



TikTok dan Kesehatan Mental: Studi Pengaruh Media Sosial Pada Remaja

Farrin Carolan, Jay Lawwin*, Jovin, Ronald, Winny Novisari

Fakultas Ilmu Komputer, Program Studi Sistem Informasi, Universitas Internasional Batam, Batam, Indonesia
Email: ¹2331169.farrin@uib.edu, ^{2,*}2331066.jay@uib.edu, ³2331054.jovin@uib.edu, ⁴2331030.ronald@uib.edu,
⁵2331050.winny@uib.edu

Email Penulis Korespondensi: 2331066.jay@uib.edu

Abstrak—Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana penggunaan TikTok memengaruhi kondisi kesehatan mental kalangan remaja di Batam. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan survei, yang melibatkan 405 partisipan berusia antara 10 hingga 24 tahun yang secara aktif menggunakan TikTok. Berdasarkan data dari 405 responden, sebanyak 86,9% (352 responden) aktif menggunakan TikTok, mencakup seluruh jenjang pendidikan remaja. Alat pengumpul data adalah kuesioner dengan skala Likert yang dirancang untuk mengukur variabel independen (penggunaan TikTok) dan variabel dependen (kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, stres, dan gangguan *bipolar*). Analisis data dilakukan dengan metode *Structural Equation Modeling* (SEM) menggunakan perangkat lunak AMOS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan gejala depresi, kecemasan, stres, dan gangguan *bipolar* di kalangan remaja. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* variabel TikTok Usage (TU) sebesar 0.768, *Depression* (D) sebesar 0.801, *Stress* (S) sebesar 0.872, *Anxiety* (A) sebesar 0.868, dan *Bipolar Disorder* (BD) sebesar 0.874. Berdasarkan interpretasi standar, nilai *Cronbach's Alpha* yang lebih besar dari 0,70 sudah dianggap memiliki reliabilitas yang memadai. Oleh karena itu, semua variabel menunjukkan bahwa item-item dalam kuesioner memiliki tingkat konsistensi internal yang baik. Temuan ini menunjukkan betapa pentingnya peningkatan literasi digital dan pengaturan waktu dalam penggunaan media sosial demi menjaga kesehatan mental remaja. Penelitian ini memberikan wawasan yang berharga dalam memahami hubungan yang rumit antara media sosial dan kesehatan mental, serta menyediakan landasan untuk intervensi yang lebih efektif di masa mendatang.

Kata Kunci: TikTok; Kesehatan Mental; Remaja; Media Sosial; AMOS

Abstract—This study aims to analyze how the use of TikTok affects the mental health of adolescents in Batam. The method used in this study is a quantitative method using a survey, involving 405 participants aged between 10 and 24 years who actively use TikTok. Based on data from 405 respondents, 86.9% (352 respondents) actively use TikTok, covering all levels of adolescent education. The data collection tool was a questionnaire with a Likert scale designed to measure independent variables (TikTok use) and dependent variables (mental health, including depression, anxiety, stress, and bipolar disorder). Data analysis was performed using the Structural Equation Modeling (SEM) method with AMOS software. The results of this study indicate that TikTok usage significantly contributes to an increase in symptoms of depression, anxiety, stress, and bipolar disorder among adolescents. The reliability test results show that the Cronbach's Alpha values for the variables TikTok Usage (TU) are 0.768, Depression (D) are 0.801, Stress (S) are 0.872, Anxiety (A) are 0.868, and Bipolar Disorder (BD) are 0.874. Based on standard interpretation, a Cronbach's Alpha value greater than 0.70 is considered to have adequate reliability. Therefore, all variables indicate that the items in the questionnaire have a good level of internal consistency. These findings highlight the importance of improving digital literacy and time management in social media use to maintain adolescent mental health. This study provides valuable insights into understanding the complex relationship between social media and mental health, as well as providing a foundation for more effective interventions in the future.

Keywords: TikTok; Mental Health; Adolescents; Social Media; AMOS

1. PENDAHULUAN

Di zaman yang didominasi oleh teknologi mutakhir ini, orang-orang tidak hanya bercengkerama secara tatap muka, tetapi mereka juga mampu terhubung secara tidak langsung berkat kehadiran *platform* media sosial (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Selama dua puluh tahun terakhir, media sosial meningkat dalam kualitas dan kuantitas, tetapi bukti hubungan sebab-akibat terbatas dimana penggunaan tinggi media sosial berdampak positif dan negatif, terutama pada remaja (Thursina, 2023). Pemanfaatan *platform* media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan efek buruk seperti ketergantungan yang berujung pada rasa kurang percaya diri, kecemasan di lingkungan sosial, tekanan mental, dan berkurangnya keterlibatan sosial (Faliyandra et al., 2021). Pandangan umum mengenai media sosial masih cenderung negatif, terutama di kalangan remaja yang lebih bersifat konsumtif dalam berinteraksi dengan *platform* tersebut. Banyak yang beranggapan bahwa media sosial dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, bipolar dan depresi, memicu tindakan *cyberbullying*, serta meningkatkan adiksi, yang berdampak pada masalah tidur dan kesehatan secara keseluruhan (Sudrajat, 2020). Selain itu, ketergantungan pada media sosial dapat menyebabkan munculnya perasaan *FOMO* (*Fear Of Missing Out*), yang merupakan bentuk kecemasan sosial dan ketakutan terhadap ketertinggalan, sehingga individu merasa perlu untuk selalu mengikuti perkembangan sosial. *FOMO* ini dapat memperburuk tingkat kecemasan dan stres di kalangan remaja dalam penggunaan media sosial (Hidayanto et al., 2024).

