

**HUBUNGAN ANTARA DISREGULASI EMOSI DAN *LEISURE*
BOREDOM DENGAN PENGGUNAAN TIKTOK BERMASALAH PADA
MAHASISWA GENERASI Z**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

Najwa Qonitah

NIM 22107010029

Dosen Pembimbing:

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.

NIP. 19880214 201903 2 014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3878/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA DISREGULASI EMOSI DAN *LEISURE BOREDOM*
DENGAN PENGGUNAAN TIKTOK BERMASALAH PADA MAHASISWA
GENERASI Z

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NAJWA QONITAH
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010029
Telah diujikan pada : Senin, 22 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketut Sidang
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 6a8014a619a0



Penguji I
Noristighfari Masei Khaerani, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a23a8239a9a



Penguji II
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a23a8239a9a



Yogyakarta, 22 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a61a688a6e173

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Najwa Qonitah

NIM : 22107010029

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya dengan judul "Hubungan antara Disregulasi Emosi dan *Leisure Boredom* dengan Adiksi TikTok pada Mahasiswa Generasi Z" adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain. Namun, telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 Juni 2026

Yang Menyatakan



Najwa Qonitah

NIM. 22107010029

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Najwa Qonitah
NIM : 22107010029
Judul Skripsi : Hubungan antara Disregulasi Emosi dan *Leisure Boredom* dengan Adiksi TikTok pada Mahasiswa Generasi Z

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami menghamp agar skripsi tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 9 Juni 2026

Pembimbing

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA


Sabiqomni Husna, S.Psi., M.Sc.
NIP. 198802142019032014

HALAMAN MOTTO

"But they plan, and Allah plans. Indeed, Allah is the best of planners."

(QS. Al-Anfal 8: 30)

"Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya), kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna, dan sesungguhnya kepada Tuhanmulah kesudahannya."

(QS. An-Najm 53: 39-42)

"For all of you who are striving for your dreams. You should believe in yourself, and don't let anyone bring you down. You know, negativity does not exist, it's all about positivity. So, keep that on mind. But anyways, have a good friends around you, have good peers, surround yourself with good people, causes you 're good person too."

(Mark Lee)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirabbil 'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan kemudahan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir. Karya sederhana ini penulis

persembahkan kepada:

Diri penulis, yang telah bertahan dan terus melangkah hingga titik ini. Segala proses yang dilalui menjadi hal yang patut dihargai.

Umi dan abi tercinta serta kedua adik tersayang, yang selalu mendoakan, memberikan dukungan serta kasih sayang yang tidak pernah berkurang.

Keluarga penulis, baik yang terikat hubungan darah maupun yang dipertemukan dalam perjalanan yang sama.

Almamater, Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah menjadi tempat penulis belajar dan bertumbuh.

Seluruh dosen dan tenaga kependidikan yang telah membimbing hingga tahap ini.

Semoga setiap langkah ke depan selalu diberi kemudahan dan keberkahan oleh Allah SWT. *Aamiin.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat, kasih sayang, dan kemudahan yang senantiasa menyertai, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik hingga akhir. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada suri teladan terbaik bagi umat manusia, Nabi Muhammad SAW. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, doa, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Psi., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih banyak atas segala dukungan, masukan serta nasihat yang ibu berikan selama proses penyusunan skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang senantiasa membantu dan mengarahkan penulis pada segala urusan akademik, sejak awal penulis menjadi mahasiswa hingga akhir.
6. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Penguji 1 dan Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Penguji 2, yang

telah berkenan meluangkan waktu, memudahkan dan memberikan masukan kepada peneliti untuk menjadikan skripsi ini lebih baik lagi.

7. Seluruh dosen Program Studi Psikologi, yang telah memberikan ilmu, wawasan, serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan. Serta seluruh staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, atas kemudahan mendapatkan informasi, pelayanan dan bantuannya kepada penulis hingga penyelesaian tugas akhir ini.
8. Terkhusus orangtua penulis, umi dan abi, terima kasih yang tak terhingga atas doa yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis, serta kesabaran, dukungan, dan kasih sayang yang tidak pernah berkurang. Semoga penulis bisa menjadi salah satu alasan kebahagiaan kalian. Setiap langkah yang penulis tempuh hingga titik ini tidak lepas dari peran dan ketulusan kalian yang selalu menguatkan di setiap keadaan. Semoga Allah senantiasa menjaga umi dan abi dalam kesehatan, keberkahan, dan umur yang panjang, sehingga dapat terus mendampingi dan menyaksikan setiap proses serta pencapaian penulis di masa mendatang.
9. Terkhusus kedua adik penulis, Awwab dan Tsabit, terima kasih atas dukungan dan kebersamaan yang selalu memberikan warna dalam perjalanan ini. Kehadiran kalian menjadi salah satu sumber semangat bagi penulis untuk terus melangkah hingga sampai pada titik ini. Semoga kebersamaan ini selalu Allah jaga serta menjadi alasan untuk terus tumbuh dan saling menguatkan ke depannya.

10. Sahabat-sahabat penulis sejak sekolah menengah, Dijah, Patiya, Anek, Hana, Amira, Aqila, Mamen, Vierdy, Hulwa, Izzah, Hilma, Syakirah dan Uli. Terima kasih atas kebersamaan yang telah terjalin begitu lama, yang penuh dengan cerita dan dukungan yang tidak pernah putus hingga saat ini. Kehadiran kalian menjadi salah satu alasan penulis tetap kuat dan terus melangkah di setiap fase kehidupan. Semoga persahabatan ini senantiasa terjaga, dipenuhi keberkahan, dan terus tumbuh meskipun waktu dan jarak terus berjalan.
11. Teman-teman yang selalu kebersamai penulis, Risma, Hayyina, Anggun. Terima kasih sudah berkenan untuk berteman dan menemani di setiap tahapan perkuliahan hingga proses penyusunan tugas akhir ini. Semoga Allah senantiasa menjaga dan membalas segala kebaikan kalian dengan kebahagiaan serta keberkahan dalam setiap langkah.
12. Teman-teman KKN Konversi Johostory, yang kehadirannya tidak pernah penulis duga sebelumnya. Terima kasih atas kebersamaan yang telah menghadirkan begitu banyak cerita hangat di penghujung masa perkuliahan. Semoga ikatan pertemanan ini senantiasa terjaga hingga di masa mendatang.
13. Teman-teman Psikologi A 22, terima kasih atas kebersamaannya sebagai teman seperjuangan, teman belajar dan teman berbagi yang selalu menghadirkan suasana menyenangkan sepanjang perjalanan perkuliahan ini.
14. Seluruh responden penelitian yang telah berkenan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dengan sepenuh hati, teman-teman yang membantu menyebarkan kuesioner ini dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Terima kasih atas bantuan kalian yang sangat berarti. Semoga Allah membalas kebaikan kalian.

15. Terakhir, dan terkhusus untuk diri penulis, Najwa Qonitah. Terima kasih atas segala usaha, ketekunan, dan kesabaran dalam melewati setiap proses hingga sampai di titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah, tetap bertahan, dan terus berusaha meskipun dalam keadaan sulit. Semoga ke depannya penulis dapat terus berkembang, menjadi pribadi yang lebih baik, dan mampu mewujudkan segala harapan yang telah dan tengah diperjuangkan.



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
INTISARI	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	14
C. Manfaat Penelitian	14
1. Manfaat Teoretis.....	14
2. Manfaat Praktis.....	14
D. Keaslian Penelitian.....	18
BAB II DASAR TEORI.....	28
A. Penggunaan TikTok Bermasalah	28
1. Pengertian Penggunaan TikTok Bermasalah.....	28
2. Aspek-Aspek Penggunaan TikTok Bermasalah.....	31
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penggunaan TikTok Bermasalah	34
B. Disregulasi Emosi	39
1. Pengertian Disregulasi Emosi.....	39
2. Aspek-Aspek Disregulasi Emosi.....	41

C. <i>Leisure Boredom</i>	44
1. Pengertian <i>Leisure Boredom</i>	44
2. Aspek-Aspek <i>Leisure Boredom</i>	46
D. Dinamika Hubungan antara Disregulasi Emosi dan <i>Leisure Boredom</i> dengan Penggunaan TikTok Bermasalah pada Mahasiswa Generasi Z	47
E. Hipotesis	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Desain Penelitian	57
B. Identifikasi Variabel Penelitian	57
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	58
D. Populasi dan Sampel	60
E. Teknik Pengumpulan Data	64
F. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur	68
G. Teknik Analisis Data	70
BAB IV	77
A. Orientasi Kancan	77
B. Persiapan Penelitian	78
C. Pelaksanaan Penelitian	87
D. Hasil Penelitian	88
E. Pembahasan	109
BAB V	122
A. Kesimpulan	122
B. Saran	123
DAFTAR PUSTAKA	127
LAMPIRAN	139

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Literature Review.....	18
Tabel 2. Blueprint Skala Penggunaan TikTok Bermasalah	65
Tabel 3. Blueprint Skala Disregulasi Emosi	66
Tabel 4. Blueprint Skala Leisure Boredom.....	68
Tabel 5. Distribusi Aitem Favorable Skala Penggunaan TikTok Bermasalah.....	79
Tabel 6. Distribusi Aitem Favorable Skala Disregulasi Emosi.....	80
Tabel 7. Distribusi Aitem Favorable-Unfavorable Skala Leisure Boredom.....	81
Tabel 8. Sebaran Aitem Lolos Skala Penggunaan TikTok Bermasalah	85
Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Disregulasi Emosi	85
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Leisure Boredom	86
Tabel 11. Reliabilitas Skala	87
Tabel 12. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	89
Tabel 13. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia	89
Tabel 14. Deskripsi Responden Berdasarkan Domisili.....	90
Tabel 15. Deskripsi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan TikTok dalam Sehari.....	91
Tabel 16. Data Hipotetik dan Data Empirik.....	92
Tabel 17. Rumus Norma Kategorisasi	93
Tabel 18. Kategorisasi Penggunaan TikTok Bermasalah	94
Tabel 19. Kategorisasi Disregulasi Emosi	94
Tabel 20. Kategorisasi <i>Leisure Boredom</i>	95
Tabel 21. Uji Normalitas.....	96
Tabel 22. Uji Multikolieritas	98
Tabel 23. Uji Glesjer.....	100
Tabel 24. Uji Hipotesis Mayor (F-test)	100
Tabel 25. Uji Hipotesis Minor (T-test)	101
Tabel 26. Koefisien Beta dan Koefisien Korelasi.....	102
Tabel 27. Hasil Sumbangan Efektif	103
Tabel 28. Hasil Sumbangan Relatif	104

