**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL MEDIA ADDICTION* DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA PENGGUNA APLIKASI *TIKTOK***

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND DEPRESSION TENDENCY IN TIKTOK APPLICATION USERS

**Dewi Ria Resti Naim1, Kondang Budiyani2** 12Universitas Mercu Buana Yogyakarta [1218081538@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:1218081538@student.mercubuana-yogya.ac.id) 12081379380017

**ABSTRAK**

Penggunaan media sosial *tiktok* dengan intensitas tinggi yang mengarah pada *social media addiction* berpengaruh pada menurunnya aktivitas fisik, menjauh dari aktivitas sosial dengan orang-orang disekitar, melakukan perbandingan sosial secara *online* hingga muncul rasa rendah diri, perasaan cemas dan banyak hal negatif lainnya yang mana hal tersebut merupakan faktor risiko depresi. Studi ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *social media addiction* dengan kecenderungan depresi pada pengguna aplikasi *tiktok*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 111 mahasiswa pengguna aplikasi *tiktok*, dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala (*Beck Depression Inventory Second Edition* (BDI-II) & Skala Kecanduan Media Sosial). Teknik analisis data yang digunakan adalah kolerasi *product moment* dari Karl Pearson. Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan nilai koefisien korelasi (rxy) sebesar = 0,473 (p = 0,000) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social media addiction* dengan kecenderungan depresi. *Social Media Addiction* menyumbangkan kontribusi sebesar 22,4% terhadap kecenderungan depresi pada pengguna aplikasi *tiktok*, sisanya 77,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

**Kata kunci:** *depresi, media sosial, social media addiction, tiktok*

***ABSTRACT***

*Using social media tiktok with high intensity which leads to social media addiction has an effect on decreasing physical activity, staying away from social activities with people around, doing social comparisons online until low self-esteem appears, feelings of anxiety and many other negative things. It is a risk factor for depression. This study aims to examine the relationship between social media addiction and the tendency to depression in tiktok application users. The subjects in this study were 111 students using the tiktok application, with an age range of 18-25 years. The data collection method in this study used two scales (Beck Depression Inventory Second Edition (BDI-II) & Social Media Addiction Scale). The data analysis technique used is product moment correlation from Karl Pearson. The results of the data analysis showed that the correlation coefficient (rxy) was = 0.473 (p = 0.000), which means that there is a significant positive relationship between social media addiction and depression tendencies. Social media addiction contributed 22.4% to the tendency of depression in tiktok application users, the remaining 77.6% was influenced by other factors not examined in this study.*

***Keywords:*** *depression, social media, social media addiction, tiktok*

# i

## PENDAHULUAN

Aplikasi *Tiktok* adalah salah satu media sosial berbasis konten video singkat yang menampilkan video dengan durasi sekitar 15 detik hingga 3 menit. Video yang ditampilkan kebanyakan merupakan video yang sedang viral di dunia sekaligus di Indonesia. Pada tahun 2020, jumlah pemakai aplikasi *Tiktok* di seluruh dunia sudah mencapai 689,17 pengguna aktif dan hingga saat terus mengalami kenaikan. Di negara Indonesia sendiri aplikasi *Tiktok* termasuk dalam aplikasi yang cukup populer dengan jumlah 5,5 juta pengguna aktif atau sekitar 8,5% (Rahadian, 2020). Melalui grafik statistik pencarian Web *Google Trends*, aplikasi *Tiktok* dari 11 oktober 2020 hingga 20 juni 2021 di Indonesia terpantau mengalami kenaikan dibandingkan dengan aplikasi media sosial lainnya (Google Trends, n.d). Aplikasi *Tiktok* dengan *rating* sebanyak 4,6 dari 5 bintang terbaik, sekitar 27,827 pengguna berdasarkan informasi *update* pada 2 oktober 2021 telah mengalami kenaikan menjadi 11.904.003 pengguna di seluruh dunia (Google Play Store, n.d). Salah satu alasan yang membuat aplikasi *tiktok* begitu menarik dan diminati yaitu adanya algoritma *tiktok* yang berbeda dengan media sosial lainnya. Pada aplikasi *tiktok* algoritmanya berjalan pada grafik konten, bukan pada grafik sosial. Artinya konten yang disajikan pada aplikasi *tiktok* sepenuhnya berdasarkan pada minat penggunanya (Aruman, 2020).

Menurut Putra, Sephiani, dan Sutriyanti (2021) aplikasi *tiktok* dapat dimanfaatkan untuk menurunkan stres atau sebagai media hiburan bagi beberapa orang. Penggunaan media sosial *tiktok* juga dapat digunakan sebagai platform *venting* (Tindakan mengeluarkan emosi atau perasaan yang ada di dalam diri melalui perkataan atau perbuatan tertentu), dengan kata lain *venting* sama halnya dengan curhat, tindakan tersebut bermanfaat untuk menurunkan beban pikiran dan sebagai sarana melepaskan emosi negatif (Putri, Kartika, & Kalesaran, 2021).

Selain hal di atas, penggunaan media sosial aplikasi *tiktok* juga memiliki dampak negatif. Beberapa dampak negatifnya yaitu aplikasi *tiktok* sebagai media perilaku *bullying* dan sarkasme, hal ini sering ditemui pada konten *tiktok* menampilkan akun-akun yang saling berbalas kata-kata sarkasme yang bertujuan untuk menunjukkan rasa tidak suka kepada pengguna lain. Buruknya manajemen waktu pada saat menggunakan aplikasi *tiktok* membuat pekerjaan lain yang lebih penting menjadi tertunda. Pengguna *tiktok* menjadi kecanduan bermain *tiktok*, lupa waktu, menjadi jarang untuk bersosialisasi hingga menjadi pribadi yang tertutup (Pertiwi, 2022).

Berbagai dampak negatif yang diberikan pada media sosial khususnya aplikasi *tiktok* tersebut berpengaruh pada kesehatan mental (Damayanti & Gemiharto, 2019). Hal ini didukung pernyataan Glazzard dan Stones (2016) penggunaan media sosial termasuk *tiktok* dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental penggunanya terutama generasi muda. Menurut Bashir dan Bhat (2017) beberapa masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan pemakaiaan media sosial khususnya aplikasi *tiktok* diantaranya yaitu stress, kecemasan, kesepian, dan depresi.

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL MEDIA ADDICTION* DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA PENGGUNA APLIKASI *TIKTOK*

Menurut Budury dkk (2019) kecemasan, stres dan depresi yang muncul dari media sosial disebabkan karena media sosial dapat memberi kesempatan pada penggunanya untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini di dukung oleh penelitian dari Fauziah dkk (2020), pengguna media sosial *tiktok* rentan melakukan perbandingan sosial di media sosial karena adanya berbagai konten yang terkandung pada setiap postingan. Studi lain melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dikalangan orang dewasa muda berkaitan dengan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, harga diri, dan depresi (Seabrook, Kern, & Rickard, 2016).

Depresi merupakan keadaan individu yang mengalami perubahan *mood* (suasana hati), perubahan aktivitas, memandang dirinya negatif, menyalahkan diri sendiri, selalu ingin menghukum diri sendiri, adanya perubahan nafsu makan, pola tidur, kehilangan libido (minat terhadap seks), memiliki keinginan reaktif serta mengalami perubahan tingkat aktivitas (Beck & Alford, 1999). Chaplin (2011) mendefinisikan depresi pada dua kondisi, yaitu pada orang normal dan pada kasus patologis. Pada orang normal depresi merupakan suatu keadaan kemurungan seperti kesedihan dan keputusasaan, yang ditandai dengan menurunnya kegiatan dan pesimisme dalam menghadapi masa yang akan datang. Sedangkan pada kasus patologis, depresi merupakan penolakan yang ekstrim untuk mereaksi pada stimulus disertai dengan menurunnya nilai diri, delusi, ketidakpastian, tidak mampu dan putus asa. Menurut Townsend (2009) depresi adalah suatu keadaan individu merasa sedih, kecewa saat mengalami suatu perubahan, kehilangan ataupun kegagalan sekaligus menjadi patologis pada saat penderita tidak mampu untuk beradaptasi.

Sedangkan gejala-gejala depresi menurut Beck, Steer, Ball, dan Ranieri (1999) terdiri dari dua dimensi besar yaitu dimensi kognitif dan dimensi non-kognitif. Kedua dimensi tersebut memiliki gejala-gejala yang mencerminkan depresi. Gejala-gejala pada dimensi kognitif yaitu kegagalan masa lalu *(past failure)*, pesimistik *(pessimism)*, perasaan dihukum *(punishment feeling)*, perasaan bersalah *(guilty feelings)*, ketidaksukaan pada diri sendiri *(self-dislike)*, perasaan tidak puas akan diri sendiri (*self criticalness)*, perasaan tidak berharga (*worthlessness)*, dan pikiran atau keinginan bunuh diri *(suicidal thoughts or wishes)*. Gejala depresi yang termasuk dalam dimensi non-kognitif diantaranya yaitu kesedihan *(sadness)*, menangis *(crying)*, kehilangan rasa ketertarikan pada sesuatu *(loss of interest)*, agitasi *(agitation)*, perubahan pola tidur *(changes in sleeping pattern)*, kehilangan energy *(loss of energy)*, kesulitan berkonsentrasi *(concentration difficulty)*, sulit mengambil keputusan *(indecisiveness)*, kelelahan *(tiredness or fatigue)*, kehilangan nafsu makan *(changes in appetite)*, kehilangan ketertarikan dalam sex *(loss of interest in sex)*, kehilangan kesenangan *(loss of pleasure)*, dan mudah marah *(irritability).*

Penelitian dilakukan oleh Sha & Dong (2021) *international journal of environmental research and public health* yang berjudul *“Research on adolescents regarding the indirect effect of depression, anxiety, and stress between tiktok use disorder and memory loss”* dengan melibatkan murid SMP dan SMA di Cina berjumlah 3036 siswa sebagai partisipan, yang mana para remaja tersebut merupakan pengguna aktif media sosial *Tiktok*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *tiktok* yang berlebihan dapat berpengaruh pada kecemasan, stres, mudah kehilangan memori dan depresi.

Pada penelitian Sha & Dong (2021) juga menjelaskan bahwa siswa sekolah memiliki tekanan akademik dan kehidupan pelajar yang monoton, hal tersebut menjadikan alasan siswa menggunakan *tiktok* sebagai media hiburan sekaligus mengekspresikan diri. Namun karena adanya penggunaan aplikasi *tiktok* yang terlampau aktif pada para pelajar tersebut sehingga memunculkan gangguan penggunaan *tiktok* yang secara positif terkait dengan kehilangan memori, kecemasan, stres, dan depresi.

Depresi pada pengguna media sosial termasuk *tiktok* seharusnya tidak dialami oleh individu karena depresi membuat individu menjadi terganggu dari segi emosi, kognitif, motivasi dan fisik sehingga hal ini dapat menghambat kehidupan sehari-hari pada individu tersebut (Beck & Alford, 2009). Kenyatannya cukup banyak individu yang mengalami depresi, hal ini ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Sintia dan Susilowati (2022) di MTS Nurul Falah Kutabumi terhadap 153 orang pelajar pengguna aplikasi *tiktok* menunjukkan terdapat 37,3% individu mengalami depresi sedang dan sebanyak 62,7% individu mengalami depresi berat, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden pada penelitian tersebut mengalami depresi berat.

Dari hasil wawancara singkat secara *online* dengan pertanyaan yang disusun sesuai dengan gejala-gejala pada depresi menurut Beck, Steer, Ball, dan Ranieri (1999) yang terdiri dari dua dimensi yaitu dimensi kognitif dan dimensi non-kognitif. Wawancara dilakukan terhadap 5 orang mahasiswa pengguna aplikasi *tiktok* pada tanggal 15 juli 2022, terdapat 3 dari 5 mahasiswa mengalami tanda-tanda yang mengarah pada depresi, sedangkan 2 lainnya menjawab dengan ragu-ragu. Ketiga subjek tersebut menyebutkan bahwa sering merasa khawatir terhadap masa depan, memiliki pandangan diri yang negatif, perasaan tidak puas akan diri sendiri, berbagai gejala tersebut menunjukkan adanya gejala pada dimensi kognitif. Lalu gejala pada dimensi non- kognitif yakni adanya perubahan pola tidur, kesulitan untuk berkonsentrasi seperti biasanya dan sering muncul perasaan sedih. Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa pengguna aplikasi *tiktok* tiga diantaranya menunjukkan gelaja-gejala depresi sebagaimana yang telah di kemukakan oleh Beck, Steer, Ball, dan Ranieri (1999).

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL MEDIA ADDICTION* DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA PENGGUNA APLIKASI *TIKTOK*

Dikutip dari jurnal Dirgayunita (2016) berbagai dampak buruk yang ditimbulkan dari depresi diantaranya yaitu kejadian bunuh diri, mengalami gangguan tidur, gangguan interpersonal (mudah tersinggung, sedih berkepanjangan, dan menghindari aktivitas sosial), gangguan dalam pekerjaan, gangguan pola makan (tidak ingin makan, atau nafsu makan bertambah), dan melakukan perilaku merusak (agresivitas, alkohol, atau menggunakan obat-obatan terlarang).

Penyebab timbulnya depresi itu sendiri memiliki beberapa faktor, menurut Hamzah (2020) faktor-faktor penyebab depresi yaitu meliputi faktor biologis (susunan kimia otak, genetik, penyakit kronis, hormon), faktor lingkungan (trauma masa kecil dan pelecehan, kemiskinan, paparan lingkungan), faktor sosial (kepribadian, stres dan konflik, duka cita, media sosial), faktor gaya hidup (resep obat, penggunaan zat, diet dan aktivitas fisik). Berdasarkan penjelasan dari Hamzah (2020) penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. Tingginya intensitas penggunaan media sosial membuat penggunanya terus menerus melihat kehidupan orang lain secara online, jika respon pengguna tidak tepat terhadap kehidupan orang lain yang ada di media sosial dapat membuat pengguna tersebut melakukan perbandingan diri hingga muncul perasaan rendah diri sehingga hal ini dapat menjadi faktor risiko depresi bagi pengguna sosial media tersebut. Pemakaian media sosial secara berlebihan tersebut mengarahkan pada *social media addiction*.

*Social media addiction* merupakan salah satu bentuk kecanduan internet, yang mana individu menunjukkan dorongan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan (Griffiths, 2000). Sedangkan menurut Kootesh, Raisi, dan Ziapour (2016) *social media addiction* merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan media sosial berlebihan hingga menimbulkan masalah pada psikologis sekaligus sosial.

Menurut Al-Menayes (2015) aspek-aspek *social media addiction* berdasarkan skala alat ukur hasil adaptasi dari IAT *(Internet Addiction Test)* Young (1996) yang telah disesuaikan dengan konteks kecanduan media sosial yang mengacu pada dimensi kecanduan internet diantaranya yaitu *social consequences* (konsekuensi sosial) yaitu cerminan dari penggunaan media sosial yang mempengaruhi kegiatan seseorang dalam kehidupan sehari-hari, misalnya seperti mengabaikan kegiatan akademik, teman atau kehidupan sosial lain sehingga lama- kelamaan menjadi makin memburuk, *time displacement* (pengalihan waktu) adalah gambaran waktu yang digunakan oleh pengguna media sosial, hal ini mengacu pada intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga berpengaruh pada aktivitas sehari-hari, dan *compulsive feelings* (perasaan kompulsif) adalah kecenderungan yang menggambarkan pada perasaan pengguna media sosial. Misalnya merasa bosan pada saat tidak menggunakan media sosial disertai dengan dorongan untuk terus menerus menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil survei ICCA *(Indonesian Contact Center Association)* pemakaian media sosial di Indonesia sudah termasuk dalam kecenderungan *Heavy User* karena berdasarkan intensitas pemakaian media sosial telah menghabiskan waktu selama 3 jam/hari, maka hal ini dapat dikatakan bahwa waktu penggunaan media sosial dalam satu minggu yaitu 21 jam (Ningsih, 2019). Pengguna *tiktok* di Indonesia umumnya bisa menonton 100 video dalam sehari dengan total 21 miliyar *viewers*. Sementara durasi video dalam setiap konten *tiktok* berkisar antara 3 menit sampai 15 menit, jika dihitung diperoleh minimal sekitar 300 menit/hari atau 5 jam/hari (Purba, 2019) dari data tersebut dapat dilihat bahwa intensitas pemakaiaan media sosial aplikasi *tiktok* di Indonesia termasuk cukup tinggi.

Menurut Cepoiu dkk (2008) pemakaiaan media sosial dengan intensitas tinggi akan meningkatkan risiko seseorang mengalami depresi. Penggunaan media sosial yang berlebihan bisa berpotensi terjadinya masalah pada kesehatan mental diantaranya seperti depresi, cemas, stres, gangguan konsep diri sekaligus resiko bunuh diri (Guntuku, Yaden, Kern, Ungar & Eichstaedt, 2017). Hasil penelitian oleh Utomo, Nugraha, dan Rahayu, (2021) Universitas Aisyiyah Bandung dengan judul “Hubungan *social media addiction* dengan tingkat depresi pada siswa SMK” menunjukkan adanya hubungan antara *social media addiction* dengan tingkat depresi pada remaja, tingginya aktivitas menggunakan media sosial hingga kecanduan dapat mempengaruhi kejadian depresi.

Menurut penelitian dari Budury, Fitriasari, dan Khamida (2019) membuktikan bahwa pemakaian media sosial berpengaruh terhadap kejadian depresi pada remaja. Tidak adanya aturan dalam penggunaan media sosial seperti *tiktok* dapat membuat pemakainya dengan bebas membagikan foto, video, cerita dan berbagai aktivitas lain untuk menunjukkan popularitas diri. Selain itu menurut penelitian Jaya, Wardani, dan Jusup (2016) membuktikan bahwa *social media addiction* menimbulkan perasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Hal ini yang menjadi *stressor* baru bagi remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi atau dapat dikatakan mengalami kecanduan.

*Social media addictio*n membuat seseorang menghabiskan waktunya hanya untuk menggunakan media sosial, pengalaman menyenangkan yang dirasakan ketika menggunakan media sosial membuat seseorang akan secara terus menerus memakai internet (Glaser, Liu, Hakim, Vilar, & Zhang, 2018). Kemudian, menurut Kraut pada saat seseorang selalu menghabiskan waktunya untuk memakai media sosial dengan berlebihan, seseorang akan semakin jauh dari kehidupan nyata sehingga, kualitas waktu seseorang tersebut bersama orang- orang disekitarnya seperti keluarga dan teman-teman yang ada di kehidupan nyata akan tergantikan dengan media sosial, sehingga memicu munculnya perasaan negatif seperti kesepian dan depresi (Li dkk, 2018). Hasil penelitian lain dari Al Aziz (2020) dengan judul “Hubungan

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL MEDIA ADDICTION* DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA PENGGUNA APLIKASI *TIKTOK*

Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa” menunjukkan hasil uji hipotesis yang dapat diterima, yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas pemakaian media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa, hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat pemakaian media sosial maka semakin tinggi pula tingkat depresi yang diperoleh.

Dengan semakin meningkatnya penggunaan aplikasi *tiktok* di dunia terutama di Indonesia hal ini tentu memiliki dampak tersendiri bagi pengguna aplikasi *tiktok* tersebut, sehingga hal ini menjadikan salah satu alasan peneliti untuk memilih aplikasi *tiktok* sebagai objek penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *social media addiction* dengan kecenderungan depresi pada pengguna aplikasi *tiktok*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Metode pengambilan data menggunakan metode skala *likert*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner dengan dua skala alat ukur. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *social media addiction*, sedangkan variabel terikat yang digunakan pada penelitian ini adalah depresi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Beck Depression Inventory Second Edition (BDI-II) untuk mengukur depresi yang dibuat oleh Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1999) terdiri dari 21 item yang telah diadaptasi oleh Onggono dan Virlia (2021). Skala kecanduan media sosial merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur *social media addiction* yang dikembangkan oleh Al-Menayes (2015). Skala tersebut juga telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Sebelum Skala Kecanduan Media Sosial digunakan dalam penelitian ini, peneliti melakukan modifikasi yaitu menyesuaikan isi pertanyaan dengan keterangan terkait aplikasi *tiktok*. Selain itu peneliti juga membuat aitem tambahan sebanyak 4 butir sehingga total aitem menjadi 18 butir. Modifikasi pada skala ini didasarkan oleh pertimbangan dari dosen pembimbing dan peneliti, sehingga perlu dilakukan uji coba yaitu uji reliabilitas dan daya beda aitem untuk melihat sejauh mana skala tepat dalam mengukur *social media addiction.* Dari hasil uji coba tersebut dinyatakan tidak ada aitem yang gugur dengan reliabilitas sebesar 0,915 dan dengan daya beda aitem bergerak dari rentang 0,391 – 0,700.

Pada pengerjaan skala *Beck Depression Inventory Second Edition* BDI-II subjek diminta untuk menilai dan merasakan gejala depresi pada dirinya dimulai dari angka 0 (tidak parah) hingga angka 3 (sangat parah). Semakin subjek menjawab 0, maka subjek semakin tidak menunjukkan gejala depresi, dan semakin subjek menjawab ke angka 3, maka semakin parah gejala depresi pada subjek. Pada Skala Kecanduan Media Sosial ini terdiri dari pernyataan

*favourable,* skor 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi *social media addiction* yang ada pada subjek, begitu pula sebaliknya.

Adapun Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa atau pelajar dengan rentang usia 18

– 25 tahun yang menggunakan aplikasi *tiktok*, jumlah subek pada penelitian ini adalah 111 orang. Kriteria ini mengacu pada hasil penelitian sebelumnya yang diperoleh dari riset *Wearesocial Hootsuite* yang dirilis Januari 2019 jika dilihat melalui komposisi pengguna internet berdasarkan usia menyatakan sebanyak 49,52 persen pengguna internet masih tergolong kedalam masa dewasa awal (Databoks, 2019), menurut Santrock (2011) rentang usia dewasa yaitu 18 tahun hingga 25 tahun. Menurut Arnett (2014) pada usia tersebut banyak anak muda yang sedang melanjutkan pendidikan tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa banyak pengguna *tiktok* merupakan mahasiswa. Kriteria pengguna *tiktok* ini dipilih karena subjek yang akan diteliti pada *social media addiction* berkaitan dengan pengguna aktif aplikasi *tiktok*. Selain itu, dampak negatif penggunaan media sosial seperti *tiktok* yaitu adanya penyalahgunaan yang dapat menimbulkan kejahatan seperti pelecehan dan *cybercrimes*. Selain itu juga dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti gangguan kepribadian, kecemasan, serta depresi (Siringoringo, 2021).

Prosedur penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner skala penelitian berupa *google* formulir yang disebarkan secara *online* melalui media sosial dan secara langsung kepada subjek yang memenuhi kriteria. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson. Teknik analisis pada penelitian ini terdiri dari uji prasyarat (uji normalitas & lineritas) seta uji hipotesis dengan bantuan aplikasi IMB SPSS Statistics versi 27 *for windows.*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *social media addiction* dengan kecenderungan depresi pada pengguna aplikasi *tiktok* dengan koefisien (rxy) = 0,473 dan taraf signifikansi p= 0,000 (p < 0,050) yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang menandakan bahwa semakin tinggi *social media addiction* maka semakin tinggi pula kecenderungan depresi yang dialami oleh pengguna aplikasi *tiktok*. Sebaliknya, semakin rendah *social media addiction* maka semakin rendah pula kecenderungan depresi yang dialami oleh pengguna aplikasi *tiktok*.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sha, P., & Dong, X. (2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *tiktok* yang berlebihan dapat berpengaruh pada kecemasan, mudah kehilangan memori dan depresi.

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL MEDIA ADDICTION* DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA PENGGUNA APLIKASI *TIKTOK*

Berdasarkan penelitian Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., dkk (2012) menunjukkan hasil bahwa waktu yang dihabiskan di media sosial pada siswa sekolah menengah berhubungan dengan risiko depresi yang ditentukan oleh BDI-II. Selain itu, penelitian Haand, R., & Shuwang, Z. (2020) juga mengungkapkan bahwa *social media addiction* memiliki korelasi positif dengan depresi pada kalangan mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *social media addiction*, semakin besar tingkat depresinya.

Terdapatnya *social media addiction* membuat individu hanya menghabiskan waktunya secara *online* di media sosial *tiktok*, dan pengalaman positif yang diperoleh dari media sosial seperti *tiktok* membuat individu akan terus menerus menggunakan media sosial (Glaser, Liu, Hakim, Vilar, & Zhang, 2018). Kemudian, pada saat individu banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial *tiktok* secara berlebihan, individu akan semakin jauh dengan kehidupan nyata, sehingga waktu individu untuk bersosialisasi di kehidupan nyata bersama keluarga dan teman-teman akan tergantikan dengan media sosial *tiktok*, hal ini akhirnya akan memunculkan perasaan negatif seperti kesepian dan depresi (Kraut dkk, 2018). Penggunaan media sosial seperti aplikasi *tiktok* yang berlebihan dapat menyebabkan depresi. Minimnya aktivitas fisik, menarik diri secara sosial, tingginya intensitas penggunaan media sosial membuat penggunanya terus menerus melihat kehidupan orang lain secara online, jika respon pengguna tidak tepat terhadap kehidupan orang lain yang ada di media sosial dapat membuat pengguna tersebut melakukan perbandingan diri hingga muncul perasaan rendah diri sehingga hal ini dapat menjadi faktor risiko depresi bagi pengguna sosial media tersebut (Hamzah, 2020).

Berdasarkan hasil kategorisasi data Skala *Beck Depression Inventory Second Edition* (BDI- II) dapat diketahui bahwa sebanyak 29% (32 subjek) tidak ada gejala depresi, sedangkan sebanyak 71% (79 subjek) pengguna aplikasi *tiktok* mengalami depresi. Depresi yang dialami pada pengguna aplikasi *tiktok* tersebut terbagi menjadi tiga kategori, yaitu depresi ringan sebanyak 19% (21 subjek), depresi sedang 22% (25 subjek), dan sebanyak 30% (33 subjek) mengalami depresi berat. Pada Skala Kecanduan Media Sosial menunjukkan sebanyak 15 subjek (13%) memiliki tingkat *social media addiction* yang tinggi, sebanyak 74 subjek (67%) memiliki tingkat *social media addiction* sedang, dan sebanyak 22 subjek (20%) memiliki tingkat *social media addiction* yang rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengguna aplikasi *tiktok* memiliki kecenderungan depresi dan tingkat *social media addiction* dalam kategori sedang.

Koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,224 yang menunjukkan bahwa variabel *social media addiction* menyumbangkan kontribusi sebesar 22,4% terhadap variabel kecenderungan depresi pada pengguna aplikasi tiktok, sisanya 77,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. faktor lainnya yang dapat mempengaruhi depresi yaitu

seperti faktor biologis (susunan kimia otak, genetik, penyakit kronis, hormon), faktor lingkungan (trauma masa kecil dan pelecehan, kemiskinan, paparan lingkungan), faktor sosial (kepribadian, stres dan konflik, duka cita, media sosial), faktor gaya hidup (resep obat, penggunaan zat, diet dan aktivitas fisik).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *social media addiction* dengan kecenderungan depresi pada pengguna aplikasi *tiktok*. Hal ini menunjukan bahwa semakin tinggi *social media addiction* maka semakin tinggi kecenderungan depresi yang dialami pengguna aplikasi *tiktok*. Sebaliknya semakin rendah *social media addiction* maka semakin rendah juga kecenderungan depresi yang dialami pengguna aplikasi *tiktok*. *Social media addiction* mempengaruhi sebesar 22,4% terhadap kecenderungan depresi pada pengguna aplikasi tiktok.

**DAFTAR PUSTAKA**

# Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, *2*(2), 92–107. doi:10.21831/ap.v2i2.35100

Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in kuwait. *psychology and behavioral sciences*, *4*(1), 23. doi:10.11648/j.pbs.20150401.14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and* | *statistical* | *manual of* |
| *mental disorder edition “DSM-5”*. Washinton DC: | American | Psychiatric |
| Publishing. Washinton DC. |  |  |

# Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Mazzoni, E., Billieux, J., Demetrovics, Z., & 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. doi:10.1037/adb0000160

Andreassen, C. S., TorbjØrn, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological reports*, *110*(2), 501–517.doi: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517

Anwar, Fahmi. (2017). Perubahan dan permasalahan media sosial. *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, *1*(1), 137-144. doi:10.24912/jmishumsen.v1i1.343

Aruman, E. (2020). *Yang membedakan tiktok dengan media sosial lain. Diakses 08 Agustus 2022 dari* <https://mix.co.id/marcomm/news-trend/yang-> membedakantik-tok-dari-media-sosial-lain/

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL MEDIA ADDICTION* DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA PENGGUNA APLIKASI *TIKTOK*

# Aydin, S., Koçak, O., Shaw, T. A., Buber, B., Akpinar, E. Z., & Younis, M. Z. (2021). Investigation of the effect of social media addiction on adults with depression. *Healthcare, 9* (4) , 450. doi:10.3390/ healthcare9040450

Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, *4*(3), 125-131.

# Batoebara, M. U. (2020). Aplikasi tik-tok seru-seruan atau kebodohan. *Network Media*, *3*(2), 59-65.

Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.

# Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1999). Dimensions of the beck depression inventory-ii in clinically depressed outpatients. Journal of Clinical Psychology, 55(1), 117-128. doi:10.1002/(SICI)1097- 4679(199901)55:1<117::AID-JCLP12>3.0.CO;2-A

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Relationship between depression symptoms, physical activity, and addictive social media use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *23*(12), 818-822.

# doi:10.1089/cyber.2020.0255

Budury, S., Fitriasari, A., & Khamida. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. *Bali medika jurnal*, *6*(2), 205–208. doi:10.36376/bmj.v6i2.87

# Cepoiu, M., McCusker, J., Cole, M. G., Sewitch, M., Belzile, E., & Ciampi, A. (2008). Recognition of depression by non-psychiatric physicians - A systematic literature review and meta-analysis. *Journal of General Internal Medicine*, *23*(1), 25–36. doi:10.1007/s11606-007-0428-5

Chaplin (2011). *Kamus lengkap psikologi (terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

# Damayanti, T., & Gemiharto, I. (2019). Kajian Dampak Negatif Aplikasi Berbagi Video Bagi Anak-Anak Di Bawah Umur Di Indonesia. *Communication, 10*(1), 1. doi:10.36080/comm.v10i1.809

David, M. A., & Hashmi, S. S. H. (2013). Study to evaluate prevalence of depression, sleep wake pattern and their relation with use of social networking sites among first year medical students. *Int J Pharma Med Biol Sci, 2*(1), 27-31.

Deriyanto, D., & Qorib, F. (2018). Persepsi mahasiswa universitas tribhuwana tunggadewi malang terhadap penggunaan aplikasi tik tok. *JISIP: Jurnal ilmu sosial dan ilmu politik, 7* (2), 77–83. doi:10.33366/jisip.v7i2.1432

Dirgayunita, A. (2016). Depresi: ciri, penyebab dan penangannya. *Journal An- Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *1*(1), 1-14. doi:10.33367/psi.v1i1.235

# Fauziah, S., Hacantya, B. B., Paramita, A. W., & Saliha, W. M. (2020). Kontribusi penggunaan media sosial dalam perbandingan sosial pada anak-anak akhir, *Psycho Idea*, *18*(2), 91–103.

Glaser, P., Liu, J. H., Hakim, M. A., Vilar, R., & Zhang, R. (2018). Is social media use for networking positive or negative? offline social capital and internet addiction as mediators for the relationship between social media use and mental health. *New Zealand journal of psychology Vol.*, *1*(1), 25– 28.

Glazzard, J., & Stones, S. (2016). Social media and yong people’s mental health. *Technology and child mental health approximately, i*, 13. Doi: 10.5772/intechopen.88569substance

Google Play Store. (n.d). *Google*. Diakeses tanggal 20 februari 2022 dari [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zhiliaoapp.musically&l](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zhiliaoapp.musically&l%09=i)

[=i](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zhiliaoapp.musically&l%09=i)n&gl=US

Google Trends. (n.d). *Google*. Diakses tanggal 20 februari dari <https://trends.google.co.id/trends/?geo=ID>

Griffiths, M. (2000). Internet Addiction – Time To Be Taken Seriously? *Addiction Research*, *8*(5), 413–418. doi:10.3109/16066350009005587

# Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, *10*(4), 191-197.

doi:10.1080/14659890500114359

# Guntuku, S. C., Yaden, D. B., Kern, M. L., Ungar, L. H., & Eichstaedt, J. C. (2017). Detecting depression and mental illness on social media: an integrative review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *18*, 43–49. doi: 10.1016/j.cobeha.2017.07.005

Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: A quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 780- 786. doi:0000-0002-1578-0279

Hadi,S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar

Hall, T. E., & Ferguson, J. D. (2009). *The great depression: an international disaster of perverse economic policies*. University of Michigan Press.

Hamzah, T. (2020). *Understanding depression*. Lulu press.

# Hanprathet, N., Manwong, M., Khumsri, J., Yingyeun, R., & Phanasathit, M. (2015). Facebook Addiction and Its Relationship with Mental Health among Thai High School Students. *J Med Assoc Thai*, 98, 81–90.

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL MEDIA ADDICTION* DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA PENGGUNA APLIKASI *TIKTOK*

Hanzelka, J., & Schmidt, I. (2017). Dynamics of cyber hate in social media: A comparative analysis of anti-muslim movements in the Czech Republic and Germany. *International Journal of Cyber Criminology, 11*(1), 143–160.

Ismail, N. S., Rustham, A. T. P., & Ibrahim, A. (2022). The relationship between the intensity of using tik tok social media and stress level among teenagers in makassar city during the pandemic. In *interdisciplinary conference of psychology, health, and social science (ICPHS 2021)* (pp. 265-268).

# Jaremka, L, M., Fagundes, C. P., Glaser, R., Bennett J. M., Malarkev, W. B., & Kiecolt Glaser, J. K. (2012). Loneliness presicts pain, depression, and fatigue: understanding the role of immune dysregulation*. Psychoneuroendocrinology*, 1-8.

Jaya, S. P., Wardani, N. D., & Jusup, I. (2016). Hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, *5*(4), 1770–1783. doi:10.14710/dmj.v5i4.15963

Kleinbum, D., Kupper, L., Nizam, A., & Keith, M. (2008). *Applied regression analysis and other multivariable methods*. USA: Thomson.

# Kootesh, B. R., Raisi, M., & Ziapour, A. (2016). Investigation of relationship internet addict with mental health and quality sleep in students. *Acta Medica Mediterranea*, *32*(5), 1921-25.

Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: a hidden threat to users’ life satisfaction?. *irtschaftsinformatik Proceedings.* 92.

# Lenhart, A. (2006). *Pew research center*. Diakses pada 12 Agustus 2022 dari https:/[/www.pewr](http://www.pewresearch.org/internet/2007/06/27/question-language/)e[search.org/internet/2007/06/27/question-language/](http://www.pewresearch.org/internet/2007/06/27/question-language/)

Leodoro, L. (2014). Facebook use and adolescent emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health science journal*, *8*(1), 0-0.

# Li, J. Bin, Mo, P. K. H., Lau, J. T. F., Su, X. F., Zhang, X., Wu, A. M. S., Mai, J. C., &

Chen, Y. X. (2018). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(3), 686–696. doi:10.1556/2006.7.2018.69

# Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack,

B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and anxiety*, *33*(4), 323- 331.

Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. *Proceeding PESAT (psikologi, ekonomi, sastra, arsitektur & teknik sipil)*, *5*, 78– 84.

# Meilinda, N. (2018). Social media on campus: studi peran media sosial sebagai media penyebaran informasi akademik pada mahasiswa di program studi ilmu komunikasi FISIP UNSRI. *The journal of society and media*, *2*(1), 53-64.

Misyaroh, D. (2016). *Hubungan antara loneliness dengan mobile phone addict pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). Diakses pada 12 Agustus 2022 dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/5579>

# Nawawi, M. I., Nurwahidah, N., Anggarini, D. D., dkk (2021). Pengaruh kecanduan media sosial terhadap motivasi belajar mahasiswa UIN Alauddin Makassar. *Jurnal ilmiah pendidikan educandum*, *7*(2), 141–271. https://blamakassar.ejournal.id/educandum/article/view/543%0Ahttps://bla makassar.e-journal.id/educandum/article/download/543/352

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (R. Medya &

# W. C. Kristiaji (eds.); 5th ed.). Erlangga.

Nguyen, T. H., Lin, K. H., Rahman, F. F., Ou, J. P., & Wong, W. K. (2020). Study of depression, anxiety, and social media addiction among undergraduate students. *Journal of Management Information and Decision Sciences*, *23*(4).

Ningsih, R. (2019). *Hubungan penggunaan media sosial terhadap tingkat stres pada remaja di smp n 2 dukun kabupaten Magelang tahun* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Magelang). Diakes pada 27 februari 2022 dari <http://eprintslib.ummgl.ac.id/1238/>

Nugraini, I. (2015). *Keterampilan sosial sebagai mediator antara hubungan kecanduan internet dan kesejahteraan psikologis pada remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada). Diakses pada 27 februari 2022 dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/87887>

O’Keffe GS, Clarke-Pearson K. (2011). *The Impact of social media on children, adolescents, and families. Pediastricts*. Diakses pada 12 Agustus 2022 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21444588>

# Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, *24*(1.), 90-93.

*Pedoman penggolongan dan diagnosis gangguan jiwa di indonesia III* (PPDGJ- III). (1993). Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Pertiwi, T. W. (2022). *Pendekatan client centered counseling dalam mengatasi kecanduan tiktok pada remaja awal (studi pada remaja di desa munjul, kec. munjul, kab. pandeglang, banten)* (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN). Diakses pada 27 februari 2022 dari <http://repository.uinbanten.ac.id/7878/>

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL MEDIA ADDICTION* DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA PENGGUNA APLIKASI *TIKTOK*

Purba, G. N. (2019). *Orang Indonesia rata-rata nonton 100 video tiktok sehari. Diakses 08 Agustus 2022 dari* <https://www.medcom.id/teknologi/news-> teknologi/eN4R2P5k-orang-indonesia-rata-rata-nonton-100-video-tiktok-sehari

Purwanto. (2012). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan*.

# Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.

Putra, K. A. S. U., Permana, G. W., Sephiani, P. Y., & Sutriyanti, N. K. (2021). Persepsi masyarakat terhadap aplikasi tiktok sebagai media menurunkan tingkat stres di era pandemi covid-19. *Widya Duta: Jurnal Ilmiah Ilmu Agama dan Ilmu Sosial Budaya*, *16*(1), 67-73.

# Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2017). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. prosiding penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, 3(1). doi:10.24198/jppm.v3i1.13625

Rahardian, A (2020, Agustus 25) *CNBC Indonesia: jangan kaget, ini jumlah pengguna aktif tiktok di dunia.* Diakses pada 19 juni 2021 dari <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200825181232-40-181938/jangan-> kaget-ini-jumlah-pengguna-aktif-tiktok-di-dunia

# Rosenthal, S. R., Buka, S. L., Marshall, B. D., Carey, K. B., & Clark, M. A. (2016). Negative experiences on Facebook and depressive symptoms among young adults. *Journal of Adolescent Health*, *59*(5), 510-516. doi: 10.1016/j.jadohealth.2016.06.023

Seabrook, E.M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health, 3*(4), 50.

# Doi: 102196/mental.5842

Sha, P., & Dong, X. (2021). Research on adolescents regarding the indirect effect of depression, anxiety, and stress between TikTok use disorder and memory loss. *International journal of environmental research and public health*, *18*(16), 8820. doi:10.3390/ijerph18168820

# Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social science & medicine*, *182*, 150-157. doi: 10.1016/j.socscimed.2017.03.061

Sintia, S., & Susilowati, Y. (2022). Hubungan pengguna aplikasi tiktok dengan tingkat depresi remaja di era pandemi di mts nurul falah kutabumi. *Nusantara Hasana Journal*, *2*(1), 72-76.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: PT Alfabet.

# Townsend, A. K., Clark, A. B., McGowan, K. J., Buckles, E. L., Miller, A. D., & Lovette,

I. J. (2009). Disease-mediated inbreeding depression in a large, open population

of cooperative crows. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, *276*(1664), 2057-2064.

# Utomo, S. F. P., Nugraha, N. J., & Rahayu, A. A. (2021). Hubungan social media addiction dengan tingkat depresi pada siswa smk. *Jurnal Kesehatan Al- Irsyad*, *14*(1), 79–89.

Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478–487. Doi: 10.1016/j.chb.2016.03.038

# Vogel, E.A., Rose, J.P., Roberts, L.R., dkk (2014). Social Comparison, Social Media, And Self-Esteem. *Discover. 3*(4), 206– 222.

Weimann, G., & Masri, N. (2020). Research note: spreading hate on TikTok. *Studies in conflict & terrorism*, 1-14.

Wisnubrata (2018, April 04) *Kompas.com: Batas wajar menggunakan media sosial dalam sehari. Diakses 19 juni 2021 dari* <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/04/04/053800120/batasan-wajar-> menggunakan-media-sosial-dalam-sehari?page=all

Young, K. (2015). The evolution of internet addiction. Dalam C. Montag, & M. Reuter, *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions* (3-20).

# Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *9*(2),286-301.doi: https:10.30996/persona.v9i2.3386