴⁴Hasil Wawancara Dengan Muh. Rifki Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 Juli 2025.

⁴⁵Hasil Wawancara Dengan Nur Afni Safitri sebagai informan pada tanggal 10 Juli 2025.

Orang tua remaja di Desa Sadar terkadang sering mengeluh karena perubahan yang dialami oleh anak-anak mereka. Ini terlihat dari wawancara dengan beberapa orang tua remaja di Desa Sadar.

Hal ini bisa dilihat dari wawancara Ibu Rusmawati selaku orang tua dari Muh. Rifki Alfarizky mengatakan bahwa:

“Kadang saya lihat Rifki masih asyik main TikTok jam satu atau dua pagi. Paginya bangun dengan mata merah, sering mengeluh pusing, dan malas beraktivitas. Saya sudah sering ingatkan, tapi susah karena katanya kalau belum scroll TikTok rasanya belum bisa tidur.”⁴⁶

Sama halnya dengan Ibu Jumria selaku Ibu dari Febrianti, dari hasil wawancaranya dia menambahkan bahwa:

“Anak saya terlihat sangat kecanduan ketika sudah menonton tik-tok sehingga membuat dia akhirnya tidur larut terus, dan pagi-pagi susah dibangunkan, padahal dia anak perempuan.”⁴⁷

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa gangguan pola tidur pada remaja di Desa Sadar disebabkan oleh kebiasaan menggunakan TikTok secara berlebihan pada malam hari. Konten yang terus bermunculan dan bersifat menghibur membuat remaja sulit menghentikan aktivitas menonton, sehingga waktu tidur menjadi tertunda.

4) Aspek Motivasi dan Kontrol diri

Dalam konteks penggunaan TikTok, aspek ini menyoroti sejauh mana remaja mampu mengendalikan diri dalam menggunakan aplikasi tersebut dan menjaga keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian di Desa Sadar, sebagian besar remaja mengalami

⁴⁶Hasil Wawancara Dengan Ibu Rusmawati sebagai informan pada tanggal 26 juli 2025.

⁴⁷Hasil Wawancara Dengan Ibu Jumria sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

penurunan motivasi serta kesulitan dalam mengontrol waktu akibat penggunaan TikTok yang berlebihan.

a) Kesulitan Mengatur Waktu Penggunaan Tik-Tok

Penggunaan TikTok yang berlebihan sering kali menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengatur waktu. Aplikasi ini memiliki sistem *infinite scroll* yang menampilkan video secara terus-menerus, sehingga pengguna cenderung kehilangan kendali terhadap durasi penggunaan. Kondisi ini berdampak pada berkurangnya waktu untuk beristirahat, belajar, dan melakukan kegiatan produktif lainnya.

Hal ini terlihat dari hasil wawancara dengan Nur Afni Safitri, salah satu remaja di Desa Sadar. Ia menyampaikan bahwa:

“TikTok itu bikin penasaran karena videonya terus berganti. Begitu satu video selesai, langsung muncul yang lain, jadi rasanya pengen terus scroll. Kadang saya baru sadar ternyata saya bisa menghabiskan waktu selama 8-10 jam dalam sehari hanya untuk menonton tiktok, dan hal ini membuat saya merasa perlu dalam membatasi penggunaan tiktok tapi saya masih sangat kesulitan.”⁴⁸

Reski Amalia dalam wawancaranya saat itu dia juga mengatakan bahwa:

“Kalau sudah buka TikTok, niatnya cuma lihat sebentar buat hiburan. Tapi lama-lama jadi keasyikan sampai nggak sadar sudah berjam-jam. Kadang waktu buat bantu orang tua malah ketunda gara-gara asyik scroll video.”⁴⁹

Ia juga menambahkan:

⁴⁸Hasil wawancara dengan Nur Afni Safitri sebagai informan pada tanggal 10 juli 2025.

⁴⁹Hasil wawancara dengan Rezki Amalia sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

“Kadang saya sudah bilang ke diri sendiri mau buka sebentar aja, tapi kalau videonya seru, pasti lanjut terus. TikTok tuh seperti tidak ada habisnya, jadi sangat susah buat berhenti.”⁵⁰

Dapat disimpulkan bahwa remaja di Desa Sadar mengalami kesulitan dalam mengatur waktu akibat penggunaan TikTok yang berlebihan. Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat, membantu orang tua, atau melakukan kegiatan produktif lainnya menjadi terbuang, sehingga berdampak pada menurunnya disiplin, tanggung jawab, dan efisiensi waktu remaja dalam kehidupan sehari-hari.

- b) Timbulnya Rasa Malas dalam Menjalankan Aktivitas karena terlalu sering membuka tik-tok

Penggunaan aplikasi tik-tok sering kali menimbulkan rasa malas pada remaja. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu rebahan sambil menonton video tik-tok, sehingga energi dan semangat untuk melakukan aktivitas lain menjadi berkurang.

Hal ini dilihat dari hasil wawancara kepada Muh. Rifky Alfarizky selaku remaja sebagai berikut:

“Kalau sudah buka tik-tok, rasanya sulit berhenti. Kadang mulai nonton video jam delapan malam, eh tau-tau jam satu malam. Pagi harinya bangun kesiangan. Rsanya malas sekali untuk memulai aktivitas. Saya tahu ini tidak baik, tapi saya sulit mengontrol diri.”⁵¹

Sementara itu, Febriyanti selaku remaja juga merasakan hal yang sama. Dalam wawancaranya dia mengungkapkan bahwa:

⁵⁰Hasil wawancara dengan Rezki Amalia sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

⁵¹Hasil wawancara dengan Muh. Rifki Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025.