Tabel 29. Uji Koefisien Determinan (R-square)	104
Tabel 30. Deskripsi Statistik Uji Beda Jenis Kelamin	105
Tabel 31. Hasil Uji Homogenitas dan Normalitas Berdasarkan Jenis Kelamin .	106
Tabel 32. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	106
Tabel 33. Deskripsi Statistik Uji Beda Durasi Penggunaan.....	107
Tabel 34. Hasil Uji Homogenitas dan Normalitas Berdasarkan Durasi Penggunaan	107
Tabel 35. Hasil Uji Beda Berdasarkan Durasi Penggunaan.....	108
Tabel 36. Hasil Uji Beda (Pos Hoc) Berdasarkan Durasi Penggunaan.....	108



DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Gambar/Grafik 1. Scatterplots Linearitas Disregulasi Emosi	97
Gambar/Grafik 2. Scatterplots Linearitas Leisure Boredom.....	98
Gambar/Grafik 3. Uji Heteroskedastisitas	99



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Hubungan antara Disregulasi Emosi dan *Leisure Boredom* dengan Penggunaan TikTok Bermasalah pada Mahasiswa Generasi Z.55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Asli.....	139
Lampiran 2. Hasil Terjemahan Skala oleh Penerjemah Tersumpah	142
Lampiran 3. Hasil Validasi Skala oleh <i>Expert Judgement</i>	145
Lampiran 4. Hasil Uji Keterbacaan (Cognitive Interviewing) oleh Tiga Calon Responden	155
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	191
Lampiran 6. Skala Uji Coba (<i>Try Out</i>) dan Skala Penelitian.....	191
Lampiran 7. Tabulasi Data Uji Coba (<i>Try Out</i>) Instrumen Penelitian.....	192
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	196
Lampiran 9. Tabulasi Data Skala Penelitian	205
Lampiran 10. Hasil Uji Asumsi Klasik	208
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis	238
Lampiran 12. Hasil Uji Beda	240



Hubungan antara Disregulasi Emosi dan *Leisure Boredom* dengan Penggunaan TikTok Bermasalah pada Mahasiswa Generasi Z

Najwa Qonitah

22107010029

INTISARI

Perkembangan media sosial yang semakin pesat membuat TikTok menjadi salah satu platform yang paling banyak digunakan oleh Generasi Z, khususnya mahasiswa. Penggunaan TikTok yang berlebihan diketahui dapat memunculkan perilaku adiksi yang berdampak pada kesejahteraan psikologis maupun aktivitas akademik individu. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan faktor psikologis internal, seperti disregulasi emosi dan *leisure boredom*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara disregulasi emosi dan *leisure boredom* dengan penggunaan TikTok bermasalah pada mahasiswa Generasi Z pengguna TikTok di Pulau Jawa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi linear berganda. Subjek penelitian berjumlah 231 mahasiswa Generasi Z pengguna TikTok di Pulau Jawa yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *The TikTok Addiction Scale*, serta dua instrumen versi adopsi, yaitu *Difficulties in Emotion Regulation Scale-16* dan *Leisure Boredom Scale*. Data dianalisis menggunakan uji asumsi klasik, regresi linear berganda, serta uji beda tambahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara disregulasi emosi dan *leisure boredom* dengan penggunaan TikTok bermasalah pada mahasiswa Generasi Z ($R = 0,606$; $R^2 = 0,367$; $p < 0,001$). Secara parsial, disregulasi emosi memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap penggunaan TikTok bermasalah dengan sumbangan efektif sebesar 30,22%, sedangkan *leisure boredom* memiliki hubungan positif signifikan dengan sumbangan efektif sebesar 6,51%. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan tingkat penggunaan TikTok bermasalah berdasarkan jenis kelamin, namun terdapat perbedaan signifikan berdasarkan durasi penggunaan TikTok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa disregulasi emosi dan *leisure boredom* merupakan faktor yang berperan dalam munculnya penggunaan TikTok bermasalah pada mahasiswa Generasi Z.

Kata Kunci: Disregulasi Emosi, *Leisure Boredom*, Generasi Z, Mahasiswa, Penggunaan TikTok Bermasalah

The Relationship Between Emotion Dysregulation and Leisure Boredom with Problematic TikTok Use Among Generation Z College Students

Najwa Qonitah

22107010029

ABSTRACT

The rapid development of social media has made TikTok one of the most widely used platforms among Generation Z, particularly college students. Excessive use of TikTok is known to contribute to addictive behaviors that may negatively affect individuals' psychological well-being and academic activities. This condition is associated with internal psychological factors, such as emotion dysregulation and leisure boredom. This study aimed to examine the relationship between emotion dysregulation, leisure boredom, and problematic TikTok use among Generation Z college students who use TikTok in Java Island. This research employed a quantitative correlational method using multiple linear regression analysis. The participants consisted of 231 Generation Z college students who use TikTok in Java, selected through purposive sampling. This study employed the TikTok Addiction Scale, along with two adapted instruments, namely the Difficulties in Emotion Regulation Scale-16 and the Leisure Boredom Scale. Data were analyzed using classical assumption tests, multiple linear regression, and additional comparative tests. The results showed a significant relationship between emotion dysregulation, leisure boredom, and problematic TikTok use among Generation Z college students ($R = 0.606$; $R^2 = 0.367$; $p < 0.001$). Partially, emotion dysregulation had a significant positive relationship on problematic TikTok use with an effective contribution of 30.22%, while leisure boredom also had a significant positive relationship with an effective contribution of 6.51%. In addition, no significant difference in problematic TikTok use levels was found based on gender, whereas significant differences were found based on TikTok usage duration. These findings indicate that emotion dysregulation and leisure boredom contribute to problematic TikTok use among Generation Z college students.

Keywords: *Emotion Dysregulation, Generation Z, Leisure Boredom, Problematic TikTok Use, University Students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era digital yang kian berkembang turut menghadirkan banyak pergeseran dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Pergeseran tersebut semakin nyata dengan adanya media sosial yang menjadi salah satu produk digital yang paling berpengaruh. Media sosial merupakan platform daring yang memudahkan penggunaannya untuk berinteraksi, mencari informasi, serta menikmati hiburan berupa tulisan, foto, atau video dari berbagai sumber secara instan (Pappa dkk., 2024).

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2025 yang melibatkan 8.700 responden di 38 provinsi memberikan hasil bahwa mayoritas masyarakat Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial (24,80%). Dari total populasi 284,4 juta jiwa di Indonesia, sebanyak 229,4 juta sudah terhubung dengan internet. Survei tersebut juga menempatkan TikTok sebagai platform paling populer dengan persentase 35,17%, melampaui YouTube, Facebook, Instagram, dan X/Twitter. Selain itu, APJII (2025) juga menambahkan bahwa TikTok menjadi platform yang paling banyak diakses di kalangan Generasi Z dengan persentase 42,27%, meningkat signifikan dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya mencapai 18,61%.

TikTok sendiri merupakan aplikasi berbasis video pendek yang menawarkan berbagai fitur kreatif dan efek menarik, sehingga dapat memudahkan penggunaannya untuk membuat konten yang menarik sekaligus

meningkatkan popularitas mereka (Amelia dkk., 2022). Selain itu, TikTok juga berfungsi sebagai platform hiburan sekaligus sumber informasi yang menyajikan berbagai konten singkat sesuai minat penggunanya. Hal tersebut membuat Generasi Z merasa nyaman untuk menggunakan aplikasi ini dalam waktu yang relatif lama (Budiarti dkk., 2022).

Generasi Z, yakni kelompok individu dengan kelahiran tahun 1997-2012, merupakan generasi *digital native* yang lahir di era pesatnya perkembangan teknologi, sehingga mereka terbiasa menggunakan media sosial serta cepat beradaptasi dengan berbagai perangkat digital (Ramadhani & Khoirunisa, 2025). Menurut Rahmawati dkk. (2020), *digital native* merupakan individu yang tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi teknologi digital, seperti internet, komputer, dan perangkat pintar, yang membuat mereka memiliki kemampuan tinggi dalam beradaptasi dan berinteraksi di dunia digital.

Generasi Z merupakan kelompok yang akrab dengan media sosial, hampir seluruhnya memiliki akun aktif dan menggunakannya setiap hari selama beberapa jam untuk berinteraksi, mencari informasi, maupun mengisi waktu luang (Muriati dkk., 2023). Berdasarkan hasil survei GoodStats 2025 yang dilakukan pada 6–9 Desember 2024, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z (63%) lebih memilih untuk mengisi waktu luang mereka dengan melakukan *scrolling* media sosial dibandingkan aktivitas lainnya (Sugiarti, 2025). Hasil dari penelitian Nafisah & Jannah (2024) juga menemukan bahwa mahasiswa Generasi Z menggunakan media sosial bukan untuk hiburan saja, namun juga

sebagai sarana komunikasi, pembelajaran, serta akses informasi dengan durasi penggunaan yang relatif tinggi setiap harinya.

Bagi mahasiswa, media sosial memiliki banyak dampak positif untuk menunjang produktivitas keseharian mereka. Media sosial memudahkan mahasiswa untuk berkolaborasi dalam tugas kelompok, berbagi informasi edukatif, serta memperluas jaringan akademik maupun profesional yang dapat mendukung pengembangan diri dan capaian akademik mereka (Bu'ulolo & Hulu, 2025; Susanti dkk., 2024). Menurut Lubis dkk. (2022), TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang cukup populer digunakan oleh mahasiswa karena kemudahan akses serta beragam konten yang ditawarkannya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Barus dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memanfaatkan TikTok sebagai sarana hiburan.

Selain itu, TikTok juga dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa sebagai sarana berbagi pengetahuan, memperluas wawasan, serta mengembangkan kreativitas dan keterampilan komunikasi yang berguna bagi pengembangan diri mereka (Muharrifah dkk., 2024). Meskipun memberikan berbagai manfaat, tingginya intensitas penggunaan TikTok juga perlu menjadi perhatian. Hasil survei perusahaan riset dan analisis global YouGov mengungkap bahwa Generasi Z sendiri dapat menggunakan media sosial 1 hingga 5 jam per hari (Sinaga, 2025). Penelitian Pappa dkk. (2024), juga menambahkan bahwa 87,5% Generasi Z berusia 18-24 tahun menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari untuk menggunakan TikTok berdasarkan riwayat penggunaan di platform tersebut. Meskipun durasi penggunaan yang

tinggi tidak secara langsung menunjukkan adanya penggunaan TikTok bermasalah, intensitas penggunaan yang berlebihan merupakan salah satu indikator yang berkaitan dengan munculnya perilaku tersebut (Hisan & Dewi, 2024).

