

**Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Kesehatan Mental  
Mahasiswa Santri Pondok Pesantren di Yogyakarta**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam  
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Oleh :**

**Ashlihatul Fajriyati Novianingrum**

**NIM 20102050040**

**Pembimbing:**

**Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A.**

**NIP 199201122020122011**

**JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1389/Un.02/DD/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIK TOK DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SANTRI PONDOK PESANTREN DI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ASHLIHATUL FAJRIYATI NOVIANINGRUM  
Nomor Induk Mahasiswa : 20102050040  
Telah diujikan pada : Rabu, 21 Agustus 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 66cbe6c2497de



Penguji I  
Dr. Muh. Ulil Absor, S.H.I., MA  
SIGNED

Valid ID: 66c83d47498c8



Penguji II  
Drs. Lathiful Khuluq, M.A., BSW., Ph.D.  
SIGNED

Valid ID: 66cc39528decd



Yogyakarta, 21 Agustus 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 66cd26d2f960

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ashlihatul Fajriyati Novianingrum  
NIM : 20102050040  
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Santri Pondok Pesantren di Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024

Pembimbing,

Nurul Fajriyah P. S.Psi., M.A  
NIP 199201122020122011

Mengetahui,  
Ketua Prodi,

Siti Solechah, S.Sos.I., M.Si  
NIP 198305192009122002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ashlihatul Fajriyati Novianingrum  
NIM : 20102050040  
Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Santri Pondok Pesantren di Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Ashlihatul Fajriyati N  
NIM 20102050040

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

### SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ashlihatul Fajriyati Novianingrum  
Tempat dan Tanggal Lahir : Magelang, 29 November 2001  
NIM : 20102050040  
Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Alamat : Kadipiro, Mungkid, Magelang  
No. HP : 083104685264

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024



Ashlihatul Fajriyati N

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk :

1. Allah SWT, atas segala nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya yang selalu menyertai langkah-langkah saya dalam menuntut ilmu dan menyelesaikan karya ini.
2. Kedua orang tua, Bapak dan Ibu yang selalu memberikan dukungan, doa, serta kasih sayang tanpa batas.
3. Dosen pembimbing, Ibu Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A. yang selalu membimbing untuk menyusun skripsi ini hingga selesai
4. Almamater tercinta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tempat dimana saya tumbuh, belajar, dan berkembang. Semoga karya ini bisa memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan generasi penerus.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## MOTTO

*“The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall.”*

-Nelson Mandela-

“Lihat segalanya lebih dekat, dan ku bisa menilai lebih bijaksana”

-Mira Lesmana-



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tanpa halangan suatu apapun. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Atas berkat dan rahmat Allah yang telah memberi petunjuk dan jalan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Santri Pondok Pesantren di Yogyakarta”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penyelesaian skripsi ini banyak memperoleh bantuan, dukungan, serta bimbingan dari pihak lain. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Siti Solechah, S.Sos.I., M.Si. selaku Kaprodi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.



4. Ibu Abidah Muflihah, S.Th.I., M.Si selaku Sekretaris Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ibu Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pemikiran untuk mengarahkan penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membekali ilmu untuk sampai pada tahap ini.
7. Orang tua dan keluarga tercinta, Bapak Sukoco dan Ibu Kurni yang telah memberikan dukungan dan doa selama penyusunan skripsi ini.
8. Keluarga tercinta, Mbak Uli, Mas Bara, Mas Ifan, Mbak Alia, Mas Koko, Kaka, dan Sasa yang sudah menjadi penyemangat dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Amitha Kusuma Wahyu Nur Wikanti dan Meizha Duan Hanafi sebagai teman terdekat dan *partner* yang sudah banyak membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini dan menjadi tempat berkeluh kesah.
10. Teman-teman Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Angkatan 2020 yang sama-sama berjuang untuk mencapai tahap akhir yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
11. Almamater tercinta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah menjadi tempat untuk tumbuh, berkembang, dan belajar untuk menjadi lebih dewasa dalam menghadapi kehidupan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai tingkat kesempurnaan yang diharapkan, namun peneliti telah berusaha maksimal dalam menyelesaikan karya ini. Kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan oleh peneliti untuk memperbaiki kualitas karya di masa yang akan datang. Akhir kata semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang membantu dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024

Peneliti



Ashlihatul Fajriyati N



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN  
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SANTRI PONDOK PESANTREN DI  
YOGYAKARTA**

Ashlihatul Fajriyati Novianingrum

NIM 20102050040

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri di pondok pesantren di Yogyakarta. Kesehatan mental dalam penelitian ini ditinjau dari dua aspek, yaitu *psychological distress* dan *psychological well-being*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *stratified random sampling*, melibatkan 200 responden yang mengisi kuesioner terkait penggunaan TikTok dan kondisi kesehatan mental. Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penggunaan TikTok dengan *psychological distress* (Pearson = 0,810, sig = 0,00), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin tinggi pula tingkat *psychological distress* pada mahasiswa santri. Sebaliknya, terdapat hubungan negatif antara penggunaan TikTok dengan *psychological well-being* (Pearson = -0,148, sig = 0,047), yang menunjukkan bahwa semakin sering penggunaan TikTok, semakin rendah tingkat *psychological well-being* mahasiswa santri. Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap dampak penggunaan media sosial, khususnya TikTok, terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa santri. Rekomendasi diberikan untuk memperhatikan waktu dan cara penggunaan media sosial untuk meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

**Kata kunci:** Penggunaan TikTok, kesehatan mental, *psychological distress*, *psychological well-being*, mahasiswa santri, pondok pesantren.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN TIKTOK SOCIAL MEDIA USAGE AND  
THE MENTAL HEALTH OF ISLAMIC BOARDING SCHOOL STUDENTS  
IN YOGYAKARTA**

Ashlihatul Fajriyati Novianingrum

NIM 20102050040

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between TikTok social media usage and the mental health of Islamic boarding school students in Yogyakarta. Mental health in this study is viewed from two aspects: psychological distress and psychological well-being. The study uses a quantitative approach with a stratified random sampling method, involving 200 respondents who completed questionnaires related to TikTok usage and mental health conditions. The data were analyzed using Pearson correlation. The results show a significant positive relationship between TikTok usage and psychological distress (Pearson = 0.810, sig = 0.00), indicating that the higher the intensity of TikTok usage, the higher the level of psychological distress among the students. Conversely, there is a negative relationship between TikTok usage and psychological well-being (Pearson = -0.148, sig = 0.047), indicating that the more frequent the TikTok usage, the lower the level of psychological well-being among the students. These findings indicate the need for special attention to the impact of social media usage, particularly TikTok, on the mental health of Islamic boarding school students. Recommendations are given to consider the time and manner of social media usage to minimize the negative impact on mental health.*

**Keywords:** *TikTok usage, mental health, psychological distress, psychological well-being, Islamic boarding school students, Islamic boarding school.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka .....	8
F. Kerangka Teori.....	15
G. Hipotesis.....	35
H. Sistematika Pembahasan.....	35
BAB II METODE PENELITIAN .....	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	37
B. Definisi Konseptual .....	37
C. Definisi Operasional.....	39
D. Populasi dan Sampel .....	40
E. Instrumen Penelitian .....	42
F. Metode Pengumpulan Data.....	48
G. Validitas dan Reliabilitas .....	49
H. Analisis Data .....	55
BAB III KONDISI SOSIAL BUDAYA PONDOK PESANTREN DI YOGYAKARTA SEBAGAI SUBJEK PENELITIAN .....	58
A. Alur Penelitian.....	58

B. Profil Pondok Pesantren Di Yogyakarta Sebagai Subjek Penelitian.....	59
BAB IV HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SANTRI PONDOK PESANTREN DI YOGYAKARTA .....	70
A. Hasil Uji Analisis .....	70
B. Pembahasan dan Hasil Interpretasi.....	76
C. Implikasi Hasil Temuan terhadap Pekerjaan Sosial .....	79
D. Keterbatasan Penelitian .....	82
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran .....	84
DAFTAR PUSTAKA .....	87
LAMPIRAN I .....	94
Instrumen Penelitian.....	94
Lampiran 1.1 Kuesioner Penelitian.....	95
LAMPIRAN II .....	98
Lampiran 2.1 Validitas.....	99
Lampiran 2.2 Reliabilitas .....	109
LAMPIRAN III.....	110
Lampiran 3.1 Rekapitulasi Skor Kuesioner .....	111
Lampiran 3.3 Uji Normalitas .....	134
Lampiran 3.4 Uji Linearitas .....	135
Lampiran 3.5 Uji Korelasi <i>Product Moment Pearson</i> .....	136
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	137



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Penggunaan Media Sosial TikTok.....	43
Tabel 2.2 Petunjuk Skoring Skala Likert Variabel Penggunaan Media Sosial TikTok.....	45
Tabel 2.3 Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Kesehatan Mental .....	45
Tabel 2.4 Petunjuk Skoring Skala Likert Variabel Kesehatan Mental .....	48
Tabel 2.5 R-tabel Signifikansi 5% dan 1% .....	50
Tabel 2.6 Hasil Uji Validitas Penggunaan Media Sosial TikTok .....	51
Tabel 2.7 Hasil Uji Validitas Kesehatan Mental Mahasiswa Santri .....	52
Tabel 2.8 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X dan Variabel Y .....	54
Tabel 3.1 Jumlah Sampel Penelitian .....	67
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif.....	71
Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel Penggunaan Media Sosial TikTok.....	71
Tabel 4.3 Kategori Skor Variabel Kesehatan Mental Ditinjau dari Aspek <i>Psychological Distress</i> .....	72
Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Kesehatan Mental Ditinjau dari Aspek <i>Psychological Well-Being</i> .....	73
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas .....	74
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas .....	74
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Pondok Pesantren Ar-Robithoh.....	60
Gambar 3.2 Pondok Pesantren Al-Barokah .....	61
Gambar 3.3 Pondok Pesantren Minhajul Muslim .....	63
Gambar 3.4 Pondok Pesantren Wahid Hasyim (Asrama Al-Fithroh).....	64
Gambar 3.5 Komplek Q.....	61
Gambar 3.6 Komplek Nurrusalam .....	65
Gambar 3.7 Pondok Pesantren Darush Shalihah .....	66