Belakangan ini, satu aplikasi yang sedang mendapat perhatian besar dan diunduh secara luas oleh para pengguna media di Indonesia adalah TikTok. Seluruh Indonesia sedang mengalami fenomena TikTok yang melibatkan semua kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa (Perwirawati, 2023). Aplikasi TikTok mulai populer di kalangan masyarakat sejak awal pandemi Covid-19 sebagai alat untuk hiburan, berkreasi, mengekspresikan diri, dan berbagi informasi saat menjalani program isolasi diri di rumah (Utami et al., 2021). Hingga kini, aplikasi ini masih banyak digunakan, termasuk oleh siswa SMP dan SMA. Namun, salah satu fitur aplikasi ini, yaitu kolom komentar,



sering kali tidak dimanfaatkan dengan baik atau sesuai penggunaannya. Seharusnya, fitur komentar dianggap sebagai wadah untuk menyampaikan pandangan sekaligus sumber hiburan di *platform* media sosial (Husna & Rianto, 2021). Akan tetapi, pada kenyataannya, banyak orang memakai fitur kolom komentar sebagai media untuk menggunakan bahasa yang merugikan dan menyakiti perasaan orang lain (Alika et al., 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya sudah mengkaji hubungan antara media sosial khususnya TikTok dengan kesehatan mental dari berbagai perspektif. Penelitian pertama oleh Rizqillah & Akhiyat (2021) menemukan bahwa TikTok sebagai media yang mendukung pelaksanaan ekspresi diri dan pengembangan identitas bagi kalangan remaja, termasuk di antara siswa dengan berbagai latar belakang keagamaan. Namun, studi ini juga menggarisbawahi kemungkinan efek buruk yang timbul akibat persaingan untuk merebut perhatian di dalam *platform* ini (Rizqillah & Akhiyat, 2021). Penelitian kedua oleh Millah et al. (2024) menggunakan metode kuantitatif untuk meneliti pengaruh TikTok terhadap siswa di tingkat SMP. Temuan yang didapat menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan berkaitan erat dengan gejala kecemasan, stres, dan depresi (74,9% dari sampel berada dalam kategori kesehatan mental yang sedang). Hasil ini memperkuat pandangan bahwa remaja yang berada di fase perkembangan yang rentan sangat dipengaruhi oleh materi yang ada di media sosial (Millah et al., 2024).

Penelitian ketiga oleh Azizah et al. (2023) menyertakan aspek globalisasi dalam penelitiannya. Penelitian berbasis kualitatif ini menunjukkan bahwa TikTok bukan sekadar alat hiburan, melainkan juga sebuah *platform* yang dapat memicu penyebaran konten berbahaya seperti perudungan dan rasisme, yang secara tidak langsung mengganggu kesehatan mental anak muda. Penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman *digital* untuk menyingkirkan efek buruk (Azizah et al., 2023). Sementara itu, penelitian keempat oleh Nur & Widodo (2023) menemukan hasil yang bertentangan. Studi kuantitatif yang mereka lakukan di SMA Sukoharjo menunjukkan bahwa semakin banyak remaja yang menggunakan TikTok, semakin baik kondisi kesehatan mental mereka ($p=0.001$). Hasil ini menunjukkan bahwa TikTok dapat berperan sebagai alat untuk bersantai atau mendukung sosial bagi beberapa remaja, tergantung pada cara mereka menggunakannya (Nur & Widodo, 2023). Penelitian terakhir oleh T & Nurlita (2023) memberikan sudut pandang filosofis yang mengacu pada pemikiran kesehatan mental Al-Ghazali. Walaupun tidak membahas TikTok secara spesifik, studi ini menekankan betapa pentingnya keseimbangan antara jagat maya dan aspek spiritual untuk mencapai kesehatan mental yang utuh, khususnya bagi anak muda yang terlibat di sosial media (T & Nurlita, 2023).

Berdasarkan temuan-temuan dari penelitian sebelumnya, *Gap* penelitian ini terletak menunjukkan kontradiksi temuan (positif dan negatif), maka penelitian yang akan kami lakukan memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan sosial media terutama TikTok terhadap kesehatan mental remaja di Kota Batam karena kami ingin lebih bisa berkontribusi dalam membantu mereka dengan memberikan kesadaran kepada mereka akan pentingnya kesehatan mental remaja. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih baik mengenai keterkaitan antara TikTok dan isu kesehatan mental yang dialami oleh remaja, dan sekaligus menjadi dasar bagi tindakan pencegahan serta intervensi yang lebih efisien dalam mendukung kesejahteraan mental generasi muda.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survei untuk menganalisis pengaruh penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental remaja di Kota Batam. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengukur hubungan antar variabel secara objektif melalui data numerik dan analisis statistik. Pada penelitian ini terdapat enam tahapan utama sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah

Pada tahapan ini berisi identifikasi dan observasi pada permasalahan yang akan diteliti. Kesehatan mental remaja penting karena masa remaja penuh perubahan emosi yang sulit dikenali. TikTok sebagai media sosial populer diduga berpengaruh terhadap pemahaman remaja tentang kesehatan mental (Asiah et al., 2024).

2. Studi Literatur

Tahapan ini berisi pencarian sumber referensi artikel dan jurnal lain mengenai penggunaan aplikasi TikTok dan kesehatan mental. Hasil dari studi literatur akan menjadi landasan teori untuk penelitian.

3. Perumusan Model dan Hipotesis

Tahapan ini berisi rumusan kerangka teoritis (model) dan hipotesis yang akan diuji dalam penelitian. Model penelitian disusun berdasarkan tinjauan literatur sebelumnya serta teori-teori yang relevan.

4. Pengembangan Instrumen

Tahapan ini merupakan penyusunan instrumen penelitian berupa kuesioner berbentuk *Google Form* yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti.