Menurut Al-Menayes (2015), adiksi media sosial merupakan perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan hingga menyita banyak waktu dan mengganggu aktivitas lain, seperti pola tidur, interaksi sosial, maupun rutinitas sehari-hari. Adiksi media sosial ditandai oleh enam komponen utama, yaitu *salience*, yakni kondisi ketika media sosial menjadi fokus utama dalam pikiran dan aktivitas seseorang; *mood modification*, yaitu kecenderungan menggunakan media sosial untuk memperbaiki suasana hati atau mengalihkan diri sementara dari stres, kebosanan, maupun emosi negatif; *tolerance*, yaitu kebutuhan untuk menggunakan media sosial dalam durasi yang semakin lama agar memperoleh kepuasan; *withdrawal*, yaitu munculnya rasa cemas, bosan, atau gelisah saat tidak mengakses media sosial; *conflict*, yakni timbulnya gangguan dalam hubungan sosial, akademik, maupun aktivitas harian; serta *relapse*, yaitu kecenderungan untuk kembali menggunakan media sosial secara berlebihan setelah mencoba berhenti (Peng & Liao, 2023).

Dalam konteks TikTok, karakteristik tersebut juga dapat ditemukan pada individu yang menunjukkan penggunaan TikTok bermasalah, sehingga konsep adiksi media sosial dapat digunakan sebagai landasan teoretis dalam penelitian ini. Sejalan dengan itu, (Aditomo dkk., 2025) menjelaskan bahwa adiksi TikTok merupakan salah satu bentuk dari adiksi media sosial. Herrera &

Lesmana (2025) menggunakan istilah adiksi TikTok untuk menggambarkan kondisi ketika individu menggunakan platform TikTok secara berlebihan dan kompulsif hingga menimbulkan dampak negatif terhadap fungsi psikologis maupun sosialnya. Dalam penelitian ini, konsep tersebut dirujuk sebagai penggunaan TikTok bermasalah. Menurut Galanis dkk. (2024), penggunaan TikTok bermasalah sendiri memiliki karakteristik yang serupa dengan adiksi media sosial secara umum, meliputi meningkatnya toleransi penggunaan, kesulitan mengontrol diri, serta dorongan kuat untuk terus menonton atau membuat konten walau telah menyadari dampak buruknya. Fitur *infinite scrolling* dan algoritma rekomendasi berbasis preferensi penggunaannya membuat individu cenderung terus menonton video tanpa henti karena setiap tayangan memberikan sensasi kepuasan instan yang memperkuat perilaku penggunaan berulang (Wang, 2023).

Menurut konsep *digital wellbeing*, idealnya individu mampu menggunakan teknologi digital secara seimbang, sehat dan terkontrol sehingga memperoleh manfaat yang optimal tanpa mengalami kehilangan kendali maupun gangguan dalam fungsi kehidupan sehari-hari (Abeele, 2021; Al-Mansoori dkk., 2023). Konsep ini menekankan pentingnya keseimbangan antara keterhubungan (*connectivity*) dan ketidakterhubungan (*disconnectivity*) dengan teknologi digital (Abeele, 2021). Selain itu, individu juga perlu memiliki kemampuan untuk mengelola penggunaan teknologi agar tetap selaras dengan tujuan dan nilai-nilai pribadinya (Roffarello dkk., 2025). Dalam kondisi yang ideal, media sosial seperti TikTok dapat dimanfaatkan untuk memperoleh

informasi, hiburan, mengembangkan minat, serta menjalin interaksi sosial secara positif tanpa mengganggu produktivitas maupun kesejahteraan individu (Rad & Ignat, 2021; Roffarello dkk., 2023). Pengguna juga diharapkan mampu mengendalikan frekuensi dan durasi penggunaan teknologi digital sehingga aktivitas akademik, sosial, dan tanggung jawab sehari-hari tetap dapat dijalankan secara optimal (Roffarello dkk., 2025).

Namun, kondisi tersebut belum sepenuhnya tercermin pada perilaku penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa. Sebagian mahasiswa justru diketahui menggunakan TikTok secara berlebihan hingga menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari sebagai cara untuk mengalihkan stres dan kebosanan. Hal tersebut kemudian berkembang menjadi pola penggunaan kompulsif dan berdampak negatif pada kesejahteraan mental (Rogowska & Lechowicz, 2025). Penelitian Ramli dkk. (2025) menemukan bahwa 51% responden Gen Z di Indonesia menunjukkan gejala kecanduan TikTok pada kategori sedang hingga berat. Hasil serupa didapatkan dari penelitian Aisya dkk. (2025), di mana 39% mahasiswa yang menjadi responden berada pada kategori sedang dan 18% pada kategori tinggi. Selain itu, Safira (2025) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa pengguna TikTok menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari di platform tersebut. Data ini memperlihatkan bahwa penggunaan TikTok bermasalah masih banyak ditemukan di kalangan mahasiswa dan Generasi Z sehingga perlu mendapat perhatian lebih dalam konteks kesehatan psikologis maupun perilaku digital.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat menimbulkan berbagai karakteristik penggunaan bermasalah, seperti kecemasan saat tidak membuka aplikasi, kesulitan mengontrol durasi penggunaan, gangguan tidur, serta penurunan fokus belajar, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap capaian akademik mahasiswa (Pitriani dkk., 2025; Ramadhani dkk., 2025; Yuendi dkk., 2025). Ketergantungan mahasiswa pada validasi eksternal melalui jumlah “likes”, komentar, dan pengikut menjadikannya sebagai sumber utama kepuasan dan penilaian diri, sehingga motivasi internal cenderung melemah (Wijaya & Subakti, 2025). Kondisi ini dapat berimbas pada keseimbangan emosional, mengganggu interaksi sosial langsung, serta menurunkan fokus dan capaian akademik mahasiswa (Landa-Blanco dkk., 2024). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan TikTok pada sebagian mahasiswa belum mencerminkan pemanfaatan media sosial yang sehat dan seimbang sebagaimana konsep *digital wellbeing*.

Terdapat beberapa faktor yang dapat memprediksi munculnya penggunaan TikTok bermasalah, baik itu faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal di antaranya adalah disregulasi emosi (Fang dkk., 2025; Gioia dkk., 2021; Hussain dkk., 2021; Pamungkas dkk., 2024), *leisure boredom* (Baltacı & Açar, 2025; Pappa dkk., 2024; Raisasari dkk., 2025), dan *fear of missing out* (FoMO) (Aresti dkk., 2023; Jain dkk., 2025). Selain itu, faktor internal lainnya adalah kontrol diri (Fadhlih & Marsinun, 2023; Janiyah & Dewi, 2024; Safitri & Merdiaty, 2023) dan kesepian (Aisyah dkk., 2025; Raisasari dkk., 2025). Selanjutnya faktor eksternal meliputi faktor dari desain

aplikasi TikTok, berupa *infinite scrolling*, *autoplay*, dan algoritma rekomendasi yang disesuaikan dengan ketertarikan penggunanya (Qin dkk., 2022).

Berdasarkan beberapa pernyataan sebelumnya, salah satu faktor yang diketahui dapat memprediksi munculnya penggunaan TikTok bermasalah adalah disregulasi emosi. Penelitian Iannattone dkk. (2024) menunjukkan bahwa disregulasi emosi mendorong penggunaan media sosial secara maladaptif sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif. Hal ini diperkuat oleh Quaglieri dkk. (2022) yang membuktikan bahwa kesulitan mengatur emosi dapat memicu perilaku adiktif dalam penggunaan media sosial. Disregulasi emosi sendiri didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi secara efektif, baik dalam memahami, menerima, ataupun mengekspresikannya dengan cara yang adaptif (Gratz & Roemer, 2004). Individu yang mempunyai disregulasi emosi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola dan menenangkan diri saat menghadapi emosi negatif, sehingga berisiko menggunakan media sosial sebagai tempat untuk mengalihkan atau meredakan emosi yang dirasakannya (Iannattone dkk., 2024).

Hilt dkk. (2011) mendefinisikan bahwa disregulasi emosi merupakan pola regulasi emosi maladaptif yang disebabkan oleh kegagalan dalam proses regulasi atau adanya gangguan fungsi adaptif pada individu. Menurut Gratz & Roemer (2004), disregulasi emosi memiliki lima aspek meliputi *nonacceptance*, *goals*, *impulse*, *clarity*, dan *strategies*. *Nonacceptance* berarti ketidakmampuan menerima emosi yang muncul; *goals* adalah kesulitan mempertahankan perilaku yang berorientasi tujuan saat emosi meningkat; *impulse* menunjukkan

rendahnya kontrol impuls; *clarity* yaitu ketidakjelasan dalam memahami emosi diri; dan *strategies* menunjukkan keterbatasan dalam menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif.

Penelitian yang berkaitan dengan disregulasi emosi dan penggunaan media sosial bermasalah telah beberapa kali dilakukan oleh peneliti terdahulu. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Peker & Yildiz (2022) menyatakan bahwa kesulitan dalam mengelola emosi terutama untuk menekan emosi negatif, berkorelasi positif dengan adiksi media sosial. Hasil serupa juga ditemukan oleh Zhu & Mohanan (2025) yang menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung menggunakan media sosial untuk mengalihkan diri dari perasaan negatif. Penelitian Pamungkas dkk. (2024) menunjukkan bahwa disregulasi emosi berperan sebagai prediktor signifikan terhadap kecenderungan perilaku adiksi, di mana mahasiswa dengan stress akademik yang tinggi lebih rentan untuk melakukan penggunaan media sosial secara berlebihan. Selain itu, Batool dkk. (2025) menegaskan bahwa kesulitan menenangkan diri saat menghadapi emosi negatif berkorelasi positif dengan perilaku adiksi media sosial. Hasil tersebut diperkuat oleh Hussain dkk. (2021) yang menemukan bahwa strategi kognitif maladaptif dapat memperkuat hubungan antara disregulasi emosi dan perilaku adiksi individu.

Penelitian Jain dkk. (2025) secara spesifik menunjukkan bahwa disregulasi emosi menjadi salah satu prediktor utama perilaku adiksi terhadap TikTok. Selain itu, penelitian Azizi dkk. (2024) juga menegaskan bahwa

disregulasi emosi memiliki hubungan positif dengan perilaku adiksi. Hasil tersebut sejalan juga dengan penelitian Askaree dkk. (2025) dan Gioia dkk. (2021) yang menjelaskan bahwa disregulasi emosi memiliki peran dalam menciptakan kecanduan digital, serta memediasi hubungan antara stres psikologis dan perilaku adiktif. Oleh karena itu, berdasarkan beberapa pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa disregulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam munculnya penggunaan TikTok bermasalah.