“kalau sudah mulai scroll video tik-tok rasanya semua terasa lebih mudah kalau duduk diam menonton daripada melakukan aktivitas yang seharusnya. Malah kadang sampai lupa makan atau mandi.”⁵²

Begitu juga dengan Rezki Amalia pada wawancaranya dia mengatakan bahwa:

“Saya pernah mau bantu ibu saya di dapur, tapi gara-gara lihat tik-tok sebentar jadi kebablasan. Ujung-ujungnya malas bergerak dan lebih pilih tiduran sambil scroll tik-tok.”⁵³

Fenomena ini juga diamati langsung oleh Ibu Rusmawati, dari pihak orang tua Muh. Rifky Alfarizky yaitu Ibu Rusmawati dalam wawancaranya menuturkan bahwa:

“Rifki memang cenderung malas sekarang. Saya ingatkan untuk bangun dan beraktivitas, tapi dia hanya mengangguk dan kembali menatap poselnya. Rasanya seperti kebiasaan itu lebih kuat daripada nasehat saya.”⁵⁴

Dari hasil wawancara remaja dan orang tua, dapat disimpulkan bahwa penggunaan tik-tok secara berlebihan menimbulkan rasa malas pada remaja. Mereka cenderung lebih memilih rebahan sambil scrolling tik-tok dari pada melakukan aktivitas produktif.

b. Dampak Positif Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Terhadap Kesehatan Mental remaja di Desa Sadar

Penggunaan tik-tok bagi remaja tidak hanya sekedar hiburan, tetapi juga memberikan manfaat psikologis. Platform ini bantu membantu remaja melepas stres dan memperbaiki suasana hati setelah menjalani berbagai aktivitas.

⁵²Hasil wawancara dengan Febriyanti sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

⁵³Hasil wawancara dengan Rezki Amalia sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

⁵⁴Hasil wawancara dengan Ibu Rusmawati sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025.

Selain itu tik-tok juga menjadi sumber informasi praktis, mulai dari tips belajar, keterampilan memasak, hingga wawasan teknologi.⁵⁵ Konten motivasi dan inspirasi juga mendorong remaja untuk lebih disiplin, semangat belajar, hidup sehat dan memperkuat aspek keagamaan.

Adapun dampak positifnya pada remaja di Desa Sadar adalah sebagai berikut:

1) Menjadi Sarana Hiburan dan Mengurangi Stres

Penggunaan aplikasi tik-tok memberikan dampak positif dalam hal hiburan. Bagi remaja aplikasi tik-tok menjadi salah satu sarana untuk melepas penat setelah menjalani aktivitas di rumah maupun kegiatan diluar rumah. Video-video lucu yang menyenangkan, musik dan juga tren ringan dapat membantu mereka mengurangi rasa stres dan menciptakan suasana hati yang lebih ceria.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara Febriyanti selaku remaja di Desa Sadar, dalam wawancaranya dia mengungkapkan bahwa:

“Kalau saya lagi banyak pikiran atau capek setelah beraktivitas, biasanya saya selalu membuka tik-tok. Setelah liat video-video lucu dan menarik, saya merasa jadi lebih rileks dan bisa tertawa sendiri. Rasanya beban sedikit berkurang dan suasana hati jadi lebih tenang.”⁵⁶

Hal senada juga disampaikan oleh Nur Afni Safitri, dalam wawancaranya ia mengatakan bahwa:

⁵⁵Mahmudah, Purnamasari, “Pengaruh Konten TikTok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir”, Jurnal Pendidikan Tambusai 7, No. 1 (2023), <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5355>

⁵⁶Hasil wawancara dengan Febriyanti sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

“Tik-tok bagi saya seperti hiburan singkat. Kalau lagi suntuk beraktivitas, saya buka tik-tok sebentar untuk refreshing. Setelah itu saya bisa lanjut lagi dan sedikit lebih semangat.”⁵⁷

Selain itu pengalaman serupa juga dirasakan oleh remaja lainnya. Mereka menilai bahwa tik-tok bukan hanya sekedar hiburan, tetapi juga mampu membantu melepaskan beban pikiran.

Muh. Rifki Alfarizky pun merasakan hal yang sama. Dalam wawancaranya ia mengungkapkan bahwa:

“Kalau lagi pusing dengan tugas atau masalah pribadi, buka tik-tok terasa menyenangkan buat saya, bisa bikin saya ketawa. Rasanya pikiran jadi lebih ringan, meskipun hanya sebentar.”⁵⁸

Begitu pula dengan Rezki Amalia yang menjadikan tik-tok sebagai pelarian ketika emosi negatif muncul. Dalam wawancaranya dia mengatakan bahwa:

“Kadang ketika saya lagi kesal sama teman atau keluarga dirumah, saya selalu membuka tik-tok sebagai pelarian saya, ini cukup membuat saya terhibur dengan berbagai video lucu yang menyenangkan, perasaan negatif saya jadi berkurang dan tidak terus-terusan kesal.”⁵⁹

Dari beberapa sarana diatas, terlihat bahwa sebagian besar remaja menjadikan tik-tok sebagai sarana hiburan sekaligus cara mengatasi tekanan emosional sehari-hari.

Muh. Fauzan juga dalam wawancaranya menjelaskan bahwa:

“Menurut saya, aplikasi tik-tok itu seperti obat bosan untuk mengatasi kebosanan. Kalau lagi libur panjang dan tidak ada

⁵⁷Hasil wawancara dengan Nur Afni Safitri sebagai informan pada tanggal 10 juli 2025.

⁵⁸Hasil wawancara dengan Muh. Rifky Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025.

⁵⁹Hasil wawancara dengan Rezki Amalia sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

kegiatan, saya biasanya hanya membuka tik-tok sepanjang hari supaya tidak merasah jenuh berada dirumah.”⁶⁰

Tidak hanya remaja, Dalam hal ini para orang tua juga merasakan dampak positif dari penggunaan tik-tok terhadap kondisi emosional anak-anak mereka. Hal ini terlihat dari pengamatan orang tua terhadap perubahan suasana hati anak mereka setelah menggunakan aplikasi tersebut.

Seperti dalam wawancara Ibu Ecce selaku Ibu dari Nur Afni Safitri, ia menuturkan bahwa:

“Kalau saya lihat, Afni itu kalau lagi murung, setelah menonton tik-tok biasanya wajahnya terlihat sudah ceria lagi. Jadi memang aplikasi tik-tok itu sangat berdampak untuk dapat membuat anak merasa terhibur.”⁶¹

Hal serupa juga diungkapkan oleh Ibu Ida, selaku Ibu dari Muh. Fauzan dalam wawancaranya dia mengatakan:

“Kalau anak saya pulang kerumah setelah beraktivitas, biasanya dia pulang dengan wajah lesu, dan hal yang pertama yang dia buka yaitu aplikasi tik-tok dan menonton berbagai video. Setelah itu saya lihat wajahnya yang sebelumnya terlihat lesu jadi lebih segar. Jadi ada sisi positifnya juga ketika dia menggunakan tik-tok.”⁶²

Dari adanya pernyataan diatas dapat dipahami bahwa aplikasi tik-tok menjadi media hiburan yang efektif bagi remaja di Desa Sadar. Tik-tok mampu membantu mereka mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta memberikan dorongan positif setelah menjalani aktivitas yang melelahkan.