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting dalam kesejahteraan individu yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kemampuan belajar, interaksi sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Bagi santri, yang hidup dalam lingkungan yang terstruktur dan disiplin, menjaga kesehatan mental adalah tantangan tersendiri. Penggunaan media sosial, telah menjadi salah satu cara bagi santri untuk mencari hiburan, mengekspresikan diri, dan mengakses informasi. Salah satu fenomena yang menarik perhatian adalah popularitas media sosial, termasuk TikTok, yang telah menjadi platform hiburan utama bagi banyak orang, termasuk mahasiswa santri di pondok pesantren. TikTok memungkinkan penggunanya untuk membuat, membagikan, dan mengonsumsi video pendek dengan cepat dan mudah, sehingga menciptakan interaksi sosial yang intens dalam waktu singkat. Santri dapat dengan mudah dan cepat dalam mengakses informasi dan materi pembelajaran melalui video yang relevan. Banyak santri menggunakan TikTok untuk berdakwah dan menyebarkan nilai-nilai positif dengan membuat konten yang menginspirasi dan mendidik yang dapat diakses oleh banyak orang. TikTok juga memberikan banyak konten yang dapat memotivasi dan menginspirasi yang dapat membantu para santri untuk tetap termotivasi dan fokus pada tujuan mereka. Melalui TikTok, para santri juga dapat membangun jaringan sosial yang lebih luas karena aplikasi TikTok menyediakan fitur yang dapat berinteraksi dan

berkolaborasi dengan santri dari pondok pesantren lain.<sup>1</sup> Namun, jika penggunaannya tidak didasarkan pada kontrol diri, maka akan menimbulkan dampak negatif, terutama pada kesehatan mental penggunanya. Di balik popularitasnya, penggunaan TikTok juga menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan mental, terutama bagi kalangan santri yang hidup dalam lingkungan yang lebih tertutup dan memiliki nilai-nilai religius yang kuat. Mahasiswa santri di pondok pesantren umumnya menjalani kehidupan yang disiplin dan dibimbing untuk fokus pada pembelajaran agama. Namun, dengan maraknya penggunaan TikTok, mereka menjadi lebih terpapar pada konten yang mungkin tidak sesuai dengan nilai-nilai pesantren, serta pada tekanan sosial yang berasal dari perbandingan diri dengan orang lain.<sup>2</sup>

Di era digital ini, Hampir semua masyarakat Indonesia menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil riset *We Are Sosial Hootsuite* dalam (Andiarna et al., 2020) Jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta orang, yang merupakan 56% dari total populasi,<sup>3</sup> yang mana remaja menjadi pengguna media sosial terbanyak. Beberapa platform media sosial seperti *Instagram*, *twitter*, *WhatsApp*, *TikTok*, dan *Facebook*. Pada dasarnya media sosial memiliki peran untuk memperluas jejaring sosial. Namun, dalam penggunaannya, media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Penggunaannya memungkinkan interaksi

---

<sup>1</sup> Hasanah A., "Media Sosial dan Pembelajaran di Pondok Pesantren: Studi Kasus Penggunaan TikTok dalam Kegiatan Belajar Santri", *Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 7: 1 (2021), hlm. 45-60.

<sup>2</sup> Anang Sugeng Cahyono, "Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia", *Publiciana*, vol. 9: 1 (2016), hlm. 140.

<sup>3</sup> Andiarna F, dkk. "Analisis Penggunaan Media Sosial terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa", *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), hlm. 38.

yang sangat luas, mempermudah penyebaran informasi, mengatasi permasalahan jarak dan waktu, mempermudah penggunaannya dalam ekspresi diri.

Menurut riset dari *Business of Apps*,<sup>4</sup> di Indonesia aplikasi TikTok diunduh sebanyak 67,4 juta pada tahun 2023. Beberapa alasan mengapa aplikasi TikTok sangat populer yaitu karena konten yang disediakan mudah dikonsumsi oleh masyarakat berbagai kalangan umur dan TikTok menyediakan mode gulir tanpa henti. Menurut Donny Eryastha (*Head of Public TikTok Indonesia*),<sup>5</sup> mayoritas pengguna TikTok di Indonesia adalah Generasi Y (milenial) dan Generasi Z (usia 14-24 tahun). TikTok merupakan aplikasi media sosial yang menyajikan konten video dan memfasilitasi penggunaannya untuk berkreasi dalam pembuatan video.

Menurut laporan *We Are Social* (Oktober 2023),<sup>6</sup> Indonesia menjadi negara dengan pengguna TikTok terbanyak kedua di dunia, pengguna TikTok di Indonesia pada saat itu mencapai sekitar 106,51 juta. Saat ini, masyarakat Indonesia sering mengakses aplikasi TikTok. Hal ini dikarenakan konten-konten yang disajikan oleh TikTok menarik perhatian para pengguna dan kemudahan dalam menggunakan aplikasinya. Selain itu, aplikasi TikTok memungkinkan penggunaannya untuk membangun komunitas online dan koneksi sosial karena dapat

---

<sup>4</sup> Nabilah Muhammad, "TikTok, Aplikasi yang Paling Banyak Diunduh di Indonesia pada 2023", <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/02/27/tiktok-aplikasi-yang-paling-banyak-diunduh-di-indonesia-pada-2023>, diakses pada tanggal 8 Juli 2024.

<sup>5</sup> Sunggiale Vina Mahardika, dkk., "Faktor-Faktor Penyebab Tingginya Minat Generasi Post Millennial Indonesia Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik-Tok", *SOSEARCH: Social Science Educational Research*, vol. 2: 1 (2021), hlm. 41.

<sup>6</sup> Cindy Mutia Annur, "Indonesia Punya Pengguna TikTok Terbanyak Ke-2 di Dunia", <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/11/22/indonesia-punya-pengguna-TikTok-terbanyak-ke-2-di-dunia>, diakses pada tanggal 27 Januari 2024.

berinteraksi dengan orang lain melalui komentar, *likes*, dan fitur kolaborasi. Beberapa penggunanya juga memanfaatkan aplikasi TikTok sebagai media promosi untuk mempromosikan destinasi wisata, kuliner khas daerah, atau memberikan tutorial. Sehingga, TikTok berhasil menarik perhatian masyarakat Indonesia karena mampu memenuhi kebutuhan hiburan, interaksi sosial, dan peluang ekonomi bagi penggunanya.<sup>7</sup> Penelitian ini dilatarbelakangi oleh semakin tingginya intensitas penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa santri dan potensi dampak negatif yang ditimbulkannya terhadap kesehatan mental mereka. Menurut penelitian Mardiana dkk,<sup>8</sup> tahun 2023 menemukan bahwa semakin sering penggunaan TikTok, maka semakin besar pula tingkat stres dan kecemasan yang dirasakan oleh remaja. Di sisi lain, penelitian Nisa Mahmudah (2023),<sup>9</sup> menyatakan bahwa konten TikTok dapat membantu mengurangi tingkat stres pada remaja akhir.

Aplikasi TikTok sudah digunakan oleh masyarakat dari berbagai kalangan umur serta dari berbagai status dan profesi, mulai dari anak kecil, remaja, orang dewasa, lansia, pelajar, artis, *influencer*, pengusaha, pemerintah, bahkan angkatan bersenjata.<sup>10</sup> TikTok dapat meningkatkan kepercayaan diri penggunanya, karena para pengguna merasa mendapatkan apresiasi dari *follower* dan penonton atas konten yang dibuat. Hal ini dapat membantu pengguna TikTok dalam memperkuat harga diri, keyakinan diri, dan memunculkan kepuasan tersendiri bagi

---

<sup>7</sup> Devy Putri Kussanti, dkk., "Faktor Yang Mendorong Remaja Dalam Menggunakan Aplikasi TikTok", *Cakrawala: Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika*, 20:1 (2020), hlm. 116-124.

<sup>8</sup> Mardiana, D. M, dkk., "*Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja*", *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 6: 1 (Agustus, 2023), hlm. 183.

<sup>9</sup> Nisa Mahmudah dan Desi Purnamasari, "Pengaruh Konten TikTok terhadap Tingkat Stress pada Remaja Akhir", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 7: 1 (2023), hlm. 756.

<sup>10</sup> *Ibid.*, hlm. 116-124.



penggunanya. Hal ini dapat meningkatkan kondisi kesejahteraan sosial (*psychological well-being*) seseorang. *Psychological well-being* merupakan kondisi kesejahteraan psikologis seseorang, dimana individu dapat menerima diri mereka dengan baik, menerima keadaan yang sedang dialami saat ini, serta menghargai pengalaman hidup mereka.<sup>11</sup> Namun, terlalu sering menonton konten di TikTok yang menampilkan "kehidupan sempurna" orang lain dapat membuat penggunanya merasa cemas, kurang percaya diri, dan tertekan untuk mencapai standar yang tidak realistis.<sup>12</sup> Hal ini dapat memunculkan kondisi distress psikologis (*psychological distress*) seseorang. Lahey (Fatimah, 2017),<sup>13</sup> mengemukakan bahwa distress psikologi muncul dari kecemasan, perasaan sedih, mudah tersinggung, tingkat kesadaran diri, sensitivitas emosional yang berhubungan dengan keparahan penyakit, pengurangan kualitas dan lamanya hidup, serta peningkatan penggunaan pelayanan kesehatan. TikTok, dengan konten yang sangat bervariasi dan algoritma yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan pengguna, sering kali membuat penggunanya menghabiskan waktu yang lama di platform tersebut. Hal ini dapat menyebabkan perasaan ketidakcukupan, isolasi sosial, dan kelelahan mental, yang pada akhirnya berkontribusi pada meningkatnya tingkat *psychological distress*.<sup>14</sup>

Namun, saat ini belum banyak penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial TikTok terhadap kesehatan mental yang berfokus pada

---

<sup>11</sup> Rini Hartati, "Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja", *Journal Of Social Science Research*, vol. 4:1 (2024), hlm. 1545.

<sup>12</sup> Lilis Setianawati, "Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok Pada Remaja Terhadap Adab Dan Perilaku Kepada Orang Tua", *Jurnal Pendidikan: Seroja*, vol. 2:3 (2023), hlm. 179-180.

<sup>13</sup> Fatimah Azzahra, "Pengaruh Resiliensi terhadap Distress Psikologis pada Mahasiswa", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 5:1 (Januari, 2017), hlm. 81.