Meskipun beberapa penelitian menempatkan disregulasi emosi sebagai variabel mediator dalam menjelaskan perilaku adiktif digital, sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa disregulasi emosi juga berperan sebagai prediktor atau memiliki hubungan langsung dengan perilaku adiktif pada media sosial maupun TikTok. Widyantari & Diah (2025) menemukan bahwa perilaku adiktif lebih berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi dibandingkan sekadar munculnya emosi negatif. Hal tersebut didukung oleh penelitian Askaree dkk. (2025), yang menunjukkan bahwa disregulasi emosi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *digital dependence* serta tetap memberikan pengaruh langsung terhadap perilaku adiktif media sosial. Selain itu, Raisasari dkk. (2025) dan Martinu dkk. (2026) juga menyarankan agar penelitian selanjutnya mengeksplorasi faktor-faktor psikologis lain yang berpotensi memprediksi kecanduan media sosial, salah satunya disregulasi emosi. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penelitian ini menempatkan disregulasi emosi sebagai variabel bebas. Pemilihan tersebut

didasarkan pada pertimbangan bahwa secara konseptual kesulitan dalam mengelola emosi dipandang sebagai faktor psikologis yang dapat mendahului munculnya penggunaan TikTok bermasalah pada mahasiswa Generasi Z.

Faktor lainnya yang diketahui dapat memprediksi munculnya penggunaan TikTok bermasalah adalah *leisure boredom* atau kebosanan di waktu luang (Zhang dkk., 2024). Menurut Vancampfort dkk. (2019), generasi muda sekarang cenderung memiliki banyak waktu luang, namun seringkali merasa kesulitan untuk mengisinya dengan hal yang benar-benar bermakna. Akses media digital yang begitu mudah, terutama lewat TikTok, membuat mereka semakin sering terjebak dalam penggunaan berlebihan (Ramsden & Talbot, 2025). Rasa bosan saat waktu luang diketahui juga bisa mendorong seseorang mencari pelarian lewat konten digital, yang akhirnya memperkuat kecenderungan adiksi (Baltacı & Açar, 2025).

Menurut Iso-Ahola & Weissinger (1990), kebosanan pada waktu luang didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika aktivitas di waktu luang tidak mampu untuk memberikan stimulasi atau makna personal, sehingga individu merasa jenuh dan tidak tertantang. Selanjutnya, An dkk. (2023) menjelaskan bahwa *leisure boredom* merupakan pengalaman emosional negatif yang timbul ketika aktivitas waktu luang tidak memberikan stimulasi dan rasa keterhubungan sosial yang cukup. Berdasarkan teori Iso-Ahola & Weissinger (1990), *leisure boredom* hanya mempunyai satu dimensi yang mempunyai kriteria berupa perasaan individu terhadap waktu luang yang dimiliki, frekuensi

kegiatan yang dilakukan selama waktu luang, dan kebutuhan sosial akan pengalaman waktu luang yang dimiliki.

Terdapat beberapa penelitian yang meneliti keterkaitan antara *leisure boredom* dengan penggunaan media sosial bermasalah, termasuk TikTok. Salah satunya adalah penelitian dari Raisasari dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa *leisure boredom* berhubungan positif signifikan terhadap adiksi media sosial, sehingga semakin tinggi tingkat kebosanan waktu luang yang dialami individu, semakin besar pula kecenderungan mereka mengalami kecanduan media sosial. Hasil penelitian Pappa dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara *leisure boredom* dan kecenderungan adiksi media sosial TikTok, sehingga keduanya memiliki hubungan yang positif. Hal tersebut diperkuat oleh Praditha & Wulanyani (2024) yang menemukan bahwa *leisure boredom* merupakan salah satu faktor internal yang dapat memunculkan adanya kecenderungan adiksi media sosial.

Penelitian lain juga menemukan bahwa kebosanan di waktu luang dapat mendorong mahasiswa untuk menggunakan internet sebagai pelarian, sehingga meningkatkan risiko munculnya adiksi media sosial (Ramadhan dkk., 2024). Selanjutnya, Ugurlu, (2023) juga menegaskan bahwa individu yang mengalami kebosanan pada waktu luang cenderung menggunakan media sosial seperti TikTok secara kompulsif sebagai bentuk pelarian untuk memperoleh stimulasi secara instan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *leisure boredom* merupakan salah satu faktor yang berperan signifikan serta memiliki hubungan positif dalam memprediksi munculnya penggunaan TikTok bermasalah.

Penetapan *leisure boredom* sebagai variabel bebas didasarkan pada temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *leisure boredom* berkaitan dengan kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan dan perilaku adiktif pada usia muda (Emir dkk., 2025). Selain itu, penelitian Raisasari & Fahmawati (2022) dan Pappa dkk. (2024), juga menemukan bahwa *leisure boredom* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecenderungan adiksi media sosial. Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji *leisure boredom* sebagai prediktor penggunaan TikTok bermasalah pada mahasiswa Generasi Z masih relatif terbatas, sehingga variabel bebas ini pun dipilih untuk diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dikemukakan diatas, dapat diketahui bahwa penelitian yang menguji hubungan disregulasi emosi, *leisure boredom*, dan penggunaan TikTok bermasalah secara simultan masih relatif terbatas. Oleh karena itu, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan dari ketiga variabel tersebut. Selain itu, penelitian terkait penggunaan TikTok bermasalah yang terjadi pada mahasiswa sangat penting untuk diteliti. Hal ini dikarenakan beberapa mahasiswa merupakan bagian dari Generasi Z, yang diketahui memiliki tingkat keterlibatan digital yang cenderung tinggi dan rentan mengalami gangguan regulasi emosi serta kebosanan waktu luang yang dapat memicu munculnya penggunaan TikTok bermasalah. Maka dari itu, peneliti hendak meneliti variabel-variabel tadi dengan mengajukan rumusan masalah “Apakah terdapat hubungan antara

disregulasi emosi dan *leisure boredom* dengan penggunaan TikTok bermasalah pada mahasiswa Generasi Z?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara disregulasi emosi dan *leisure boredom* dengan penggunaan TikTok bermasalah pada mahasiswa Generasi Z.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting terkait telaah teoretis di bidang psikologi, khususnya dalam ranah psikologi klinis, psikologi sosial dan *cyberpsychology* terutama yang berkaitan dengan disregulasi emosi, *leisure boredom* dan penggunaan TikTok bermasalah khususnya pada mahasiswa Generasi Z.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Generasi Z Pengguna TikTok

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru bagi mahasiswa Generasi Z pengguna TikTok mengenai pentingnya mengelola emosi dan memanfaatkan waktu luang secara sehat agar terhindar dari penggunaan TikTok bermasalah. Melalui pemahaman ini, mahasiswa diharapkan mampu menggunakan TikTok dengan lebih bijak, menyeimbangkan waktu antara aktivitas digital dan kehidupan

nyata, serta menjaga kesehatan mental dan produktivitas akademik mereka.

b. Bagi Pengguna Media Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru kepada pengguna media sosial mengenai hubungan antara disregulasi emosi dan *leisure boredom* dengan penggunaan TikTok bermasalah. Sehingga pengguna media sosial diharapkan dapat memiliki kesadaran lebih baik terkait penggunaan media sosial TikTok secara lebih bijak dan tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental maupun aktivitas keseharian.

c. Bagi Kementerian Komunikasi dan Digital

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi kementerian terkait dalam menyusun program atau kebijakan terhadap akses penggunaan media sosial TikTok bagi penggunanya, sehingga hal tersebut dapat menjadi salah satu langkah preventif untuk menghindari terjadinya penggunaan TikTok bermasalah.

d. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi relevan bagaimana penggunaan TikTok bermasalah berhubungan dengan disregulasi emosi dan *leisure boredom*. Sehingga harapannya masyarakat dapat lebih meningkatkan *awareness* tentang penggunaan TikTok bermasalah serta memahami faktor-faktor penyebabnya.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan disregulasi emosi, *leisure boredom*, dan penggunaan TikTok bermasalah. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas cakupan dengan menambahkan variabel lain, melibatkan subjek dari populasi yang lebih beragam atau mengidentifikasi intervensi yang efektif jika diperlukan.





D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui penggunaan TikTok bermasalah yang terjadi di kalangan mahasiswa Generasi Z ditinjau dari disregulasi emosi dan *leisure boredom*. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan oleh peneliti, hubungan variabel-variabel tersebut sudah menjadi fokus kajian pada penelitian-penelitian sebelumnya. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan pada tema kajian antara disregulasi emosi, *leisure boredom*, dan penggunaan TikTok bermasalah, di antaranya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Literature Review

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Huma Batool, Iram Batool, Iram Sohail, &	<i>Problematic Social Media Use and Alienation in Young Adults: Examining the</i>	2025	Teori Adiksi Media Sosial (Griffiths, 2005). Teori Self Regulation	Kuantitatif, korelasional, analisis moderated mediation	<i>Bergen Social Media Addiction Scale</i> (Andreassen dkk., 2016); <i>Difficulties in Emotion</i>	208 mahasiswa usia 16–25 tahun, Pakistan	Penggunaan media sosial bermasalah berhubungan positif dengan alienasi, dengan disregulasi emosi sebagai

	Ayesha Rasool	<i>Roles of Emotional Dysregulation and Spiritual Well-Being</i>		(Baumeister & Heatherton, 1996)		<i>Regulation Scale – Short Form</i> (Gratz & Roemer, 2004; Kaufman dkk., 2016); FACIT-Sp (Ahmed dkk, 2022); <i>Alienation Scale</i> (Dean, 1961)		mediator dan <i>spiritual well-being</i> sebagai moderator.
2.	Adem Peker dan Melike Nebioglu Yildiz	<i>Examining the Relationships Between Adolescents' Emotion Regulation Strategies and Social Media Addiction</i>	2022	Teori Regulasi Emosi (Gratz dan Roemer, 2004) dan Teori <i>Behavioral Addiction</i> (Griffiths, 2005)	Kuantitatif, survei korelasional	<i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (Gross & John, 2003) dan <i>Bergen Social Media Addiction Scale</i> (Andreassen dkk., 2016)	512 remaja berusia 15–18 tahun di Turki	Strategi regulasi emosi berhubungan signifikan dengan tingkat adiksi media sosial. Penggunaan strategi <i>suppression</i> meningkatkan adiksi, sedangkan <i>reappraisal</i> berhubungan negatif dengan adiksi.
3.	Yong Zhu dan Santhosh Ayathupady Mohanan	<i>The Role of Loneliness, Boredom, and Emotion Regulation in Short Video</i>	2025	Teori <i>Emotion Regulation</i> (Gross, 1998), Teori <i>Boredom</i> (Elpidorou, 2017), Teori <i>Loneliness</i>	Tinjauan naratif	Analisis teoretis terhadap berbagai sumber literatur yang relevan	Mahasiswa universitas di Tiongkok	Kesepian, kebosanan, dan disregulasi emosi berkontribusi signifikan terhadap kecanduan short