2) Menjadi Sumber Informasi dan Pengetahuan

⁶⁰Hasil wawancara dengan Muh. Fauzan sebagai informan pada tanggal 23 juli 2025.

⁶¹Hasil wawancara dengan Ibu Ecce sebagai informan pada tanggal 10 juli 2025.

⁶²Hasil wawancara dengan Ibu Ida sebagai informan pada tanggal 23 juli 2025.

Selain hiburan, aplikasi tik-tok juga memberikan kontribusi dalam hal penyebaran informasi dan pengetahuan. Banyak remaja memanfaatkan platform ini untuk memperoleh wawasan baru, baik dalam bidang pendidikan, kesehatan, maupun dalam keterampilan sehari-hari. Informasi yang disajikan dalam bentuk video membuatnya lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dengan Nur Afni Safitri, dalam wawancaranya dia mengatakan bahwa:

“Kadang saya sering belajar dari aplikasi tik-tok, misalnya tips belajar cepat atau informasi tentang kesehatan, ada sangat banyak informasi yang bisa saya pelajari. Jadi meskipun aplikasi hiburan, ada juga banyak konten yang bisa bermanfaat bagi saya dan banyak orang.”⁶³

Pernyataan ini menunjukkan bahwa tik-tok telah menjadi salah satu sarana bagi remaja, dimana mereka bisa mengakses berbagai pengetahuan praktis yang sebelumnya mungkin sulit ditemukan secara cepat.

Sementara itu Muh. Rifki Alfarizky dalam wawancaranya menambahkan bahwa:

“Di tik-tok saya sering mendapatkan info teknologi terbaru atau trik computer. Saya sangat menyukai tontonan seperti ini karena cukup membantu saya mempelajari hal-hal baru.”⁶⁴

Penuturan ini terlihat bahwa tik-tok tidak hanya berfokus pada hiburan, tetapi juga dapat menjadi media belajar dalam bidang teknologi. Hal ini sangat relevan dalam perkembangan zaman, dimana pengetahuan teknologi dan computer merupakan kebutuhan penting bagi generasi muda.

⁶³Hasil wawancara dengan Nur Afni Safitri sebagai informan pada tanggal 10 juli 2025.

⁶⁴Hasil wawancara dengan Muh Rifki Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025.

Selain itu dilihat dari wawancara Rezki Amalia, mengungkapkan:

“Menurut saya tik-tok itu tidak hanya buat lucu-lucuan. Saya sering lihat video tentang motivasi belajar atau pembelajaran yang dijelaskan dengan cara gampang dan ini cukup sangat membantu.”⁶⁵

Dalam wawancara Muh. Fauzan dia juga mengatakan hal serupa:

“Kalau saya menggunakan tik-tok biasanya saya suka nonton video-video tentang sejarah atau fakta-fakta unik di tik-tok. Hal ini membuat saya lebih tahu hal-hal baru dan membantu menambah wawasan.”⁶⁶

Dari pernyataan ini, terlihat bahwa tik-tok juga berperan dalam memperluas wawasan remaja melalui konten sejarah maupun fakta-fakta unik, yang mungkin jarang mereka temui dilingkungan mereka.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dengan Febriyanti, dia mengatakan bahwa:

“Saya sangat suka menonton berbagai tutorial memasak atau tips sehari-hari. Saya biasanya mencoba membuat makanan atau kue dari resep konten kreator di tik-tok. Dari tutorial ini hasil masakan saya lumayan enak, sehingga membuat saya lebih banyak mencoba dan belajar.”⁶⁷

Pernyataan Febriyanti menunjukkan bahwa tik-tok juga mendorong keterampilan praktis, khususnya dalam bidang memasak. Hal ini tidak hanya bermanfaat untuk dirinya, tetapi juga memberikan dampak positif bagi keluarganya.

⁶⁵Hasil wawancara dengan Rezki Amalia sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

⁶⁶Hasil wawancara dengan Muh. Fauzan sebagai informan pada tanggal 23 juli 2025.

⁶⁷Hasil wawancara dengan Febriyanti sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

Dampak ini turut diperkuat oleh Ibu Jumria selaku Ibu dari Febriyanti, dalam wawancaranya dia menuturkan bahwa:

“Kadang anak saya suka sekali memasak sambil menonton video, setelah saya lihat ternyata dia membuat makanan dari tutorial yang ada di tik-tok. Resep makanan yang dia buat dari hasil tutorial itu rasanya cukup enak, saya menyukainya dan membuat saya senang karena anak saya memanfaatkan aplikasi itu dengan baik.”⁶⁸

Selain itu hal ini juga bisa dilihat dari hasil wawancara Ibu Rusma selaku ibu dari Rezki Amalia, dia mengungkapkan bahwa:

“Saya biasanya mendengar tontonan yang dilihat oleh anak saya, dari tontonan itu dia sering menyaksikan tentang pembelajaran seperti bahasa inggris, dan berbagai pembelajaran lainnya. Hal ini membuat saya senang karena anak saya bisa memanfaatkan ponselnya dengan bijak.”⁶⁹

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa tik-tok dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan yang cukup signifikan bagi remaja. Mereka tidak hanya memperoleh hiburan, tetapi juga wawasan baru yang bisa mendukung perkembangan keterampilan dan pengetahuan sehari-hari. Dengan memanfaatkan tik-tok sebagai sarana memperoleh pengetahuan, remaja menunjukkan kemampuan mereka dalam mengelolah teknologi untuk mendukung pembelajaran, keterampilan dan pengembangan diri.

3) Memberikan Motivasi dan Inspirasi

Salah satu dampak positif penggunaan tik-tok bagi remaja di Desa Sadar adalah munculnya motivasi dan inspirasi yang dapat mereka rasakan setelah menonton konten tertentu. Tik-tok yang dianggap hanya berisi hiburan, ternyata

⁶⁸Hasil wawancara dengan Ibu Jumria sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

⁶⁹Hasil wawancara dengan Ibu Rusma sebagai informan pada tanggal 15 juli.

juga menyuguhkan banyak video dengan nilai positif, seperti motivasi kehidupan, inspirasi kesuksesan, hingga ajakan untuk berbuat baik.

Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dengan Febriyanti selaku remaja di Desa Sadar, dalam wawancaranya dia mengatakan bahwa:

“Pernah suatu saat saya putus dengan mantan saya dan itu membuat saya benar-benar merasa stress dan juga sangat sedih, bahkan berdampak pada tubuh saya karena saya jadi malas makan dan beraktivitas. Tapi ketika saya membuka tik-tok saya menemukan beberapa akun motivasi yang isinya penyemangat dari orang-orang yang pernah mengalami hal yang sama dengan saya, mereka menceritakan bagaimana mereka bisa kembali hidup dan bahagia setelah fase itu. Setelah saya membaca dan mendengarkan semuanya, saya jadi merasa termotivasi dan itu mendorong saya untuk pulih dan kembali mencintai diri saya sendiri. Bahkan dari motivasi ini saya jadi suka membuat afirmasi positif tentang kehidupan.”⁷⁰

Pernyataan ini menunjukkan bahwa konten motivasi di tik-tok dapat memberikan dukungan psikologis bagi remaja yang sedang mengalami masalah pribadi. Dalam kasus Febriyanti, ia merasa terbantu oleh cerita orang lain yang berhasil bangkit dari pengalaman buruk, sehingga dirinya juga termotivasi untuk pulih. Hal ini menggambarkan bahwa tik-tok dapat berperan sebagai media penyemangat emosional sekaligus sarana untuk menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri.

Hal serupa dirasakan oleh Nur Afni Safitri, dalam wawancaranya dia mengungkapkan bahwa:

“Kadang-kadang saya merasa malas sekali untuk membantu pekerjaan rumah dan membantu orang tua. Tapi kalau buka tik-tok, saya ketemu video singkat yang berisi motivasi tentang disiplin dan usaha. Itu bikin saya merasa saya seharusnya seperti itu juga, tidak

⁷⁰Hasil wawancara dengan Febriyanti sebagai informan pada tanggal 18 juli 2025.

seharusnya saya malas dan membiarkan orang tua saya mengerjakan semuanya. Akhirnya dari situ saya mencoba untuk lebih rajin.”⁷¹

Tik-tok menjadi media yang mendorong remaja untuk berubah menjadi lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa konten inspiratif dapat mempengaruhi sikap dalam kehidupan nyata, khususnya pada aspek kedisiplinan dan kepedulian sosial.

Muh. Fauzan dalam wawancaranya dia mengatakan pengalaman yang sama. Menurutnya, konten tik-tok bisa menjadi pendorong berperilaku sehat:

“Bagi saya, konten olahraga dan kesehatan di tik-tokitu cukup membantu. Saya lihat banyak orang yang rajin olahraga, walau cuma dirumah. Itu membuat saya kepikiran untuk ikut melakukannya. Awalnya saya hanya lihat, tapi lama-lama saya mencobanya, seperti dari mulai jogging ringan dan push up. Rasanya lebih sehat dan ada kepuasan tersendiri. Jadi bisa dibilang, konten itu memotivasi saya untuk hidup lebih sehat, bukan hanya scroll tiktok saja.”⁷²

Ini menunjukkan bahwa tik-tok mampu menjadi sumber inspirasi gaya hidup sehat. Awalnya hanya menonton, kemudian remaja mampu termotivasi untuk mempraktikkan kebiasaan olahraga yang ditampilkan dalam video. Hal ini membuktikan bahwa konten positif di tik-tok dapat menumbuhkan perilaku baru yang bermanfaat bagi kesehatan remaja.

Rezki Amalia juga menambahkan, dalam wawancara tersebut dia mengaku bahwa:

“Yang paling saya suka itu konten orang-orang yang membagikan cerita sukses mereka. Ada yang cerita bagaimana mereka belajar dengan tekun meskipun susah, ada juga yang berbagi kisah dari nol

⁷¹Hasil wawancara dengan Nur Afni Safitri sebagai informan pada tanggal 10 juli 2025.

⁷²Hasil wawancara dengan Muh. Fauzan sebagai informan pada tanggal 23 juli 2025.

sampai bisa berhasil. Itu sangat menginspirasi, saya berpikir bahwa oh ternyata kesuksesan memang butuh usaha, bukan hanya menunggu keberuntungan. Karena itu, saya berpikir untuk mulai semangat belajar dan mencoba berusaha.”⁷³

Terlihat bahwa tik-tok memberikan motivasi dalam hal akademik dan pengembangan diri. Kisah sukses yang ditonton menumbuhkan kesadaran bahwa pencapaian membutuhkan kerja keras, bukan sekedar menunggu kesempatan. Dengan begitu tik-tok berperan dalam menumbuhkan etos kerja dan semangat belajar pada remaja.

Adapun Muh. Rifki Alfarizky lebih banyak mendapatkan inspirasi dari konten keagamaan. Dalam wawancaranya ia menjelaskan bahwa:

“Saya lebih sering dapat motivasi dari konten tentang keagamaan. Ada banyak ustad atau creator yang menyampaikan pesan yang menyentuh. Itu membuat saya termotivasi untuk lebih rajin solat dan tidak gampang menyerah kalau lagi ada masalah.”⁷⁴

Melalui konten keagamaan yang inspiratif, remaja merasa lebih termotivasi untuk meningkatkan ibadah dan memperbaiki sikapnya dalam menghadapi masalah.

Tidak hanya dirasakan oleh remaja, orang tua juga dapat merasakan dampak positifnya dari melihat adanya perubahan dari anak mereka setelah mendapatkan motivasi dari konten tik-tok, seperti dalam wawancara Ibu Ida selaku ibu dari Muh. Fauzan, dalam wawancaranya dia menuturkan bahwa:

“Fauzan itu kadang setelah lihat konten inspiratif, terkadang dia cerita ke saya. Katanya dia ingin menjaga kesehatannya lebih baik. Misalnya dia bilang ingin lebih rajin berolahraga atau lebih disiplin

⁷³Hasil wawancara dengan Reski Amalia sebagai informan pada tanggal 15 juli 2025.

