



Systematic Literature Review Dampak Konten Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir

Manda Laila Muzaina¹, Rendra Widyatama²

Universitasahmad Dahlan, Indonesia¹⁻²

Email Korespondensi: 2200030170@webmail.uad.ac.id , rendrawidyatama@uad.ac.id

Article received: 20 Maret 2026, Review process: 24 Maret 2026,

Article Accepted: 31 Maret 2026, Article published: 22 April 2026

ABSTRACT

This research aims to analyze the impact of TikTok usage on the mental health of final-year students by employing a Systematic Literature Review (SLR) approach based on the PRISMA guidelines. The data utilized in this study were obtained from scholarly journal articles indexed in Google Scholar, Scopus, and SINTA within the timeframe of 2020–2025, through a systematic selection process based on inclusion and exclusion criteria. A total of 22 relevant articles were analyzed using thematic analysis techniques to identify patterns of relationships between TikTok usage and the psychological conditions of students. The findings indicate that the effects of TikTok are ambivalent, influenced by the intensity of use, the type of content, and the motives behind media usage. According to the Uses and Gratifications theoretical framework proposed by Elihu Katz, Jay G. Blumler, and Michael Gurevitch, it was found that motives such as entertainment, social interaction, and escapism play a significant role in determining the psychological impact produced. Moderate use of TikTok with educational content and social support can yield benefits such as relaxation and improved psychological well-being, whereas excessive use dominated by social comparison and escapism from academic pressures tends to increase stress, anxiety, and procrastination. This study emphasizes that an analysis based solely on the intensity of use is insufficient, thus necessitating an approach that considers the motives and psychological mechanisms of users. The implications of this research highlight the importance of digital literacy and the prudent management of social media usage as strategies to maintain the mental health of students in the digital age.

Keywords: *TikTok, mental health, final-year students, Uses and Gratifications, systematic review.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa yang berada di semester akhir dengan menerapkan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) yang berlandaskan pedoman PRISMA. Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari artikel jurnal ilmiah yang terindeks di Google Scholar, Scopus, dan SINTA dalam rentang waktu 2020–2025 melalui proses seleksi sistematis berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sebanyak 22 artikel yang relevan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola hubungan antara penggunaan TikTok dan kondisi psikologis mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak TikTok bersifat ambivalen, yang ditentukan oleh intensitas penggunaan, jenis konten, serta motif penggunaan media. Berdasarkan kerangka teori Uses

and Gratifications yang dikemukakan oleh Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch, ditemukan bahwa motif hiburan, interaksi sosial, dan pelarian berperan penting dalam menentukan dampak psikologis yang dihasilkan. Penggunaan TikTok secara moderat dengan konten edukatif dan dukungan sosial dapat memberikan manfaat berupa relaksasi dan peningkatan kesejahteraan psikologis, sementara penggunaan yang berlebihan yang didominasi oleh perbandingan sosial dan pelarian dari tekanan akademik cenderung meningkatkan stres, kecemasan, serta prokrastinasi. Penelitian ini menegaskan bahwa analisis yang hanya berbasis intensitas penggunaan tidaklah cukup, sehingga diperlukan pendekatan yang mempertimbangkan motif dan mekanisme psikologis pengguna. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak sebagai strategi untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Kata kunci: TikTok, kesehatan mental, mahasiswa semester akhir, *Uses and Gratifications*, *systematic review*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital di era 4.0 telah mengubah cara konsumsi media di kalangan generasi muda, terutama mahasiswa. Salah satu platform yang mengalami pertumbuhan yang signifikan adalah TikTok, yang menyediakan konten video pendek dengan algoritma personalisasi yang tinggi. Platform ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup digital Generasi Z, termasuk mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi fase akademik yang paling menantang.

Mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan akademik yang cukup besar, seperti menyelesaikan tugas akhir dan mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, yang sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Dalam konteks ini, penggunaan media sosial, termasuk TikTok, menjadi salah satu strategi coping yang umum digunakan oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Nurdin & Septialti, 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang mengalami tingkat stres tinggi akibat tekanan akademik yang terus-menerus, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental jika tidak dikelola dengan baik.

Di sisi lain, penggunaan TikTok yang intens juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Penelitian oleh (Cahyani & Subardjo, 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan TikTok mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pengguna platform lainnya, yang mengindikasikan bahwa karakteristik konten dan pola konsumsi TikTok dapat memengaruhi kondisi psikologis penggunanya.

Selain itu, studi oleh (Aprina & Regoza, 2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan TikTok berkorelasi dengan gangguan kesehatan mental pada remaja, yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi psikologis pengguna.