<sup>14</sup> *Ibid.*, Lilis Setiani, "Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok...", hlm. 180.

santri pondok pesantren yang berstatus mahasiswa. Santri pondok pesantren merupakan kelompok yang memiliki karakteristik unik karena sistem pendidikan yang berbeda dengan lembaga pendidikan lainnya. Ada tiga alasan mengapa sistem pendidikan tersebut dianggap unik. Pertama, struktur kepemimpinan dalam sistem pendidikan pesantren terpisah dari struktur kepemimpinan pemerintah. Kedua, pesantren memiliki sistem nilai yang berbeda dengan nilai-nilai yang dipegang oleh masyarakat umum. Ketiga, pesantren menjaga tradisi keilmuan yang diwariskan kepada para santri selama berabad-abad.<sup>15</sup> Sehingga, hasil temuan pada penelitian dengan populasi umum tidak sepenuhnya relevan dengan populasi mahasiswa santri pondok pesantren. Peneliti ingin mengetahui hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren khususnya mahasiswa santri di pondok pesantren daerah Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological distress* dan *psychological well-being*. Oleh karena itu, judul penelitian ini adalah “Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Santri Pondok Pesantren di Yogyakarta”. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental dalam konteks kehidupan di pesantren, serta menjadi dasar untuk strategi intervensi yang lebih efektif dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa santri.

---

<sup>15</sup> A.Muchaddam Fahham, “Pendidikan Karakter di Pesantren”, *Aspirasi*, vol. 4:1 (Juni, 2013), hlm. 30.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological distress*?
2. Apakah terdapat hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological well-being*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Rumusan masalah penelitian di atas bisa dijadikan panduan oleh peneliti untuk merumuskan tujuan dari penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological distress*.
2. Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological well-being*.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini akan memperkaya literatur ilmiah mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, khususnya dalam konteks mahasiswa santri di pondok pesantren.

- b. Penelitian ini membantu memahami lebih dalam tentang bagaimana penggunaan TikTok mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa santri, memberikan perspektif baru dalam studi psikologi dan pendidikan.
  - c. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori-teori baru atau menguatkan teori-teori yang sudah ada mengenai media sosial dan kesehatan mental.
2. Manfaat Praktis
- a. Memberikan panduan bagi mahasiswa santri dan pihak pondok pesantren tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab.
  - b. Temuan penelitian ini dapat digunakan oleh pengelola pondok pesantren untuk merancang program atau kebijakan yang mendukung kesehatan mental santri.
  - c. Menyediakan data empiris yang dapat digunakan oleh konselor dan psikolog dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif bagi mahasiswa santri yang mengalami masalah kesehatan mental akibat penggunaan media sosial.

#### **E. Kajian Pustaka**

Pertama, menurut penelitian Mardiana dkk,<sup>16</sup> tahun 2023 yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Kesehatan Mental Remaja”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dengan stres pada remaja ( $p = 0,017$ )

---

<sup>16</sup> Mardiana, D. M, dkk., “Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja”, Jurnal Penelitian Perawat Profesional, vol. 6: 1 (Agustus, 2023), hlm. 183.

dan penggunaan media sosial TikTok dengan kecemasan pada remaja ( $p = 0,004$ ), yang artinya semakin tinggi penggunaan media sosial TikTok maka akan semakin tinggi juga tingkat stress dan kecemasan yang dialami oleh remaja pengguna TikTok. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada objek penelitiannya. Sedangkan perbedaan penelitian Mardiana dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian waktu penelitiannya. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta, Mahasiswa santri berada dalam konteks pendidikan agama yang lebih ketat dan terstruktur, yang dapat mempengaruhi hasil penelitian secara berbeda. Sedangkan subjek penelitian Mardiana adalah remaja SMK Sore Pangkalpinang, populasi ini terdiri dari pelajar yang mungkin memiliki dinamika dan tantangan kesehatan mental yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa santri. Waktu penelitian ini dilakukan pada tahun 2024 dan dilakukan di Yogyakarta, dengan fokus pada santri pondok pesantren. Konteks budaya dan religius di Yogyakarta mungkin memberikan perspektif yang unik dan berbeda, sedangkan waktu penelitian Mardiana dilakukan pada tahun 2023 dilakukan di Pangkalpinang, yang dapat memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda.

Kedua, menurut penelitian Betania Asih Haskarini<sup>17</sup> tahun 2022 yang berjudul “Penggunaan Media Sosial TikTok untuk Kesehatan Mental Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus untuk Remaja SMK Negeri 1 Purwokerto)”. Penelitian merupakan penelitian kualitatif. Penelitian ini menunjukkan bahwa aplikasi TikTok membantu para remaja untuk menghilangkan

---

<sup>17</sup> Betania Asih H., “*Penggunaan Media Sosial TikTok untuk Kesehatan Mental Remaja Selama Masa Pandemi Covid19*” (Studi Kasus untuk Remaja SMA Negeri 1 Purwokerto), Disertasi (Universitas Jenderal Soedirman, 2022).

kejujutan para siswa SMA Negeri 1 Purwokerto selama masa pandemi Covid-19. Persamaan penelitian Betania Asih dengan penelitian ini terletak pada objek penelitian yang diambil. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian, jenis penelitian, dan waktu penelitian. Subjek penelitian pada penelitian Betania adalah siswa SMA Negeri 1 Purwokerto selama pandemi COVID-19. Penelitian ini tertuju pada populasi remaja yang berada dalam konteks pendidikan menengah dan menghadapi tantangan kesehatan mental khususnya selama masa pandemi. Sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta yang merupakan populasi dengan karakteristik unik karena sistem pendidikan pesantren dan kehidupan religius yang ketat. Jenis penelitian Betania adalah penelitian kualitatif, sedangkan jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Waktu penelitian Betania dilaksanakan tahun 2022 selama masa pandemi COVID-19, yang memberikan konteks khusus tentang bagaimana pandemi mungkin mempengaruhi penggunaan media sosial dan kesehatan mental, sedangkan penelitian ini dilaksanakan tahun 2024 yang tidak terfokus pada masa pandemi, melainkan pada penggunaan TikTok dalam konteks kehidupan sehari-hari santri, yang mungkin tidak terpengaruh langsung oleh pandemi.

Ketiga, penelitian Fazrian Thursina<sup>18</sup> tahun 2023 yang berjudul “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung”. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan explanatory research. Temuan penelitian menunjukkan bahwa media sosial

---

<sup>18</sup> Fazrian Thursina, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung”, *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, vol. 1:1 (Januari, 2023), hlm. 25.



memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Meskipun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, stres, depresi, dan rasa kesepian pada remaja. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa 53% remaja berada dalam kategori kesehatan mental yang sedang. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada topik utamanya, yaitu sama-sama meneliti tentang penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitiannya. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta, mencakup mahasiswa yang berada dalam lingkungan pendidikan keagamaan dan memiliki kehidupan yang sangat terstruktur, yang dapat mempengaruhi hasil penelitian secara berbeda. Sedangkan subjek penelitian Fazrian adalah siswa pada salah satu SMAN di Kota Bandung. Waktu penelitian ini dilakukan tahun 2024 dan dilakukan di Yogyakarta, dengan fokus pada santri pondok pesantren. Konteks budaya dan religius di Yogyakarta mungkin memberikan perspektif yang unik dan berbeda, sedangkan waktu penelitian Fazrian dilakukan tahun 2023 dilakukan di Bandung, yang dapat memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda.

Keempat, menurut penelitian Wapa Alvina<sup>19</sup> tahun 2023 yang berjudul “Analisis Penggunaan Media Sosial TikTok Dalam Membentuk Perilaku Santri Di Pondok Pesantren Qur’anan ‘Arobiyya Kota Kediri”. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, dan merupakan jenis penelitian kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri remaja atau mahasiswa menggunakan

---

<sup>19</sup> Wapa Alvina, “Analisis Penggunaan Media Sosial TikTok dalam Membentuk Perilaku Santri di Pondok Pesantren Qur’anan ‘Arobiyya Kota Kediri”, Disertasi (IAIN Kediri, 2023).

TikTok untuk hiburan, refreshing, mencari informasi dengan cepat, menemukan konten ilmiah, berdiskusi tentang peristiwa, menyuarakan pendapat, memasarkan produk, dan berbelanja online. Persamaan penelitian Wapa Alvina dengan penelitian ini yaitu, kedua penelitian membahas penggunaan media sosial TikTok dalam konteks pondok pesantren. Keduanya melihat bagaimana TikTok mempengaruhi santri di lingkungan pesantren. Selain itu, Kedua penelitian melibatkan santri sebagai subjek penelitian. Meskipun lokasi dan kelompok santri yang diteliti berbeda, mereka tetap berada dalam konteks pendidikan pesantren. Perbedaannya terletak pada tujuan penelitian, penelitian Wapa Alvina fokus pada bagaimana penggunaan TikTok mempengaruhi perilaku santri di Pondok Pesantren Qur'anan 'Arobiyya Kota Kediri. Tujuan utamanya adalah menganalisis perubahan perilaku santri sebagai hasil dari interaksi para santri dengan TikTok. jenis penelitian, dan waktu penelitian, sedangkan penelitian ini menganalisis hubungan antara penggunaan TikTok dan kesehatan mental mahasiswa santri di pondok pesantren di Yogyakarta. Tujuan utamanya adalah untuk memahami dampak TikTok pada *psychological distress* dan *psychological well-being* santri. Jenis penelitian Wapa Alvina adalah penelitian kualitatif, sedangkan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif untuk mengukur hubungan statistik antara penggunaan TikTok dan variabel kesehatan mental dengan menggunakan instrumen seperti kuesioner dan skala penilaian. Penelitian Wapa Alvina dilaksanakan pada tahun 2023 yang berfokus pada Pondok Pesantren Qur'anan 'Arobiyya di Kota Kediri, sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2024

yang berfokus pada pondok pesantren di Yogyakarta, yang mungkin memiliki konteks sosial dan budaya yang berbeda dari Kediri.