⁷⁴Hasil wawancara dengan Muh. Rifki Alfarizky sebagai informan pada tanggal 25 juli 2025.

akan tanggung jawabnya. Jadi menurut saya aplikasi itu ternyata ada manfaatnya juga bagi dia.”⁷⁵

Pernyataan diatas terlihat bahwa penggunaan tik-tok dapat memberikan dorongan positif yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, orang tua juga merasakan adanya perubahan perilaku anak mereka setelah menonton konten positif di tik-tok. Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa tik-tok berperan penting dalam kehidupan remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 5 orang remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara, diperoleh gambaran bahwa penggunaan aplikasi tik-tok memberikan dampak yang beragam terhadap kesehatan mental remaja. Dari hasil wawancara dan pengamatan, ditemukan bahwa sebanyak 2 remaja mengalami perubahan emosi yang tidak stabil akibat paparan konten di tik-tok, mengalami ketergantungan emosional dan kesulitan mengendalikan diri untuk berhenti menonton, serta 3 remaja mengalami gangguan tidur karena terlalu lama menggunakan aplikasi tersebut hingga larut malam dan menunjukkan penurunan interaksi sosial dengan teman dan keluarga serta perubahan dalam cara berkomunikasi, seperti meniru gaya atau bahasa yang sedang tren di tik-tok. Namun demikian, di sisi positifnya 5 remaja menyatakan bahwa tik-tok memberikan hiburan, membantu mengurangi rasa bosan dan cemas, serta 5 remaja tersebut merasakan tambahan wawasan dan motivasi .

⁷⁵Hasil wawancara dengan Ibu Ida sebagai informan pada tanggal 23 juli 2025.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Dampak Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara yang berusia 18-20 tahun, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi kesehatan mental remaja di Desa Sadar menunjukkan adanya gejala yang beragam. Remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara menghadapi berbagai permasalahan Kesehatan mental yang dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan gawai, tekanan keluarga dan interaksi sosial. Dari 5 remaja yang diteliti, terdapat 3 remaja mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan ponsel sebelum tidur maupun karena kecenderungan *overthinking*. Selain itu, terdapat 2 remaja yang mengalami penurunan konsentrasi dan produktivitas, terutama disebabkan oleh kebiasaan menunda belajar karena terlalu lama menggunakan media sosial dan menunjukkan gejala kecemasan, baik dalam bentuk kecemasan sosial maupun tekanan dari lingkungan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh pola pemakaian media sosial dan kemampuan mereka dalam mengatur penggunaan aplikasi tersebut.
2. Dampak penggunaan aplikasi tik-tok terhadap kesehatan mental remaja tik-tok di kalangan remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara memberikan dampak yang beragam terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 5 orang remaja di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara, diperoleh gambaran bahwa penggunaan aplikasi tik-tok memberikan dampak yang beragam terhadap kesehatan mental remaja. Dari hasil wawancara dan pengamatan, ditemukan bahwa sebanyak 2 remaja mengalami perubahan emosi yang tidak stabil akibat paparan konten di tik-tok, mengalami ketergantungan emosional dan kesulitan mengendalikan diri untuk berhenti menonton, serta 3 remaja mengalami gangguan tidur karena terlalu lama menggunakan aplikasi tersebut hingga larut malam dan menunjukkan penurunan interaksi sosial dengan teman dan keluarga serta perubahan dalam cara berkomunikasi, seperti meniru gaya atau bahasa yang sedang tren di tik-tok. Namun demikian, di sisi positifnya 5 remaja menyatakan bahwa tik-tok memberikan hiburan, membantu mengurangi rasa bosan dan cemas, serta 5 remaja tersebut merasakan tambahan wawasan dan motivasi.

B. Saran

Dari pemaparan hasil penelitian yang penulis paparkan mengenai dampak penggunaan Aplikasi Tik-tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Sadar maka saran yang dapat penulis sampaikan sebagai berikut:

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait penggunaan aplikasi tik-tok dalam aspek kehidupan, yang mempengaruhi kesehatan mental remaja maupun masyarakat lainnya, dengan menggunakan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif) agar hasil penelitian tidak hanya menggambarkan pengalaman subjektif remaja, tetapi juga didukung

dengan data statistik yang lebih kuat serta memperluas jumlah responden sehingga data yang diperoleh lebih representatif, dan mampu menggambarkan kondisi remaja secara lebih menyeluruh. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti lebih dalam setiap aspek yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti spiritualitas dan moralitas yang juga berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Peneliti juga diharapkan memperkaya hasil penelitiannya dan memperluas daerah-daerah yang sekitarnya juga mengalami dampak dari tik-tok tersebut, tidak hanya di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara tetapi juga di daerah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Agama RI, *Al-qur'an dan terjemahnya*, 2019
- Supena, Ade, Supriatna, Ecep, "Dampak Teknologi Informasi terhadap Perubahan Sosial Budaya dan Pendidikan," 3, No. 1, (2018) Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpis/article/view/10956>
- Hamid, Abdul, "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama", 3, No.1 (2017): *Jurnal Kesehatan Tadulako* <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/34>
- Gani, Alciano G, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja", *jurnal Mitra Manajemen* 1, no. 3 (2020): 37-38 <https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/4609>
- Mutakabbir, Abdul, Nihaya, Harun, Yusuf, Nur Mawakhira, Ambarwati, Annisa Dewi Ayu Tri "*Pengantar Metodologi Penelitian Participatory Action (PAR)*", Palopo: CV. Eureka Media Aksara, 2024
- Mutakabbir, Abdul, Thaha, Hamdani, Yakin, Ummul, Masri, Rahmawati, "*Pengantar Metode Penelitian*" Palopo: CV. Eureka Media Aksara, 2025
- Belanger, Ashley, "TikTok Wants to be Amazon, Plans US Fullfillment centers and poaches staff"
- BKKBN, "Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan (Poktan)", <https://kampungbk.bkkbn.go.id/kampung/4792/intervensi/464856/ketahanan-keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-poktan>
- Arini, Diana Putri, "Emerging Adulthood: Perkembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21", 15, No.1 (2021): 11, <https://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalpsyche/article/download/1377/739/>
- Desmita, "*Psikologi Perkembangan*", Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2010
- Lestari, Kartiani, Andi, Sakulat, Gabriella "Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi Literature Review", Jurnal Inovasi Kesehatan Indonesia 1, no. 1 (2025), <https://journal.alpropublication.com/index.php/join/article/view/71>
- Rahmawati, Eka "*Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Belajar Siswa*", Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah 2023.