5. Pengumpulan Data

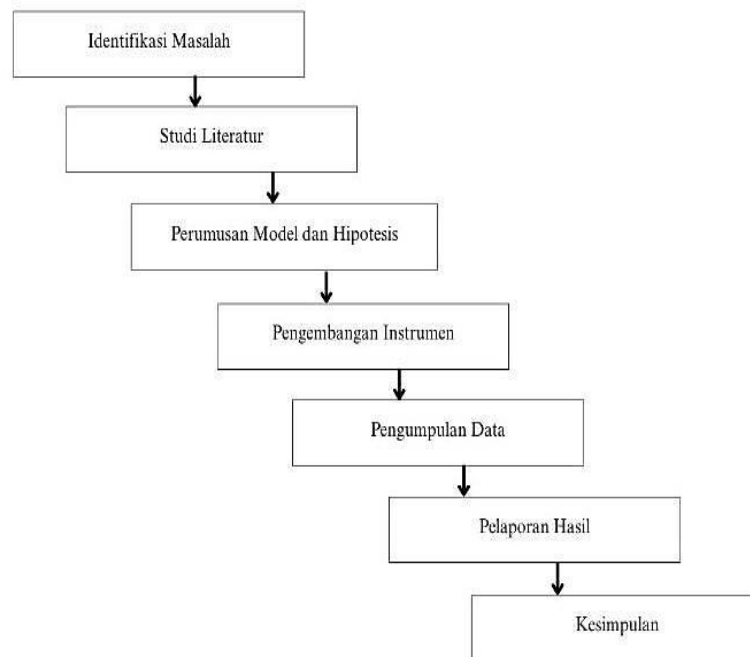
Data yang dikumpulkan berasal dari penyebaran kuesioner tertutup dengan skala likert kepada remaja pengguna aktif TikTok berusia 11-24 tahun yang berdomisili di Kota Batam.

6. Pelaporan Hasil

Hasil dari pengumpulan data akan dianalisis, uji validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS sehingga mendapatkan hasil penelitian.

7. Kesimpulan

Tahapan terakhir adalah kesimpulan dari hasil penelitian.

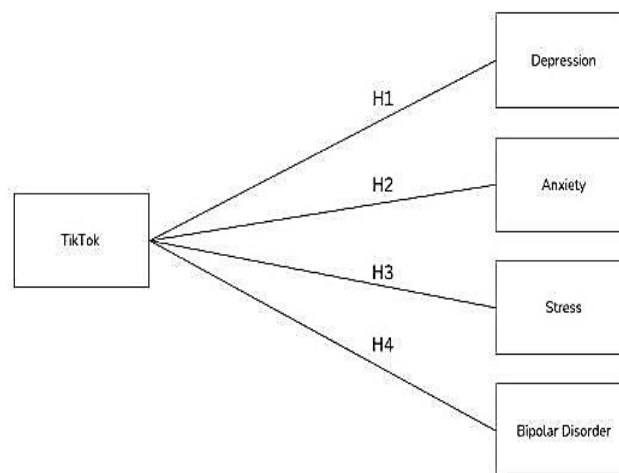


Gambar 1. Tahapan Penelitian

2.2 Model Penelitian

Model penelitian ini menguji dampak dari penggunaan TikTok terhadap empat aspek kesehatan mental pada remaja, yaitu depresi, kecemasan, stres, dan gangguan bipolar. Model ini disusun berdasarkan landasan teori yang menyebutkan bahwa media sosial, khususnya TikTok, memiliki pengaruh penting dalam membentuk keadaan psikologis remaja melalui interaksi sosial, konten visual, serta ekspektasi sosial yang muncul di sekitarnya.

Gambar di bawah ini menggambarkan struktur hubungan antar variabel dalam penelitian ini:



Gambar 2. Model Penelitian

Model menunjukkan bahwa variabel TikTok (independen) diperkirakan memiliki keterkaitan langsung dengan empat variabel dependen, yaitu:

- H1: Terdapat dampak yang signifikan antara pemakaian TikTok dan tingkat depresi di kalangan remaja.
- H2: Terdapat dampak yang signifikan antara pemakaian TikTok dan tingkat kecemasan (*anxiety*) di kalangan remaja.
- H3: Terdapat dampak yang signifikan antara pemakaian TikTok dan tingkat stres di kalangan remaja.
- H4: Terdapat dampak yang signifikan antara pemakaian TikTok dan tingkat potensi mengalami gangguan bipolar di kalangan remaja.

Setiap hubungan ini dihipotesiskan sebagai hubungan yang memiliki arti statistik yang penting, yang selanjutnya diuji melalui metode *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan dukungan *software AMOS*.



2.3 Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah pengguna aktif aplikasi TikTok berusia sekitar 10-24 tahun di daerah Kota Batam. Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik tahun 2024 jumlah populasi remaja di kota Batam diperkirakan lebih dari 309.000 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Batam (Statistics Batam Municipality), 2023). Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus *Slovin* sehingga diperoleh jumlah sampel sebesar 384 responden.

Penelitian ini menggunakan metode *Statified Disproportional Semi-random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang diterapkan untuk mengukur jumlah sampel, ketika populasi terdistribusi secara strata tetapi kurang proporsional (Apriani et al., 2021). Pengambilan dilakukan secara *semi-random*, yaitu hanya di antara remaja yang memenuhi kriteria usia (10-24 tahun) dan bersedia mengisi kuesioner. Responden diminta untuk mengisi identitas dasar berupa data demografis seperti umur, jenis kelamin, status, dan sosial media favorit, sebagai bagian dari proses penyaringan dan analisis data penelitian.