Di sisi lain, penggunaan TikTok yang intens juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Penelitian oleh (Afrioza et al., 2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan TikTok mengalami tingkat kecemasan yang

lebih tinggi dibandingkan dengan pengguna platform lainnya, yang mengindikasikan bahwa karakteristik konten dan pola konsumsi TikTok dapat memengaruhi kondisi psikologis penggunanya.

Lebih lanjut, penelitian oleh (Anggraeni, 2024) menunjukkan bahwa TikTok memiliki potensi ganda, yaitu sebagai media edukasi kesehatan mental sekaligus sebagai sumber risiko psikologis, tergantung pada jenis konten yang dikonsumsi dan cara pengguna berinteraksi dengan platform tersebut.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara TikTok dan kesehatan mental adalah kompleks dan tidak dapat dijelaskan dengan cara yang sederhana. Namun, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang signifikan.

Pertama, sebagian besar penelitian masih berfokus pada intensitas penggunaan, tanpa menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasari dampak tersebut. Kedua, penelitian yang ada cenderung melihat media sosial secara umum, tanpa menyoroti karakteristik unik TikTok sebagai platform berbasis algoritma. Ketiga, penelitian yang secara spesifik menyoroti mahasiswa semester akhir masih terbatas, padahal kelompok ini memiliki tekanan akademik yang khas. Keempat, integrasi antara teori komunikasi dan kesehatan mental, khususnya melalui pendekatan Uses and Gratifications, masih jarang dilakukan secara komprehensif.

Selain itu, pendekatan penelitian sebelumnya umumnya bersifat kuantitatif dan deskriptif, sehingga belum mampu menjelaskan secara mendalam bagaimana dan mengapa konsumsi TikTok memengaruhi kesehatan mental pengguna. Padahal, dalam perspektif komunikasi, pemahaman terhadap motif penggunaan media menjadi kunci dalam menjelaskan dampak psikologis yang dihasilkan.

Untuk mengatasi kesenjangan tersebut, penelitian ini memanfaatkan teori Uses and Gratifications yang diperkenalkan oleh Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch, yang menekankan bahwa individu secara aktif memilih media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti hiburan, interaksi sosial, dan pelarian. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih mendalam terhadap motif penggunaan TikTok serta dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki posisi kebaruan (novelty) yang jelas. Pertama, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada mahasiswa semester akhir sebagai kelompok yang mengalami tekanan akademik tinggi. Kedua, penelitian ini tidak hanya menganalisis intensitas penggunaan TikTok, tetapi juga mengkaji motif penggunaan media sebagai variabel utama. Ketiga, penelitian ini mengintegrasikan teori Uses and Gratifications dengan perspektif kesehatan mental untuk menjelaskan mekanisme psikologis secara lebih mendalam. Keempat, penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis berbasis PRISMA, sehingga menghasilkan sintesis literatur yang lebih sistematis, transparan, dan kredibel.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif dampak konsumsi TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa semester akhir dengan menekankan pada peran motif penggunaan media. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian komunikasi digital serta kontribusi praktis dalam merancang

