

PENGUNAAN MEDSOS TIK TOK DENGAN KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL DI SMK N KARANGANYAR

Devi Nanda Ayu Akfiliantika¹, Anindhita Yudha Cahyaningtyas²

^{1,2} Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar

E-mail : anindhitayudha03@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental emosional remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Mengingat tingginya tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada remaja dapat mempengaruhi produktivitas remaja. Seiring perkembangan zaman, teknologi diciptakan untuk mempermudah kehidupan manusia, media sosial (medsos) banyak dimanfaatkan sebagai alat bantu dalam berkomunikasi dengan orang lain namun tidak dapat dipungkiri dalam penggunaannya dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan mental penggunanya. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan medsos *Tik Tok* dengan kesehatan mental pada remaja di salah satu SMK N Karanganyar. Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI jurusan DKV di salah satu SMK N Karanganyar sebanyak 138 responden. Data dari penelitian ini di analisis dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan medsos *Tik Tok* dengan kesehatan mental emosional remaja ($p = 0,017$) dibuktikan juga dengan nilai X^2 hitung (8,158) lebih besar dari X^2 tabel (5,991). Saran pada penelitian ini diharapkan dapat menjaga kesehatan mental emosional dengan lebih mengontrol dan membatasi diri dalam menggunakan medsos *Tik Tok*.

Kata kunci : Kesehatan Mental Emosional, Medsos *Tik Tok*

THE RELATIONSHIP BETWEEN USING TIK TOK SOCIAL MEDIA AND EMOTIONAL MENTAL HEALTH AT SMK N KARANGANYAR

ABSTRACT

Adolescents' emotional mental health is a health problem that needs attention. Considering the high levels of anxiety, stress and depression in teenagers, it can affect teenage productivity. As time goes by, technology is created to make human life easier, social media (social media) is widely used as a tool in communicating with other people, but it cannot be denied that its use can have an impact on the mental health of its users. The purpose of this research is to determine the relationship between the use of social media Tik Tok and mental health among teenagers at SMK N Karanganyar. The design of this research is quantitative research using a cross sectional method. The number of samples in this research were students in class X and XI majoring in DKV at SMK N Karanganyar, totaling 138 respondents. Data from this research were analyzed using the chi square test. The results of this study show that there is a relationship between the use of social media Tik Tok and the emotional mental health of teenagers ($p = 0.017$), as evidenced by the calculated X^2 value (8.158) being greater than the X^2 table (5.591). It is hoped that the suggestions in this research can maintain emotional mental health by controlling and limiting oneself in using social media Tik Tok.

Keywords: *Emotional Mental Health, Social Media Tik Tok*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan yang didalamnya banyak terjadi perubahan fisik, psikologis maupun intelektual yang menjadikan remaja sebagai populasi yang rentan untuk melakukan perilaku yang berisiko. Perkembangan remaja meliputi perkembangan biologis, kognitif,

psikososial, mental dan emosional (Fitri et al., 2019). Remaja salah seorang yang dapat mengalami masalah mental emosional. Masalah mental emosional merupakan kondisi dimana seseorang mengalami distress psikologik, terjadi perubahan psikologis pada keadaan tertentu tapi bisa kembali pulih kembali, akan tetapi jika tidak ditangani dengan

baik akan berpengaruh buruk terhadap proses perkembangan remaja itu sendiri (Malfasari et al., 2020).

Hasil survey di Indonesia 46,01% siswa mengalami kesepian dan terbanyak dialami oleh perempuan, 42,18% mengalami kecemasan atau kekhawatiran berlebihan, serta 62,38% mengalami gangguan emosi kompleks yaitu terdiri dari kesepian, khawatir berlebihan dan pikiran untuk melakukan bunuh diri (Fitri et al., 2019). Angka gangguan mental emosional berupa stress, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia. Prevalensi gangguan mental emosional di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 7,71%, di Kabupaten Karanganyar sebanyak 7,57% mengalami gangguan mental emosional menurut data Riskesdas (2018).

Melina & Herbawani, (2022) menjelaskan kesehatan mental emosional dipengaruhi oleh jenis kelamin, komunikasi dengan keluarga, bentuk keluarga, kerentanan individu, medsos dan tingkat pendidikan. Salah satu faktor yang mempengaruhi masalah mental emosional ini adalah medsos. Remaja menjadi salah satu dari sekian banyak pengguna teknologi dan internet. Medsos dapat berpengaruh dalam sudut pandang

remaja meliputi self image serta hubungan secara interpersonal dengan tolak ukur perbandingan sosial atau interaksi negatif, termasuk pada *cyberbullying* (Septiana, 2021). Media sosial juga melibatkan normalisasi serta menjadi potensi menyakiti diri individu dan bunuh diri di kalangan para remaja (Indriani et al., 2022).

