

## HUBUNGAN INTENSITAS FREKUENSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

**Hardianti Aprina** <sup>(1)✉</sup>, **Alviona Candra Regoza** <sup>(2)</sup>

<sup>(1),(2)</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sampit, Sampit, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Artikel history :

Submitted : 2024-11-03

Accepted : 2024-12-13

Publish : 2024-12-31

#### Kata kunci :

Frekuensi, Tiktok,  
Gangguan Kesehatan  
Mental.

#### Keywords:

Frequency, Tiktok,  
Mental Health  
Disorders)

### ABSTRAK

Kesehatan mental atau jiwa adalah kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut sadar akan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi bagi masyarakatnya. Kesehatan mental sering kali dipandang sebelah mata oleh masyarakat dibandingkan dengan kesehatan fisik. Seiring dengan zaman serta perkembangan teknologi anak-anak dan remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental salah satu penyebabnya adalah penggunaan media sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas frekuensi penggunaan media sosial Tiktok dengan gangguan kesehatan mental pada siswa kelas XI SMAN 3 Sampit tahun 2024. Penelitian ini bersifat analisis kuantitatif dengan desain penelitian Retrospektif, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 119 siswa dengan teknik Cluster Random Sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah siswa yang mengakses Tiktok dengan intensitas frekuensi tinggi lebih banyak, yaitu intensitas frekuensi tinggi 67 siswa (56,3%), intensitas frekuensi rendah sebanyak 52 siswa (43,7%), siswa dengan gangguan kesehatan mental ringan 84 siswa (70,6%), 35 siswa (29,4) mengalami gangguan kesehatan mental yang parah. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas frekuensi penggunaan media sosial Tiktok dengan gangguan kesehatan mental pada remaja siswa SMAN 3 Sampit pada tahun 2024. Dengan hasil uji korelasi Sparmanrank Sig (2-tailed) 0,032 0,05 koefisien korelasi 0,197 arah hubungan positif, koefisien korelasinya sangat lemah.

### ABSTRACT

*Mental health or soul is a condition in which a person can develop physically, mentally, spiritually, and socially so that the individual is aware of his or her own abilities, can cope with stress, can work productively, and is able to contribute to his society. Children and adolescents are vulnerable to mental health disorders, one of the causes is the use of social media. The purpose of this study is to determine the relationship between the intensity of the frequency of Tiktok social media use and mental health disorders in grade XI students of SMAN 3 Sampit in 2024. This study is a quantitative analysis with a retrospective research design, the sample used in this study is 119 students with the Cluster Random Sampling technique. The results of the study showed that the number of students who accessed Tiktok with high frequency intensity was more, namely high frequency intensity 67 students (56.3%), low frequency intensity as many as 52 students (43.7%), students with mild mental health disorders 84 students (70.6%), 35 students (29.4) experienced severe mental health disorders. It was concluded that there was a relationship between the intensity of the frequency of Tiktok social media use and mental health disorders in adolescent SMAN 3 Sampit students in 2024. With the results of the Sparmanrank Sig(2-tailed) correlation test of 0.032 0.05 correlation coefficient 0.197 positive relationship direction, the correlation coefficient is very weak.*