- Suryana, Ermis, Hasdikurniati, Amrina Ika, Hrmayanti, Ayu Alawiyah, Kasinyo Harto, “Perkembangan Remaja Awal, Mengah dan Implikasinya Terhadap Pendidikan”, 8, No.3, (2022): <https://www.researchgate.net/publication/365602596>
- Anwar, Faisal, Juli, Putry, “Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama di Aceh Besar Pada Masa Pandemi”, 7. No. 1 (2021): 67 <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/download/10905/6042>
- Febriany, Inzahroh, Muna, “Penggunaan Media Sosial TikTok Dalam Pembentukan Karakter Remaja,” *Jurnal Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi dan Dakwah* 3, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.33507/selasar.v3i1.1893>
- Hijrah, Firdaus W.Suhaeb, Awaru, A. Octamaya Tenri, “Dampak Penggunaan Aplikasi Tik-Tok di Desa Beru-Beru Kabupaten Mamuju Studi Pada Remaja Usia 12-16 Tahun”, *Jurnal Predestinasi* 15. No.1, (2022): 8 <https://ojs.unm.ac.id/predestinasi/article/download/40124/24165>
- Adang Hambali, H. Ujam Jaenudi, “*Psikologi Kepribadian*”, Bandung: Pustaka Setia, 2013
- Hikmandayani, S.ST.,M.Keb, “*Psikologi Perkembangan Remaja Awal: Aspek Fisik*”, Kendari, 2023
- Muhtar, Iqbal Nur, Yusuf B, Rahman, Abdul, “Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Terhadap Perilaku Mahasiswa di Universitas”, *Jurnal Of Art Humanity and Social Studies* 3, no.5, (2023): 231, <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/download/50845/22830>
- Katsir, Ibnu, *Tafsir Al-qur'an Al-Aj*, Jilid 1, 67
- Harahap, Isma Pebriyanti, Syaidah Gustina, Dalimunthe, Rahmah Yasrah , Sri Wahyuni, “Tugas Perkembangan Remaja Tahap Awal dan Akhir”, 1, No.2, (2023): 64 *Jurnal Thiflun* <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Thiflun/article/download/14527/8468>
- Junierissa, Marpaung, “Pengaruh Penggunaan *Gadget* Dalam Kehidupan”, *Jurnal Kopasta* 5, no. 1 (2020): 62, <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/1521/1107>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, KemenPPPA “Guru dan Lembaga Layanan Keluarga Penting Perannya dalam Dukungan Kesehatan Mental dan Psikososial”, 2023, diakses dari <https://www.kemenpppa.go.id>.

- Kompas, “Urgensi Pendidikan Etika Moral”, (2022): [https:// www. kompas. com/ edu/ read/2022/08/11/132213171/urgensi-pendidikan-etika-moral](https://www.kompas.com/edu/read/2022/08/11/132213171/urgensi-pendidikan-etika-moral)
- Kusuma, Rini, “Relevansi Dan Dampak Kecanduan *Tik-Tok* Pada Remaja”, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5, no. 1 (2020): 192 [https// journal. um-surabaya.ac.id /index.php/ JKM/article/view/4609/2772](https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/4609/2772)
- Kenny, Dwi Fhadila, “Menyikapi Perubahan Perilaku Remaja”, 2, No.2 (2017): 63, <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/220/242>
- Lydia, Mardison Putri, Cory Febriana & Rina Mariayana, “Kesehatan Mental Remaja dalam Penggunaan *Gadget*” , *Real In Nursing Journal*, 5, no. 1 (2022): [https //ojs.fdk.ac.id/ index.php/Nur/article/view/1689](https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nur/article/view/1689)
- Setianawati, Lilis, “Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Pada Remaja Terhadap Adab dan Perilaku Kepada Orang Tuan”, *Jurnal Pendidikan: Seroja* 2, no.3, (2023): 180 [https://jurnal. anfa.co.id/ index.php/ seroja/ article/download/716/699/2010](https://jurnal.anfa.co.id/index.php/seroja/article/download/716/699/2010)
- Lexy J. Moleong, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2014
- Lin, Pellaeon, “Tiktok vs Douyin: A Security and Privacy Analysis”
- Longsam, Yongga Julieta Anggelia, Melkian, Naharia, dan Kaunang, Sinta Elisa Jelita, “Dampak Psikologis Remaja Pengguna Media Sosial TikTok,” *Innovative: Journal of Social Science Research* 5, no. 4 (2023), <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i4.20230>
- Lestari, Wulandari, Kartiani, Sakulat, “Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review”, *Jurnal Inovasi Kesehatan Indonesia* 1, No. 1 (2025), [https://journal.alpropublication. com/index.php/join/article/view/71](https://journal.alpropublication.com/index.php/join/article/view/71)
- Meilla Dwi Nurmala, Stevany, Afrizal, Wibowo, Tubagus Umar Syarif Hadi, “Dampak Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa”, *Jurnal Hermeneutika* 8, no. 1 (2022): 9 <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/hermeneutika/article/download/15228/8897>
- Mardiana dan Maryana, “Pengaruh Penggunaan Tiktok Terhadap Tres dan Kecemasan pada Remaja”, 10. No. 2, (2024): [http:// jurnal. globalhealthsciencegroup.com/index. php/JPPP/ article/ view/2038](http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/2038).