Penggunaan medsos dapat berdampak pada masalah mental emosional yaitu kecemasan, stres, dan depresi remaja. Medsos seakan menjadi dunia lain bagi para penggunanya. Banyak informasi di medsos mendorong banyak penggunanya untuk menyebarkan berita bohong atau bisa disebut hoax, ujaran kebencian atau sering disebut *hate speech* dan *cyberbullying* (Sa'diyah et al., 2022). Sejalan dengan penelitian Budury, dkk (2019) menyatakan bahwa adanya pengaruh penggunaan medsos terhadap terjadinya depresi, kecemasan, dan stress pada mahasiswa.

Woods dan Scott, dalam Taqwa, (2018) menurut penelitiannya, penggunaan medsos *Tik Tok* dapat menimbulkan rasa penasaran yang tinggi. Sedangkan dalam penggunaan medsos *Tik Tok* memancarkan sinar terang dari layar smartphone (*blue-light*) dapat menghambat sekresi hormon melatonin

dimana hormon yang mengatur dan memberi sinyal kapan waktunya untuk tidur yang menyebabkan pengguna medsos *Tik Tok* mengalami kesulitan tidur. Sehingga berdampak kepada kualitas tidur tidak baik atau tidur tidak nyenyak, gelisah atau kecemasan, stress, dan depresi. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa penggunaan medsos *Tik Tok* dapat membuat kesehatan mental emosional penggunanya terganggu.

Dalam penelitian yang dilakukan Nadia Ulfadilah, (2022) terdapat 26 (26%) penggunaan media sosial *Tik Tok* kurang aktif dengan kesehatan mental baik dan sebanyak 36 (36%) penggunaan media sosial *Tik Tok* aktif dengan kesehatan mental kurang baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0.033 artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan kesehatan mental remaja di MAN 4 Karawang. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 0.385 artinya penggunaan media sosial *Tik Tok* aktif mempunyai peluang 0.385 kali memiliki faktor proteksi atau perlindungan terhadap kesehatan mental kurang baik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Desember 2023 dilakukan wawancara terhadap 10 siswa di salah satu SMK N Karanganyar, dimana mereka sering

bermain medsos *Tik Tok*. Selama penggunaan harian mereka dapat menghabiskan lebih dari tiga jam untuk bermain sosmed *Tik Tok*, mengakibatkan kecanduan, kurang konsentrasi, malas belajar, merasa sedih, bahagia secara tiba-tiba bahkan stress karena melihat konten dalam *Tik Tok*.

Dari permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Medsos *Tik Tok* dengan Kesehatan Mental Emosional Remaja”. Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan penggunaan medsos *Tik Tok* dengan kesehatan mental emosional di salah satu SMK N Karanganyar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif, data berupa angka. Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik*. *Observasional analitik* adalah penelitian yang menggali, apakah ada hubungan antara variabel independen (penggunaan medsos *Tik Tok*) dengan variabel dependen (kesehatan mental emosional remaja), bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan ini terjadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *crosssectional*. *Crosssection*

a/ yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengambil waktu tertentu yang relatif pendek dan tepat tertentu dilakukan sekali waktu pada saat bersamaan. Penelitian ini menggambarkan hubungan penggunaan medsos *Tik Tok* dengan kesehatan mental emosional remaja di salah satu SMK N Karanganyar.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di kelas X dan XI jurusan DKV di salah satu SMK N Karanganyar dari bulan Maret hingga April dilaksanakan dengan menggunakan kuesioner yang disebar secara langsung. Subjek penelitian ini adalah siswa siswi kelas X dan XI jurusan DKV di salah satu SMK N Karanganyar yang memiliki sosmed *Tik Tok*.

Tabel 1. Karakteristika Jenis Kelamin

No		Jumlah	(%)
1.	Laki-laki	21	15,2
2.	Perempuan	117	84,8
	Total	138	100,0

Sumber : Data primer yang diolah, 2024

Berdasarkan keterangan pada table 1 diatas, dapat diketahui tentang jenis kelamin responden kelas X - XI jurusan DKV di salah satu SMK N Karanganyar yang diambil sebagai responden, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan,

yaitu sebanyak 117 orang dengan persentase 84,8%, sedangkan sisanya adalah responden laki-laki sebanyak 21 orang dengan persentase 15,2%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar data berdasarkan jenis kelamin sebagai responden adalah perempuan.