2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner tertutup dengan menggunakan skala likert 5 poin. Kuesioner ini disusun untuk mengukur variabel-variabel penelitian yang berkaitan dengan “Pengaruh TikTok Terhadap Kesehatan Mental Remaja”. Setiap komponen disusun dengan cara yang sistematis dan didasarkan petunjuk teoritis yang relevan, sehingga mampu mengumpulkan data yang valid, reliabel, serta sesuai dengan tujuan penelitian ini. Kuesioner terdiri dari dua variabel utama sebagai berikut:

a. Variabel Independen: Penggunaan TikTok

Variabel ini mengukur sejauh mana responden menggunakan aplikasi TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat 15 butir pernyataan yang mengukur durasi, penggunaan, interaksi, keterlibatan, dan tujuan dalam menggunakan TikTok.

b. Variabel Dependen: Kesehatan Mental

Variabel ini mengukur kondisi kesehatan mental responden berdasarkan empat gangguan psikologis yang umum terjadi pada remaja, yaitu:

1. Depresi, berisi 11 butir pernyataan yang mengukur gejala-gejala depresi.
2. Stres, berisi 12 butir pernyataan yang mengukur tingkat stres responden.
3. Kecemasan, berisi 12 butir pernyataan yang mengukur gejala kecemasan.
4. Gangguan Bipolar, berisi 11 butir pernyataan yang mengukur naik turunnya suasana hati responden.

2.5 Teknik Pengumpulan Data

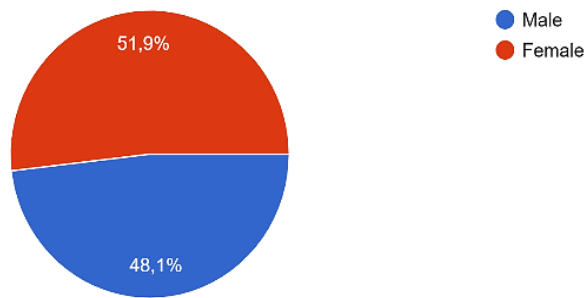
Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan atau menyebarkan kuesioner secara *online* menggunakan *Google Form*. Kuesioner ini ditujukan kepada remaja dengan rentang usia 10 hingga 24 tahun yang aktif menggunakan aplikasi TikTok. Proses pengisian dilakukan atas dasar sukarela, dan identitas responden dijamin kerahasiaannya. Dalam periode satu bulan terkumpul 405 responden yang memenuhi syarat untuk di analisis. Data yang diperoleh selanjutnya diolah menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan *software SPSS (Statistical Product and Service Solutions)* (Latif et al., 2025).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

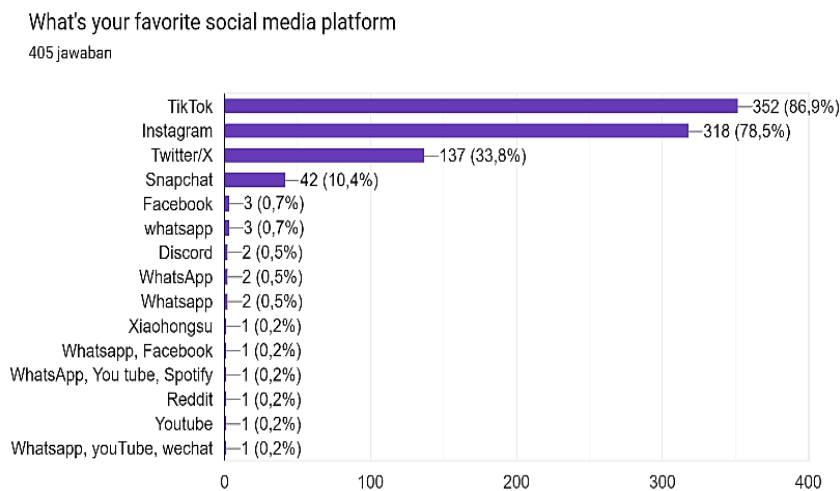
3.1 Responden

Penelitian ini melibatkan 405 responden yang merupakan remaja aktif pengguna TikTok di Kota Batam. Usia responden berada pada rentang 10 hingga 24 tahun, sesuai dengan kategori remaja menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) (Rosamali & Arisjulyanto, 2020). Kelompok umur ini menjadi fokus utama dalam penelitian ini karena masa remaja merupakan periode yang penuh dengan transformasi yang terjadi pada diri individu serta adaptasi yang dialami dalam aspek psikologis, emosional, dan keuangan. Selain perubahan tersebut, kemajuan teknologi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental anak-anak dan remaja di masa muda mereka, salah satunya adalah melalui penggunaan media sosial (Tyas et al., 2023).

Bagian awal dari instrumen kuesioner dirancang untuk mengidentifikasi karakteristik demografis responden dan aplikasi sosial media yang sering digunakan. Variabel demografi yang dihimpun meliputi usia, jenis kelamin, serta status pekerjaan. Informasi ini dihimpun sebagai landasan untuk memahami profil responden secara lebih menyeluruh, serta untuk mengevaluasi potensi keterkaitan antara latar belakang demografis dengan variabel-variabel utama dalam penelitian. Persentase distribusi tiap kategori demografi akan diuraikan pada bagian selanjutnya sebagai bagian dari analisis deskriptif.

**Gambar 3.** Persentase Gender Responden

Mayoritas responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah wanita, dengan proporsi yang lebih besar dibandingkan pria. Temuan ini sejalan dengan sejumlah studi sebelumnya yang mengindikasikan bahwa gadis remaja cenderung lebih terbuka terhadap masalah kesehatan mental dan lebih terlibat dalam memberikan tanggapan pada survei online (Widyawati et al., 2025). Selain itu, wanita juga diketahui lebih cenderung untuk mengekspresikan emosi mereka di platform media sosial.

**Gambar 4.** Persentase Sosial Media Favorit Responden

Berdasarkan data yang diperoleh dari 405 responden, dapat diketahui bahwa TikTok merupakan *platform* media sosial yang paling banyak digunakan, dengan 352 responden (86,9%) mengaku aktif menggunakan *platform* tersebut dan penggunaan TikTok ini juga menjangkau seluruh jenjang pendidikan remaja. Posisi kedua ditempati oleh Instagram, yang digunakan oleh 318 responden (78,5%), disusul oleh Twitter/X yang digunakan oleh 137 responden (33,8%). Sementara itu, *platform* lain seperti Snapchat hanya digunakan oleh 42 responden (10,4%).