		<i>Addiction Among Chinese University Students</i>		(Weiss, 1975), Teori <i>Behavioral Addiction</i> (Griffiths, 2005)			video. <i>Leisure boredom</i> berperan sebagai mediator. Disregulasi emosi berperan sebagai moderator yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan itu.	
4.	Ying Fang, Rujing Zha dan Xinyou Lv	<i>Bridging Social Media Addiction and Emotional Dysregulation in Adolescents: A Neurobiological Perspective</i>	2025	Teori <i>Neurobehavioral Addiction</i> (Koob & Volkow, 2010) dan Teori <i>Emotion Dysregulation</i> (Gross, 1998)	Tinjauan teoretis dan analisis neuropsikologis	Literatur review berbasis model neurobiologis	Remaja dengan disregulasi emosi memiliki aktivitas abnormal pada area otak prefrontal, meningkatkan kerentanan terhadap adiksi media sosial.	Remaja dengan disregulasi emosi menunjukkan risiko tinggi terhadap adiksi media sosial akibat ketidakseimbangan sistem dopamin di otak.
5.	Azti Verina Noor Azizah	<i>Leisure Boredom</i> dan Religiusitas:	2021	Teori Adiksi Internet (Young, 1998), Teori	Kuantitatif Kausalitas, Analisis	<i>Leisure Boredom Scale</i> (Iso-Ahola dan Weissinger,	265 Mahasiswa di UIN Sunan	<i>Leisure boredom</i> berpengaruh positif dan signifikan

	Kosasih, Sarbini, & Agus Mulyana	Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet		Religiusitas (Huber & Huber, 2012), Teori <i>Leisure Boredom</i> (Iso-Ahola & Weissinger, 1990)	Regresi Berganda. Teknik <i>accidental sampling</i>	1990), The Centrality of Religiosity Scale (Huber & Huber, 2014) dan <i>Internet Addiction Test</i> (Young, 1998)	Gunung Djati Bandung	(parsial) terhadap adiksi internet. Sedangkan variabel religiusitas tidak memiliki pengaruh terhadap kecenderungan adiksi internet.
6.	Sofi Pappa, Herlan Pratikto, & Akta Ririn Aristawati	<i>Leisure Boredom</i> dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Tik Tok pada Gen Z	2024	Teori <i>Leisure Boredom</i> (Iso-Ahola & Weissinger, 1990) dan Teori Kecanduan Media Sosial (Young, K. S., & De Abreu, 2017)	Kuantitatif Korelasional. Teknik <i>purposive sampling</i>	Skala Kecanduan Media Sosial TikTok dan Skala <i>Leisure Boredom</i> (Iso-Ahola & Weissinger, 1990)	120 individu Gen Z (usia 18-24 tahun)	Terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara <i>leisure boredom</i> dan kecenderungan kecanduan media sosial TikTok. Semakin tinggi tingkat <i>leisure boredom</i> , semakin tinggi kecenderungan kecanduan TikTok.
7.	Ade Gilang Ramadhan, Wina Lova Riza, &	Internet Pada Gen Z: Dampak Kesepian dan <i>Leisure Boredom</i> terhadap	2024	Teori Kecanduan Internet (Young) dan Teori <i>Leisure Boredom</i> (Iso-	Kuantitatif Asosiatif (Kausal), Analisis Regresi Linier	<i>Leisure Boredom Scale</i> (LBS) (Iso-Ahola dan Weissinger, 1987), dan <i>Internet Addiction</i>	664 Gen Z (usia 14-24 tahun) di Kabupaten Karawang.	Kesepian dan <i>leisure boredom</i> berpengaruh positif dan signifikan (simultan dan

	Citra Hati Leometa	Kecenderungan Kecanduan Internet pada Gen Z		Ahola & Weissinger)	Berganda. Teknik <i>accidental sampling</i>	<i>Test</i> (IAT) (Young, 1998)		parsial) terhadap kecanduan internet.
8.	Keisha Raisasari, Zaki Nur Fahmawati, & Danan Satriyo Wibowo	Hubungan Antara Kesepian dan <i>Leisure Boredom</i> Dengan Kecanduan Media Sosial TikTok Pada Remaja	2025	Teori Sosial-Kompensatori (Kraut dkk., 1998)	Kuantitatif Korelasional Berganda. Teknik <i>purposive sampling</i>	Skala Kecanduan Media Sosial (modifikasi dari Almenayes, 2015), Skala <i>Loneliness</i> (Weiss, 1973), dan <i>Leisure Boredom Scale</i> (LBS) (Iso-Ahola & Weissinger, 1990)	291 Remaja pelajar di SMP Negeri 1 Sukodono	Kesepian dan <i>leisure boredom</i> memiliki hubungan kuat dan signifikan (simultan) terhadap kecanduan TikTok.
9.	Aylin Ugurlu	<i>Predictive Power of Leisure Boredom on Social Media Addiction in University Students</i>	2023	<i>A Component's Model of Addiction</i> (Griffiths, 2005) & definisi Kebosanan (Mikulas & Vodanovich, 1993)	<i>Relational Screening Model</i> . Teknik <i>convenience sampling</i>	<i>Social Media Addiction Scale - Adult Form</i> (Şahin & Yağcı, 2017) & <i>The Leisure Boredom Scale</i> (LBS) (Iso-Ahola & Weissinger, 1990)	453 Mahasiswa di Turki	Terdapat korelasi positif antara <i>leisure boredom</i> dan kecanduan media sosial.

10.	Lakshit Jain, Luis Velez, Surya Karlapati, Mary Forand, Rajasekhar Kannali, Rao Ahmed Yousaf, Rizwan Ahmed, Zouina Sarfraz, Pearl A. Sutter, Christian Anthony Tallo, dan Saeed Ahmed	<i>Exploring Problematic TikTok Use and Mental Health Issues: A Systematic Review of Empirical Studies</i>	2025	<i>Cognitive Behavioral Model</i> (Davis, 2001) dan <i>Addiction Components Model</i> (Griffiths, 2005)	Kuantitatif, deskriptif korelasional	<i>TikTok Problem Use Scale</i> (Günlü dkk., 2023) dan <i>Mental Health Inventory</i> (Veit & Ware, 1983)	11.462 Mahasiswa dari 14 negara	Penggunaan TikTok berlebihan berkorelasi dengan peningkatan stres, kecemasan, dan gangguan tidur pada mahasiswa.
11.	Önder Baltacı & Işıl Açar	<i>Does Leisure Boredom Predict Short Video Addiction in Adolescents?</i>	2025	<i>Compensatory Internet Use Theory</i> (Kardefelt-Winther, 2014),	Kuantitatif (<i>Structural Equation Modeling</i>), Desain	<i>Leisure Boredom Scale</i> (Iso-Ahola & Weissinger 1990) dan <i>Short Video Addiction</i>	361 Remaja, usia 14-19 tahun, di Turki	Hubungan antara <i>leisure boredom</i> dan kecanduan video pendek dimediasi penuh oleh depresi dan <i>sensation</i>

				<i>Arousal Theory</i> (Zuckerman, 2014)	<i>Cross-sectional</i>	<i>Scale</i> (J.-H. Ye dkk. 2022)		<i>seeking. leisure boredom</i> memiliki efek tidak langsung pada kecanduan video pendek. Artinya,
12.	Prof. Dr. Leenah Āskaree, Aqsa Yaqoob, Ahmad Shujāā Baig, Engineer Āmmaar Baig	<i>Emotional Dysregulation and Digital Dependence: Unraveling Mental Health Pathways, Fear of Missing Out and Social Media Addiction, within Clinical Psychology Framework</i>	2025	<i>Emotion Regulation Theory</i> (James J. Gross, 1998), <i>Cognitive Behavioral Model of Problematic Internet Use</i> (I. P. Davis, 2001), <i>Behavioral/Components Model of Addiction</i> (Mark D. Griffiths, 2005), <i>Teori Social Media Addiction</i> (Andreassen, 2016) dan <i>Fear of Missing Out Theory</i> (Przybylski dkk., 2013)	<i>Systematic Literature Review</i> dengan pendekatan kuantitatif meta-analitik (PRISMA-guided)	Tidak menggunakan alat ukur primer, namun merujuk pada instrumen umum dalam studi-studi terdahulu seperti DERS (Gratz & Roemer, 2004), ERQ (Gross & John, 2003), BSMAS (Andreassen dkk., 2016), dan IAT (Young, 1998)	Remaja dan mahasiswa dari berbagai negara (data sintesis lintas studi)	Disregulasi emosi berperan penting terhadap ketergantungan digital secara langsung maupun adanya FoMo sebagai mediator. Hubungan tersebut juga bergantung pada faktor demografis seperti gender, keluarga, dan pendidikan (atau sebagai moderator.

Berdasarkan beberapa penjelasan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa titik persamaan dan perbedaan terkait hubungan disregulasi emosi dan *leisure boredom* dengan penggunaan TikTok bermasalah yang telah dilakukan oleh peneliti lainnya dengan penelitian yang hendak peneliti lakukan, yakni sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Sehubungan dengan topik penelitian yang diangkat, peneliti bermaksud untuk menelusuri lebih dalam mengenai disregulasi emosi dan *leisure boredom* sebagai variabel bebas, sementara penggunaan TikTok bermasalah sebagai variabel terikat. Sebelumnya, ada beberapa penelitian yang telah menggunakan adiksi media sosial sebagai variabel terikat. Disregulasi emosi dan *leisure boredom* dalam beberapa penelitian juga sudah digunakan sebagai variabel bebas. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Batool dkk. (2025) dan Fang dkk. (2025) yang mengkaji hubungan disregulasi emosi dengan adiksi media sosial. Maupun penelitian yang meneliti keterkaitan antara *leisure boredom* dengan adiksi media sosial yang telah dilakukan oleh Pappa dkk. (2024) dan Uğurlu (2023). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki kebaruan karena secara spesifik meneliti penggunaan TikTok bermasalah. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti hubungan antara disregulasi emosi atau *leisure boredom* dengan adiksi media sosial secara umum, tanpa memfokuskan pada platform tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada fokus kajian terhadap penggunaan TikTok bermasalah serta

penggabungan dua variabel bebas, yaitu disregulasi emosi dan *leisure boredom*, dalam satu model penelitian.