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Tingkat Kelas

No		Jumlah	(%)
1.	Kelas IX DKV SMK	84	60,9
2.	Kelas X DKV SMK	54	39,1
	Total	138	100,0

Sumber : Data primer yang diolah, 2024

Berdasarkan keterangan pada tabel 2 diatas memperlihatkan bahwa yang diambil sebagai responden yaitu kelas X dan XI jurusan DKV SMK N 1 Karanganyar. Berdasarkan tabel tersebut, memberikan informasi bahwa mayoritas

responden SMK kelas XI jurusan DKV berjumlah 84 orang dengan persentase 60,9%, dan SMK kelas X jurusan DKV berjumlah 54 orang dengan persentase 39,1%.

Tabel 2. Penggunaan Medsos Tik Tok

No		Jumlah	(%)
1.	Tinggi	75	54,3
2.	Sedang	45	32,6
3.	Rendah	18	13,0
	Total	138	100,0

Sumber : Data primer yang diolah, 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa 75 responden dengan penggunaan medsos Tik Tok kategori tinggi persentasenya sebesar 54,3%, selanjutnya 45 responden dengan

penggunaan medsos kategori sedang persentasenya sebesar 32,6%, dan 18 responden dengan penggunaan medsos Tik Tok kategori rendah persentasenya sebesar 13,0%.

Tabel 4. Kesehatan Mental Emosional Remaja

No		Jumlah	(%)
1.	Terganggu	80	58,0
2.	Tidak terganggu	58	42,0
	Total	138	100,0

Sumber : Data primer yang diolah, 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa sebanyak 80 responden dengan kesehatan mental emosional terganggu persentasenya sebesar 58,0%

dan 58 responden kesehatan mental emosionalnya tidak terganggu dengan persentasenya sebesar 42,0%.

Tabel 3. Hubungan Penggunaan Medsos *Tik Tok* dengan Kesehatan Mental Emosional Remaja

Kesehatan Mental Emosional							
Kesehatan Mental Emosional	Terganggu		Tidak Terganggu		Total		P-Value
	N	%	N	%	N	%	
Tinggi	47	34,1	28	20,3	75	54,3	0,017
Sedang	19	13,8	26	18,8	45	32,6	
Rendah	14	10,1	4	2,9	18	13,0	
Total	80	58,0	58	42,0	138	100	

Sumber : Data primer yang diolah, 2024

Berdasarkan table 5 diatas, diperoleh informasi bahwa pada penggunaan medsos Tik Tok kategori tinggi terdapat 75 responden dengan rincian 47 responden terganggu kesehatan mental emosionalnya dengan persentase 34,1% dan 28 responden tidak terganggu kesehatan mental emosionalnya dengan persentase 20,3%. Pada penggunaan medsos *Tik Tok* kategori sedang terdapat 45 responden dengan rincian 19 responden terganggu kesehatan mental emosionalnya dengan persentase 13,8% dan 26 responden tidak terganggu kesehatan mental emosionalnya dengan persentase 18,8%. Pada penggunaan medsos *Tik Tok* kategori rendah terdapat 18 responden dengan rincian 14 responden terganggu kesehatan mental emosionalnya dengan persentase 10,1% dan 4 responden tidak terganggu kesehatan mental emosionalnya dengan persentase 2,9%. Berdasarkan table diatas dengan uji statistic menggunakan uji chi square hasilnya ada hubungan antara dua variable, variable independen (Penggunaan Medsos Tik Tok) dengan variable dependen (Kesehatan Mental Emosional Remaja).

Berdasarkan hasil uji statistic disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak karena didapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu

0,017 dan dengan nilai X^2 hitung (8,158) lebih besar dari X^2 table (5,991).

PEMBAHASAN

Tingkat Penggunaan Medsos *Tik Tok* terhadap Kesehatan Mental Emosional Remaja

Penggunaan medsos *Tik Tok* pada remaja di salah satu SMK N Karanganyar dipengaruhi oleh *control* diri, Anggraeni, Praherdhiono, dan Sulthoni (2019), penggunaan medsos *Tik Tok* yang tinggi disebabkan karena kontrol diri yang rendah, apabila remaja tidak mampu mengendalikan dirinya maka penggunaan *Tik Tok* dengan intensitas tinggi akan terjadi pada diri remaja. Kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan mengarahkan perilakunya dalam penggunaan internet dapat menghindarkan individu dari kecanduan. Hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku remaja ke arah negatif dan berdampak buruk terhadap kesehatan atau jiwa remaja serta remaja malas untuk mengerjakan tugas dan kewajibannya di kehidupan sehari-hari.