strategi penggunaan media sosial yang lebih sehat dan adaptif di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan merujuk pada pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk memastikan bahwa proses identifikasi, seleksi, dan sintesis literatur dilakukan secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi. Pendekatan ini dipilih karena dapat menghasilkan sintesis ilmiah yang lebih kuat dibandingkan dengan tinjauan naratif biasa, terutama dalam menganalisis hubungan antara penggunaan TikTok dan kesehatan mental mahasiswa. Sebagai acuan metodologis, pedoman PRISMA yang dikembangkan oleh (Sohrabi et al., 2021) telah menjadi standar global dalam tinjauan sistematis. Dalam penelitian ini, subjek yang diteliti adalah artikel jurnal ilmiah, sedangkan objek penelitian adalah hubungan antara konsumsi TikTok dan kesehatan mental mahasiswa semester akhir. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur di database Google Scholar, ScienceDirect, SpringerLink, dan jurnal nasional yang terindeks SINTA dalam rentang tahun 2020–2025. Proses pencarian menggunakan kombinasi kata kunci seperti “TikTok AND mental health AND students”, “media sosial dan kesehatan mental mahasiswa”, serta “Uses and Gratifications TikTok”. Penelitian oleh (Anderson, 2022) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan dan regulasi emosi, sehingga relevan sebagai dasar kajian dalam penelitian ini. Artikel yang ditemukan kemudian dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (1) artikel jurnal ilmiah yang telah melalui proses peer review (2) diterbitkan pada tahun 2020–2025 (3) membahas penggunaan TikTok atau media sosial dan kesehatan mental mahasiswa, serta (4) tersedia dalam bentuk full-text. Sementara itu, artikel yang berupa opini editorial, laporan populer, atau tidak memiliki kejelasan metodologi dikeluarkan (eksklusi) dari analisis. Dari sekitar 80 artikel awal, dilakukan proses screening berdasarkan judul dan abstrak sehingga tersisa 34 artikel, kemudian melalui tahap eligibility diperoleh 22 artikel yang dianalisis secara mendalam. Proses ini mengikuti alur PRISMA untuk meningkatkan transparansi dan akurasi seleksi data. Pada tahap berikutnya, peneliti melakukan ekstraksi data, yaitu proses identifikasi informasi utama dari setiap artikel yang meliputi tujuan penelitian, metode yang digunakan, karakteristik responden, variabel yang dianalisis, serta temuan utama. Data yang telah diekstraksi kemudian dianalisis menggunakan pendekatan thematic analysis, yaitu teknik analisis kualitatif untuk mengidentifikasi pola makna yang muncul secara berulang. Proses ini melibatkan tahapan open coding, axial coding, dan selective coding untuk menghasilkan tema-tema konseptual seperti intensitas penggunaan TikTok, jenis konten, perbandingan sosial, escapism, serta dampak terhadap kesehatan mental. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian (Braun & Clarke, 2006) yang menjadi rujukan utama dalam analisis tematik. Pengumpulan data dalam studi ini dilakukan secara sistematis dan bertahap, bukan hanya sekadar kompilasi literatur, melainkan melalui proses penelusuran, pengunduhan, pengkodean, dan analisis menggunakan matriks

dokumen agar setiap temuan dapat ditelusuri kembali secara ilmiah. Selain itu, penelitian ini menggabungkan sumber jurnal internasional dan nasional untuk mempertahankan konteks lokal mahasiswa Indonesia. Studi oleh (Conner et al., 2022) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai bentuk escapism berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan depresi, sehingga memperkuat pentingnya analisis motif penggunaan dalam penelitian ini.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjawab apakah TikTok berdampak, tetapi juga mengapa dan bagaimana dampak tersebut terjadi. Untuk menjamin kualitas hasil penelitian, validitas data dilakukan melalui beberapa strategi, yaitu: (1)Triangulasi sumber, dengan menggabungkan jurnal nasional dan internasional. (2)Penggunaan artikel yang telah melalui proses peer review.(3)Quality assessment, yaitu evaluasi kualitas metodologi setiap artikel.(4).Intercoder reliability, yaitu pengecekan kesesuaian hasil coding antar peneliti. (5).Pelacakan referensi silang (cross-referencing). Pendekatan ini sejalan dengan standar penelitian systematic review yang menekankan transparansi, reliabilitas, dan validitas dalam sintesis literatur ilmiah. Dengan demikian, metodologi yang digunakan dalam penelitian ini mampu menghasilkan analisis yang komprehensif, kredibel, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa hasil sintesis dari 22 artikel menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan TikTok dan kesehatan mental mahasiswa semester akhir tidak bersifat linear, melainkan ditentukan oleh pola penggunaan, jenis konten, serta motif psikologis pengguna. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan yang hanya berfokus pada intensitas penggunaan tidak cukup untuk menjelaskan dinamika dampak media sosial, melainkan perlu dianalisis melalui mekanisme psikologis yang lebih kompleks.

1. Intensitas Penggunaan dan Kesehatan Mental: Relasi Non-Linear

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan stres dan kecemasan mahasiswa. Studi oleh (Rezki et al., 2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan TikTok berkontribusi sebesar 43,3% terhadap variasi tingkat stres mahasiswa, yang menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara durasi penggunaan dan tekanan psikologis.

Namun demikian, temuan ini tidak dapat disederhanakan sebagai hubungan sebab-akibat langsung. Studi lain menunjukkan bahwa TikTok juga berfungsi sebagai sarana regulasi emosi jangka pendek yang mampu memberikan efek relaksasi. Penelitian oleh (Bamazruk et al., 2025) menemukan bahwa TikTok memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai hiburan sekaligus sumber stres tergantung pada pola penggunaan.

Dengan demikian, intensitas penggunaan bukanlah faktor tunggal, melainkan bagian dari sistem yang dipengaruhi oleh konteks psikologis pengguna.