2. Replikasi Teori

Penelitian ini menggunakan teori adiksi media sosial Griffiths, (2005) untuk variabel penggunaan TikTok bermasalah, teori Gratz & Roemer (2004) untuk variabel disregulasi emosi, dan teori Iso-Ahola & Weissinger (1990) untuk variabel *leisure boredom*. Teori *leisure boredom* milik Iso-Ahola & Weissinger (1990) sendiri masih digunakan secara luas dalam berbagai penelitian modern, termasuk studi tentang perilaku digital dan adiksi media sosial, karena konsepnya terbukti stabil lintas generasi dan mudah diadaptasi ke konteks kehidupan modern (An dkk., 2023; Weybright dkk., 2016; Zhang dkk., 2024). Teori-teori yang disebutkan di atas telah banyak digunakan dalam kajian penelitian-penelitian sebelumnya yaitu Batool dkk. (2025), Peker & Yildiz (2022) dan Ramadhan dkk. (2024), sehingga dalam penelitian ini terdapat kesamaan teori dengan penelitian sebelumnya.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur yaitu skala penggunaan TikTok bermasalah, disregulasi emosi, dan *leisure boredom*. Untuk mengukur variabel penggunaan TikTok bermasalah, peneliti menggunakan alat ukur “*The TikTok Addiction Scale*” milik Sari dkk. (2025) yang mengacu pada aspek-aspek adiksi milik Griffiths (2005). Selanjutnya, untuk mengukur variabel disregulasi emosi peneliti mengadopsi alat ukur

“*The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16)*” milik Bjureberg dkk. (2016) yang mengacu pada aspek-aspek disregulasi emosi milik Gratz & Roemer (2004), sedangkan untuk mengukur variabel *leisure boredom* peneliti mengadopsi alat ukur “*Leisure Boredom Scale*” milik Iso-Ahola & Weissinger (1990). Kedua alat ukur adopsi terlebih dahulu diterjemahkan oleh penerjemah tersumpah, kemudian melalui proses validasi kebahasaan, uji keterbacaan (*cognitive interviewing*) dan pelaksanaan *try-out* untuk mengetahui besar nilai reliabilitasnya.

4. Replikasi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Kosasih dkk. (2021), Pappa dkk. (2024) dan Ugurlu (2023). Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Generasi Z yang berusia 18-28 tahun. Sehingga tidak terdapat kebaruan dalam hal karakteristik subjek.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara disregulasi emosi dan *leisure boredom* dengan penggunaan TikTok bermasalah pada mahasiswa Generasi Z pengguna TikTok di Pulau Jawa.
2. Secara parsial, disregulasi emosi memiliki hubungan positif dengan penggunaan TikTok bermasalah pada mahasiswa Generasi Z pengguna TikTok di Pulau Jawa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat disregulasi emosi, maka semakin tinggi pula kecenderungan penggunaan TikTok bermasalah.
3. Secara parsial, *leisure boredom* juga memiliki hubungan positif dengan penggunaan TikTok bermasalah pada mahasiswa Generasi Z pengguna TikTok di Pulau Jawa. Artinya, semakin tinggi tingkat *leisure boredom*, maka semakin tinggi pula kecenderungan penggunaan TikTok bermasalah.
4. Secara simultan, disregulasi emosi dan *leisure boredom* memberikan kontribusi sebesar 36,7% terhadap penggunaan TikTok bermasalah. Secara parsial, disregulasi emosi memberikan kontribusi efektif sebesar 30,22% dan kontribusi relatif sebesar 82,31%. Sementara itu, *leisure boredom* memberikan kontribusi efektif sebesar 6,51% dan kontribusi relatif sebesar 17,69%.

5. Penggunaan TikTok bermasalah tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, namun menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan durasi penggunaan TikTok. Individu dengan durasi penggunaan yang lebih lama cenderung memiliki tingkat penggunaan TikTok bermasalah pada kategori yang lebih tinggi.
6. Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa penggunaan metode *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas serta cakupan responden yang terbatas pada mahasiswa Generasi Z di Pulau Jawa dengan teknik *nonprobability sampling*, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh Generasi Z di Indonesia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa Generasi Z Pengguna TikTok

Mahasiswa Generasi Z pengguna TikTok diharapkan dapat lebih memahami pentingnya kemampuan mengelola emosi dan memanfaatkan waktu luang secara positif agar tidak menjadikan TikTok sebagai sarana pelarian dari emosi negatif maupun rasa bosan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengontrol durasi penggunaan TikTok agar tidak berkembang menjadi perilaku penggunaan yang berlebihan dan mengganggu aktivitas sehari-hari maupun produktivitas akademik.

Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara adaptif, seperti mengenali emosi yang dirasakan, melakukan

reappraisal kognitif, serta menggunakan strategi *coping* yang lebih sehat (misalnya olahraga, *journaling*, atau aktivitas sosial). Selain itu, pembatasan penggunaan TikTok secara terstruktur (misalnya melalui *screen time limit*) dapat membantu mengurangi risiko penggunaan berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif maupun kebosanan.

2. Bagi Pengguna Media Sosial

Pengguna media sosial diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan TikTok maupun media sosial lainnya dengan memperhatikan dampaknya terhadap kondisi psikologis dan aktivitas keseharian. Selain itu, pengguna media sosial juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya regulasi emosi serta pengelolaan waktu luang agar terhindar dari kecenderungan perilaku adiktif.

Pengguna media sosial diharapkan tidak hanya membatasi durasi penggunaan, tetapi juga meningkatkan kesadaran terhadap fungsi penggunaan media sosial, apakah digunakan sebagai hiburan sehat atau sebagai pelarian emosional. Pengembangan aktivitas alternatif yang lebih bermakna selama waktu luang dapat membantu mengurangi ketergantungan terhadap TikTok.

3. Bagi Kementerian Komunikasi dan Digital

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Kementerian Komunikasi dan Digital dalam menyusun program edukasi digital maupun kebijakan terkait penggunaan media sosial secara sehat, khususnya pada Generasi Z. Upaya tersebut diharapkan dapat

menjadi langkah preventif dalam mengurangi risiko adiksi media sosial, khususnya TikTok. Kementerian Komunikasi dan Digital disarankan untuk mengembangkan program literasi digital yang tidak hanya berfokus pada penggunaan internet yang aman, tetapi juga mencakup edukasi mengenai regulasi emosi digital (*digital emotional regulation*), terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa awal yang rentan terhadap penggunaan media sosial secara kompulsif.

4. Bagi Masyarakat Umum

Masyarakat diharapkan dapat memahami bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan tidak hanya berkaitan dengan kebosanan, tetapi juga dengan kondisi psikologis seperti kesulitan mengelola emosi. Oleh karena itu, lingkungan sosial perlu mendorong terbentuknya aktivitas yang mendukung kesejahteraan psikologis individu.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penggunaan TikTok bermasalah. Peneliti berikutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan penggunaan TikTok bermasalah, seperti *fear of missing out* (FoMO), kontrol diri, *loneliness*, *self-esteem*, stres akademik, maupun faktor lingkungan sosial. Selain itu, proses adaptasi alat ukur dapat dilakukan secara lebih komprehensif melalui prosedur *back translation*, guna meningkatkan kesetaraan makna antara versi asli dan versi adaptasi. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode pengukuran yang

lebih objektif, seperti data *screen time* atau *tracking* penggunaan aplikasi, serta memperluas cakupan dan karakteristik sampel agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Abeelee, M. M. P. Vanden. (2021). *Digital Wellbeing as a Dynamic Construct*. 31, 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Aditomo, I. R., Swastika, A. F. N., & Imanda, E. N. D. (2025). TikTok Addiction and Academic Stress Among University Students: Examining the Mediating Role of Social Support. *International Journal Administration, Business & Organization*, 6(2), 174–185. <https://doi.org/10.61242/ijabo.25.547>
- Aisya, B., Oktary, A., Adysti, C., Alya, H., & Jannah, R. (2025). Hubungan Adiksi Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Kesenian Pada Mahasiswa Di Sumatera Barat. *Jma*, 3(6), 3031–5220.
- Al-Mansoori, R. S., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). *Review Article Designing for Digital Wellbeing: From Theory to Practice a Scoping Review*. 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/9924029>
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric Properties and Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*, 2015, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Amelia, R., Agustang, A., & Putra Agustang, A. D. M. (2022). Jurnal Sosialisasi Perempuan Dan Tiktok : Studi Tentang Eksistensi Diri Dan Tubuh Sebagai Konsumsi Publik Perempuan Milenial Mahasiswi FIS-H Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian, Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 9(November), 159–168.
- Amirthalingam, J., & Khera, A. (2024). Understanding Social Media Addiction : A Deep Dive. *Cureus*, 16(10). <https://doi.org/10.7759/cureus.72499>
- An, J., Payne, L. L., Lee, M., & Janke, M. C. (2023). Understanding Boredom and Leisure in Later Life: A Systematic Review. *Innovation in Aging*, 7(8), 1–14. <https://doi.org/10.1093/geroni/igad109>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- APJII. (2025). *Profil Internet Indonesia 2025: Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet 2025*. APJII. Diakses Pada 27 September 2025. <https://survei.apjii.or.id/>
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat PengHarian. A. F. (2018). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208. awasan Orang Tua terhadap T. *Jurnal Interaksi Online*, 11(3), 272–284.