Selain itu faktor yang dapat mempengaruhi intensitas penggunaan medsos *Tik Tok* seseorang yaitu *addiction*. Remaja yang sudah kecanduan terhadap medsos akan cenderung lupa waktu, tugas, serta kewajibannya dalam kehidupan sehari-

hari. Apabila remaja tersebut dibatasi dan dihentikan untuk menggunakan medsos maka remaja tersebut akan merasakan ketidaknyamanan dan rasa stress yang tinggi.

Intensitas merupakan besarnya usaha seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Tingkat kedalaman usaha seseorang menggunakan sesuatu dapat dilihat dari durasi, frekuensi, perhatian dan penghayatan. Tingginya antusias remaja mengakses *Tik Tok* membuat remaja sampai lupa waktu. Remaja dikatakan normal mengakses *Tik Tok* apabila penggunaannya dibawah 3 jam per hari, namun jika penggunaan *Tik Tok* sudah melebihi dari 3 jam maka hal ini sudah melebihi batas normal dan akan mengganggu aktivitas lainnya di kehidupan sehari-harinya seperti proses bermain, belajar, dan bahkan akan mengganggu waktu istirahatnya.

Dunia maya seperti lingkungan sosial yang telah mengalami perubahan besar sehingga dapat mengubah perilaku individu dan hubungan antar teman, yang semuanya terjadi melalui internet yang dikuasai situs medsos. Ada empat aspek yang membuat intensi terbentuk dan ini kaitannya dengan medsos yakni, penghayatan, perhatian, durasi, dan frekuensi. Apa yang dimaksud dengan intensitas merupakan kecil besarnya suatu perilaku, ataupun

kedalaman penyikapan. Lebih lanjut, intensitas maupun banyak atau tidaknya kegiatan dilihat dari frekuensi. Jika ditarik dalam penelitian ini, maka aspek yang dibutuhkan berdasarkan kuantitas dari intensitas dapat dilihat dari durasi dan frekuensinya.

Tingkat Kesehatan Mental Emosional Remaja terhadap Penggunaan Medsos *Tik Tok*

Menurut Kusuma (2015) mengungkapkan masalah mental emosional adalah suatu keadaan yang dapat mengidentifikasi individu mengalami suatu perubahan pada emosional sehingga dapat berkembang menjadi suatu keadaan patologis apabila terus berlanjut, sehingga dapat disimpulkan bahwa mental emosional suatu keadaan yang dapat mengidentifikasi individu mengalami suatu perubahan pada Kesehatan mental emosionalnya sehingga perlu dilakukan antisipasi.

Berdasarkan hasil peneliti diperoleh skor kesehatan mental remaja sebesar 58,0% yang mana diketahui apabila seseorang menjawab ya sebanyak 6 kali atau lebih dari 20 pertanyaan atau mendapatkan skor minimal 6 pada kuesioner SRQ-20 maka terindikasi mengalami masalah kesehatan mental. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat

sembilan gejala masalah kesehatan mental yang dirasakan oleh mayoritas siswa di salah satu SMK N Karanganyar dalam 30 hari terakhir meliputi mudah merasa lelah, merasa tegang, cemas dan khawatir, lelah sepanjang waktu, sulit menikmati kegiatan sehari-hari, mudah merasa takut, tidak bisa tidur nyenyak, kehilangan minat untuk melakukan berbagai macam hal, sering mengalami sakit kepala, dan kesulitan untuk berfikir jernih. Rata-rata skor kesehatan mental menunjukkan bahwa secara umum siswa di salah satu SMK N Karanganyar mengalami masalah kesehatan mental.emosional.