2. Jenis Konten sebagai Faktor Utama Dampak Psikologis

Analisis menunjukkan bahwa jenis konten memiliki peran yang lebih penting dibandingkan dengan durasi penggunaan. Konten yang bersifat edukatif dan

berkaitan dengan kesehatan mental terbukti memberikan dampak positif, seperti peningkatan pengetahuan dan kesadaran psikologis. Penelitian oleh (Ariani & Astuti, 2024) mengungkapkan bahwa konten TikTok mengenai kesehatan mental berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman pengguna tentang hubungan yang beracun.

Di sisi lain, konten yang menampilkan standar kehidupan ideal, seperti kesuksesan finansial dan gaya hidup, cenderung memicu tekanan psikologis melalui mekanisme perbandingan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok bukan hanya sekadar media hiburan, tetapi juga merupakan ruang untuk membangun realitas sosial yang dapat memengaruhi persepsi diri mahasiswa.

3. Perbandingan Sosial dan Kecemasan: Mekanisme Psikologis Kunci

Salah satu temuan yang paling konsisten dalam literatur adalah peran perbandingan sosial dalam meningkatkan kecemasan di kalangan mahasiswa. Paparan terhadap konten yang menunjukkan pencapaian orang lain dapat memicu perasaan tidak cukup (*inadequacy*) dan kecemasan mengenai masa depan. Penelitian oleh (Dian et al., 2026) menunjukkan bahwa konsumsi konten kesehatan mental di TikTok tanpa adanya validasi profesional dapat memicu fenomena *self-diagnosis* yang berkontribusi pada peningkatan kecemasan.

Temuan ini memperkuat argumen bahwa dampak TikTok tidak hanya berasal dari konten itu sendiri, tetapi juga dari interpretasi subjektif pengguna terhadap konten tersebut.

2. Escapism dan Prokrastinasi: Dampak Jangka Panjang

Motif *escapism* menjadi faktor utama dalam menjelaskan dampak negatif TikTok. Mahasiswa memanfaatkan TikTok sebagai alat untuk melarikan diri dari tekanan akademik, namun dalam jangka panjang hal ini justru memperkuat perilaku prokrastinasi. Penelitian oleh (Aprina & Regoza, 2024) menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan TikTok berkorelasi dengan gangguan kesehatan mental, terutama ketika digunakan sebagai mekanisme pelarian.

Hal ini menunjukkan adanya paradoks: TikTok digunakan untuk mengurangi stres, tetapi dalam jangka panjang justru memperburuk kondisi psikologis.

3. Literasi Digital sebagai Faktor Moderasi

Temuan penting lainnya adalah peran literasi digital sebagai faktor pelindung. Mahasiswa yang memiliki literasi digital yang baik cenderung lebih mampu mengatur durasi penggunaan dan memilih konten yang relevan. Penelitian oleh (Meliawati & Lukman, 2026) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berkorelasi dengan gangguan kesehatan mental, namun efek tersebut dapat diminimalisir melalui pengelolaan penggunaan yang bijak.

Dengan demikian, literasi digital berfungsi sebagai variabel moderasi yang menentukan apakah TikTok memberikan dampak positif atau negatif terhadap kesehatan mental.

Tabel 1. Tema Utama Dampak pada Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir Sumber Ilmiah (Google Scholar)

No	Aspek yang Dikaji	Temuan Utama Penelitian	Dampak terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Akademi	Sumber
1	Intensitas Penggunaan	Penggunaan TikTok dengan durasi tiru (>2 jam/hari) berkorelasi dengan peningkatan stres dan kelelahan mental	Kecemasan, gangguan tidur, penurunan fokus akademik	(Rezki et al., 2024)
2	Jenis Konten	Konten edukatif memberikan dampak positif, sedangkan konten gaya hidup menimbulkan tekanan psikologis	Motivasi belajar perbandingan sosial negatif	(Ariani & Astuti, 2024)
3	Perbandingan Sosial	Paparan terhadap pencapaian orang lain meningkatkan kecenderungan social comparison	Kecemasan, rendah diri, FoMO	(Dian et al., 2026)
4	Escapism	TikTok digunakan sebagai pelarian dari tekanan akademik	Prokrastinasi, stres jangka panjang	(Aprina & Regoza, 2024)
5	Literasi Digital	Kemampuan mengontrol penggunaan media menentukan dampak positif/negatif	Regulasi diri, pencegahan adiksi digital	(Meliawati & Lukman, 2024)