#### ✉ Corresponding Author:

Hardianti Aprina  
Universitas Muhammadiyah Sampit, Sampit, Indonesia  
Email : [aprinahardianti12@gmail.com](mailto:aprinahardianti12@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Berkembangnya dunia teknologi saat ini memberikan banyak pengaruh yang dapat dirasakan oleh setiap orang. Salah satunya adalah kemajuan teknologi dan ilmu pendidikan, dimana salah satu produk luar biasa yang di hasilkan adalah internet. Internet berisikan jaringan luas yang memudahkan seseorang dapat terhubung dengan banyak orang di seluruh dunia, internet menyediakan berbagai jenis informasi yang tak terbatas. Semua orang pada saat ini dapat mudah mengakses internet dengan berbagai cara, siapapun yang menggunakan internet maka dapat dengan mudah menemukan berbagai informasi melalui media sosial. Internet memunculkan berbagai layanan media sosial berupa beragam aplikasi yang disukai oleh para penggunanya, diantaranya aplikasi Tiktok, Facebook, Telegram, dan Youtube serta masih banyak lagi (Akhir Wira Yudha, 2023). Minat anak-anak dan remaja terhadap pemanfaatan jaringan internet untuk berbagai aktifitas daring cukup tinggi. Penggunaan media digital termasuk media sosial, sudah menjadi bagian dalam kehidupan remaja saat ini. Sebesar 130 juta atau 48% dari total populasi remaja menggunakan media sosial mobile/gadget (Septiana, 2021).

Pada era teknologi yang canggih ini, perkembangan penggunaan media sosial di seluruh dunia sangatlah pesat. Menurut laporan Business of apps, pada kuartal II 2022 Tiktok sudah memiliki 1,46 miliar pengguna aktif didunia. Salah satunya di Indonesia, data pengguna aktif tiktok sebanyak 99,1 juta pengguna, pengguna tiktok di indonesia rata-rata menghabiskan waktu di tiktok sebanyak 23,1 jam perbulan. Data pada tahun 2019 dan 2020, menyebutkan jika aplikasi tiktok adalah aplikasi yang paling banyak di unduh di *app store* dan *google play*, selama hampir lima tahun berturut-turut tiktok menerima 33 juta unduhan pada aplikasi store. Pengguna aktif tiktok didominasi oleh generasi Z sebesar 47% dengan rentang usia 18-24 tahun (Alika et al., 2022).

Kesehatan mental atau jiwa adalah kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut sadar akan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi bagi masyarakatnya. Kesehatan mental sering kali dipandang sebelah mata oleh masyarakat dibandingkan dengan kesehatan fisik. Seiring dengan zaman serta perkembangan teknologi anak-anak dan remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental salah satu penyebabnya adalah penggunaan media sosial. Munculnya media sosial tidak selalu memberikan dampak positif tetapi juga memberikan dampak negatif bagi penggunanya. Penggunaan media sosial yang tidak tepat dapat memberikan pengaruh buruk terhadap kesehatan mental (Diva et al., 2023).

Kesehatan mental sangat penting bagi remaja karena memiliki kesehatan mental yang baik, mereka dapat mengatasi keseharian dengan lebih baik, menjaga hubungan, dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Penting bagi remaja untuk mengetahui tanda-tanda penyakit mental dan meminta bantuan jika diperlukan. Remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam segala aspek kesehatan mentalnya dengan dukungan yang tepat tetapi sebaliknya remaja yang memiliki penyakit mental sangat rentan terhadap diskriminasi, pengucilan, kesulitan belajar, mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari masyarakat, cenderung ingin mengakhiri hidupnya sendiri dan kesehatan fisik yang semakin menurun (Afrelia & Khairat, 2022).

Media sosial seakan-akan menjadi tempat untuk ajang penggunanya untuk mengekspresikan diri dan memamerkan kegiatan sehari-hari. Hal tersebut tentu memunculkan rasa iri pada pengguna lain. Rasa iri tersebut dapat menimbulkan gangguan mental berupa depresi kepada penggunanya. Banyak penggunanya merasa

depresi, tertekan, hingga memutuskan untuk bunuh diri karena dipermalukan oleh pengguna lain di media sosial (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Pada penelitian Medri, dkk menyatakan bahwa aplikasi tiktok memiliki dampak dari segi positif maupun dari segi negatif dari segi positif memiliki beberapa manfaat yaitu dapat mendorong dan juga mengekspresikan kreativitas seseorang dalam membuat suatu karya, serta dapat mengasah skill dalam editing video untuk konten-konten yang lebih bermanfaat sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan dari media sosial tiktok ini yaitu banyak video yang tidak pantas menjadi contoh yang tidak baik bagi perilaku anak remaja. Kecenderungan siswa kecanduan tiktok ini yaitu lebih suka bersifat narsisme kepada siswa lain, suka mengikuti popularistas, hilangnya rasa malu dilihat dari aktivitas yang suka berhias secara berlebihan, memiliki rasa iri hati sesama teman, serta menganggap orang lain iri padanya, oleh karena itu perubahan perilaku karena kecanduan tiktok pada siswa tentunya juga berpengaruh pada perilaku belajarnya (Medri & Ramadan, 2024).