Kelima, menurut penelitian Nisa Mahmudah dan Devi Purnamasari,<sup>20</sup> tahun 2023 yang berjudul “Pengaruh Konten TikTok terhadap Tingkat Stres Remaja Akhir”. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1% nilai konten, maka tingkat stress juga akan meningkat sebesar 0,719. Koefisien regresi yang diperoleh bernilai positif, yang menunjukkan bahwa pengaruh konten (variabel X) terhadap tingkat stress (variabel Y) adalah positif. Pengaruh konten TikTok terhadap tingkat stress sebesar 72,2%. Berdasarkan tabel koefisien regresi linear sederhana, nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa variabel konten (X) berpengaruh terhadap variabel tingkat stres (Y). Konten TikTok memberikan dampak positif terhadap tingkat stres pada remaja akhir, yang mengindikasikan bahwa interaksi di media sosial, seperti berbagi konten dan berkomunikasi dengan pengguna lain, dapat membantu mengurangi tingkat stress. Kesamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Nisa Mahmudah dan penelitian ini terletak pada objek yang diteliti. Sementara itu, perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan periode waktu penelitian. Subjek penelitian Nisa Mahmudah adalah remaja berusia 18-24 tahun yang tinggal di Semarang, sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa santri

---

<sup>20</sup> Nisa Mahmudah dan Desi Purnamasari, “Pengaruh Konten TikTok terhadap Tingkat Stress pada Remaja Akhir”. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 7: 1 (2023), hlm. 750.

pondok pesantren di Yogyakarta. Penelitian Nisa dilaksanakan pada tahun 2023, sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2024.

Kajian pustaka diatas menunjukkan bahwa media sosial khususnya TikTok, telah banyak diteliti dalam kaitannya dengan hubungan terhadap kesehatan mental. Namun, penelitian ini memberikan kebaruan dengan fokus pada hubungan penggunaan terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta, sebuah konteks yang belum banyak diteliti. Mengkaji dampak TikTok dalam konteks pondok pesantren di Yogyakarta menambahkan dimensi lokal dan kontekstual yang unik. Ini memberikan wawasan baru tentang bagaimana media sosial mempengaruhi kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan pesantren yang spesifik. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada populasi umum atau pelajar secara luas, sedangkan penelitian ini mengeksplorasi dinamika unik yang muncul dari interaksi antara penggunaan TikTok dan lingkungan pesantren yang memiliki sistem nilai dan tradisi keilmuan yang khas. Selain itu, penelitian ini akan fokus pada dua aspek penting dari kesehatan mental: *psychological distress* (distress psikologis) dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Dengan mengukur kedua aspek ini, penelitian ini dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang dampak penggunaan TikTok. Sementara beberapa penelitian sebelumnya mungkin hanya fokus pada satu aspek atau menggunakan ukuran yang lebih umum, penelitian ini akan membedah dampak secara lebih detail dan spesifik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan baru tentang apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental

ditinjau dari aspek *psychological distress* dan *psychological well-being* di sebuah kelompok dengan nilai-nilai dan struktur kepemimpinan yang berbeda dari masyarakat umum.

## **F. Kerangka Teori**

### **1. Penggunaan Media Sosial TikTok**

#### **a. Definisi Media Sosial**

Media sosial merupakan platform online yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berkolaborasi, berkomunikasi, dan menjalin hubungan secara virtual. Menurut Kaspani (2019) yang dikutip dalam penelitian Asriyanti Rosmalina,<sup>21</sup> media sosial merupakan platform yang digunakan oleh individu atau kelompok untuk berkomunikasi dan berinteraksi menggunakan teknologi atau aplikasi sosial. Menurut Ajzen,<sup>22</sup> media sosial dapat dilihat sebagai sarana untuk mempengaruhi perilaku individu melalui proses sosial dan interaksi. Menurut Romel Tea (2004) (Asriyanti Rosmalina, 2021),<sup>23</sup> membedakan pengertian media online menjadi dua, diantaranya adalah :

#### **1. Media online secara umum**

Media online merupakan media komunikasi yang terjadi secara virtual. media online mencakup *email*, *BBM*, *Twitter*, *Facebook*, *WhatsApp*, dan berbagai media sosial lainnya. Media online umumnya merujuk pada jenis atau format

---

<sup>21</sup> Asriyanti Rosmalina dan Tia Khaerunnisa, "Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja", *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, Vol. 4, No. 1, (Juni 2021), hlm. 49.

<sup>22</sup> Icek Ajzen, "The Theory of Planned Behavior," *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50, no. 2 (1991): 179-211.

<sup>23</sup> *Ibid.*, hlm. 51.

media yang dapat diakses melalui internet, seperti teks, gambar, audio, dan video.

## 2. Media online secara khusus

Secara khusus, media dapat diartikan sebagai pers atau media jurnalistik virtual mencakup media yang termasuk dalam kategori media online khusus, seperti portal berita, radio online, dan televisi online.

### **b. Karakteristik Media Sosial**

Media sosial memiliki karakteristik khas yang membedakannya dari Sebagian besar jenis media digital lainnya. Terdapat Batasan dan fitur unik Ciri khas yang dimiliki oleh media sosial dibandingkan dengan media lainnya adalah bahwa media sosial berfungsi sebagai alat sosial dalam dunia maya, yang mempengaruhi bagaimana penggunaannya dalam interaksi sosial. Menurut Nasrullah (2017),<sup>24</sup> terdapat beberapa karakteristik media sosial, diantaranya adalah:

#### 1. Jaringan (*network*)

Jaringan adalah sistem yang menghubungkan komputer dengan perangkat keras lainnya. Komunikasi terjadi ketika komputer saling terhubung.

#### 2. Informasi (*information*)

Informasi menjadi peran penting dalam media sosial. Pengguna media sosial menggunakan kreativitas untuk mengekspresikan identitas pengguna, membuat konten, dan berinteraksi berdasarkan informasi. Informasi menjadi komoditas

---

<sup>24</sup> Rulli Nasrullah, "Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosioteknologi", Bandung: Remaja Rosdakarya (2017).



yang penting dalam masyarakat saat ini dimana setiap individu aktif dalam proses produksi, pertukaran, dan konsumsi informasi.

3. Arsip (*archive*)

Arsip menjelaskan bahwa informasi yang telah disimpan dapat diakses kapan saja dan melalui perangkat apa pun. Informasi yang diunggah ke media sosial tidak akan hilang seiring berjalannya waktu, termasuk perubahan hari, bulan, atau tahun.

4. Interaksi (*interactivity*)

Interaksi adalah proses yang melibatkan interaksi antara pengguna dan teknologi serta perangkatnya. Keberadaan teknologi kini telah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dipisahkan.

5. Simulasi sosial (*simulation of society*)

Media sosial merupakan platform yang memfasilitasi interaksi antar masyarakat (*society*) di dunia virtual. Di media sosial, interaksi yang terjadi sering kali menampilkan situasi yang mirip dengan kenyataan, namun interaksi tersebut sebenarnya merupakan simulasi dan kadang-kadang sangat berbeda dengan keadaan sebenarnya. Fitur-fitur di media sosial memungkinkan pengguna untuk berperan sebagai siapa saja, bahkan bisa menjadi sosok yang sangat berbeda dari kehidupan nyata.

6. Konten oleh pengguna (*user generated content*)

Konten yang dibuat oleh pengguna, atau lebih dikenal dengan sebutan *user-generated content* (UGC), menciptakan hubungan simbiosis dalam budaya media modern dengan memberikan kesempatan dan kebebasan kepada

pengguna untuk berpartisipasi secara aktif. Ini berbeda dari media tradisional, dimana pengguna hanya berperan sebagai objek atau penerima pasif dalam penyebaran pesan.

### **c. Definisi Penggunaan Media Sosial**

Penggunaan merujuk pada aktivitas menggunakan atau memanfaatkan sesuatu. Tingkat penggunaan media dapat dinilai dari seberapa sering dan seberapa lama media tersebut digunakan.<sup>25</sup> Menurut Nasrullah (2017),<sup>26</sup> penggunaan media sosial merupakan aktivitas yang dilakukan oleh individu atau kelompok dalam mengelola, memproduksi, dan mendistribusikan konten melalui platform berbasis internet untuk tujuan komunikasi, kolaborasi, dan berbagi informasi. Sedangkan menurut Suryadi (2019),<sup>27</sup> penggunaan media sosial digunakan untuk berbagai keperluan seperti mencari informasi, hiburan, serta membangun jaringan sosial dan profesional. Media sosial juga berfungsi sebagai sarana untuk menyuarakan opini dan partisipasi publik. Penggunaan media sosial merupakan kegiatan atau proses dimana seseorang menggunakan media tersebut untuk menyebarkan informasi, berkreasi, dan berkomunikasi, yang biasanya dilakukan melalui *smartphone*. Menurut Ajzen,<sup>28</sup> intensitas penggunaan media sosial merupakan sebuah usaha yang dikeluarkan individu yang memiliki jumlah yang serupa dalam pola tindakan dan perilaku dalam menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial dapat dilihat sebagai hasil dari niat individu untuk menggunakan platform tersebut, yang

---

<sup>25</sup> Depdiknas RI, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta : Balai Pustaka, 2002), hal. 852

<sup>26</sup> Rulli Nasrullah, "Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosioteknologi", Bandung: Remaja Rosdakarya (2017).

<sup>27</sup> Suryadi T., *Perilaku Pengguna Media Sosial di Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019).

<sup>28</sup> *Ibid.*, hlm. 179-211.

dipengaruhi oleh sikap individu terhadap media sosial (misalnya, pandangan tentang manfaat dan risiko penggunaan media sosial), norma-norma sosial di sekitar (misalnya, ekspektasi dari teman atau keluarga terkait penggunaan media sosial), dan persepsi tentang seberapa mudah atau sulit untuk mengakses dan menggunakan media sosial.

#### **d. Teori Penggunaan Media Sosial**

Teori Ketergantungan Media (*Media Dependency Theory*) dikembangkan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur pada tahun 1976.<sup>29</sup> Teori ini menekankan hubungan antara individu, media, dan masyarakat, serta bagaimana ketergantungan individu terhadap media memengaruhi perilaku, sikap, dan keyakinan mereka.

Konsep Utama dalam Teori Ketergantungan Media:

##### 1. Ketergantungan individu pada media

Teori ini menyatakan bahwa individu menjadi bergantung pada media untuk memenuhi kebutuhan mereka, seperti mencari informasi, hiburan, atau memahami lingkungan sosial mereka. Semakin besar kebutuhan seseorang terhadap media untuk mencapai tujuan tertentu, semakin besar ketergantungan mereka pada media tersebut.