Berdasarkan keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa Dampak TikTok bersifat ambivalen (tidak hitam-putih), Variabel utama bukan hanya intensitas, tetapi juga jenis konten, motif penggunaan, dan literasi digital. Mekanisme utama yang menjelaskan dampak adalah social comparison, escapism, regulasi emosi. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan yang hanya mengukur durasi penggunaan media sosial tidak cukup untuk menjelaskan kompleksitas hubungan antara TikTok dan kesehatan mental mahasiswa

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu, bahwa penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa semester akhir memiliki dampak yang bersifat ambivalen dan kontekstual, yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui intensitas penggunaan semata, tetapi harus dipahami melalui motif penggunaan, jenis konten, serta kemampuan literasi digital pengguna. Berdasarkan sintesis literatur, motif penggunaan yang dijelaskan dalam teori Uses and Gratifications oleh Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch—khususnya entertainment, social interaction, dan escapism—menjadi kunci dalam menentukan apakah TikTok berperan sebagai sarana regulasi emosi yang adaptif atau justru sebagai pemicu stres, kecemasan, dan prokrastinasi.

Temuan menunjukkan bahwa penggunaan moderat dengan konten edukatif dan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sementara penggunaan berlebihan yang didominasi oleh perbandingan sosial dan pelarian dari tekanan akademik cenderung memperburuk kesehatan mental. Oleh karena itu, implikasi utama penelitian ini menekankan pentingnya penguatan literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial secara sadar di kalangan mahasiswa sebagai strategi preventif untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental di era digital.

DAFTAR RUJUKAN

- Afrioza, S., Sawita, N. D., & Zai, K. (2025). Tiktok Sebagai Ruang Sosial Gen Z: Analisis Risiko Kecanduan Dan Perundungan Siber Dalam Perspektif Manajemen Risiko. *JEDBUS (Journal of Economic and Digital Business)*, 2(2), 68–74.
- Anderson, K. A. (2022). Moral distress in The Last of Us: Moral agency, character realism, and navigating fixed gaming narratives. *Computers in Human Behavior Reports*, 5, 100163. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100163>
- Anggraeni, L. (2024). Perspektif global kesehatan mental kaum pemuda (Remaja, adolesen & dewasa awal) di Amerika Serikat, Eropa, negara persemakmuran & Asia Tenggara tahun 2024: Sebuah tinjauan pustaka sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 34–61.
- Aprina, H., & Regoza, A. C. (2024). HUBUNGAN INTENSITAS FREKUENSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMAN 3 SAMPIT. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 13(2), 261–269.
- Ariani, P., & Astuti, A. (2024). Konten TikTok Kesehatan Mental dan Dampaknya Terhadap Pengetahuan Mengenai Toxic Relationship. 11(01), 82–98.
- Bamazruk, A. H., Yudhistira, K., Hartanto, K. Y., Putra, P., Faizal, A. R., & Zaimasuri, Z. (2025). Budaya flexing di TikTok: Dampaknya terhadap

perilaku konsumtif dan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Lampung. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 8(5), 11–20.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Cahyani, S. T., & Subardjo, R. Y. S. (2024). Perbedaan Kecemasan Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Penggunaan Media Sosial Ig & Tiktok. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(12).

Conner, K. R., Abar, B., Aldalur, A., Chiang, A., Hutchison, M., Maisto, S. A., & Stecker, T. (2022). Alcohol-related consequences and the intention to seek care in treatment naïve women and men with severe alcohol use disorder. *Addictive Behaviors*, 131, 107337. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107337>

Dian, S., Mojokerto, H., Kebidanan, P. S., Dian, S., & Mojokerto, H. (2026). *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, Volume 18 Nomor 1 Februari 2026 Halaman | 1. 18, 1–15.*

Meliawati, R., & Lukman, D. (2026). *Pengaruh Penggunaan Instagram dan Tiktok terhadap Kesehatan Mental pada Strawberry Generation. 14, 81–102.*

Nurdin, A. A., & Septialti, D. (2024). Paparan Media Sosial (Tiktok dan Instagram) Ditinjau dari Status Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kesehatan. *Health Promotion and Community Engagement Journal*, 2(2), 122–130.

Rezki, A. N., Naryoso, A., & Pradekso, T. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stres. *Interaksi Online*, 12(2), 79–88.

Sohrabi, C., Franchi, T., Mathew, G., Kerwan, A., Nicola, M., Griffin, M., Agha, M., & Agha, R. (2021). PRISMA 2020 statement: What's new and the importance of reporting guidelines. In *International Journal of Surgery* (Vol. 88, p. 105918). Elsevier.