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat analitik, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara variabel satu dengan yang lain, maupun membandingkan atau mengetahui perbedaan satu variabel atau lebih dilihat dari berbagai aspek atau sudut pandang (Agung Edi Wibowo, 2021).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah retrospektif yang mana dilakukan pengumpulan data intensitas penggunaan media sosial tiktok rata-rata dalam satu bulan terakhir, pendekatan yang dilakukan dengan cara pendekatan observasi serta pengumpulan data sekaligus dilakukan pada satu waktu.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian adalah SMAN 3 Sampit, Kalimantan Tengah. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga Juni tahun 2024.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 169 siswa yang menggunakan media sosial tiktok. Sedangkan pengambilan sampel dengan metode cluster random sampling sebanyak 119 siswa.

### **Pengumpulan Data**

Proses pengumpulan data dilakukan oleh kedua peneliti, dengan melengkapi data primer dan data sekunder. Data Primer merupakan sumber data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari narasumber baik wawancara maupun angket. Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari dokumen yang diberikan oleh pihak sekolah. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner, ada 2 jenis kuisisioner yang digunakan yaitu kuisisioner tentang kesehatan mental (*Mental Health*) yang mengacu kepada *Self Reporting Questionnaire (SRQ-20)*. *Self Reporting Questionnaire (SRQ-20)* adalah kuesioner yang dikembangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk pemeriksaan kesehatan mental dan mencakup 20 item pertanyaan (Mariyati & Wulandari, 2022). SRQ 20 telah digunakan oleh pemerintah Indonesia untuk mengukur atau menilai kesehatan jiwa penduduk Indonesia dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Kuisisioner ini terdiri dari 20 item pertanyaan, dan diukur menggunakan skala guttman. Skala guttman adalah skala yang memiliki jawaban tegas

yaitu “ya” dan “tidak”. Penilaian kondisi kesehatan jiwa didasarkan pada interpretasi kuesioner SRQ dengan menjumlahkan jawaban “ya” yang diperoleh dari setiap pengisian pertanyaan kuesioner. Jika didapatkan jawaban “ya” sebanyak enam atau lebih maka responden dikatakan terindikasi gangguan mental emosional atau masalah kesehatan jiwa. Berikutnya adalah kuisisioner untuk intensitas penggunaan media sosial tiktok, mengacu pada materi yang berfokus pada frekuensi dan durasi, dimana frekuensi adalah berapa kali siswa mengakses media sosial tiktok dengan kategori tinggi jika mengakses  $\geq 4$  kali/hari dan rendah jika mengakses 1–4 kali/hari. Sedangkan durasi berfokus pada berapa lama siswa mengakses media sosial tiktok pada materi, dikatakan tinggi apabila  $\geq 3$  jam/hari dan rendah jika 1-3 jam/hari. Kuisisioner Mental Health dengan menggunakan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20) yang terdiri dari 20 item pertanyaan dan telah dilakukan uji validitas dan reabilitas dengan hasil uji validitas pertama pada instrumen didapatkan nilai dengan rentang  $r$  hitung (0,391-0,792), dengan ketetapan  $r$  tabel untuk 205 ( $n-2$ ) responden adalah 0,136. Uji validitas instrumen ini menggunakan pearson correlation dengan kriteria butir instrumen dapat dikatakan valid apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (Fauzi & Lina, 2021). Berlandaskan pada uji statistik validitas didapatkan bahwa  $r$  hitung (0,391-0,792)  $>$   $r$  tabel (0,136), maka sebenarnya uji validitas pertama dinyatakan valid. Namun, ada sebagian pertanyaan yang nilainya mendekati batas  $r$  tabel yang kemudian pertanyaan itu revisi dan dilakukan pengisian kuesioner serta pengujian kedua. Setelah pertanyaan direvisi dan dilakukan uji statistik validitas yang kedua, didapatkan rentang nilai validitas SRQ-20 yang direvisi meningkat menjadi (0,708-0,941) dan jelas melebihi  $r$  tabelnya (0,136). Dapat disimpulkan bahwa pertanyaan yang telah direvisi memiliki nilai validitas yang lebih tinggi dari sebelumnya. Berdasarkan pemberian kuesioner dan pengujian didapatkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,981. Menurut (Sugiyono, 2019) instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha*  $>$  0,6 artinya adalah dari tes yang dilakukan terbukti reliabel.