Hubungan Penggunaan Medsos Tik Tok dengan Kesehatan Mental Emosional Remaja

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mahmudah et al., 2023) yang berjudul Pengaruh Konten *Tik Tok* terhadap tingkat stres pada remaja akhir bahwa Konten *Tik Tok* memberi pengaruh sebesar 72,2% terhadap tingkat stres, lalu sisanya dipengaruhi oleh faktor yang tidak dimasukkan dalam penelitian yaitu 52,1%. Nilai signifikansi berdasarkan tabel koefisien regresi linear sederhana sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel Konten (X) berpengaruh terhadap variabel Tingkat Stres (Y). Penelitian ini didukung oleh

(Putri et al., 2021) penelitian yang berjudul Pengaruh Medsos Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung, hasil penelitian menemukan pengaruh medsos berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental, medsos berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi dan kesepian pada remaja. Penelitian ini menghasilkan 53% remaja teridentifikasi kesehatan mental atau dalam kategori sedang. Menurut (Widodo et al., 2019) peningkatan kesadaran tentang norma subjektif juga berdampak besar, salah satu penentu langsung niat pribadi adalah norma subjektif yang berkaitan dengan perilaku. Keyakinan normatif yang menentukan norma subjektif seseorang seringkali menyatakan bahwa orang lain dianggap penting oleh individu. Masyarakat cenderung melakukan norma-norma tersebut secara independen atas persetujuan mereka terhadap norma-norma tersebut, apalagi jika perilaku tersebut didukung oleh tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan petugas kesehatan.

Menurut asumsi peneliti bahwa medsos *Tik Tok* memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Hal ini memengaruhi kehidupan pribadi kita dan membuat ledakan besar budaya, ekonomi, dan kesejahteraan kita yang menyediakan platform di mana orang

dapat bertukar ide, terhubung, berhubungan, mencari saran, dan memberikan bimbingan. Istilah media social didefinisikan sebagai sarana komunikasi yang beroperasi dalam skala besar, menjangkau dan melibatkan hampir semua orang di masyarakat ke tingkat yang lebih besar atau lebih kecil, tanpa disadari ternyata perkembangan teknologi pada medsos *Tik Tok* juga memicu permasalahan terhadap psikologis manusia. Hal ini membantu remaja karena emosi, perasaan, dan beban yang dialami sedikit berkurang karena telah mengeluarkan unek-unek ataupun beban yang sedang dialami. Namun demikian, penggunaan medsos *Tik Tok* yang berlebihan menjadi perhatian besar bagi orang tua dan guru mengenai kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan penggunaan medsos *Tik Tok* dengan kesehatan mental emosional remaja di salah satu SMK N Karanganyar dengan hasil p value sebesar 0.017, nilai tersebut < 0.05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Saran dari penelitian ini yaitu diharapkan bagi siswa dapat menjaga kesehatan mentalnya dengan

lebih mengontrol diri atau membatasi diri dalam menggunakan medsos terkhususnya *Tik Tok*. Saran bagi orangtua untuk dapat monitoring atau pemantauan waktu penggunaan medsos sehingga anak tidak terlalu intens dalam bermain medsos dan orangtua bisa mengetahui informasi-informasi apa saja yang anaknya lihat. Saran untuk pihak sekolah diharapkan mampu memberikan kebijakan mengenai penggunaan medsos di sekolah sehingga tidak mendistraksi proses pembelajaran dan tidak membuat siswa lupa tugas dan kewajibannya baik di sekolah maupun di rumah, dan pihak sekolah bisa memberikan kegiatan-kegiatan yang bisa mengalihkan siswa-siswi tidak terlalu intens dalam penggunaan medsos baik di sekolah maupun di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Hubungan antara Subjective Well-Being dan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Emerging Adulthood. *Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 45. www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Faktor – Faktor yang Memengaruhi Masalah Mental

- Emosional Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018 . *Jurnal Keperawatan Abdurrah Volume 2 No. 2*, 68-72
- Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Psikologi Konseling*, 20(1), *Jurnal Kesehatan Mental* 1367–1376.
- Kusuma, (2015). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Agresivitas Remaja Pendukung Persegres. Pekanbaru.*
- Mahmudah, D. Purnamasari, and D. Nuswantoro, "Pengaruh Konten Tiktok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, no. variable X, pp. 750–758, 2023.
- (Melina & Herbawani, 2022) Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Nadia Ulfadilah, (2022). Penggunaan Media Sosial Tik Tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- 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.
- Taqwa, Mayvita Innani. (2018). *Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories Dengan Kesehatan Mental. Malang.* Universitas Muhammadiyah Malang.
- Widodo, A., Prabandari, Y. S., Sudiyanto, A., & Rahmat, I. (2019). Increasing the quality of life of post-shackling patients through multilevel Health promotion of shackling prevention. *Bali Medical Journal*, 8(2), 587–594. *Bali medical Journal*, 8(2), 587-694. <https://doi.org/10.15562/bmj>.