Penggunaan *platform* lainnya menunjukkan persentase yang jauh lebih rendah. Misalnya, WhatsApp yang hanya digunakan oleh 7 responden (0,17%), Facebook hanya digunakan oleh 3 responden (0,7%), sedangkan Discord dan beberapa variasi kombinasi *platform* seperti WhatsApp, YouTube, Spotify atau Xiaohongshu hanya muncul dalam proporsi yang sangat kecil (kurang dari 1%). Temuan ini menunjukkan bahwa preferensi responden terhadap media sosial cenderung terfokus pada beberapa *platform* dominan, khususnya TikTok dan Instagram, yang kemungkinan besar berkaitan dengan popularitas, fitur interaktif, serta kemampuan *platform* tersebut dalam menyajikan konten yang sesuai dengan preferensi pengguna muda.

3.2 Uji Validitas

Uji validitas adalah tahap pertama yang sangat penting dalam penanganan data untuk riset kuantitatif, khususnya saat menggunakan alat seperti kuesioner. Uji validitas diterapkan untuk mengukur sejauh mana alat ukur dapat dikategorikan akurat dalam mengindikasikan hal yang ingin diukur. Keberhasilan dan akurasi dari pengukuran objek yang diteliti dalam pendidikan sangat dipengaruhi oleh validitas *item* instrumen (Kartikaningrum & Muhtarom, 2024). Dalam penelitian ini, variabel yang dievaluasi berhubungan dengan pandangan remaja mengenai penggunaan TikTok serta pengaruhnya terhadap kesejahteraan mental, sehingga setiap pernyataan dalam survei perlu dapat mencerminkan elemen-elemen tersebut dengan tepat.

Pada penelitian kali ini, pengujian dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui validitas masing-masing *item* dalam kuesioner. Sebuah *item* dianggap sah



jika nilai korelasinya (r hitung) melebihi nilai r yang ditetapkan berdasarkan jumlah partisipan dan tingkat signifikan yang diterapkan.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas *TikTok Usage*

	TU	D	S	A	BD
TU01	0.440				
TU02	0.465				
TU03	0.631				
TU04	0.598				
TU05	0.447				
TU06	0.559				
TU07	0.431				
TU08	0.459				
TU09	0.511				
TU10	0.497				
TU11	0.513				
TU12	0.541				
TU13	0.424				
TU14	0.469				

Tabel 2. Hasil Uji Validitas *Depression*

	TU	D	S	A	BD
D01		0.548			
D02		0.553			
D03		0.620			
D04		0.601			
D05		0.585			
D06		0.518			
D07		0.631			
D08		0.598			
D09		0.626			
D10		0.508			
D11		0.513			

Tabel 3. Hasil Uji Validitas *Stress*

	TU	D	S	A	BD
S01			0.696		
S02			0.685		
S03			0.619		
S04			0.737		
S05			0.705		
S06			0.724		
S07			0.704		
S08			0.385		
S09			0.696		
S10			0.541		
S11			0.578		
S12			0.681		

Tabel 4. Hasil Uji Validitas *Anxiety*

	TU	D	S	A	BD
A01				0.707	
A02				0.687	
A03				0.703	
A04				0.497	
A05				0.665	
A06				0.680	
A07				0.643	
A08				0.428	
A09				0.652	
A10				0.671	



	TU	D	S	A	BD
A11				0.682	
A12				0.669	

Tabel 5. Hasil Uji Validitas *Bipolar Disorder*

	TU	D	S	A	BD
BD01					0.671
BD02					0.670
BD03					0.698
BD04					0.739
BS05					0.640
BD06					0.552
BD07					0.642
BD08					0.707
BD09					0.639
BD10					0.675
BD11					0.680

Dalam penelitian ini, total responden yang dianalisis berjumlah 405 responden. Mengacu pada jumlah tersebut, nilai r tabel pada tingkat signifikansi 5% (0,05) adalah 0,098. Hasil dari uji validitas menunjukkan bahwa setiap item dalam kuesioner memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada nilai r tabel, sehingga semua pernyataan dinyatakan valid. Ini menunjukkan bahwa setiap pernyataan yang diajukan dalam kuesioner memiliki hubungan yang signifikan dengan total skor konstruk yang diukur, sehingga dapat digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini.

3.3 Uji Reliabilitas

Setelah validitas diuji dan semua item pernyataan dalam kuesioner dinyatakan valid, langkah berikutnya adalah melakukan pengujian reliabilitas untuk mengevaluasi seberapa konsisten item-item tersebut satu sama lain. Reliabilitas adalah Indeks yang mengindikasikan sejauh mana sebuah alat ukur dapat dipercaya dan dipertahankan (Janna & Herianto, 2021). Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilaksanakan dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* melalui *software SPSS*. *Alpha Cronbach* adalah salah satu indikator reliabilitas yang paling sering dipakai dalam penelitian kuantitatif, terutama untuk menilai reliabilitas internal dari sebuah instrumen skala likert.

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha
TikTok Usage	0.768
Depression	0.801
Stress	0.872
Anxiety	0.868
Bipolar Disorder	0.874

Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* variabel *TikTok Usage* (TU) sebesar 0.768, *Depression* (D) sebesar 0.801, *Stress* (S) sebesar 0.872, *Anxiety* (A) sebesar 0.868, dan *Bipolar Disorder* (BD) sebesar 0.874. Berdasarkan interpretasi standar, nilai *Cronbach's Alpha* yang lebih besar dari 0,70 sudah dianggap memiliki reliabilitas yang memadai. Oleh karena itu, semua variabel menunjukkan bahwa item-item dalam kuesioner memiliki tingkat konsistensi internal yang baik. Sehingga, Tingkat reliabilitas yang tinggi dari semua variabel ini juga memastikan bahwa informasi yang diperoleh bisa diandalkan dan dapat dimanfaatkan untuk melakukan analisis yang lebih mendalam.