### **Analisis Data**

#### **a. Analisis Univariat**

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui skor tiap responden menurut hasil pengisian kuisisioner.

#### **b. Analisa bivariat**

Analisa ini digunakan untuk menguji hipotesis, yang diolah dengan komputer menggunakan rumus SPSS 25, untuk menentukan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen melalui uji Spearman Rho. Uji korelasi Charles Sparman atau Spearman Rho adalah salah satu uji kolerasi non parametik. Spearman Rho mengukur hubungan antara 2 variabel berskala ordinal. Kriteria signifikansi jika nilai Sig.(2-tailed)  $<$  0,05 atau 0,01 maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor yang dihubungkan. Sebaliknya, jika nilai Sig.(2-tailed)  $>$  0,05 atau 0,01 maka, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor yang dihubungkan.

Kriteria tingkat kekuatan nilai koefisien korelasi :

0,00 – 0,25 : Hubungan sangat lemah

0,26 – 0,50 : Hubungan cukup

0,51 – 0,75 : Hubungan kuat

0,76 – 0,99 : Hubungan sangat kuat

1,00 : Hubungan sempurna

**HASIL**

**1. Analisis Univariat**

- a. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa SMAN 3 Sampit Tahun 2024.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa SMAN 3 Sampit Tahun 2024**

Intensitas Frekuensi	f	%
Rendah 1-4x/hari	52	43,7
Tinggi >4x/hari	67	56,3
<b>Total</b>	<b>119</b>	<b>100</b>

- b. Distribusi Frekuensi Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 3 Sampit Tahun 2024.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 3 Sampit Tahun 2024.**

Gangguan Kesehatan Mental	f	%
Neurosis/ Ringan (5-30)	84	70,6
Psikokisis/Berat (35-100)	35	29,4
<b>Total</b>	<b>119</b>	<b>100</b>

**2. Analisis Bivariat**

- a. Tabulasi silang antara Hubungan Intensitas Frekuensi Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 3 Sampit Tahun 2024

**Tabel 3. Hubungan Intensitas frekuensi Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 3 Sampit Tahun 2024**

Intensitas Frekuensi	Gangguan Kesehatan Mental				Total	
	Neurosis (ringan)		Psikokisis (Berat)			
Penggunaan Media Sosial Tiktok	f	%	F	%	f	%
Rendah (1-4 x/ Hari)	42	80,8	10	19,2	52	100
Tinggi (>kali/hari)	42	62,7	25	37,3	67	100
Total	84	70,6	35	29,4	119	100

- b. Hasil Uji Korelasi Spearman Rho

**Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman Rho**

Correlation Sperman's		Intensitas	Gangguan Kesehatan mental
Intensitas	Correlation Coefficient	1.000	0.198*
	Sig-2 talled	.	0.032
	N	119	119
Gangguan Kesehatan Mental	Correlation Coefficient	0.197*	1.000
	Sig.2 tailed	0.32	.
	N	119	119

## **PEMBAHASAN**

### **1. Analisis Univariat**

- a. Distribusi Frekuensi Intensitas Frekuensi Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa SMAN 3 Sampit Tahun 2024.