##### 2. Hubungan antara media, individu, dan masyarakat

Media, individu, dan masyarakat saling berinteraksi dalam sistem yang saling bergantung. Dalam konteks sosial yang lebih luas, media memiliki peran penting dalam membentuk persepsi publik dan mempengaruhi opini serta

---

<sup>29</sup> D. Mahmudah, "Evolusi teori ketergantungan sistem media menjadi teori infrastruktur komunikasi," *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, vol. 15: 2 (2011), hlm. 237-250.

perilaku individu. Ketergantungan ini meningkat ketika media menjadi satu-satunya sumber informasi atau hiburan yang tersedia.

### 3. Konteks ketergantungan

Ketergantungan pada media juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk krisis sosial, ketidakstabilan politik, atau perubahan teknologi. Dalam situasi krisis, misalnya, ketergantungan individu terhadap media dapat meningkat karena mereka membutuhkan informasi yang cepat dan akurat.

### 4. Dampak Ketergantungan Media

Ketergantungan yang tinggi pada media dapat memengaruhi cara individu memahami dunia, membentuk sikap, dan berperilaku. Dalam beberapa kasus, media dapat memiliki kekuatan yang lebih besar dalam mengarahkan opini publik, terutama ketika alternatif sumber informasi terbatas atau tidak tersedia.

## e. Faktor-Faktor Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.<sup>30</sup> Pertama, beberapa faktor internal penggunaan media sosial meliputi karakteristik kepribadian seperti narsisme, kekhawatiran akan ketinggalan tren, kurangnya kontrol diri, perasaan kesepian, strategi koping, dan penggunaan media sosial sebagai pelarian dari masalah, serta rendahnya *self-esteem* yang dapat diperkuat dengan penerimaan sosial seperti *likes* dan komentar dari orang lain. Di

---

<sup>30</sup> Erik Maydia, "Kenali Adiksi Media Sosial: Dari Faktor, Dampak, Hingga Cara Mengatasinya", <https://metrum.co.id/kenali-adiksi-media-sosial-dari-faktor-dampak-hingga-cara-mengatasinya/>, diakses tanggal 1 Februari 2024.

sisi lain, faktor eksternal penggunaan media sosial meliputi kebutuhan akan dukungan yang tidak terpenuhi di dunia nyata, yang mendorong seseorang untuk mencari dukungan dari teman-teman di media sosial, serta pengaruh penggunaan media sosial oleh orang-orang di sekitarnya (*role model*). Banyaknya pengguna media sosial di Indonesia meningkatkan potensi penyebaran konten negatif, provokatif, dan ujaran kebencian. Data dari trust barometer 2018 menunjukkan bahwa banyaknya berita palsu di media sosial telah mengurangi kepercayaan masyarakat terhadap informasi yang tersebar di platform tersebut.<sup>31</sup>

#### **f. Aplikasi TikTok**

TikTok adalah aplikasi media sosial yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan membagikan video pendek yang menarik perhatian banyak orang di media sosial. Aplikasi ini dikembangkan oleh pengembang dari Tiongkok dan diluncurkan pada tahun 2016.<sup>32</sup> TikTok memberikan kesempatan bagi para pembuat video untuk mengekspresikan diri melalui konten yang bisa dinikmati pengguna dengan cara menggeser layar untuk menonton video yang tersedia. Aplikasi ini dapat digunakan oleh pengguna dari segala usia. Menurut Khairuni (2016),<sup>33</sup> media sosial TikTok memiliki dua aspek utama. Pertama, terdapat dampak positif dan negatif dari penggunaan aplikasi TikTok. Kedua, kreativitas

---

<sup>31</sup> Daon, "Angka Penggunaan Media Sosial Orang Indonesia Tinggi, Potensi Konflik juga Amat Besar", [https://www.kominfo.go.id/content/detail/14136/angka-penggunaan-media-sosial-orang-indonesia-tinggi-potensi-konflik-juga-amat-besar/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/14136/angka-penggunaan-media-sosial-orang-indonesia-tinggi-potensi-konflik-juga-amat-besar/0/sorotan_media), diakses tanggal 1 Februari 2024.

<sup>32</sup> Putri Naning Rahmana, dkk., "Pemanfaatan Aplikasi TikTok sebagai Media Edukasi di Era Generasi Z", *Akademia – Jurnal Teknologi Pendidikan*, vol. 11: 2 (2022), hlm. 403.

<sup>33</sup> Nisa Khairuni, "Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak", *Jurnal Edukasi*, Vol.2 No 1 (Januari 2016).

pengguna dalam memanfaatkan TikTok. TikTok telah mengalahkan popularitas platform media sosial lainnya karena berbagai konten yang menyajikan hiburan bagi pengguna. TikTok memiliki dampak positif dan dampak negatif bagi penggunanya. Hal ini ditentukan berdasarkan intensitas dan isi konten yang ditampilkan oleh TikTok. Penggunaan TikTok yang berlebihan bisa menimbulkan dampak negatif dari penggunanya. Beberapa dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan TikTok yang berlebihan adalah sebagai berikut:<sup>34</sup>

1. Lupa waktu

TikTok merupakan aplikasi yang menyediakan fitur video pendek yang menarik minat para penggunanya untuk menghilangkan rasa bosan. Namun, hal ini membuat pengguna TikTok lupa waktu karena terlalu asik dalam menonton video. Penggunaan TikTok yang berlebihan juga menyebabkan rasa malas untuk berkegiatan bagi para penggunanya, sehingga para pengguna TikTok cenderung membuang-buang waktu dan kegiatan sehari-hari dapat terganggu.

2. Mengurangi Kepekaan Sosial

Penggunaan TikTok yang berlebihan juga dapat menyebabkan berkurangnya rasa peka penggunanya terhadap lingkungan sosial sekitar. Hal ini dikarenakan penggunanya terlalu menghabiskan waktu untuk menghibur diri dengan *mencroll* video konten yang disediakan oleh TikTok. Sehingga,

---

<sup>34</sup> Wulan Rahmadani, "Urgensi Pendidikan Karakter Bagi Generasi Muda Di Era Digital," in *Saintis Muda Di Era Digital*, ed. Nanang Qosim and Yulia Romadiatri (Semarang: CV Alinea Media Dipantara, 2022), 37–38.



pengguna TikTok lebih banyak menghabiskan waktu untuk menyendiri dan mengabaikan kondisi dan keadaan lingkungan sekitar.

### 3. *Cyber Bullying*

Kehidupan di media sosial seringkali tidak terlepas dari tindakan perundungan. *Cyber Bullying* adalah bentuk perundungan yang terjadi melalui hinaan, ancaman, atau kata-kata kasar yang disampaikan di media sosial. Kecanggihan internet memungkinkan komunikasi tanpa batas, sehingga banyak orang merasa bebas memberikan komentar yang seringkali kasar. *Cyber Bullying* juga melibatkan penyebaran tulisan atau video yang berisi hal-hal negatif tentang seseorang dan mengajak orang lain untuk membenci orang tersebut. Hal ini banyak terjadi di platform seperti TikTok. Tindakan *Cyber Bullying* tidak hanya disebarakan melalui video pendek, tetapi juga di kolom komentar video tersebut. Pelaku biasanya melakukan tindakan ini secara sengaja, yang berdampak buruk pada korban.

Selain dampak negatif, penggunaan TikTok juga memberikan dampak positif bila penggunaannya dapat di kontrol. Beberapa dampak positif yang ditimbulkan dari penggunaan TikTok adalah sebagai berikut.<sup>35</sup>

#### 1. Sebagai media belajar dan media informasi

Tidak sedikit konten kreator TikTok yang menciptakan konten edukasi dan informasi bagi para pengguna TikTok. Informasi yang diberikan pun beragam seperti informasi tentang kesehatan, Pendidikan, pekerjaan, kuliner, wisata,

---

<sup>35</sup> Chotjah Fanaqi, "TikTok Sebagai Media Kreativitas Di Masa Pandemi Covid-19," Jurnal Dakwah 22, no. 1 (2021): 116–117.

dan sebagainya. Hal ini menjadikan TikTok sebagai aplikasi yang menyediakan informasi cepat, sehingga dapat mempermudah penggunanya untuk mencari informasi dan media belajar melalui aplikasi TikTok.

## 2. Melatih kreativitas

Sistem TikTok yang berfokus pada penyediaan video kreatif memungkinkan penggunanya untuk tidak hanya menikmati konten kreatif, tetapi juga berpotensi meningkatkan kreativitas mereka sendiri. Pengguna dapat menghasilkan ide-ide kreatif mereka sendiri dan membagikannya dalam bentuk video, serta terinspirasi oleh konten yang dibuat oleh pengguna lain, yang dapat memicu kreativitas mereka.

## 3. Motivasi rohani

Media sosial tidak hanya memberikan informasi umum, tetapi juga menyajikan konten-konten rohani. Contohnya, TikTok memiliki banyak video rohani yang berisi renungan singkat dan motivasi. Motivasi rohani yang disajikan secara singkat melalui video kreatif membuat penonton lebih mudah memahami dan cepat menangkap ilmu agama.

Beberapa faktor dari konten TikTok yang dapat mempengaruhi kesehatan mental secara negatif meliputi:<sup>36</sup>

### 1. Konten yang memicu perbandingan sosial

Konten yang menampilkan gaya hidup glamor, kebahagiaan yang tampak sempurna, atau pencapaian luar biasa dapat menyebabkan perbandingan

---

<sup>36</sup> Nisa Mahmudah dan Desi Purnamasari, "Pengaruh Konten TikTok terhadap Tingkat Stress pada Remaja Akhir". Jurnal Pendidikan Tambusai, vol. 7: 1 (2023), hlm. 750.

sosial. Ini bisa membuat pengguna merasa tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri, meningkatkan rasa cemas, dan merusak harga diri.

2. Konten yang menyebarluaskan informasi yang salah

Konten yang mengandung informasi yang salah atau menyesatkan tentang kesehatan, kecantikan, atau kebugaran dapat menyebabkan kebingungan dan kecemasan. Misalnya, tren diet ekstrem atau praktik kesehatan yang tidak terbukti dapat mempengaruhi perilaku kesehatan secara negatif.

3. Konten yang mengandung kekerasan atau agresi

Konten yang menampilkan kekerasan, agresi, atau perilaku merugikan lainnya dapat menambah stres dan kecemasan, serta mempengaruhi pola pikir dan perilaku pengguna, terutama jika mereka terpapar secara terus-menerus.

4. Tekanan untuk mengikuti tren

Tekanan untuk mengikuti tren atau tantangan viral dapat menyebabkan stres dan kecemasan, terutama jika pengguna merasa harus menyesuaikan diri dengan standar yang tidak realistis atau melibatkan risiko bagi kesehatan mereka.