3.4 Uji Structural Equation Modeling (SEM)

Tabel 7. Hasil Uji SEM

Indeks Fit	Nilai	Kriteria	Interpretasi
Chi-square/df (CMIN/DF)	3.708	< 3 = Baik, < 5 = Dapat Diterima	Masih dapat diterima
RMSEA	0.082	< 0.08 = Baik	Mendekati kriteria
GFI	0.545	≥ 0.90	Belum memenuhi kriteria
AGFI	0.513	≥ 0.90	Belum memenuhi kriteria
CFI	0.571	≥ 0.90	Belum memenuhi kriteria
TLI	0.556	≥ 0.90	Belum memenuhi kriteria
NFI	0.496	≥ 0.90	Belum memenuhi kriteria
Hoelter (0.05)	116	≥ 200 = Baik	Kurang memadai

Structural Equation Modeling (SEM) adalah suatu metode analisis statistik yang diterapkan untuk merancang dan menguji model-model statistik dalam bentuk hubungan sebab dan akibat (Putlely et al., 2021). Hasil analisis data



dengan menggunakan metode *Structural Equation Modeling* (SEM) melalui perangkat lunak AMOS bertujuan untuk menilai apakah model yang dikembangkan cukup sesuai (*fit*) dengan data yang dikumpulkan. Dari hasil *output* yang diperoleh, nilai *Chi-square/df* (CMIN/DF) tercatat sebesar 3,708, yang tetap termasuk dalam kategori yang dapat diterima. Nilai ini mengindikasikan bahwa tingkat kesalahan pada model tergolong rendah, sehingga model tersebut masih dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Di samping itu, nilai RMSEA yang mencapai 0,082 juga menunjukkan bahwa model ini memiliki tingkat kesalahan aproksimasi yang hampir memenuhi kriteria yang diharapkan (ideal < 0,08), yang berarti model ini cukup layak untuk dianalisis meskipun tidak mencapai kesempurnaan.

Akan tetapi, beberapa indeks *goodness-of-fit* lainnya menunjukkan bahwa model masih belum menjalani penilaian kecocokan yang ideal. Nilai GFI (*Goodness-of-Fit Index*) adalah 0,545 dan AGFI (*Adjusted GFI*) di angka 0,513, keduanya jauh dari nilai ideal 0,90, yang mengindikasikan bahwa model belum cukup mampu menggambarkan keseluruhan struktur data yang ada. Hal serupa dapat dilihat pada nilai CFI (*Comparative Fit Index*) 0,571, TLI (*Tucker-Lewis Index*) 0,556, dan NFI (*Normed Fit Index*) yang hanya mencapai 0,496, semuanya masih di bawah batas minimal 0,90. Indeks-indeks tersebut menunjukkan bahwa kecocokan model terhadap data yang sebenarnya belum mencapai tingkat yang memuaskan, sehingga perlu ada perbaikan dalam struktur atau indikator model tersebut.

Selain itu, nilai Hoelter (0.05) yang mencapai angka 116 menunjukkan bahwa jumlah sampel yang ada saat ini mungkin tidak cukup untuk menjamin kestabilan model dari sudut pandang statistik, karena yang seharusnya adalah minimal 200. Namun, dengan catatan bahwa dua indikator penting, yaitu CMIN/DF dan RMSEA, masih berada dalam batas toleransi, maka model ini dapat digunakan untuk menunjukkan hubungan antar variabel, dengan peringatan bahwa hasilnya perlu diinterpretasikan dengan hati-hati dan bisa menjadi dasar untuk pengembangan model yang lebih lanjut.

3.5 Pembahasan

Hipotesis yang disusun dalam penelitian ini dibentuk dari dasar teori serta hasil empiris dari sejumlah penelitian sebelumnya yang menunjukkan kemungkinan adanya keterkaitan antara pemanfaatan media sosial, terutama TikTok, dengan kesehatan mental pada golongan remaja. Setiap hipotesis memiliki alasan logis yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. H1: Penggunaan TikTok yang terkait dengan depresi
TikTok seringkali menampilkan konten tentang gaya hidup yang ideal dan pencapaian tinggi, yang membuat remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain. Menurut teori perbandingan sosial, situasi ini bisa menimbulkan rasa rendah diri atau merasa tidak cukup baik, yang merupakan gejala awal dari depresi.
- b. H2: Penggunaan TikTok yang terkait dengan kecemasan
Karakteristik TikTok yang dinamis dan partisipatif seringkali menimbulkan FOMO (*Fear of Missing Out*), di mana remaja merasakan ketidaknyamanan jika tidak mengikuti perkembangan terbaru atau tidak segera menanggapi komentar dan pemberitahuan. Tekanan ini bisa menghasilkan kecemasan sosial yang cukup besar.
- c. H3: Penggunaan TikTok yang terkait dengan stres
Penggunaan yang berlebihan dan terpapar pada konten yang emosional atau menarik dapat mengakibatkan kelelahan mental. Di samping itu, kebutuhan untuk selalu aktif dan mengikuti perkembangan di TikTok dapat mengganggu waktu tidur dan aktivitas produktif pemuda, yang menjadi penyebab stres.
- d. H4: Penggunaan TikTok yang terkait dengan gangguan bipolar
Paparasi beragam konten yang mencakup komedi, kesedihan, hingga provokasi tanpa henti dapat menyebabkan fluktuasi emosi yang signifikan. Pada beberapa orang yang sensitif, ini bisa menyebabkan gejala yang menyerupai gangguan bipolar, seperti perubahan suasana hati yang tajam dan perilaku impulsif.