Berdasarkan tabel 1. didapatkan intensitas frekuensi penggunaan media sosial tiktok pada remaja siswa kelas XI tinggi sebanyak 67 siswa (56,3%), dan intensitas frekuensi penggunaan media sosial tiktok rendah sebanyak 52 siswa (43,7%). Hal ini sejalan dengan hasil survei oleh Agus Iyadi pada tahun 2023 yang menyatakan bahwa banyak remaja baik laki-laki dan perempuan yang mengakses atau menonton tiktok dengan intensitas tinggi, seringnya remaja mengoperasikan tiktok dalam menjalankan aktivitas sehari-hari untuk menonton video-video tiktok tanpa mengenal waktu dan tempat (Agus Iryadi et al., 2023).

Tingginya penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap perilaku remaja. Selain itu juga berdampak buruk bagi kesehatan mental secara tidak langsung seperti munculnya sikap anti sosial atau biasa disebut dengan sikap apatis. Ketika remaja dengan tingkat penggunaan media sosialnya tinggi, interaksi sosialnya bersifat tak langsung, sosiabilitasnya cenderung rendah, kepekaan sosialnya cenderung rendah (Pratama & Sari, 2020).

- b. Distribusi Frekuensi Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 3 Sampit Tahun 2024.

Berdasarkan tabel 2. di atas didapatkan mayoritas gangguan kesehatan mental pada siswa kelas XI di SMAN 3 Sampit yaitu gangguan kesehatan mental Neurosis/Ringan sebanyak 84 siswa (70,6%), dan gangguan kesehatan mental Psikokis/Berat sebanyak 35 siswa (29,4%).

Kantor Regional WHO telah melakukan studi tentang perilaku kesehatan anak sekolah (HBSC) di Eropa. Dalam laporan tersebut, terungkap bahwa kesejahteraan mental remaja di banyak negara mengalami penurunan antara tahun 2014 dan 2018. Direktur Regional WHO untuk Eropa mencatat peningkatan jumlah anak yang melaporkan masalah kesehatan mental seperti rendah diri, kecemasan, dan mudah tersinggung di seluruh wilayah. Penurunan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, ekonomi, dan penggunaan teknologi digital. Perkembangan teknologi juga membawa kerentanan baru, misalnya melalui *cyberbullying*. Data menunjukkan bahwa sekitar sepuluh persen remaja pernah mengalami *cyberbullying* paling tidak sekali dalam dua bulan (Arsini et al., 2023).

Analisis peneliti tentang gangguan kesehatan mental pada remaja siswa kelas XI SMAN 3 Sampit tahun 2024 menyatakan bahwa mayoritas siswa mengalami gangguan kesehatan mental ringan sebanyak 84 dan 35 siswa mengalami gangguan kesehatan mental berat, hal ini menyatakan bahwa dari sampel yang diteliti berjumlah 119 siswa dan semua mengalami gangguan kesehatan mental.

### **2. Analisis Bivariat**

- a. Tabulasi Silang Antara Hubungan Intensitas Frekuensi Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 3 Sampit Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 3. tabulasi silang didapatkan siswa dengan intensitas frekuensi penggunaan media sosial tiktok rendah (1-4kali/hari) mengalami gangguan kesehatan mental ringan sebanyak 42 siswa (35,2%) dan mengalami

gangguan mental berat sebanyak 10 siswa (8,4%). Sedangkan siswa dengan intensitas frekuensi penggunaan media sosial tiktok tinggi (>4kali/hari) mengalami gangguan kesehatan mental ringan sebanyak 42 siswa (35,2%) dan siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental berat sebanyak 25 siswa (21,0%).

b. Hasil Uji Korelasi

Pada tabel 4. uji korelasi Sparman rho diketahui nilai signifikansi atau Sig.(2-tailed) sebesar 0,032, karena nilai Sig.(2-tailed) 0,032 < lebih kecil dari 0,05 maka artinya ada hubungan intensitas frekuensi penggunaan media sosial tiktok terhadap gangguan kesehatan mental pada siswa kelas XI SMAN 3 Sampit tahun 2024, koefisien korelasi 0,197 artinya kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan bernilai positif.