5. Eksposur terhadap konten negatif atau berita buruk

Paparan berlebihan terhadap berita buruk, tragedi, atau konten negatif dapat menyebabkan gangguan emosional, meningkatkan perasaan cemas, depresi, atau ketidakberdayaan.

6. Konten yang mengandung *body shaming* atau *bullying*

Konten yang merendahkan atau mengejek fisik seseorang, atau komentar yang bersifat *bullying* dapat berdampak negatif pada harga diri dan kesejahteraan mental, serta meningkatkan perasaan depresi atau kecemasan.

7. Ketergantungan pada validasi sosial

Konten yang mengutamakan *like*, komentar, atau pengikut dapat mendorong pengguna untuk mencari validasi sosial secara berlebihan, yang bisa mengakibatkan stres atau perasaan tidak memadai jika mereka tidak menerima respons yang diharapkan.

8. Fitur algoritma yang menyesuaikan konten

Algoritma TikTok yang menyesuaikan konten berdasarkan preferensi pengguna dapat memperkuat paparan terhadap konten yang mungkin tidak sehat atau negatif, meningkatkan dampak psikologisnya pada individu.

### **g. Aspek-aspek Penggunaan Media Sosial**

Media sosial menjadi sarana bagi penggunanya untuk mengekspresikan diri melalui konten yang dibagikan, mendapatkan informasi dan isu-isu terkini, serta sebagai media hiburan dan promosi bisnis. Penggunaan media sosial mencakup berbagai aspek yang mempengaruhi cara individu berinteraksi dan berkomunikasi dalam platform digital. Menurut Ajzen,<sup>37</sup> terdapat beberapa aspek penggunaan media sosial, diantaranya adalah sebagai berikut :

---

<sup>37</sup> Awaliya Frisnawati, "Hubungan Antara Intensitas Menonton Reality Show Dengan Kecenderungan Perilaku Prososial Pada Remaja," *HUMANITAS. Jurnal Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* 1, no. 1 (2012), hlm. 54.

- a. Perhatian, yaitu rasa ketertarikan seseorang dan kepemilikan akun pengguna dalam menggunakan aplikasi media sosial.
- b. Penghayatan, yaitu kemampuan seseorang untuk memahami, menyerap, dan memanfaatkan informasi yang diperoleh dari media sosial.
- c. Durasi, yaitu waktu yang dibutuhkan seseorang untuk menggunakan aplikasi media sosial.
- d. Frekuensi, yaitu jumlah banyaknya seseorang melakukan pengulangan sengaja ataupun tidak disengaja dalam menggunakan sosial media.

## **2. Kesehatan Mental**

### **a. Definisi Kesehatan Mental**

Menurut Veit & Ware (1983),<sup>38</sup> Kesehatan mental merujuk pada keadaan kesejahteraan emosional dan psikologis yang ditandai oleh kemampuan seseorang dalam mengelola stres, menjalani aktivitas sehari-hari, dan memberikan kontribusi positif dalam komunitas. Kesehatan mental yang baik melibatkan keseimbangan emosional yang memadai, kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup, serta kemampuan untuk bekerja secara produktif. Menurut Bernard (1970) (dalam Rosmalina, 2020),<sup>39</sup> kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya secara optimal, mencapai kebahagiaan, menunjukkan perilaku sosial yang positif, serta mampu menghadapi

---

<sup>38</sup> Veit, C. T., & Ware, J. E., "The structure of psychological distress and well-being in general populations", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 51: 5 (1983), hlm. 730-742.

<sup>39</sup> Asriyanti Rosmalina dan Tia Khaerunnisa, "Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja", *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* vol. 4: 1 (Januari 2021), hlm. 53.

dan menerima realitas kehidupan. Menurut WHO,<sup>40</sup> kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis (*well-being*) individu dimana mereka menyadari potensi mereka sendiri, mampu mengelola tekanan hidup yang biasa terjadi, dapat bekerja secara efektif, dan memberikan kontribusi positif kepada komunitas.

Menurut D.S. Wright dan A Taylor,<sup>41</sup> orang yang sehat mentalnya mempunyai sifat dan karakteristik sebagai berikut: mampu merasakan kebahagiaan dan menghindari ketidakbahagiaan, efektif dalam memenuhi dorongan untuk mencapai kepuasan kebutuhan, memiliki tingkat kecemasan yang rendah, merasa minim rasa bersalah, berkembang secara matang sesuai dengan tahapan perkembangan yang sesuai, mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, memiliki otonomi dan rasa harga diri yang kuat, serta mampu membangun hubungan emosional yang sehat dengan orang lain.

Berdasarkan berbagai definisi kesehatan mental yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang menunjukkan kesejahteraan psikologis dan emosional melalui kesadaran akan potensi diri, kemampuan untuk mengendalikan stres, bekerja dengan produktif dan efisien, serta memberikan dampak positif pada komunitasnya.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Dumilah Ayuningtyas, dkk. "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya", *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* Vol. 9(1) (Maret 2018), hlm. 3.

<sup>41</sup> Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, ed. 4, cet. 4 (Malang: UMM Press, 2005).

<sup>42</sup> Henny Purwanti, "Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental", Kanwil DJKN DKI Jakarta, <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-jakarta/baca-artikel/16227/Mengenal-Pentingnya-Kesehatan-Mental.html>, diakses pada tanggal 25 Januari 2024.



## **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dapat dibagi menjadi internal dan eksternal. Faktor internal adalah yang berasal dari dalam diri individu, sementara faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitarnya yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Menurut Moeljono Notosoedirdjo & Latipun,<sup>43</sup> terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, diantaranya adalah sebagai berikut:

### **a. Faktor Biologis**

Faktor biologis memberi kontribusi sangat besar bagi kesehatan mental. Faktor biologis yang sangat mempengaruhi kesehatan mental meliputi otak, sistem endokrin, genetika, sistem sensorik, serta kondisi ibu selama masa kehamilan.

### **b. Faktor Psikologis**

Faktor psikologis adalah salah satu aspek yang mempengaruhi kesehatan mental. Aspek-aspek ini meliputi pengalaman awal, proses pembelajaran, kebutuhan individu, dan kondisi psikologis lainnya. Kondisi psikologis yang buruk akan berdampak negatif pada kesehatan mental, sedangkan kondisi psikologis yang baik dapat memperkuat kesehatan mental seseorang.

### **c. Faktor Lingkungan**

Lingkungan mempengaruhi perubahan perilaku seseorang, daya ingat, dan kesulitan belajar. Manusia selalu berinteraksi dengan lingkungannya. Lingkungan fisik, biologis, dan kimia di sekitar kita dapat menjadi potensi

---

<sup>43</sup> Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, ed. 4, cet. 4 (Malang: UMM Press, 2005). hlm. 71-153.

berbahaya bagi kesehatan fisik dan mental bagi masyarakat jika tidak dikendalikan dengan baik.

d. Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial budaya memiliki dampak pada kesehatan mental suatu masyarakat. Hal ini mencakup elemen-elemen seperti stratifikasi sosial, interaksi sosial, struktur keluarga, perubahan sosial, dan kondisi krisis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental individu didalam masyarakat tersebut.

Individu yang rentan mengalami gangguan mental sering kali termasuk remaja, orang dengan riwayat keluarga gangguan mental, dan mereka yang menghadapi stres tinggi atau situasi kehidupan yang menantang seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, atau kekerasan. Remaja, khususnya, mungkin menghadapi tekanan dari media sosial, perbandingan sosial, dan perubahan hormonal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Orang dengan riwayat keluarga gangguan mental mungkin memiliki predisposisi genetik yang meningkatkan risiko mereka. Mereka yang mengalami stres berat atau situasi hidup yang sulit juga rentan karena faktor stres dapat memicu atau memperburuk gangguan mental. Untuk mengatasi risiko ini, penting untuk menerapkan strategi pencegahan seperti pendidikan tentang kesehatan mental, meningkatkan kesadaran akan gejala awal gangguan mental, dan menyediakan akses yang lebih baik ke layanan kesehatan mental. Pendekatan seperti konseling, terapi, dukungan sosial, dan manajemen stres dapat membantu individu mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan mencegah perkembangan gangguan mental. Dukungan dari keluarga dan komunitas juga

sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental.<sup>44</sup>

### c. Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Veit & Ware (1983),<sup>45</sup> menyatakan terdapat beberapa aspek kesehatan mental, diantaranya adalah *psychological distress* (gangguan mental) dan *psychological well-being* (kesejahteraan mental). Oleh karena itu, aspek-aspek kesehatan mental dapat dibagi menjadi beberapa kategori yang terlihat seperti berikut:

#### a. *Psychological Distress*

1. Kecemasan (*Anxiety*), yaitu rasa khawatir yang berlebihan terhadap berbagai aspek kehidupan.
2. Depresi (*Depression*), yaitu perasaan tertekan yang sering muncul dan hilangnya minat terhadap berbagai hal.
3. Kehilangan kontrol perilaku atau kontrol emosi (*Loss of behavioral / emotional control*), yaitu kondisi emosi yang berlebihan dapat menyebabkan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan dan perilaku bisa berkurang. Tindakan seperti berteriak, menangis, atau bahkan berkelahi sering dianggap sebagai tanda kehilangan kontrol emosi dan perilaku.

#### b. *Psychological Well-Being*

1. Sikap positif secara umum (*General positive affect*), yaitu dampak positif pada kesehatan mental sebagai hasil dari pengalaman yang menyenangkan.

---

<sup>44</sup> *Ibid.*, hlm. 3.

<sup>45</sup> *Ibid.*, hlm. 730-742.

2. Ikatan emosional (*Emotional Ties*), yaitu hubungan emosional yang erat antara dua individu yang berlandaskan kasih sayang, dimana setiap individu merasakan cinta dan perhatian serta merasa dicintai dan dihargai.