- Ningrum, Milfani Sutia “Dampak Teknologi terhadap Kemampuan Fokus dan Perhatian,” Circle Archive: Psikologi 1, no. 4 (2024), <<https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/66>
- Mahmudah, Purnamasari, “Pengaruh Konten TikTok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir”, Jurnal Pendidikan Tambusai 7, No. 1 (2023), <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5355>
- Istiqomah, Nur, Rahma, Isrotul Amaliya, “Pengaruh Tik-Tok Terhadap Perilaku Remaja” Jurnal Ilmu Sosial 6, No. 11 (2025), <https://doi.org/10.6578/triwikrama.v6i11.10283>
- Ulfadillah, Nadia, “*Hubungan Penggunaan Media Sosial Tik-tok dengan Kesehatan Mental Remaja di MAN 4 Karawang*”, Skripsi, Universitas Medika Suherman 2022.
- Neliti, “Pengaruh Gaya Hidup Hedonis Terhadap Perilaku Konsumtif pada Pramugari Maskapai Penerbangan”, <https://media.neliti.com/media/publications/127078-ID-pengaruh-gaya-hidup-hedonis-terhadap-per.pdf>
- Azizah, Nurul, “*Pembentukan Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Islam dalam Keluarga di Desa Sukajadi Kec. Bumi Ratu Nuban Lmapung Tengah*”, Skripsi, IAIN Metro 2022
- Nusonline, <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/37>
- Nursalam, “*Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*”, Jakarta: Salemba Medika, 2008
- Perpustakaan Komnas Perempuan, “Kesehatan Reproduksi Remaja”, https://perpustakaan.komnasperempuan.go.id/web/index.php?p=show_detail&id=502
- Anggraini, Putri, “*Dampak Adiksi Media Sosial Tik-tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Semarang Selatan*”, Skripsi, UIN Walisongo Semarang 2023
- Penerimaan Diri dalam Hubungan Romantis, <https://repository.uin-suska.ac.id/6365/3/BAB%20II.pdf>
- Fitriyani, Rayu, “*Hubungan Media Sosial Tik-tok dengan Gangguan Mental Emosional pada Remaja di Desa Kaliglagah*”, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang 2023

- Syamsudin, Sukma, “Pengaruh Aplikasi TikTok Terhadap Hubungan Sosial Masyarakat Indonesia, (2019): [https:// ejournal. iaknambon. ac.id/index. php/noumena/ article/ view/283](https://ejournal.iaknambon.ac.id/index.php/noumena/article/view/283)
- Sururin, “*Ilmu Jiwa Agama*” , Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004
- The Ram Page, “Why TikTok Is Dangerous To Your Self-Esteem”, <https://kdnewspaper.com/why-tiktok-is-dangerous-to-your-self-esteem>
- Teori Perkembangan Psikologi Erikson, [https://www.scribd. com/document/ 56084 25 43/](https://www.scribd.com/document/560842543/)
- Emiliza, Tiara, “Konsep Psikososial Menurut Teori Erik Erikson Terhadap Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam” (2019) [https://repository.iainbengkulu.ac.id/ 3899/1/TIARA%20EMILIZA.pdf](https://repository.iainbengkulu.ac.id/3899/1/TIARA%20EMILIZA.pdf)
- Mokalu ,Valentino Reykliv, Charis, Vita Juniarty Boangmanalu, “Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen di Sekolah”, 12, No.2 (2021): 180, [https://media. neliti.com/media/ publications/ 548423-none-c0515213.pdf](https://media.neliti.com/media/publications/548423-none-c0515213.pdf)
- Wikipedia, “Gangguan Kepribadian Narsistik”, [https:// id.wikipedia. org/wiki/ Gangguan_ kepribadian_ narsistik](https://id.wikipedia.org/wiki/Gangguan_kepribadian_narsistik)
- Jahja, Yudrik, “*Psikologi Perkembangan*”, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU UTARA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU (DPMPTSP)

Jl. Simpursiang Nomor.27 Masamba, Telp : (0473) 21000 Fax : (0473) 21000 Kode Pos : 92966
Email : dpmptsp@luwuutarakab.go.id Website : <http://dpmptsp.luwuutarakab.go.id>

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 0207/SKP/DPMPTSP/VI/2025

- Membaca : Permohonan Surat Keterangan Penelitian an. IIS WULANDARI SAHID beserta lampirannya.
Menimbang : Rekomendasi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Luwu Utara 070/201/VI/Bakesbangpol/2025
Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 39 Tahun 2008 tentang Kementerian Negara;
2. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah;
3. Peraturan Pemerintah Nomor 12 Tahun 2007 tentang Pembinaan dan Pengawasan Penyelenggaraan Pemerintah Daerah;
4. Peraturan Presiden Nomor 97 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu;
5. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
6. Peraturan Bupati Nomor 17 Tahun 2020 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Bupati Luwu Utara Nomor 11 Tahun 2018 tentang Pelimpahan Kewenangan Perizinan, Non Perizinan dan Penanaman Modal Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Memberikan Surat Keterangan Penelitian Kepada :
Nama : IIS WULANDARI SAHID
Nomor Telepon : 087840684114
Alamat : Desa Sadar Kec. Bone-Bone Kab. Luwu Utara
Sekolah / Instansi : Institut Agama Islam Negeri Palopo
Judul Penelitian : Dampak Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Pada Akhlak Dan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Sadar Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara
Lokasi Penelitian : Desa Sadar Kec. Bone-Bone Kab. Luwu Utara

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Surat Keterangan Penelitian ini mulai berlaku pada tanggal 27 Juni 2025 s/d 27 Juli 2025.
2. Mematuhi semua peraturan Perundang-Undangan yang berlaku.
3. Surat Keterangan Penelitian ini dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat ini tidak mematuhi ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Surat Keterangan Penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya dan batal dengan sendirinya jika bertentangan dengan tujuan dan/atau ketentuan berlaku.

Diterbitkan di : Masamba
Pada Tanggal : 26 Juni 2025

An. BUPATI LUWU UTARA
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU



Ditanda tangani secara elektronik oleh:
Kepala Dinas Penanaman Modal Dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Luwu Utara
Ir. Alauddin Sukri, M.Si
30/06/2025 13:18:25

Ir. Alauddin Sukri, M.Si
NIP : 196512311997031060



Disampaikan kepada :

1. Lembar Pertama yang bersangkutan;
2. Lembar Kedua Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu;

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)

Lampiran 2

INSTRUMENT WAWANCARA DENGAN REMAJA PENGGUNA TIKTOK DI DESA SADAR KECAMATAN BONE-BONE KABUPATEN LUWU UTARA

1. Bagaimana kebiasaan Anda dalam menggunakan TikTok misalnya, kapan biasanya Anda menggunakannya dan berapa lama dalam sehari?
2. Hal apa yang membuat Anda tertarik untuk menggunakan TikTok?
3. Bagaimana kondisi kesehatan mental anda sebelum mengenal tik-tok dan bagaimana kondisi kesehatan mental emosional anda setelah mengenal tik-tok?
4. Konten seperti apa yang paling memengaruhi suasana hati anda? Jelaskan bagaimana pengaruhnya terhadap emosi anda?
5. Bagaimana anda biasanya mengelola perasaan ketika menemukan konten yang membuat anda tidak nyaman di tiktok?
6. Bagaimana interaksi sosial anda sebelum mengenal tik-tok dan bagaimana interaksi anda dengan orang sekitar setelah mengenal tiktok?
7. Apakah ada perubahan cara berkomunikasi anda dengan orang disekitar akibat dari tontonan tik-tok dan apakah anda menyadari perubahan tersebut dan berusaha mengatasi perubahan tersebut untuk merubahnya?
8. Berapa lama anda menggunakan tik-tok dalam sehari? dan apakah mempengaruhi konsentrasi anda, terutama saat belajar atau beraktivitas diluar tik-tok?