Dengan demikian, hipotesis-hipotesis itu dirancang berdasarkan kejadian psikologis yang telah diidentifikasi dalam teori maupun penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dari sisi teoritis, temuan ini mendukung teori *Uses and Gratifications*, yang menyatakan bahwa Individu secara aktif mencari jenis media dan konten tertentu guna mencapai hasil atau kepuasan yang diinginkan (Salma et al., 2025). TikTok menawarkan sarana untuk berekspresi, berinteraksi dengan orang lain, serta hiburan visual yang mendalam, tetapi konsumsi berlebihan dapat berakibat buruk bagi kesehatan mental, seperti meningkatkan kecemasan, memberikan tekanan sosial, serta menciptakan perasaan inferior karena perbandingan dengan orang lain. Konten viral yang tidak disaring dengan baik juga memiliki kemungkinan untuk menyebabkan perubahan suasana hati yang signifikan, yang dalam jangka panjang bisa berhubungan dengan gejala depresi atau stres.

Secara spesifik, temuan dari model menunjukkan bahwa aktivitas di TikTok memiliki efek pada kecemasan dan depresi, yang merupakan dua gejala mental yang paling umum dilaporkan oleh remaja yang aktif di media sosial. Selain itu, dampaknya terhadap stres dan bahkan gangguan bipolar menunjukkan bahwa keterpaparan terhadap konten di TikTok tidak hanya memengaruhi suasana hati sementara, tetapi juga dapat berkontribusi pada pola perubahan emosi yang lebih rumit. Namun, pengaruh tersebut tentunya bersifat kompleks dan memerlukan analisis lebih mendalam melalui pendekatan psikologis yang lebih komprehensif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Millah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan berkaitan erat dengan peningkatan gejala kecemasan, stres, dan depresi di kalangan siswa SMP. Kesamaan ini memperkuat bukti bahwa penggunaan TikTok secara intensif, baik di remaja awal maupun remaja akhir, sama-sama dapat memicu tekanan psikologis yang signifikan. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Nur dan Widodo (2023), yang menyimpulkan bahwa peningkatan penggunaan TikTok justru berkorelasi positif terhadap kondisi kesehatan mental remaja SMA di Sukoharjo. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor lingkungan sosial dan



cara penggunaan TikTok remaja di daerah tersebut mungkin lebih banyak menggunakan TikTok untuk hiburan dan interaksi positif, bukan sebagai ajang perbandingan sosial. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Azizah et al. (2023) yang menyoroti risiko paparan konten negatif seperti perundungan dan komentar toksik di TikTok yang dapat memicu tekanan emosional. Paparan konten semacam ini juga terkonfirmasi dalam penelitian kami sebagai salah satu penyebab meningkatnya gejala stres dan depresi di kalangan remaja Batam.

Dari sudut pandang praktis, temuan penelitian ini menyampaikan peringatan yang signifikan kepada orang tua, pengajar, dan pembuat kebijakan. Penggunaan TikTok secara berlebihan dapat berkontribusi pada penurunan kesehatan mental para remaja. Untuk itu, pendidikan mengenai literasi digital, pengaturan waktu penggunaan, dan penggalangan konten yang positif menjadi strategi krusial untuk meminimalkan risiko tersebut. Selain itu, intervensi yang berbasis di sekolah juga diperlukan untuk mengembangkan ketahanan mental remaja dan membantu mereka dalam mengatasi tekanan yang ditimbulkan oleh media sosial.

Keterbatasan dari penelitian ini mencakup fokus sampel yang hanya mencakup satu daerah, yakni Kota Batam. Keterbatasan lokasi ini menyiratkan bahwa temuan penelitian mungkin tidak dapat digeneralisasikan secara luas kepada populasi remaja di daerah lain, baik di Indonesia maupun di kancah internasional. Kedua, penelitian ini secara eksklusif menggunakan pendekatan kuantitatif. Meskipun kuat dalam analisis statistik, pendekatan ini cenderung membatasi kedalaman pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu. Akibatnya, nuansa dan kompleksitas bagaimana remaja benar-benar merasakan dan merespons pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mereka mungkin tidak sepenuhnya terungkap. Untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan ini dan memberikan kontribusi yang lebih komprehensif, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan wilayah sampel agar mencakup berbagai daerah, sehingga meningkatkan representasi dan generalisasi temuan. Selain itu, penggunaan metode campuran yang mengintegrasikan pendekatan kuantitatif dengan metode kualitatif, seperti wawancara mendalam atau diskusi kelompok terfokus, akan sangat bermanfaat. Pendekatan ini akan memungkinkan penggalian pengalaman subjektif remaja secara lebih kaya dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa pengaruh dari penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental di kalangan remaja di Batam melalui metode kuantitatif dengan survei pada 405 partisipan yang berusia antara 10 hingga 24 tahun. Temuan dari riset ini menunjukkan bahwa TikTok, yang merupakan platform media sosial yang paling sering digunakan (86,9%), memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja, khususnya terkait isu depresi, kecemasan, stres, dan gangguan *bipolar*. Analisis menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok yang tinggi dapat memicu perasaan rendah diri akibat perbandingan sosial, timbulnya kecemasan terkait dengan *Fear of Missing Out* (FOMO), stres yang berasal dari tekanan untuk selalu terlibat, serta perubahan emosi yang mirip dengan gejala *bipolar*. Hasil ini mendukung teori *Uses and Gratifications*, yang menyatakan bahwa meski media sosial dapat memenuhi kebutuhan akan hiburan dan interaksi sosial, konsumsi yang berlebihan dapat berakibat negatif. Walaupun model penelitian menunjukkan kecocokan yang cukup baik berdasarkan nilai CMIN/DF dan RMSEA, beberapa indeks *goodness-of-fit* seperti GFI dan CFI masih berada di bawah standar yang diinginkan, yang menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan model di masa yang akan datang. Di samping itu, adanya batasan dalam penelitian ini, seperti penekanan pada satu lokasi dan pendekatan kuantitatif yang tidak mendalami pengalaman subjektif dari remaja, menjadi pertimbangan penting untuk penelitian mendatang. Dari segi praktis, hasil ini menyoroti kebutuhan untuk literasi digital, pengaturan waktu dalam menggunakan media sosial, serta keterlibatan orang tua dan pendidik dalam meredakan dampak negatif dari TikTok. Riset lebih lanjut dengan fokus pada wilayah yang lebih luas dan metode campuran (kuantitatif-kualitatif) disarankan agar dapat memahami dengan lebih baik kompleksitas hubungan antara media sosial dan kesehatan mental remaja.