Analisis peneliti pada penelitian ini dari hasil uji Spermman rho menunjukkan bahwa intensitas frekuensi penggunaan tiktok dapat mempengaruhi gangguan kesehatan mental pada siswa kelas XI SMAN 3 Sampit tahun 2024 walaupun kekuatan korelasinya sangat lemah, jadi semakin sering siswa mengakses Tiktok akan mempengaruhi pula pada gangguan kesehatan mental, hal ini sejalan dengan Penelitian (Mona & Irman, 2024) yang mengatakan bahwa kecanduan tiktok dapat mempengaruhi perilaku remaja secara signifikan. Beberapa perilaku yang mungkin terlihat setelah kecanduan tiktok adalah kesulitan berkonsentrasi, penurunan produktivitas, kecemasan, dan gangguan tidur. Selain itu, remaja yang kecanduan tiktok mungkin juga mengalami penurunan kesehatan mental dan fisik.

Dalam Ilmu Kebidanan mempelajari pula ilmu tentang kesehatan mental atau jiwa yaitu disebut dengan Psikologi Kebidanan. Dalam Ilmu Psikologi Kebidanan, psikologi berasal dari bahasa Yunani Kuno psyche (jiwa) dan logos (kata) dalam arti luas psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa atau mental. Psikologi secara harfiah adalah ilmu tentang jiwa.

Dalam buku Pengantar Psikologi Kebidanan (Hamdiyah, 2022) dijelaskan konsep teori psikologi dan perilaku, hubungannya dengan ilmu kesehatan adalah sangat erat dan saling berkesinambungan, individu yang sehat baik secara fisik dan psikis akan tercermin dari perilaku yang sehat pula. Sebaliknya begitu pula pada perilaku yang sehat mencerminkan individu dengan kualitas hidup yang baik. Pelayanan Kesehatan bukan hanya tentang bagaimana mengobati, rehabilitasi, kesembuhan dan promotif tetapi juga tentang bagaimana upaya pencegahannya (Yona Septina, 2020) dalam penelitian ini pun sangat erat kaitannya dengan perilaku responden terhadap suatu kegiatan yang dilakukannya yaitu intensitas dalam mengakses media sosial tiktok, sehingga dari perilaku tersebut dapat kita lihat apakah hal itu akan mempengaruhi psikologis atau kesehatan mentalnya.

Pada Penelitian ini, peneliti memilih responden yang diteliti adalah remaja, karena dalam perkembangan fisik dan psikologis remaja menghadirkan serangkaian tantangan yang unik dimana masa remaja bisa menjadi masa yang penuh gejolak. Kesehatan mental pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dalam diri individu itu sendiri seperti sifat, bakat, hereditas dan lain sebagainya. Sifat contohnya adalah sifat yang lemah lembut, pemaarah dan jahat. Bakat contohnya bakat menyanyi, bakat menulis, akting dan lain sebagainya. Sementara itu, aspek hereditas seperti turunan emosi, potensi, intelektual dan lain