#### **d. Kesehatan Mental Ditinjau dari Aspek *Psychological Distress* dan *Psychological Well-Being***

Menurut Veit dan Ware,<sup>46</sup> *psychological distress* adalah suatu kondisi yang mencakup berbagai aspek ketidaknyamanan emosional dan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berdaya. Kondisi ini ditandai oleh perasaan tidak nyaman yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang dan kemampuan untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Nusrat Husain, dkk (2014),<sup>47</sup> Distress psikologis didefinisikan sebagai kondisi negatif yang mencakup penderitaan mental yang berhubungan dengan perasaan depresi dan kecemasan. Depresi ditandai dengan kesedihan yang mendalam serta perasaan menyalahkan diri. Sementara itu, kecemasan adalah perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Distress psikologis memiliki beberapa karakteristik, seperti perasaan tidak mampu mengatasi situasi dengan efektif, perubahan emosi, ketidaknyamanan, dan kesulitan dalam berkomunikasi. Dari berbagai penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa distress psikologis adalah kondisi negatif yang mencakup kepedihan, kecemasan, dan penderitaan mental. Kondisi ini ditandai oleh beberapa ciri seperti perasaan

---

<sup>46</sup> *Ibid.*, hlm. 730-742.

<sup>47</sup> Nusrat Husain, et al. "Prevalence and risk factors for psychological distress and functional disability in urban Pakistan." *WHO South-East Asia journal of public health* 3.2 (2014): 144-145.

tidak mampu, perubahan emosi, dan ketidaknyamanan, serta dapat memiliki dampak yang cukup berbahaya bagi individu. Menurut Matthews,<sup>48</sup> ada dua faktor yang mempengaruhi distress psikologis, yaitu faktor intrapersonal (ciri-ciri kepribadian) dan faktor situasional (pengalaman atas peristiwa, kejadian, atau situasi yang dianggap mengancam atau dapat merusak kesejahteraan individu).

Veit and Ware<sup>49</sup> juga mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu keadaan dimana individu merasakan kesejahteraan secara emosional dan psikologis. Kesejahteraan psikologis mencakup berbagai aspek positif dari kesehatan mental, termasuk perasaan bahagia, kepuasan hidup, dan kemampuan untuk mengelola stres dan tantangan sehari-hari. Ryff (Fadhil, 2021)<sup>50</sup> menggambarkan *psychological well-being* sebagai sebuah konsep psikologis yang mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri sendiri, menetapkan tujuan hidup, menunjukkan kemandirian, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mengendalikan lingkungan sekitar, dan mengalami perkembangan pribadi. Liputo (Supriyadi, 2020),<sup>51</sup> menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, kompetensi pribadi, religiusitas, dan kepribadian.

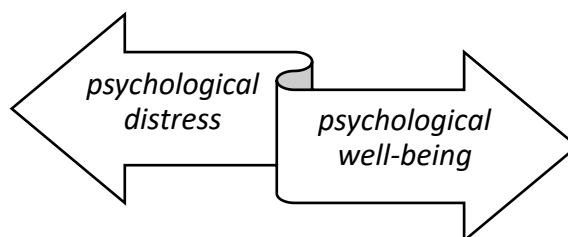
---

<sup>48</sup> *Ibid.*, hlm. 144-145.

<sup>49</sup> *Ibid.*, hlm. 730-742

<sup>50</sup> Ahmad Fadhil, "Evaluasi Properti Psikometris Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 5: 2 (2021), hlm. 4666.

<sup>51</sup> Supriyadi, dkk., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Psychological Well-Being Remaja Smp Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta", *Jurnal Perawat Indonesia*, vol. 4: 3 (2020), hlm. 438.



Bagan di atas menggambarkan bahwa *psychological distress* (distress psikologi) berlawanan dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologi). Distress psikologis mengacu pada kondisi yang merugikan dan mengganggu, kesejahteraan psikologis mencerminkan keadaan mental yang sehat dan seimbang. Keduanya saling berlawanan dalam hal dampak yang mereka miliki pada kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Perbedaan mendasar antara kedua konsep ini terletak pada pengalaman individu terhadap emosinya. *Psychological distress* menunjukkan adanya ketidakstabilan dan ketidaknyamanan emosional yang sering kali memerlukan intervensi atau dukungan, sedangkan *psychological well-being* menunjukkan keseimbangan emosional dan kepuasan hidup. Ketika seseorang berada dalam keadaan distress psikologis, mereka biasanya tidak merasa mampu menikmati kehidupan atau menghadapi stres dengan cara yang sehat. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis melibatkan kemampuan untuk menikmati hidup, merasakan kepuasan, dan memiliki perspektif positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar.



## **G. Hipotesis**

**Ha 1:** Terdapat hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological distress*.

**Ha 2:** Terdapat hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological well-being*.

**Ho 1:** Tidak terdapat hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological distress*.

**Ho 2:** Tidak terdapat hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological well-being*.

## **H. Sistematika Pembahasan**

BAB I, adalah pendahuluan mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, hipotesis, serta sistematika pembahasan.

BAB II, adalah metode penelitian mencakup pendekatan dan jenis analisis penelitian, definisi konseptual, definisi operasional, populasi dan sampel, instrumen penelitian, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, serta analisis data.

BAB III, adalah hasil penelitian yang berisi tentang gambaran lokasi penelitian, deskripsi data dan analisis data.

BAB IV, adalah pembahasan yang berisi tentang analisa hipotesis dan pembahasan mengenai masalah yang diteliti yaitu “Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Santri Pondok Pesantren di Yogyakarta”.

BAB V, adalah penutup yang berisi tentang kesimpulan dan saran.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological distress* dan *psychological well-being*. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological distress*. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial TikTok maka semakin tinggi tingkat *psychological distress* yang dialami mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta. Hal ini menandakan bahwa penggunaan TikTok dapat berkontribusi secara signifikan terhadap tingkat *psychological distress* yang dialami oleh mahasiswa santri. Ini bisa melibatkan berbagai faktor seperti stress akibat konten yang dilihat, perbandingan sosial, atau gangguan dalam rutinitas dan interaksi sosial.
2. Terdapat hubungan negatif yang lemah antara penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta ditinjau dari aspek *psychological well-being*. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial TikTok maka semakin rendah tingkat *psychological well-being* yang dialami mahasiswa santri pondok pesantren di Yogyakarta. Hasil ini bahwa penggunaan TikTok mungkin tidak secara

langsung menyebabkan penurunan *psychological well-being*, tetapi dapat berkontribusi bersama dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor lain seperti lingkungan sosial, dukungan keluarga, dan aktivitas keagamaan mungkin memiliki peran yang lebih signifikan.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan antara lain sebagai berikut:

### 1. Berkaitan dengan penggunaan media sosial TikTok pada santri

Pondok pesantren dapat meningkatkan program-program aktivitas positif seperti olahraga, seni, dan kegiatan sosial yang dapat mengurangi ketergantungan pada media sosial dan memberikan alternatif yang sehat bagi para santri. Selain itu, pihak pondok pesantren dapat mendorong mahasiswa santri untuk menggunakan media sosial, termasuk TikTok, untuk tujuan edukatif dan dakwah. Mahasiswa santri juga disarankan untuk mengelola waktu mereka di media sosial dengan bijak dan menghindari penggunaan yang berlebihan. Menetapkan batasan waktu dan memilih konten yang bermanfaat bisa membantu memberikan dampak positif dan meningkatkan keterlibatan yang sehat.

### 2. Berkaitan dengan kebijakan pemerintah

Pemerintah perlu mengembangkan program literasi digital dan media bagi santri dan pelajar pesantren yang mencakup edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat dan pengelolaan waktu online. Selain itu, pemerintah harus

mendorong lembaga pendidikan untuk membatasi penggunaan media sosial selama jam belajar dan mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum. Penting juga untuk memastikan akses yang lebih baik ke layanan konseling psikologis di pesantren serta meluncurkan kampanye kesadaran tentang dampak media sosial pada kesehatan mental. Kerjasama dengan platform media sosial, seperti TikTok, juga diperlukan untuk mengembangkan fitur yang mendukung kesehatan mental pengguna.

3. Berkaitan dengan pekerja sosial

Pekerja sosial harus mengembangkan program literasi digital untuk santri yang mengajarkan penggunaan media sosial yang sehat, termasuk cara mengelola waktu online dan memilih konten positif. Selain itu, mereka perlu bekerja sama dengan pengelola pesantren untuk membatasi penggunaan TikTok selama jam belajar dan menyediakan sesi konseling reguler untuk masalah kesehatan mental terkait media sosial. Integrasi topik kesehatan mental dalam kurikulum pesantren serta dorongan untuk kegiatan alternatif non-media sosial juga penting. Kampanye kesadaran di pesantren tentang dampak media sosial dan kolaborasi dengan platform seperti TikTok untuk fitur pendukung kesehatan mental juga disarankan.

4. Berkaitan dengan penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa santri, seperti dukungan sosial, aktivitas fisik, dan kualitas tidur, memperhatikan berbagai faktor yang mungkin mempengaruhi psychological distress dan well-being secara lebih

mendalam. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan metode yang lebih beragam, seperti pendekatan kualitatif, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih spesifik mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental.





## DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
- Al Miroj, N. K. (2022). Pendidikan Karakter Di Pondok Pesantren Al-Barokah Yogyakarta. *Hartaki: Journal Of Islamic Education*, 1(1), 23-34.
- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83-90.
- Alvina, W. (2023). *Analisis Penggunaan Media Sosial TikTok Dalam Membentuk Perilaku Santri Di Pondok Pesantren Qur'anah 'Arobiyya Kota Kediri* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- A.M. Kaplan dan M. Haenlein. 2010. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media". *Business Horizons*
- Annur, C.A. "Indonesia Punya Pengguna TikTok Terbanyak Ke-2 di Dunia", <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/11/22/indonesia-punya-pengguna-TikTok-terbanyak-ke-2-di-dunia>, diakses pada tanggal 27 Januari 2024.
- Annur, Cindy Mutia. "Ada 26.975 Pesantren di Indonesia, di Provinsi Mana yang Terbanyak?" *Katadata*, 31 Januari 2022. Diakses 25 Juni 2024. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/31/ada-26975-pesantren-di-indonesia-di-provinsi-mana-yang-terbanyak>.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Azwar, S. (2011). *Kuesioner: Teori dan Teknik Penyusunan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BAPPEDA Daerah Istimewa Yogyakarta, "Pendidikan", [https://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data\\_dasar/index/486-jumlah-siswa-mahasiswa-perguruan-agama](https://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data_dasar/index/486-jumlah-siswa-mahasiswa-perguruan-agama), diakses tanggal 4 Agustus 2024.
- Cahyono, A.S. (1). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157