REFERENCES

- Alika, S. D., Dewi, A. P., Anggara, I. R., Shabrany, R. H., & Madhasaty, S. Y. (2022). Jurnal Paedagogy. *Jurnal Paedagogy*, 9(1), 2022. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/pedagogy/index>
- Apriani, L., Saparhayuningsih, S., & Qalbi, Z. (2021). Perbandingan Tingkat Kemandirian Anak Usia Dini Ditinjau Dari Wilayah Tempat Tinggal. *Jurnal Pena Paud*, 2(2), 44–52. <https://doi.org/10.33369/penapaud.v2i2.17311>
- Asiah, N., Putra, H. A., Ulfa, M., Mumtaziya, E., & Desrina. (2024). Efektivitas Tiktok Sebagai Media Promosi Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Keluarga Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja. *Aceh Journal of Health Innovation*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Azizah, R., Ananda, R. S., & Faristiana, A. R. (2023). Dampak Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja Perempuan. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(4), 399–414. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i4.1681>
- Badan Pusat Statistik Kota Batam (Statistics Batam Municipality). (2023). *Proyeksi Penduduk Kota Batam Menurut Jenis Kelamin (Ribu Jiwa), 2022-2024*. Badan Pusat Statistik Kota Batam. <https://batamkota.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTMyIzI=/proyeksi-penduduk-kota-batam-menurut-kelompok-umur-laki-laki-perempuan-.html>
- Faliyandra, F., Suarmika, P. E., Hidayat, N., Lestari, S. D., & Utama, E. G. (2021). Pengaruh Model Flipped Classroom



- Terhadap Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar Materi Gaya. *JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)*, 6(2), 48. <https://doi.org/10.26737/jpdi.v6i2.2574>
- Hidayanto, S., Syafrina, A. E., & Imaddudin. (2024). Jurnal Pengabdian Masyarakat : Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 4(4). <https://doi.org/10.59818/jpm.v4i4.769>
- Husna, A. N., & Rianto, P. (2021). Membaca Komentar di Media Sosial Sebagai Hiburan. *Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik*, 1(1), 29–40. <https://doi.org/10.20885/cantrik.vol1.iss1.art3>
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Kartikaningrum, D. M., & Muhtarom. (2024). Uji Validitas dan Reliabilitas Bahan Ajar Menggunakan Formula Aiken's V dan SPSS.22 terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1), 879–885.
- Latif, E. A., Setiabudhi, H., & Prasetyaningrum, D. (2025). Pelatihan Analisis Data Kuantitatif Menggunakan SPSS dalam penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa di Cilacap. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, 2(12), 5569–5574.
- Millah, J., Indahwati, S., & Hasanah, H. (2024). The Influence of Social Media Content (Tiktok) on The Mental Health of Junior High School Students. *ICHES: International Conference on Humanity Education and Society*, 3(1).
- Nur, N. B. B., & Widodo, A. (2023). Analisis Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma N 2 Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6993–6999. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22304>
- Perwirawati, E. (2023). Menyikapi Konten Negatif Pada Platform Media Sosial Tiktok. *Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 18–29. <https://doi.org/10.33369/jkaganga.7.1.18-29>
- Putlely, Z., Lesnussa, Y. A., Wattimena, A. Z., & Matdoan, M. Y. (2021). Structural Equation Modeling (SEM) untuk Mengukur Pengaruh Pelayanan, Harga, dan Keselamatan terhadap Tingkat Kepuasan Pengguna Jasa Angkutan Umum Selama Pandemi Covid-19 di Kota Ambon. *Indonesian Journal of Applied Statistics*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.13057/ijjas.v4i1.45784>
- Rizqillah, Z. A., & Akhiyat. (2021). Tiktokers: Pembinaan Identiti Mahasiswa UIN Khas Jember. *Ahcs*, 2(2), 107–111.
- Rosamali, A., & Arisjulyanto, D. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Pernikahan Dini Di Lombok Barat. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 1–6. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1143>
- 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>
- Salma, Q., Sartika, R., & Handayani, P. (2025). Analisis Interaksi Dan Respon Penonton Di Media Sosial Terhadap Sinetron “ Asmara Gen Z ” Dengan Menggunakan Teori Uses And Gratification. *Filosofi: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*.
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta*, 2(1), 41–52. <https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v2i1.274>
- T, J. S., & Nurlita, P. (2023). Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin. *HASBUNA : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225–241. <https://doi.org/10.70143/hasbuna.v3i1.222>
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(01), 19–30. <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/180>
- Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2578–2585. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v1i10.567>
- Utami, A. D. V., Nujiana, S., & Hidayat, D. (2021). Aplikasi Tiktok Menjadi Media Hiburan Bagi Masyarakat Dan Memunculkan Dampak Ditengah Pandemi Covid-19. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 40–47. <https://doi.org/10.35326/medialog.v4i1.962>
- Widyawati, S., Mayasaroh, D., Aqila, S. L., Iriantina, K. N., Yosa, M., & Nugraha, J. T. (2025). Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 1, 1–11.