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>

- Arisa, A. J., & Nuryono, W. (2026). *Analisis Tingkat Kecenderungan Adiktif Penggunaan Media Sosial Pada Siswa*. 11.
- Åskaree, L., Yaqoob, A., Baig, A. S., & Baig, E. Å. (2025). Emotional Dysregulation and Digital Dependence : Unraveling Mental Health Pathways , Fear of Missing Out and Social Media Addiction , Within Clinical Psychology. *Journal of Media Horizons*, 6(5), 145–172.
- Ayuningtyas, A. D. (2024). *Puncak dan Lembah Pendidikan di Pulau Jawa*. Diakses pada 7 November 2025.
- Azizi, M., Abbasi, B., & Aghaei, H. (2024). Relationship between Internet addiction and body mass index and the predictive role of emotion dysregulation. *Frontiers in Psychology*, 14(January), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1305828>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Bakır Aygar, B., Kurt, A. A., & Akbay, S. E. (2025). Social Media Addiction among University Students: The Predictive Roles of Fear of Missing Out, Cognitive Emotion Regulation, and Life Satisfaction. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 54(1), 58–79. <https://doi.org/10.14812/cuefd.1467520>
- Baltacı, Ö., & Açar, I. (2025). Does Leisure Boredom Predict Short Video Addiction in Adolescents? *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10172-4>
- Barus, I. M. P., Lestari, A. S. A., & Pritalia, G. L. (2024). Analisis Pemanfaatan Media Sosial TikTok Sebagai Sumber Informasi Pembelajaran Bagi Mahasiswa. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(10), 17–23. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Batool, H., Batool, I., Sohail, I., & Rasool, A. (2025). Problematic Social Media Use and Alienation in Young Adults: Examining the Roles of Emotional Dysregulation and Spiritual Well-Being Huma Batool, Iram Batool*, Iram Sohail, & Ayesha Rasool Bahauddin Zakariya University, Multan, Pakistan. *Journal of Research in Psychology (JRP)*, 3(1), 34–47.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (2009). *Self-Regulation Failure : An Overview Self-Regulation Failure : An Overview*. 7965(1996). <https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>

- Bu'ulolo, W., & Hulu, M. K. (2025). Peran media sosial dalam meningkatkan citra perusahaan. *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 2(1), 51–59.
- Budiarti, N. F., Riandhita, A., & Tally, N. A. S. (2022). Preferensi Gen Z Terhadap Kemajuan Teknologi Pada Aplikasi TikTok dan Youtube. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 501–508.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Caldwell, L. L., Darling, N., & Dowdy, B. (1999). “Why are You Bored?”: An Examination of Psychological and Social Control Causes of Boredom Among Adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 103–121.
- Camerini, A., Morlino, S., & Marciano, L. (2023). Behavior Reports Boredom and digital media use: A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 11(June). <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100313>
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). the Development of Emotion Regulation and Dysregulation: a Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 73–102. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 3rd ed. Calif: SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Fifth edition. Los Angeles: SAGE.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.
- Emir, E., Akça, E., & Badau, A. (2025). *The Dark Side of Leisure Time : Analysis of the Predictive Effects Between Boredom , Internet Usage Habits , and Gambling Behaviors*. 1–14.
- Fadhlih, A., & Marsinun, R. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi Media Sosial Tiktok Pada Siswa Kelas X Sman 11 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4), 2438–2446. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1360>
- Fang, Y., Zha, R., Li, J., & Lv, X. (2025). *Bridging Social Media Addiction and Emotional Dysregulation in Adolescents: A Neurobiological Perspective*. 0–18. <https://doi.org/10.20944/preprints202502.0706.v1>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G * Power 3 . 1 : *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fauzani, M. R., Sanjaya, A., Utami, R. A., & Aeni, T. F. N. (2025). Peran Fitur-

- Fitur TikTok dalam Peningkatan Kecanduan Konsumsi Konten oleh Pengguna
The Role of TikTok Features on Enhancing the Addiction of Content Consumption among Users. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Ilmu Komunikasi*, 4, 39–54.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiati, S. R. I., Honesti, L., Wahyuni, S. R. I., Mouw, E., Mashudi, I., Hasanah, N. U. R., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., & Waris, L. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif*.
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., & Konstantakopoulou, O. (2024). The TikTok Addiction Scale: Development and validation. *AIMS Public Health*, 11(4), 1172–1197. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024061>
- Ghazali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program SPSS*. Badan Penerbitan Universitas Diponegoro.
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic Internet Use and Emotional Dysregulation Among Young People: A Literature Review. *Clinical Neuropsychiatry*, 41–54.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2019). The evolution of the “components model of addiction” and the need for a confirmatory approach in conceptualizing behavioral addictions. *Dusunen Adam - The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(3), 179–184. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00027>
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49–52.
- Guo, Z., Liang, S., Ren, L., Yang, T., Qiu, R., He, Y., & Zhu, X. (2022). Applying network analysis to understand the relationships between impulsivity and social media addiction and between impulsivity and problematic smartphone use. *Frontiers in Psychiatry*, (October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.993328>
- Gysin, R. (1977). Dimension transitiv orientierbarer graphen. *Acta Mathematica Academiae Scientiarum Hungaricae*, 29(3–4), 313–316. <https://doi.org/10.1007/BF01895851>
- Herrera, C., & Lesmana, T. (2025). The Influence of TikTok Social Media Addiction on Psychological Well Being among University Students. *International Journal of Management and Human Sciences*, 09(01), 116–131.

<https://doi.org/10.31674/ijmhs.2025.v09i01.010>

- Hidayatullah, M. S., & Shadiqi, M. A. (2020). *Konstruksi Alat Ukur Psikologi*.
- Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). Emotion Dysregulation. In *Encyclopedia of Adolescence* (Vol. 3, Number 1). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00112-5>
- Hisan, A. D., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan Antara Loneliness dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMA X. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 1011–1021.
- Husda, N. E., Suhardi, S., Sukati, I., Oktavia, Y., Maslan, A., Sugianto, W., Ambalegin, Tukino, & Salsabilla, L. (2023). *Metodologi Penelitian : Kualitatif , Kuantitatif dan Research and Development (R & D)* (Number April 2024). Penerbit UPB Press.
- Hussain, Z., Wegmann, E., & Griffiths, M. D. (2021). The association between problematic social networking site use, dark triad traits, and emotion dysregulation. *BMC Psychology*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00668-6>
- Iannattone, S., Mezzalana, S., Bottesi, G., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2024). Emotion dysregulation and psychopathological symptoms in non-clinical adolescents: The mediating role of boredom and social media use. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00700-0>
- Idris, F., Sinring, A., & Pandang, A. (2022). Addictive behavioral treatment of tiktok apps user (A Case Study on One Student at Faculty of Science Education Makassar State University). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, (2), 1–11.
- Ilmi, P. A. (2024). *Pengaruh Family Functioning Dan Leisure Boredom Terhadap Adiksi Internet Pada Siswa Smk*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811>
- Jain, L., Velez, L., Karlapati, S., Forand, M., Kannali, R., Yousaf, R. A., Ahmed, R., Sarfraz, Z., Sutter, P. A., Tallo, C. A., & Ahmed, S. (2025). Exploring Problematic TikTok Use and Mental Health Issues: A Systematic Review of Empirical Studies. *Journal of Primary Care and Community Health*, 16. <https://doi.org/10.1177/21501319251327303>
- Janiyah, F. T. M., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 560–573. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61807>

- Kartina, N. A., & Nasution, E. S. (2025). Pengaruh Kontrol Diri dan Fear Of Missing Out Terhadap Adiksi Media Sosial (TikTok) Pada Siswa Di SMAI PB Soedirman Kota Bekasi. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 10(2), 1–10.
- Kim, J. H. (2019). Multicollinearity and misleading statistical results Jong. *Korean Journal of Anesthesiology*.
- Kosasih, A. V. N. A., Sarbini, S., & Mulyana, A. (2021). Leisure Boredom dan Religiusitas: Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 47–56. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12352>
- Landa-Blanco, M., García, Y. R., Landa-Blanco, A. L., Cortés-Ramos, A., & Paz-Maldonado, E. (2024). Social media addiction relationship with academic engagement in university students: The mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. *Heliyon*, 10(2). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24384>
- Lestary, Y. D., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 11(3), 288–294.
- Li, G., Geng, Y., & Wu, T. (2024). Effects of short-form video app addiction on academic anxiety and academic engagement: The mediating role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, (October), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428813>
- Lin, Y., & Hu, G. (2022). Design and Communication of City Brand Image Based on Big Data and Personalized Recommendation System. *Journal of Function Spaces*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/9378800>
- Lubis, N. S., Rohani, L., & Devianty, R. (2022). Motif Pengguna Aplikasi Tik Tok Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(12), 2835–2844. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i12.438>
- Manek, T. A., & Virlia, S. (2025). The Impact of FoMO and TikTok Addiction Among Emerging Adults in Indonesia: A Social Psychological Analysis. *IJIIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1–21.
- Martinu, G. A., Sengkey, S. B., & Naharia, M. (2026). Hubungan antara Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 5(2), 645–658.
- Muharrifah, E., Hafizah, F., Shaliha, F., & Amro, H. (2024). Penggunaan Tiktok Dalam Pendidikan Informal Dan Manfaatnya Bagi Mahasiswa Fakultas

- Dakwah Dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial Politik*, 2(1), 1–5.
- Muriati, S., Rampeng, Arwien, R. T., Wirawan, Z., Hamid, R. J., & Syam, U. (2023). Penggunaan media sosial pada mahasiswa Gen Z di era Merdeka Belajar Kampus Merdeka. *Pendas Mahakam.*, 8(December 2023), 195–201.
- Murniati, M. P., Purnamasari, S. V., Ayu, S. D., Advensia, A., Sihombing, R., & Warastuti, Y. (2013). *Alat-Alat Pengujian Hipotesis*. Semarang: Unika SOEGIJAPRANATA.
- Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024). Penggunaan media sosial pada Generasi Z (use of social media in Generation Z). *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 705–713. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p705-713>
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2018). *Learning Statistics with Jamovi*.
- Newton, P. E., & Shaw, S. D. (2014). *Validity in Educational & Psychological Assessment*. SAGE Publications.
- No, V., Antara, H., Diri, K., Kecenderungan, D., Naibaho, F. R., Brahmana, K. M., Psikologi, F., & Nommensen, U. H. (2025). *KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA REMAJA DI KOTA MEDAN* Email : feninaromasarinaibaho@gmail.com. 5(1), 1509–1520.
- Ozer, N., Tanriverdi, D., & Ozguc, S. (2024). The relationship between social media addiction and emotion regulation skills and sleep quality of university students. *Annals of Medical Research*, 31(7), 540–545. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2024.05.099>
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Pappa, S., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2024). Leisure boredom dan kecenderungan kecanduan media sosial tiktok pada gen Z. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(03), 27–32. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i03.11728>
- Patrick, D. L., Burke, L. B., Gwaltney, C. J., Leidy, N. K., Martin, M. L., Molsen, E., & Ring, L. (2011). Content Validity — Establishing and Reporting the Evidence in Newly Developed Patient-Reported Outcomes (PRO) Instruments for Medical Product Evaluation : ISPOR PRO Good Research Practices Task Force Report : Part 2 — Assessing Respondent Understanding. *JVAL*, 14(8), 978–988. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2011.06.013>
- Peker, A., & Yildiz, M. N. (2022). Examining the Relationships Between Adolescents' Emotion Regulation Levels and Social Media Addiction. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12(3), 564–569. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.869465>
- Peng, P., & Liao, Y. (2023). Six addiction components of problematic social media

- use in relation to depression, anxiety, and stress symptoms: a latent profile analysis and network analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04837-2>
- Pitriani, N., Nurhayati, Handayani, K. S., Rizq, A. Y., Assyifa, N., & Putri, H. E. (2025). Pengaruh Intensitas Waktu Penggunaan Tiktok Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa UPI Di Purwakarta. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(6), 3111–3120. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7678>
- Ponce, A. (2023). Social Media : Are You Addicted ? Examining the Role of Social Media Platforms on Life Satisfaction , Personality and Generation. *University of the Pacific, Dissertation*.
- Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 2506–2524.
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrai, J., Lausi, G., Martí-Vilar, M., González-Sala, F., Di Domenico, A., Giannini, A. M., & Mari, E. (2022). From emotional (Dys)regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among italian young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Rad, D., & Ignat, S. (2021). *Why Social Media Context Awareness Represents a Future Crucial Concept in Digital Wellbeing*.
- Rahmawati, D., Lumakto, G., & Kesa, D. D. (2020). Generasi Digital Natives dalam Praktik Konsumsi Berita di Lingkungan Digital. *Communications*, 2(2), 167–186.
- Raisasari, K., & Fahmawati, Z. N. (2022). *The Relationship Between Loneliness And Leisure Boredom And Tiktok Social Media Addiction In Teens [Hubungan Antara Kesepian Dan Leisure Boredom Dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Remaja]*. (1991), 1–7.
- Raisasari, K., Fahmawati, Z. N., Wibowo, D. S., Sidoarjo, U. M., & Jember, U. M. (2025). *Hubungan Antara Kesepian Dan Leisure Boredom*. 3(2012), 1–12.
- Ramadhan, A. G., Riza, W. L., & Leometa, C. H. (2024). Internet Pada Gen Z: Dampak Kesepian dan Leisure Boredom terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet pada Gen Z Internet in Gen Z: The Impact of Loneliness and Leisure Boredom on the Tendency Towards Internet Addiction in Gen Z. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(3), 763–771. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Ramadhani, A. A., Avicenna, A., Hibatullah, M. H. H., Nabylah, S., & Wardiyah,

- M. L. (2025). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 9(3 SE-Articles), 121–130. <https://doi.org/10.9963/a2ymr466>
- Ramadhani, O., & Khoirunisa. (2025). Generasi Z dan Teknologi : Gaya Hidup Generasi Z di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3(1 SE-Articles), 323–331. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i1.2916>
- Ramli, H., Aulia, N., Arsyila, S., Irfan, M. N., & Alwi, M. (2025). Diagnosa Kecanduan Nonton TikTok pada Gen Z dan Gen Alpha dengan Metode Fuzzy Sugeno dan Mamdani. *Journal of Renewable Energy and Smart Device*, 77–84.
- Ramsden, E., & Talbot, C. V. (2025). The Role of TikTok in Students' Health and Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23(3), 2180–2202. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01224-6>
- Roffarello, A. M., Russis, L. D. E., & Torino, P. (2023). *Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools : A Systematic Review and Meta-analysis*. 30(4).
- Roffarello, A. M., Torino, P., Psicologia, D., Torino, U., Molino, M., Torino, P., & Russis, L. De. (2025). What is Digital Wellbeing? A Leverage Points Framework to Guide Research and Action. In *Proceedings of the 2026 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '26), April 13â•fi17, 2026, Barcelona, Spain* (Vol. 1, Number 1). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3772318.3793192>
- Rogowska, A. M., & Lechowicz, O. (2025). The Relationship Between Problematic TikTok Use and Depression in University Students: The Mediating Role of Insomnia. *Journal of Clinical Medicine*, 14(13), 4652. <https://doi.org/10.3390/jcm14134652>
- Sabatier, C., Restrepo, D., & Torres, M. M. (2017). *Artículo en Edición – Article in Press*. (April).
- Safira, N. (2025). Hubungan Antara Adiksi Tiktok Dengan Prokrastinasi. *Journal of Counseling Support*, 1, 77–88.
- Safitri, R., & Merdiaty, N. (2023). Hubungan Self Control Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di SMAN X Tambun Selatan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 23(3), 223–232. <https://doi.org/10.31599/qpaabg81>
- Sair, A., Kusman, A. P., & Ladiqi, S. (2025). The TikTok Effect : Exploring Gender Norms , Lifestyle , and Cultural Shifts among Gen Z. *The Journal of Society and Media*, 9(148), 241–259. <https://doi.org/10.26740/jsm.v9n1.p241-259>
- Santonniccolo, F., Trombetta, T., Paradiso, M. N., & Roll, L. (2023). Gender and Media Representations : A Review of the Literature on Gender Stereotypes , Objectification and Sexualization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

- Sari, L. P., Sutatminingsih, R., & Daulay, D. A. (2025). Confirmatory Factor Analysis pada Pengukuran Adiksi TikTok (TTAS). *Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan*, 6(4), 32–43.
- Scott, R. A., Hawes, T., Waters, A. M., Gembeck, M. J. Z., Gardner, A. A., Modecki, K. L., Duffy, A. L., & Farrell, L. J. (2023). Daily use of digital technologies to feel better : Adolescents ' digital emotion regulation , emotions , loneliness , and recovery , considering prior emotional problems. *Journal of Adolescence*, 539–550. <https://doi.org/10.1002/jad.12259>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*. John Wiley and Sons.
- Setyaningsih, S., Satyarini, M. D., Widiastuti, E. H., & Slamet. (2024). Pemanfaatan Waktu Luang pada Liburan. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat, Volume 4 N*, 168–176.
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples)! *Biometrika*.
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(June), 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Sinaga, T. M. (2025). *Pengguna Medsos di Indonesia Didominasi Gen Z*. Kompas.Id. Diakses Pada 28 September 2025. <https://www.kompas.id/artikel/pengguna-medsos-di-indonesia-didominasi-gen-z>
- Soriano-Alcantara, J. M., Guillén-gámez, F. D., & Ruiz-Palmero, J. (2025). Exploring Digital Competencies : Validation and Reliability of an Instrument for the Educational Community and for all. *Technology, Knowledge and Learning*, 307–326.
- Statistik, B. P. (2023). *Statistik Pendidikan 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Stewart, R., Wright, B., Smith, L., Roberts, S., & Russell, N. (2021). Heliyon Gendered stereotypes and norms : A systematic review of interventions designed to shift attitudes and behaviour. *HLY*, 7(4), e06660. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06660>
- Sugiarti, U. (2025). *Mayoritas Generasi Z Menghabiskan Waktu Luang dengan Media Sosial*. GoodStats. Diakses Pada 30 September 2025. <https://goodstats.id/article/mayoritas-generasi-z-menghabiskan-waktu-luang-dengan-media-sosial-KT9NM>
- Susanti, E., Hafizha, A., Amanda, A., & Lubis, N. (2024). Dampak Media Sosial Bagi Mahasiswa TBI. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(3), 48–61.
- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C., & Ustun, U. D. (2024). University

- students' free time management and quality of life: the mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2>
- Teti, D. M. (2005). *Handbook of Research Methods in Developmental Science*. Blackwell Publishing Ltd.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tullett-Prado, D., Doley, J. R., Zarate, D., Gomez, R., & Stavropoulos, V. (2023). Conceptualising social media addiction : a longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults. *BMC Psychiatry*, 1–27. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04985-5>
- Ugurlu, A. (2023). Predictive Power of Leisure Boredom on Social Media Addiction in University Students. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(3), 939–951. <https://doi.org/10.38021/asbid.1265805>
- Vancampfort, D., Ashdown-Franks, G., Smith, L., Firth, J., Van Damme, T., Christiaansen, L., Stubbs, B., & Koyanagi, A. (2019). Leisure-time sedentary behavior and loneliness among 148,045 adolescents aged 12–15 years from 52 low- and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders*, 251(February), 149–155. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.076>
- Wang, P., Wei, X., Yingwei, X., & Xiaodan, C. (2022). The Impact of Residents' Leisure Time Allocation Mode on Individual Subjective Well-being: The Case of China. In *Applied Research in Quality of Life* (Vol. 17, Number 3). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-10003-1>
- Wang, Y. (2023). Research on the User Experience of Infinite Up-scrolling on Chinese Short Video Software Douyin. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 4(1), 954–960. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/4/20222645>
- Weybright, E. H., Caldwell, L. L., Ram, N., Smith, E. A., & Wegner, L. (2016). Boredom Prone or Nothing to Do? Distinguishing Between State and Trait Leisure Boredom and its Association with Substance Use in South African Adolescents. *Physiology & Behavior*, 176(5), 139–148. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1014530>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Dalfian, Nurcahyati, S., Devriany, A., Khairunnisa, Lestari, S. M. ., Rusdi, Wijayanti, D. ., Hidayat, A., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Palngkalpinang: CV Science Techno Direct.
- Widyantari, A. W., & Diah, S. T. (2025). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok pada Remaja. *Fakultas Psikologi*

Universitas Airlangga.

- Wijaya, R. B. A., & Subakti, A. (2025). Antara Like dan Self-Worth: Dampak Media Sosial Terhadap Konsep Diri dan Produktivitas Mahasiswa. *JKPI: Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, 1(1), 39–54. <https://doi.org/10.58472/konselia.v1i1.10>
- Wilding, J., Straub, J., Bee, J., Churchman, M., Bodmer, W., Dickson, C., Tomlinson, I., & Ilyas, M. (2002). Cyclin D1 is not an essential target of β -catenin signaling during intestinal tumorigenesis, but it may act as a modifier of disease severity in multiple intestinal neoplasia (Min) mice. *Cancer Research*, 62(16), 4562–4565.
- Yang, C., Mousavi, S., Dash, A., Gummadi, K. P., & Weber, I. (2025). Studying Behavioral Addiction by Combining Surveys and Digital Traces: A Case Study of TikTok *. *Association for the Advancement of Artificial Intelligence*, (recital 83).
- Yuendi, E. C., Sagita, K. A., Sunarya, A. E., Afyah, W., & Putri, H. E. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan TikTok dengan Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8, 5771–5777. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Zhang, Y., Bu, R., & Li, X. (2024). Social Exclusion and Short Video Addiction: The Mediating Role of Boredom and Self-Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(May), 2195–2203. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S463240>
- Zhu, Y., & Mohanan, S. A. (2025). The Role of Loneliness, Boredom, and Emotion Regulation in Short Video Addiction Among Chinese University Students. *Santhosh Ayathupady Mohanan.: AU-HIU International Multidisciplinary Journal*, 4(1), 29–39.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA