
**ANALISIS PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK TERHADAP
KESEHATAN MENTAL SISWA PEREMPUAN KELAS ATAS DI MI
ASSAMARQONDI PALANG**

Mir Atul Ilmiyah¹, Ima Yuni Astika², Akhmad Aji Pradana³

¹ Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama' Tuban, ² Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama' Tuban, ³ Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama' Tuban

¹miratilmiyah@gmail.com,

²imayunaastika@gmail.com, ³aji pradana@iainutuban.ac.id

Nomor HP : ¹089530433925, Nomor HP : ²087843232762,
Nomor HP : ³081336763775

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of TikTok usage intensity on the mental health of upper-grade female students at MI Assamarqondi Palang. The study used a qualitative descriptive method with 15 female students in grades 4, 5, and 6 selected using a purposive sampling technique. Data collection techniques were conducted through observation, interviews, and questionnaires. The results showed that most students used TikTok at a relatively controlled intensity, namely around 1–2 hours at a time and used approximately twice a day. The content accessed was generally light entertainment and educational content. Controlled TikTok use was influenced by parental supervision and restrictions on cellphone use. In addition, most students were able to control themselves in following trends on social media. This study also found positive and negative impacts of TikTok use on students' mental health. Positive impacts include increased focus on learning, discipline in time management, and maintained social interactions. Meanwhile, negative impacts that emerged included decreased concentration in learning, increased distraction, a tendency to compare oneself with others, and reduced self-confidence if TikTok use was not limited. Therefore, parental and teacher supervision is very necessary so that the use of social media can provide benefits without disrupting students' mental development.

Keywords: TikTok, mental health, female students, social media, intensity of use

A. Pendahuluan

Perkembangan globalisasi telah mendorong kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat, khususnya dalam penggunaan platform media sosial. Berbagai platform media sosial digital seperti Facebook, Instagram,

WhatsApp, Telegram, YouTube, dan TikTok telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat, termasuk anak perempuan pada usia sekolah dasar¹. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Evelin dan Adishesa (2020), remaja yang terlalu

¹ Hanifah Islamiyah, 'PENGARUH INTENSITAS MENGGUNAKAN TIK TOK TERHADAP PERILAKU BODY SHAMING ANAK THE EFFECT OF THE

INTENSITY IN USING TIKTOK ON CHILDREN ' S BODY SHAMING BEHAVIOR', *Dakwah Dan Komunikasi*, 11.2 (2020), pp. 205–18.

sering menggunakan Sosial media (Instagram) cenderung memiliki self-esteem yang lebih rendah. Hal ini terjadi karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk Melakukan perbandingan diri dengan pengguna lain yang mereka lihat melalui media social².

Menurut Betty Alisjahbana dalam acara Kartini Next Generation Award 2013 di Jakarta, jumlah perempuan pengguna internet meningkat lebih dari 10 persen. Pengguna terbanyak berasal dari kalangan profesional, disusul ibu rumah tangga yang memanfaatkan internet untuk meningkatkan produktivitas³. Menurut penelitian Pew Research Centre, organisasi yang fokus meneliti internet, teknologi, dan sains, perempuan lebih mendominasi penggunaan media sosial dengan persentase 76%, sedangkan laki-laki sebesar 72%⁴.

Limniou, Duckett, dan Mitchell (2025) menyatakan bahwa partisipan

perempuan lebih banyak terlibaht dalam menggunakan platform tiktok. Temuan ini menunjukkan bahwa tiktok memiliki daya tarik yang lebih tinggi bagi perempuan dibanding platform lain dengan jenis konten yang serupa⁵. Menurut Silva (2022) tiktok merupakan salah satu media yang paling populer pada generasi milenial, terutama perempuan. Karena aplikasi tiktok menyediakan berbagai efek menarik dan mudah digunakan untuk membuat vidio pendek, sehingga mampu menarik perhatian banyak pengguna pada platform tersebut⁶.

Penggunaan media sosial, khususnya pada penggunaan TikTok, memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan psikologis anak terutama pada anak perempuan. Di satu sisi, TikTok dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan kreativitas, kemampuan berekspresi, dan memperluas wawasan. Namun, di sisi lain, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif,

² Jurnal Ilmiah and Wahana Pendidikan, 'Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan', *Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10.June (2024), pp. 825–34.

³ Aini Gita, Nilam Sari, and Dinara Safinatun Nahdliyah, 'Ekspresi Suara Perempuan Di Media Sosial Indonesia', 2023, pp. 1309–17.

⁴ Evawani Elysa Lubis, 'Potret Media Sosial Dan Perempuan', *PARALLELA*, 1.2 (2014), pp. 97–106.

⁵ Maria Limniou, Holly Duckett, and Eleanor Mitchell, 'TikTok Fitspiration and Fitness Ideal

Internalisation : Gender Differences in Self-Esteem and Body Satisfaction', September, 2025, pp. 1–10, doi:10.3389/fpsyg.2025.1578510.

⁶ Risma Amelia and others, 'Perempuan Dan Tiktok: Studi Tentang Eksistensi Diri Dan Tubuh Sebagai Konsumsi Publik Perempuan Milenial Mahasiswa FIS-H Universitas Negeri Makassar', *Sosialisai*, 9.November (2022), pp. 159–68.

seperti kecemasan sosial, perbandingan diri (social comparison), penurunan harga diri, serta potensi terjadinya perundungan siber (cyberbullying)⁷. Dampak-dampak tersebut berkaitan erat dengan kesehatan mental pada anak, yang mencakup aspek emosional, sosial, dan psikologis.

Sejumlah penelitian sebelumnya cenderung menekankan bahwa intensitas penggunaan media sosial, termasuk TikTok, berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental pengguna, terutama pada anak dan remaja perempuan⁸. Intensitas penggunaan dalam konteks ini merujuk pada frekuensi, durasi, dan keterlibatan emosional individu dalam menggunakan suatu media secara berulang. Tingginya intensitas penggunaan media berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada aspek psikologis individu⁹.

Namun demikian, temuan awal di lapangan menunjukkan fenomena

yang berbeda. Tidak semua siswa perempuan pada kelas atas di mi Assamarqondi Palang yang menggunakan TikTok dengan intensitas tinggi mengalami gangguan kesehatan mental. Sebagian siswa justru mampu mengontrol penggunaan media sosial secara bijak, sehingga tidak mengganggu aktivitas utama mereka, seperti belajar dan berinteraksi sosial di lingkungan sekitar. Selain itu, TikTok juga dimanfaatkan sebagai sarana hiburan yang proporsional dan tidak menjadi satu-satunya sumber kepuasan emosional.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat hasil penelitian sebelumnya yang cenderung menyimpulkan dampak negatif penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental¹⁰, dengan realitas di lapangan yang menunjukkan adanya variasi dampak, termasuk kemungkinan dampak netral bahkan positif apabila digunakan secara terkontrol. Bahwasanya menunjukkan hubungan antara

⁷ Syamsul Muqorrobin Susi Susanti, Fuad Fitriawan, 'PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA TIKTOK TERHADAP KARAKTER TANGGUNG JAWAB', *Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 9.2 (2024), pp. 75–95.

⁸ Friska Arni Ilham Riyadi, 'Pengaruh Intensitas Konten Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z (Studi Kuantitatif Pada FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar)',

Komunikasi Dan Organisasi, 7.2 (2025), pp. 77–88.

⁹ Khoiru Rizqi and others, 'Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak SD Usia 7-12 Tahun', *Ilmu Bahasa Dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2.1 (2026), pp. 25–36.

¹⁰ Riyadi.

intensitas penggunaan TikTok dan kesehatan mental tidak bersifat sederhana, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemampuan kontrol diri, pola penggunaan, dan konteks sosial pengguna.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki fokus kajian terhadap siswa perempuan pada usia Madrasah Ibtidaiyah, yang masih relatif jarang diteliti, serta pada upaya mengkaji pengaruh intensitas penggunaan TikTok tidak hanya dari perspektif negatif, tetapi juga mempertimbangkan kemungkinan adanya dampak yang lebih variatif. Teknologi berperan penting dalam mendukung pembelajaran inovatif serta meningkatkan berbagai kecakapan peserta didik. Salah satu fokus utamanya adalah pengembangan karakter sebagai dasar pembentukan generasi yang unggul dan berkualitas. Namun, tingginya intensitas penggunaan TikTok di kalangan siswa juga dapat memengaruhi perkembangan

karakter, baik secara positif maupun negatif¹¹.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental siswa perempuan pada usia Madrasah Ibtidaiyah secara lebih komprehensif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmalia dan Laili (2025) mengungkapkan bahwa tingkat penggunaan TikTok yang tinggi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan citra diri dan pengendalian perilaku remaja. Kondisi tersebut berpotensi mendorong munculnya perilaku yang tidak sejalan dengan nilai-nilai agama yang dianut. Namun, TikTok juga menghadirkan potensi positif apabila digunakan secara bijak¹².

Kontribusi yang diharapkan oleh peneliti adalah memberikan gambaran bahwa penggunaan sosial media tiktok pada siswa Perempuan di MI Assamarqondi Palang tidak selalu berdampak negatif dalam kesehatan mental siswa. Karena hal ini,

¹¹ Ladya Mariama Puspita, Ahmad Suriansyah, and Celia Cinantya, 'Peran Teknologi Dan Komunikasi Terhadap Karakter Dan Interaksi Sosial Peserta Didik Di Sekolah Dasar', *Penelitian Multidisplin*, 2.4 (2024), pp. 2050–61.

¹² Ainun Jariyah and Najmi Nahdin Afkari, 'Analisis Deskriptif Penggunaan TikTok Dan

Pembinaan Akhlak Siswa Di Madrasah Tsanawiyah QITA', *Proceedings of International Conference on Islamic Education (ICIED) Impactful Education: Integrating Technology, and Ecotheological Values For a Sustainable Future*, 10 (2025), pp. 887–95.

penggunaan sosial media oleh siswa, masih dalam batas yang wajar, terbatas serta masih diawasi oleh orang tua. Selain itu juga, hasil peneliti mengharapkan bahwa pihak sekolah dan orang tua atau saat dirumah ikut serta membimbing dalam penggunaan sosial media dengan bijak. Serta anak anak bisa memanfaatkan teknologi tanpa mengganggu perkembangan mental siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini memakai metode deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui intensitas penggunaan TikTok pada siswa perempuan kelas atas di MI Assamarqondi Palang. Penelitian difokuskan pada siswa kelas 4, 5, dan 6 untuk melihat seberapa sering mereka menggunakan TikTok serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan kegiatan sehari-hari. Subjek penelitian ini adalah siswa perempuan kelas 4, 5, dan 6 di MI Assamarqondi Palang. Sampel penelitian dipilih menggunakan metode purposive sampling dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Setiap kelas diambil 5 siswa sebagai perwakilan, sehingga

jumlah sampel keseluruhan sebanyak 15 siswa. Pemilihan sampel didasarkan pada siswa yang menggunakan TikTok dengan tingkat penggunaan yang berbeda. Fokus penelitian ini meliputi: (1) intensitas penggunaan TikTok pada siswa perempuan kelas atas, (2) bentuk penggunaan TikTok dalam kehidupan sehari-hari, (3) pengaruh penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental siswa, (4) peran orang tua dan guru dalam pengawasan penggunaan TikTok.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan angket.

Observasi digunakan untuk mengetahui kebiasaan siswa dalam menggunakan TikTok. Wawancara dilakukan kepada siswa dan guru untuk memperoleh informasi mengenai durasi penggunaan, tujuan penggunaan, serta dampaknya terhadap kondisi emosi, perilaku, dan kesehatan mental siswa. Angket juga digunakan untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan TikTok secara lebih rinci. Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan secara

berkelanjutan selama proses penelitian hingga menghasilkan temuan yang valid. Keberhasilan penelitian ini diukur melalui beberapa indikator, yaitu frekuensi penggunaan TikTok, lama penggunaan setiap hari, tujuan penggunaan, serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental siswa, seperti kecemasan, rasa percaya diri, emosi, dan interaksi sosial.

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penggunaan TikTok pada siswa perempuan kelas atas serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan orang tua dalam mengawasi penggunaan media sosial pada anak.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penyebaran angket di lapangan, siswa perempuan kelas atas (kelas 4, 5, dan 6) di MI Assamarqondi Palang menunjukkan intensitas penggunaan TikTok yang masih tergolong terkendali. Hal tersebut terlihat dari durasi penggunaan yang tidak berlebihan, yaitu sekitar 1–2 jam dalam sekali penggunaan dan digunakan sekitar dua kali dalam sehari. Konten yang ditonton pun umumnya berupa

hiburan ringan dan tutorial edukatif yang tidak mengganggu aktivitas belajar sehari-hari. Kondisi ini dipengaruhi oleh adanya aturan serta pengawasan orang tua terhadap penggunaan handphone di rumah, seperti pembatasan durasi penggunaan dan pemantauan aplikasi yang diakses oleh anak. Selain itu, beberapa siswa juga mampu mengontrol diri saat menggunakan media sosial dengan tidak langsung mengikuti berbagai tren yang sedang populer di TikTok. Mereka cenderung lebih berhati-hati dalam memilih, menyimak, maupun mencontoh konten yang ada, sehingga penggunaan media sosial tetap dalam batas wajar dan tidak menghambat kegiatan belajar maupun interaksi sosial sehari-hari.

Berkaitan dengan hal tersebut, terdapat beberapa dampak positif terhadap kesehatan mental siswa perempuan di MI Assamarqondi Palang, seperti meningkatnya fokus dan konsentrasi belajar serta terbentuknya kedisiplinan dalam mengatur waktu penggunaan handphone di rumah. Penggunaan yang lebih terkontrol juga membantu siswa tetap menjaga interaksi sosial dan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang cukup sering menggunakan TikTok dan cenderung mengikuti tren yang sedang populer.

Meskipun demikian, siswa tersebut

masih mampu mengendalikan diri sehingga tidak mengikuti trend secara berlebihan. Apabila penggunaan media sosial TikTok tidak dibatasi, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar dan meningkatnya distraksi saat belajar.

Berdasarkan hasil penelitian lapangan terhadap siswa perempuan kelas atas di MI Assamarqondi Palang serta hasil wawancara dengan wali kelas 6, diketahui bahwa penggunaan media sosial TikTok memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap kesehatan mental siswa. Dampak positif terlihat dari sebagian siswa yang memanfaatkan TikTok untuk menonton konten edukatif dan bermanfaat serta mampu mengatur waktu penggunaan sehingga tidak mengganggu kegiatan belajar. Akan tetapi, sekitar 10% siswa tergolong cukup aktif menggunakan TikTok dan cenderung mengikuti tren yang sedang populer. Selain itu, ditemukan tiga siswa yang masih cukup sering

menggunakan handphone, meskipun mereka tetap berusaha membatasi jenis konten yang ditonton. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, meningkatnya distraksi, munculnya kecenderungan mengikuti lingkungan sosial di media digital, serta berkurangnya rasa percaya diri pada siswa.

Tabel :1.1

ASPEK	HASIL
Sebagian besar siswa konsisten dalam menggunakan tiktok sesuai waktu yang ditentukan.	66%
Menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa bahwa penggunaan tiktok tidak mempengaruhi suasana hati mereka.	86%
Banyak siswa yang menggunakan tiktok untuk mencari konten yang bermanfaat	75%
siswa mampu menjaga sopan santun saat memberi komentar diplatform tiktok.	75%

Hampir sebagian siswa mengikuti tren tiktok dapat memberikan reaksi terhadap kondisi emosional dan rasa percaya diri.	33%
Menunjukkan bahwa sebagian siswa hanya sesekali merasa membandingkan diri dengan orang lain, hal ini menunjukkan bahwa rendahnya pengaruh tiktok pada diri sendiri masih tergolong rendah dan tetap perlu ada pengawasan dari orang tua.	33%

Perkembangan teknologi digital memberikan pengaruh yang cukup besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk terhadap perilaku dan pembentukan karakter anak sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan karakter anak yang dipengaruhi oleh penggunaan teknologi digital, seperti smartphone, tablet, dan komputer. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknologi

memiliki dampak positif maupun negatif. Dampak positifnya meliputi peningkatan kemampuan berpikir, kreativitas, serta kemudahan dalam memperoleh informasi. Namun, penggunaan teknologi secara berlebihan dapat mengurangi rasa empati, menurunkan interaksi sosial secara langsung, serta memunculkan perilaku konsumtif dan ketergantungan terhadap perangkat digital¹³.

Aspek sosial merupakan bagian penting dalam perkembangan siswa di tingkat MI/SD. Pada usia tersebut, anak cenderung aktif berinteraksi dengan teman sebaya, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Interaksi tersebut berperan dalam membangun hubungan sosial dan mengembangkan kemampuan komunikasi siswa. Sebagian besar siswa menunjukkan sikap saling membantu serta mampu bekerja sama dalam kegiatan kelompok, meskipun terkadang masih muncul perselisihan kecil yang memerlukan

¹³ Anas Tasya, 'PERUBAHAN KARAKTER ANAK SEKOLAH DASAR AKIBAT PENGGUNAAN

TEKNOLOGI', *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10.2 (2025), pp. 1137–48.

arahan dan pendampingan dari guru¹⁴.

Penggunaan TikTok pada siswa usia MI menunjukkan tingkat intensitas yang cukup tinggi. Hal ini terlihat dari durasi penggunaan yang mencapai lebih dari dua jam per hari dengan frekuensi akses beberapa kali dalam sehari untuk menonton hiburan, mengikuti tren, maupun membuat konten sederhana. Walaupun aplikasi tersebut dapat memberikan hiburan dan memperbaiki suasana hati, sebagian siswa mengalami kesulitan mengendalikan emosi setelah melihat konten negatif serta menunjukkan reaksi emosional ketika penggunaan dibatasi. Selain itu, muncul pula rasa cemas, insecure akibat perbandingan sosial, serta kebiasaan begadang yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental siswa¹⁵. Berdasarkan hasil penelitian lapangan pada siswa perempuan di MI Assamarqondi Palang, sebagian besar siswa mampu membatasi penggunaan handphone karena adanya pengawasan dari orang tua. Konten TikTok yang diakses juga lebih

terkontrol sehingga tidak terlalu memengaruhi kegiatan belajar maupun interaksi sosial siswa.

Menurut Semiun (2006) dalam Shinta Mutiara Puspita (2019), kesehatan mental merupakan keadaan ketika seseorang terbebas dari gejala-gejala yang dapat mengganggu ketenangan pikiran, kestabilan emosi, serta fungsi mentalnya¹⁶. Pada anak usia Madrasah Ibtidaiyah (MI), kesehatan mental memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan belajar, perilaku, dan rasa percaya diri. Di era digital saat ini, media sosial seperti TikTok semakin banyak digunakan oleh anak-anak sebagai sarana hiburan dan komunikasi. Akan tetapi, penggunaan TikTok yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan mental siswa, seperti menurunnya konsentrasi belajar, munculnya kecemasan, dan berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Oleh sebab itu, penggunaan media sosial pada anak usia MI perlu mendapatkan pengawasan agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan

¹⁴ Ade Suhendra Asriana Harahap, Sri Sumarni, Nurus Sa'adah, 'PERKEMBANGAN PSIKOLOGI PESERTA DIDIK DI TINGKAT MI/SD', *Dirasatul Ibtidaiyah*, 5.1 (2025), pp. 103–12.

¹⁵ Rizqi and others.

¹⁶ Shinta Mutiara Puspita, 'Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini', *Jurnal Program Studi PGRA ISSN*, 5.1 (2020), pp. 85–92.

mental mereka¹⁷. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, siswa perempuan di MI Assamarqondi Palang menggunakan media sosial, khususnya TikTok, secara lebih teratur karena adanya pengawasan dan pembatasan waktu dari orang tua. Dengan adanya aturan tersebut, penggunaan TikTok tidak mengganggu waktu belajar maupun hubungan sosial siswa sehingga dampak seperti rasa cemas dapat diminimalkan.

Di era modern saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Penggunaannya semakin luas dan melibatkan berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Media sosial menjadi bagian penting dalam aktivitas harian karena mudah diakses, memiliki jangkauan luas, dan biaya penggunaan yang relatif terjangkau. Selain memberikan berbagai kemudahan dan manfaat, perkembangan media sosial juga

membawa dampak negatif yang perlu diperhatikan¹⁸. Media sosial memiliki pengaruh positif dan negatif bagi penggunaannya. Dari sisi positif, media sosial dapat memudahkan seseorang memperoleh informasi, menjalin komunikasi, mengembangkan minat dan bakat, berbagi ide dan pengetahuan, serta menjadi sarana hiburan. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, seperti ketergantungan yang memengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan mental pengguna¹⁹.

Penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat memicu stres, kecemasan, hingga depresi pada siswa. Kondisi ini dipengaruhi oleh tuntutan untuk selalu aktif di dunia digital, menjaga citra diri di media sosial, serta mengikuti perkembangan informasi yang terus berubah. Meskipun demikian, gadget tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental maupun

¹⁷ Gendis Gayatri and others, 'Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Motivasi Berprestasi Dan Pencapaian Akademik . Jika Mahasiswa Mempunyai Kesehatan Mental Mahasiswa . Faktor-Faktor Ini Meliputi Aspek Biologis (Genetik , Kimia Otak , Dan Saraf) , Tekanan', *Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 4.1 (2026), pp. 106–17.

¹⁸ Paulina Silitonga, 'PENGARUH POSITIF DAN NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP

PERKEMBANGAN SOSIAL, PSIKOLOGIS, DAN PERILAKU REMAJA YANG TIDAK TERBIASA DENGAN TEKNOLOGI SOSIAL MEDIA DI INDONESIA.', *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2.4 (2023), pp. 13076–89.

¹⁹ Pengaruh Media and others, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar', *JURNAL EDUKASI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH*, 4.1 (2026), pp. 62–73.

motivasi belajar. Jika digunakan secara bijak, perangkat elektronik dapat membantu siswa memperoleh informasi dengan lebih mudah serta mendukung komunikasi dan kerja sama dengan teman maupun guru. Diperlukan kerja sama dari berbagai pihak untuk memperkuat infrastruktur, meningkatkan kompetensi digital, serta mewujudkan lingkungan pembelajaran yang inklusif dan mendukung semua peserta didik²⁰. Penggunaan media sosial secara berlebihan pada siswa sekolah dasar juga dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan, stres, dan depresi. Hal tersebut dipengaruhi oleh keinginan untuk selalu terhubung dengan dunia digital, tekanan untuk mempertahankan citra diri di media sosial, serta dorongan untuk terus mengikuti tren atau informasi terbaru. Namun demikian, media sosial tidak selalu berdampak buruk terhadap kesehatan mental siswa. Apabila dimanfaatkan secara bijak, platform seperti TikTok dapat membantu

meningkatkan kemampuan belajar siswa²¹.

Menurut Derianto dan Qorib (2018), meningkatnya penggunaan TikTok dipengaruhi oleh kemudahan akses yang ditawarkan platform tersebut. Mereka berpendapat bahwa semakin seseorang bergantung pada media untuk memenuhi kebutuhannya, maka semakin besar peran media dalam kehidupannya, sehingga pengaruh yang diberikan media terhadap individu tersebut juga semakin kuat²². Disisi lain, Pada era digital yang ditandai oleh pesatnya perkembangan teknologi dan tingginya akses internet, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) semakin banyak ditemukan, terutama di kalangan generasi muda. Penelitian Hussain, Raja, Haider, Ishaq, dan Talpur (2023) menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya memengaruhi perilaku konsumsi seseorang, tetapi juga berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi²³. Akan tetapi

²⁰ Rayhan Surya Ramadhan and others, 'PENDIDIKAN DI ERA TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI', *Jurnal MEDIA AKADEMIK*, 3.1 (2025), pp. 1–12.

²¹ Sutar Oktaviana Tampubolon, Anca Olani Hasibuan, and Dwi Fauza Salsabila, 'PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL', *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4.4 (2024), pp. 290–95.

²² Nur Maghfira Aesthetika Nuril Ilmiatus Solikhah, 'Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok Dan Media Sosial Terhadap Kecenderungan', *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 5.01 (2022), pp. 113–19.

²³ Ian Alfian, 'FOMO DAN MEDIA SOSIAL : DAMPAK PERILAKU KONSUMTIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KEUANGAN DARI

penelitian dilaporkan 67% siswa cenderung tidak mengikuti trend atau FOMO pada platform tiktok, dikarenakan mereka sangat membatasi dalam penggunaan Handpone dan kontek dalam platform tiktok, dan ada beberapa siswa yang masih mengikuti trend tiktok.

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu kecanduan, sehingga siswa merasa sulit untuk menjauh dari ponsel mereka. Kondisi ini sering menimbulkan rasa cemas ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial atau tidak mengetahui pembaruan terbaru. Meskipun media sosial memiliki manfaat sebagai sarana komunikasi dan informasi, penggunaan yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa, seperti meningkatnya stres dan kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijak serta melakukan pengawasan untuk menjaga kesejahteraan siswa²⁴.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan TikTok pada siswa perempuan kelas atas di MI Assamarqondi Palang masih berada pada kategori yang relatif terkontrol. Sebagian besar siswa menggunakan TikTok dalam durasi yang wajar sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar maupun hubungan sosial mereka. Kondisi ini dipengaruhi oleh adanya pengawasan orang tua, pembatasan penggunaan handphone, serta kemampuan siswa dalam mengatur penggunaan media sosial secara mandiri.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap kesehatan mental siswa. Dampak positif yang ditemukan antara lain membantu siswa memperoleh hiburan, menambah pengetahuan melalui konten edukatif, meningkatkan kedisiplinan dalam mengelola waktu, serta menjaga interaksi sosial. Namun, apabila

PERSPEKTIF ISLAM', *PROFIES : Profetik Jurnal Ekonomi Syariah*, 03.02 (2024), pp. 129–41.

²⁴ Irfandi R Hi Mustafa and others, 'DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP

PERILAKU BELAJAR DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SD INPRES 1 HALMAHERA UTARA', *Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi*, 6.2 (2025), pp. 191–97.

digunakan secara berlebihan, TikTok berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti berkurangnya konsentrasi belajar, meningkatnya gangguan perhatian, munculnya kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, dan menurunnya rasa percaya diri.

Selain itu, mayoritas siswa tidak menunjukkan kecenderungan yang tinggi untuk mengikuti tren secara berlebihan atau mengalami FOMO (*Fear of Missing Out*). Hal ini menunjukkan bahwa pengawasan dan pendampingan dari orang tua maupun guru berperan penting dalam membentuk pola penggunaan media sosial yang sehat. Oleh sebab itu, kerja sama antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sekitar perlu terus ditingkatkan agar penggunaan TikTok dapat memberikan manfaat bagi perkembangan siswa tanpa mengganggu kesehatan mental maupun pembentukan karakter mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Alfian, Ian, 'FOMO DAN MEDIA SOSIAL : DAMPAK PERILAKU KONSUMTIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KEUANGAN DARI PERSPEKTIF ISLAM', *PROFJES : Profetik Jurnal Ekonomi Syariah*, 03.02

(2024), pp. 129–41

Amelia, Risma, Andi Agustang, Andi Dody, May Putra, Risma Amelia, Andi Agustangandi, and others, 'Perempuan Dan Tiktok: Studi Tentang Eksistensi Diri Dan Tubuh Sebagai Konsumsi Publik Perempuan Milenial Mahasiswi FIS-H Universitas Negeri Makassar', *Sosialisai*, 9.November (2022), pp. 159–68

Asriana Harahap, Sri Sumarni, Nurus Sa'adah, Ade Suhendra, 'PERKEMBANGAN PSIKOLOGI PESERTA DIDIK DI TINGKAT MI/SD', *Dirasatul Ibtidaiyah*, 5.1 (2025), pp. 103–12

Gayatri, Gendis, Diva Nur Azizah, Aldisha Adya Pasha, and Sri Mulyeni, 'Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Motivasi Berprestasi Dan Pencapaian Akademik . Jika Mahasiswa Mempunyai Kesehatan Mental Mahasiswa . Faktor-Faktor Ini Meliputi Aspek Biologis (Genetik , Kimia Otak , Dan Saraf) , Tekanan', *Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 4.1 (2026), pp. 106–17

Gita, Aini, Nilam Sari, and Dinara Safinatun Nahdliyah, 'Ekspresi Suara Perempuan Di Media Sosial Indonesia', 2023, pp. 1309–17 *Ilmiah, Jurnal, and Wahana Pendidikan, 'Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10.June (2024), pp. 825–34

Islamiyah, Hanifah, 'PENGARUH INTENSITAS MENGGUNAKAN TIK TOK TERHADAP PERILAKU BODY SHAMING ANAK THE EFFECT OF THE INTENSITY IN USING TIKTOK ON CHILDREN ' S BODY SHAMING BEHAVIOR', *Dakwah Dan Komunikasi*, 11.2 (2020),

- pp. 205–18
- Jariyah, Ainun, and Najmi Nahdin Afkari, 'Analisis Deskriptif Penggunaan TikTok Dan Pembinaan Akhlak Siswa Di Madrasah Tsanawiyah QITA', *Proceedings of International Conference on Islamic Education (ICIED) Impactful Education: Integrating Technology, and Ecotheological Values For a Sustainable Future*, 10 (2025), pp. 887–95
- Limniou, Maria, Holly Duckett, and Eleanor Mitchell, 'TikTok Fitspiration and Fitness Ideal Internalisation : Gender Differences in Self-Esteem and Body Satisfaction', September, 2025, pp. 1–10, doi:10.3389/fpsyg.2025.1578510
- Lubis, Evawani Elysa, 'Potret Media Sosial Dan Perempuan', *PARALLELA*, 1.2 (2014), pp. 97–106
- Media, Pengaruh, Sosial Terhadap, Kesehatan Mental, and Sekolah Dasar, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar', *JURNAL EDUKASI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH*, 4.1 (2026), pp. 62–73
- Mustafa, Irfandi R Hi, Iswadi M Ahmad, Fahrudin Yamin, Juliyarti Warie, and Perilaku Belajar, 'DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU BELAJAR DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SD INPRES 1 HALMAHERA UTARA', *Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi*, 6.2 (2025), pp. 191–97
- Nuril Ilmiatus Solikhah, Nur Maghfira Aesthetika, 'Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok Dan Media Sosial Terhadap Kecenderungan', *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 5.01 (2022), pp. 113–19
- Puspita, Shinta Mutiara, 'Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini', *Jurnal Program Studi PGRA ISSN*, 5.1 (2020), pp. 85–92
- Ramadhan, Rayhan Surya, Ririn Restu Wirdani, Hazizah Delpina, Samsi Nelwati, Universitas Islam, Negeri Imam, and others, 'PENDIDIKAN DI ERA TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI', *Jurnal MEDIA AKADEMIK*, 3.1 (2025), pp. 1–12
- Riyadi, Friska Arni Ilham, 'Pengaruh Intensitas Konten Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z (Studi Kuantitatif Pada FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar)', *Komunikasi Dan Organisasi*, 7.2 (2025), pp. 77–88
- Rizqi, Khoiru, Fitri Hadiyanur, Karina Amelia, Fahra Afthina, Nandria Elsyia Syarif, and Dina Amalia, 'Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak SD Usia 7-12 Tahun', *Ilmu Bahasa Dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2.1 (2026), pp. 25–36
- Silitonga, Paulina, 'PENGARUH POSITIF DAN NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL, PSIKOLOGIS, DAN PERILAKU REMAJA YANG TIDAK TERBIASA DENGAN TEKNOLOGI SOSIAL MEDIA DI INDONESIA.', *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2.4 (2023), pp. 13076–89
- Susi Susanti, Fuad Fitriawan, Syamsul Muqorrobin, 'PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA TIKTOK

-
- TERHADAP KARAKTER
TANGGUNG JAWAB',
Pendidikan Dan Pembelajaran
Dasar, 9.2 (2024), pp. 75–95
- Tampubolon, Sutar Oktaviana, Anca
Olani Hasibuan, and Dwi Fauza
Salsabila, 'PENGARUH MEDIA
SOSIAL TERHADAP
KESEHATAN MENTAL', *Jurnal*
Ilmiah Pendidikan Dasar, 4.4
(2024), pp. 290–95
- Tasya, Anas, 'PERUBAHAN
KARAKTER ANAK SEKOLAH
DASAR AKIBAT PENGGUNAAN
TEKNOLOGI', *Jurnal Ilmiah*
Pendidikan Dasar, 10.2 (2025),
pp. 1137–48.


TALENTA PENDAS