sebagainya. Kemudian, faktor eksternal merupakan faktor yang dipengaruhi dari luar individu itu sendiri. Contohnya lingkungan, hukum, politik, sosial budaya, agama dan pemerintah. Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi seseorang yang baru lahir, diantara keluarga tersebut bayi dipengaruhi oleh ibu, ayah, kakek, nenek dan orang-orang yang berada di dekat bayi. Faktor eksternal yang berada di lingkungan seseorang akan berpengaruh pada kesehatan mental. Lingkungan yang baik akan berpengaruh baik pada kesehatan mental seseorang, sedangkan lingkungan yang buruk akan menciptakan mental yang buruk juga. Penggunaan media sosial merupakan faktor eksternal dari kesehatan mental. Penggunaan media sosial dapat berdampak kepada penggunanya dalam aspek kesehatan mental, diantaranya kecemasan dan depresi (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Dalam Ilmu Psikologi Kebidanan tidak hanya membahas tentang psikologi pada remaja saja, psikologi pada masa kanak-kanak, masa dewasa, lanjut usia, psikologi perkawinan, psikologi persalinan menyusui, menopause, seperti yang tertuang pada buku Pengantar Psikologi Kebidanan (Ayu Idaningsih, 2021). Dalam penelitian ini pun peneliti ingin menunjukkan pula bahwa penelitian ini tidak keluar dari konteks ilmu kebidanan yang ternyata juga membahas tentang kesehatan mental yaitu salah satunya psikologi remaja yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja.

## **SIMPULAN**

Remaja siswa SMAN 3 Sampit tahun 2024 mayoritas sebanyak 67 siswa (56,3%) mengakses tiktok dengan intensitas frekuensi tinggi, dari 119 sampel yang diteliti. Remaja siswa SMAN 3 Sampit seluruhnya mengalami gangguan kesehatan mental dengan kategori terbanyak pada intensitas gangguan Neurosis/Ringan sebanyak 84 siswa (70,6%) dan gangguan kesehatan mental Psikokis/Berat sebanyak 35 siswa (29,4%). Dalam uji korelasi menggunakan Sparman rank didapatkan hasil adanya hubungan intensitas frekuensi penggunaan media sosial tiktok terhadap gangguan kesehatan mental pada siswa dengan nilai nilai Sig.(2-tailed) sebesar  $0,032 < 0,05$  namun koefisien korelasi 0,197 artinya kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan bernilai positif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afrelia, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan antara intensitas pengguna tiktok dengan kontrol diri pada remaja. *JURNAL SPIRITS*, 12(2), 62–67. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12808>
- Agung Edi Wibowo. (2021). *Metodologi Penelitian : Pegangan Untuk Menulis Karya Ilmiah* (1st ed., Vol. 1). Penerbit Insania.
- Agus Iryadi, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, Ririn Rahmawati, & Zahgrina Dewi. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Eksekusi : Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara*, 2(1), 71–78. <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>
- Akbir Wira Yudha, Y. Y. N. G. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMA N 10 KOTA JAMBI. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14877>

- Alika, S. D., Dewi, A. P., Anggara, I. R., Shabrany, R. H., & Madhasatya, S. Y. (2022). Urgensi Penggunaan Tata Bahasa yang Baik dalam Berkomentar di Aplikasi Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental dan Pembentukan Karakter pada Siswa SMP dan SMA. *Jurnal Paedagogy*, 9(3), 400. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i3.5312>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Ayu Idaningsih, Y. W. I. I. (2021). *Psikologi Kebidanan*. Rumah Pustaka.
- Diva, P. T., Anggari, R. S., & Haswita, H. (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 37–45. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.184>
- Hamdiyah, R. C. A. S. H. K. R. W. W. R. N. H. H. R. N. C. S. H. D. C. R. K. Y. P. N. B. A. (2022). *Pengantar Psikologi Kebidanan* (1st ed., Vol. 1). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Medri, S., & Ramadan, Z. H. (2024). Analisis Dampak Aplikasi Tiktok terhadap Perilaku Sosial Siswa Kelas IV SD Negeri 018 Sorek Satu Kabupaten Pelalawan. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(4), 4155–4162. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i4.3935>
- Mona, L. S., & Irman, I. (2024). EFEK KECANDUAN MEDIA TIK TOK TERHADAP PERILAKU SOSIAL REMAJA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 127. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13086>
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Yona Septina, T. S. (2020). *Pengantar Praktik Ilmu Kebidanan*. Penerbit Lindan Bestari.