9. Bagaimana kebiasaan menonton tiktok berpengaruh terhadap pola tidur dan waktu istirahat anda? Apakah ada usaha anda untuk mengurangi penggunaan tik-tok?
10. Jenis konten seperti apa yang sering anda tonton dan mengapa anda tertarik untuk menontonnya. Apakah tontonan tersebut memberi manfaat bagi anda?
11. Apakah anda mengalami kesulitan untuk mengatur waktu penggunaan tiktok? Dan apakah ada usaha yang anda lakukan untuk mengatasinya agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari anda?
12. Bagaimana kebiasaan anda dalam menggunakan tik-tok mempengaruhi semangat anda untuk melakukan aktivitas sehari-hari atau membantu orang tua?
13. Dalam pengalaman Anda, apa yang membuat sulit untuk berhenti menggunakan TikTok ketika sudah mulai menonton?
14. Bagaimana penggunaan TikTok memengaruhi kemampuan Anda dalam berkonsentrasi atau fokus terhadap kegiatan lain.
15. Menurut Anda, bagaimana cara terbaik agar TikTok dapat digunakan secara bijak dan tidak berdampak buruk bagi kesehatan mental remaja?

Lampiran 3

INSTRUMENT WAWANCARA DENGAN ORANG TUA PADA REMAJA PENGGUNA TIKTOK DI DESA SADAR KECAMATAN BONE-BONE KABUPATEN LUWU UTARA

1. Ceritakan bagaimana kebiasaan anak Anda dalam menggunakan TikTok sehari-hari, misalnya kapan biasanya ia menonton dan berapa lama waktu yang dihabiskan.
2. Hal apa yang menurut Anda membuat anak Anda tertarik untuk menggunakan TikTok?
3. Bagaimana perubahan yang Anda lihat pada emosi atau suasana hati anak setelah sering menggunakan TikTok?
4. Bisa Anda ceritakan pengalaman ketika anak terlihat terpengaruh oleh konten tertentu di TikTok, misalnya menjadi senang, sedih, atau mudah marah?
5. Bagaimana anak Anda biasanya menanggapi konten TikTok yang membuatnya tidak nyaman atau terganggu?
6. Ceritakan bagaimana interaksi anak Anda dengan keluarga dan teman-temannya sebelum dan sesudah aktif menggunakan TikTok.
7. Menurut pengamatan Anda, adakah perubahan cara anak Anda berbicara, bersikap, atau berperilaku yang tampak terinspirasi dari apa yang ia tonton di TikTok?
8. Bagaimana kebiasaan menonton TikTok memengaruhi waktu belajar, waktu tidur, atau aktivitas anak Anda di rumah?

9. Ceritakan situasi ketika anak Anda tampak kesulitan berhenti menonton TikTok meskipun sudah diingatkan.
10. Bagaimana Anda melihat pengaruh penggunaan TikTok terhadap semangat anak Anda dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, seperti membantu orang tua atau belajar?
11. Dalam pengalaman Anda, bagaimana anak mengatur waktunya antara bermain TikTok dan melakukan tanggung jawab lainnya di rumah?
12. Pernahkah Anda memperhatikan perubahan pola tidur anak sejak sering menonton TikTok? Bagaimana dampaknya terhadap kesehariannya?
13. Bagaimana Anda menilai manfaat yang mungkin diperoleh anak dari penggunaan TikTok, jika ada?
14. Ceritakan bagaimana upaya Anda sebagai orang tua dalam membatasi atau mengarahkan penggunaan TikTok agar tidak berlebihan.
15. Menurut Anda, apa cara terbaik agar remaja seperti anak Anda dapat menggunakan TikTok secara bijak tanpa mengganggu kesehatan mental dan aktivitasnya?

Lampiran 4

Dokumentasi Proses Wawancara



15 Juli 2025, Wawancara bersama Rezki Amalia (20) selaku remaja



23 Juli 2025, Wawancara bersama Muh. Fauzan (18 tahun) selaku remaja



18 Juli 2025, Wawancara bersama Febriyanti (18 tahun) selaku remaja



25 Juli 2025, Wawancara bersama Muh. Rifki Alfarizky (19 tahun) selaku remaja



10 Juli 2025, Wawancara bersama Nur Afni Safitri (20 tahun) selaku remaja



23 Juli 2025, Wawancara bersama Ibu Ida, selaku Ibu dari Muh. Fauzan



15 Juli 2025, Wawancara bersama Ibu Rusma selaku Ibu dari Rezki Amalia



18 Juli 2025, Wawancara bersama Ibu Jumria selaku Ibu dari Febriyanti



25 Juli 2025, Wawancara bersama Ibu Rusmawati Selaku Ibu dari Muh. Rifki Alfarizky



10 Juli 2025, Wawancara bersama Ibu Ecce selaku Ibu dari Nur Afni Safitri

Riwayat Hidup



Iis Wulandari Sahid, lahir di Desa Sadar pada tanggal 17 juni 2003. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara dari seorang Ayah yang bernama Herman dan Ibu Nurmayunita. Saat ini penulis bertempat tinggal di Desa Sadar, Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. Pendidikan dasar penulis di selesaikan pada tahun 2015 di MI DD SADAR NO. 12. Kemudian ditahun yang sama melanjutkan pendidikan SMP di sekolah MTS Al-Ikhlas Tamuku hingga tahun 2017. Kemudian melanjutkan sekolah di SMA Negeri 4 Luwu Utara hingga tahun 2020. Penulis melanjutkan pendidikan dengan jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo. Selama menempuh pendidikan di UIN Palopo, Penulis aktif di beberapa organisasi kampus.