- Daon, “Angka Penggunaan Media Sosial Orang Indonesia Tinggi, Potensi Konflik juga Amat Besar”, [https://www.kominfo.go.id/content/detail/14136/angka-penggunaan-media-sosial-orang-indonesia-tinggi-potensi-konflik-juga-amat-besar/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/14136/angka-penggunaan-media-sosial-orang-indonesia-tinggi-potensi-konflik-juga-amat-besar/0/sorotan_media), diakses tanggal 1 Februari 2024.
- Darmawan, Deni. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fadhil, Ahmad. (2021). “Evaluasi Properti Psikometris Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia”, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 5: 2, hlm. 4666.
- Fahham, A. M. (2013). Pendidikan Karakter di Pesantren. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 4(1), 29-45.
- Fanaqi, C. (2021). Tiktok Sebagai Media Kreativitas Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dakwah: Media Komunikasi Dan Dakwah*, 22(1), 105-130.
- Fawahan, L., & Purnasari, I. M. (2022). Membangun Branding Produk UMKM Melalui Media Sosial TikTok. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 4(1), 280-289.
- Frisnawati. A. 2012. “Hubungan Antara Intensitas Menonton Reality Show Dengan Kecenderungan Perilaku Prososial Pada Remaja” *HUMANITAS. Jurnal Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1), hlm. 54.
- Hadi, S. (2021). *Efektifitas pengamalan shalat tahajud terhadap kesehatan mental santri dipondok pesantren AL-MUNAWWAR Kunci Dander Bojonegoro* (Doctoral dissertation, Institut Agama Tribakti).
- Handitya, Lintang Nuari. (2008). *Strategi Adaptif Pesantren Mahasiswa Menjawab Tantangan Zaman (Studi Pesantren Mahasiswi Darush Shalihat Yogyakarta)*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. Halaman 58-60.
- Haris, I. A. (2023). Pesantren: Karakteristik dan Unsur-unsur kelembagaan. *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, 2(4), 1-9.
- Hartati, Rini. (2024). “Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja”, *Journal Of Social Science Research*, vol. 4:1, hlm. 1545.

- Hasanah, A. (2021). Media Sosial dan Pembelajaran di Pondok Pesantren: Studi Kasus Penggunaan TikTok dalam Kegiatan Belajar Santri. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 45-60.
- Haskarini, B. A. (2022). *Penggunaan Media Sosial TikTok untuk Kesehatan Mental Remaja Selama Masa Pandemi Covid19 (Studi Kasus untuk Remaja SMA Negeri 1 Purwokerto)* (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman).
- Hernawati, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Masyarakat", <https://sulselprov.go.id/welcome/post/pengaruh-media-sosial-terhadap-perilaku-masyarakat>, diakses tanggal 1 Februari 2024.
- Ichsan, H. C. (2018). Pendidikan Nilai Humanis di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Sleman Yogyakarta. *Dikus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 2(1), 38-46.
- JPPI Minhajul Muslim Yogyakarta. "JPPI Minhajul Muslim." Dipublikasikan pada 14 September 2015. Diakses pada 25 Juni 2024. <https://jppiminhajulmuslim.blogspot.com/2015/09/jppi-minhajul-muslim-jamaah-pengajian.html>.
- Kamilah, E. N. (2014). *Pengaruh Keterampilan Mengajar Guru terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran Akuntansi* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Kariyanto, H. (2020). Peran pondok pesantren dalam masyarakat modern. *Jurnal Pendidikan "Edukasia Multikultura"*, 2(2), 67-82.
- Khairuni, N. (2016). Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Edukasi*.
- Kussanti, D. P., Risyan, F., Armelsa, D., Sitasi, C., Devy, P. K., Faqihar, R., & Dhefine, A. (2020). Faktor Yang Mendorong Remaja Dalam Menggunakan Aplikasi TikTok. *Cakrawala: Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika*, 20(1), 116-124
- Kuswati, A. (2021). Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Akhlakul Karimah Remaja Di Desa Buntan Kecamatan Adipala Kabupaten Cilacap Tahun 2021, Skripsi (Cilacap: Institut Agama Islam Imam Ghozali Cilacap).
- Mahardhika, S. V., Nurjannah, I., Ma'una, I. I., & Islamiyah, Z. (2021). Faktor-faktor penyebab tingginya minat generasi post-millennial di Indonesia

terhadap penggunaan aplikasi tik-tok. *Sosearch: Social Science Educational Research*, 2 (1), 40-53.

Mahmudah, D. (2011). Evolusi teori ketergantungan sistem media menjadi teori infrastruktur komunikasi. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(2), 237-250.

Mahmudah, N., & Purnamasari, D. (2023). Pengaruh Konten TikTok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 778-786.

Mardiana, D. M., Mardiana, N., & Maryana, M. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183-190.

Maydia, Erik "Kenali Adiksi Media Sosial: Dari Faktor, Dampak, Hingga Cara Mengatasinya", <https://metrum.co.id/kenali-adiksi-media-sosial-dari-faktor-dampak-hingga-cara-mengatasinya/>, diakses tanggal 1 Februari 2024.

Millah, N. I. A. I. Q., & Sari, N. K. (2019). Birokrasi dan Perilaku Budaya Organisasi Di Pesantren. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 2(01), 45-65.

Muhammad, Nabilah. "Tiktok, Aplikasi yang Paling Banyak Diunduh di Indonesia pada 2023." Databoks, 27 Februari 2024. Diakses pada 8 Juli 2024. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/02/27/tiktok-aplikasi-yang-paling-banyak-diunduh-di-indonesia-pada-2023>.

Mumtaz, Fairuzul. "Pondok Pesantren Wahid Hasyim." *Jagad Budaya*, dipublikasikan pada 14 Maret 2019. Diakses pada 25 Juni 2024. <https://www.jagadbudaya.com/komunitas/pondok-pesantren-wahid-hasyim/>.

Nafiah, H. (2021). Penggunaan Media Sosial Dalam Kehidupan Sosial Oleh Santriwati Pondok Pesantren Universitas Islam Indonesia Dalam Perspektif Uses James Lull.

Nurmala, M. D., vany Afrizal, S., & Wibowo, T. U. (2022). Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa. *Hermeneutika: Jurnal Hermeneutika*, 8(1).

Notosoedirdjo, Moeljono dan Latipun. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Edisi ke-4, cetakan ke-4. Malang: UMM Press, 2005. hlm. 71-153.

- Oktaviani, Denti. dkk. "Uji Normalitas dan Homogenitas", <https://www.slideshare.net/putrihandayani754918/uji-normalitas-dan-homogenitas-59664376>, diakses pada 04 Februari 2024.
- Usrina, N. (2021). *Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Gaya Komunikasi Santri Taman Pendidikan Al-Qur'an Ar-Risalah* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Pembelajaran, A. C. (2020). Pertemuan 12 Analisis Korelasi Product Momen Pearson. *Analisis Korelasi Product Moment Pearson*, 12.
- Pesantren Jogja. "Pondok Pesantren Ar-Robithoh." Diakses pada 6 Agustus 2024. <https://www.pesantrenjogja.com/pesantren/66>.
- Pradana, A., Hanafi, M. D., & Faizin, M. S. (2020). Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Karakter Santri Di Pondok Pesantren Miftahul Huda Malang. *Edureligia: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 117-123.
- Purwanti, Henny "Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental", Kanwil DJKN DKI Jakarta, <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-jakarta/baca-artikel/16227/Mengenal-Pentingnya-Kesehatan-Mental.html>
- Qomar, M. (2002). *Pesantren: dari transformasi metodologi menuju demokratisasi institusi*. Erlangga.
- Rahmana, Putri Naning, et al. "Pemanfaatan Aplikasi TikTok sebagai Media Edukasi di Era Generasi Z." *Akademia – Jurnal Teknologi Pendidikan*, vol. 11, no. 2, 2022, p. 403.
- Rahmadani, Wulan "Urgensi Pendidikan Karakter Bagi Generasi Muda Di Era Digital," in *Saintis Muda Di Era Digital*, ed. Nanang Qosim and Yulia Romadiatri (Semarang: CV Alinea Media Dipantara, 2022), 37–38.
- Raihan. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Universitas Islam Jakarta.
- Redaksi Al Munawwir. (2016, November 1). *Sejarah Pondok Pesantren Al Munawwir*. Diakses pada 25 Juni 2024, dari <https://almunawwir.com/sejarah/>.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58.



- Rulli, N. (2017). Media sosial perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. *Bandung: Simbiosis Rekatama*.
- Sari, V. W. (2020). *Pengaruh Harga Dan Promosi Melalui Media Sosial Terhadap Keputusan Pembelian Pada Toko Amie Boutique Di Kota Metro Lampung* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Metro).
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1-13.
- Setianawati, Lilis. (2023). "Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok Pada Remaja Terhadap Adab Dan Perilaku Kepada Orang Tua", *Jurnal Pendidikan: Seroja*, vol. 2:3, hlm. 179-180.
- Statistika, "Korelasi Pearson", <https://ss.mipa.ub.ac.id/korelasi-pearson/>
- Sugiyono, P. D. (2019). metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67.
- Supriyadi, dkk. (2020) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Psychological Well-Being Remaja Smp Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta", *Jurnal Perawat Indonesia*, vol. 4: 3, hlm. 438.
- Syamsudin, Muhammad A. "Metode Pengambilan Sampel", <https://klc2.kemenkeu.go.id/kms/knowledge/metode-pengambilan-sampel-a691ff15/detail/> , diakses pada 24 Maret 2024.
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 19-30.
- Unknown. "PonPes Al-Barokah." Diakses pada 25 Juni 2024. <https://reviewngaji.blogspot.com/p/blog-page.html>.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742.
- Wahyuni, N. "Uji Validitas dan Reliabilitas", Binus University, <https://qmc.binus.ac.id/2014/11/01/u-j-i-v-a-l-i-d-i-t-a-s-d-a-n-u-j-i-r-e-l-i-a-b-i-l-i-t-a-s/>, diakses pada tanggal 25 Januari 2024.



Waskithoaji, Y. (2023). *Peran Teknologi dalam Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap UMKM* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).

Widiyaningrum, Retno 2017. *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Felicha.

Yoseph, I., Puspowati, N. L. N. S., & Sriati, A. (2009). Pengalaman traumatik penyebab gangguan jiwa (skizofrenia) pasien di Rumah Sakit Jiwa Cimahi. *Majalah Kedokteran Bandung*, 41(4).

Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189-205.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA