

KECANDUAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *TIK TOK* DENGAN TINGKAT STRESS PADA SISWA SMA KELAS X DI SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA

Ayu Putri Purwandini, Endang Nurul Syafitri*, Ririn Wahyu Widayati, Cristin Wiyani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

email: e.nurul.s@respati.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* dapat mempengaruhi masalah psikososial seperti stress. Prevalensi stres dan kecemasan di kalangan remaja di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya mencapai 6,0% dari jumlah penduduk. Sedangkan remaja di DIY mengalami stress sebanyak 10,1%, angka ini lebih tinggi dari angka nasional yaitu 9,8%. Angka tersebut salah satunya dikarenakan saat menggunakan media sosial memungkinkan penggunanya untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain lewat foto maupun video yang diunggah. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 67 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecanduan media sosial dan kuesioner tingkat stress menggunakan *DASS-42*. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-square*. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan dari 67 responden, sebagian besar mengalami kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* sebesar (80,6%). Tingkat stress yang dialami berada dalam rentang normal sebesar 40,3%. Rata-rata responden yang mengalami kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* berjenis kelamin laki-laki. Rata-rata responden yang dalam rentang normal berjenis kelamin laki-laki. Hasil uji *Chi-square* didapatkan hasil *P-Value* 0,006 ($<0,05$) memiliki hubungan yang signifikan. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan tingkat stress pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

Kata Kunci: Kecanduan, Media Sosial, *Tik Tok*, Stress, Remaja

ABSTRACT

Introduction: Addiction to the use of social media *Tik Tok* can affect psychosocial problems such as stress. The prevalence of stress and anxiety among adolescents in Indonesia is increasing every year, reaching 6.0% of the total population. Meanwhile, teenagers in DIY experience stress as much as 10.1%, this figure is higher than the national rate of 9.8%. One of these numbers can be caused by social media, because when using social media it allows users to compare themselves with others, even if only through uploaded photos or videos. **Method:** The type of research used is quantitative research with a cross-sectional research design. The sampling technique used was total sampling with a total sample of 67 respondents. The instruments used were a social media addiction questionnaire and a stress level questionnaire using the *DASS-42*. The statistical test in this study used the *Chi-square* test. **Results:** This study shows that of the 67 respondents, most of them are addicted to using the social media *Tik Tok* (80.6%). The stress level experienced was within the normal range of 40.3%. The average respondent who is addicted to the use of social media *Tik Tok* is male. The average respondent who did the normal range was male. *Chi-square* test results obtained *P-Value* 0.006 (<0.05) has a significant relationship. **Conclusion:** There is a significant relationship between addiction to using social media *Tik Tok* and stress levels in class X high school students at SMA Colombo Sleman Yogyakarta.

Keywords: Addiction, *Tik Tok*, Social Media, Adolescent, Stress

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. (Khansa & Putri, 2022). Menurut Kemenkes RI, (2018) jumlah remaja yang ada di Indonesia yang berusia 10-14 tahun sebanyak 22.878 jiwa dan remaja yang berusia 15-19 tahun sebanyak 22.242 jiwa. Jumlah remaja yang ada di DIY sebanyak 22.447 jiwa. Di kalangan remaja perkembangan media sosial semakin maju, media sosial berkembang sangat pesat sehingga siapa saja dapat menggunakannya, di mana saja dan kapan saja. Menurut (Utama Putra et al., 2021) media sosial *Tik Tok* adalah salah satu *platform* media sosial dengan perkembangan tercepat di dunia. Penggunaan media sosial *Tik Tok* dapat memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja, dikarenakan remaja tidak mampu untuk mengontrol penggunaan media sosial dan dapat menyebabkan kecanduan dalam penggunaannya. (Aprilia et al., 2020). Kecanduan media sosial *Tik Tok* secara negatif dapat mempengaruhi kesehatan fisik seperti pusing, insomnia, kelelahan dan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seperti stress. (Afriani Nur Fitri, 2022). Stress adalah suatu kondisi tidak nyaman yang disebabkan oleh lingkungan sekitar. Stress secara terus-menerus juga dapat memengaruhi masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, putus sekolah, dan bahkan bunuh diri.

Prevalensi stress dan kecemasan di kalangan remaja di seluruh dunia berkisar antara 5% hingga 70%. Sementara di Indonesia prevalensi stress pada remaja semakin meningkat dari tahun ke tahun mencapai 6,0% dari jumlah penduduk. (Mentari et al., 2020). Menurut data Riskesdas (2018) angka gangguan mental emosional berupa stress, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia. Remaja di DIY mengalami gangguan mental emosional berupa stress sebanyak 10,1%, angka ini lebih tinggi dari angka nasional yaitu 9,8%. Angka kejadian stress pada remaja tersebut bisa disebabkan karena media sosial, dikarenakan saat menggunakan media sosial memungkinkan penggunaanya untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain, meskipun hanya lewat foto maupun video yang diunggah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5 Januari 2023 kepada 9 responden di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta didapatkan hasil, pada seluruh responden kelas X mengatakan bahwa menggunakan media sosial *Tik Tok* membuat responden merasa kecanduan sehingga responden selalu ingin mengaksesnya setiap saat. Seluruh responden juga menjawab bahwa stress adalah keadaan dimana mereka sedang mengalami banyak beban pikiran dan merasa

sedih atau gelisah akibat sesuatu yang terjadi diluar dari kendali dirinya. Menurut seluruh responden, ketika sedang mengalami stress responden cenderung terus menggunakan media sosial khususnya media sosial *Tik Tok*. Dari permasalahan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat “Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial *Tik Tok* dengan Tingkat Stress Pada Siswa SMA Kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan tingkat stress pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 67 responden kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. Cara pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner kecanduan media sosial dan kuesioner tingkat stress menggunakan *DASS-42*. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Kolombo Sleman Yogyakarta terletak di dalam Kelurahan Catur Tunggal Kecamatan Depok Kabupaten Sleman, dengan bangunan di atas tanah seluas kurang lebih 7.600 m² milik YASMA (Yayasan Asrama dan Masjid). SMA Kolombo Sleman Yogyakarta memiliki guru pendidik dalam berbagai mata pelajaran, salah satunya adalah guru Bimbingan Konseling (BK) yang berperan penting untuk mengetahui, memahami perilaku dan juga memberikan konseling kepada siswa dalam mengatasi setiap permasalahan yang dialami oleh siswa. Pada sekolah ini belum pernah dilakukan penelitian yang berkaitan tentang tingkat stress yang dialami siswa dan juga belum pernah ada pembelajaran yang membahas tentang tingkat stress maupun kecanduan dalam penggunaan media sosial.

2. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	41	61,2
Perempuan	26	38,8
Total	67	100

Berdasarkan tabel 1. dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 41 responden (61,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok

Kategori		Frekuensi	Persentase (%)
Valid	Normal	3	4,5
	Kecanduan Media Sosial	54	80,6
	Kecanduan Media Sosial Berat	10	14,9
	Total	67	100

Berdasarkan tabel 2. dapat disimpulkan bahwa dari 67 responden rata-rata responden mengalami kecanduan media sosial dengan frekuensi sebanyak 54 responden atau sebanyak 80,6%.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kecanduan Media Sosial			Total
	Normal	Kecanduan Media Sosial	Kecanduan Media Sosial Berat	
Laki-laki	3	35	3	41
Perempuan	0	19	7	26
Total	3	54	10	67

Berdasarkan tabel 3. dapat disimpulkan bahwa dari 67 responden lebih banyak responden dengan jenis kelamin laki-laki yang mengalami kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* sebanyak 35 responden.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress

Kategori		Frekuensi	Persentase (%)
Valid	Normal	27	40,3
	Stress Ringan	13	19,4
	Stress Sedang	20	29,9
	Stress Berat	7	10,4
	Stress Sangat Berat	0	0
	Total	67	100

Berdasarkan tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa dari 67 responden rata-rata tingkat stress yang dialami berada dalam rentang normal sebanyak 27 responden atau sebanyak 40,3%.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Stress Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Tingkat Stress				Total
	Normal	Stress Ringan	Stress Sedang	Stress Berat	
Laki-laki	23	8	8	2	41
Perempuan	4	5	12	5	26
Total	27	13	20	7	67

Berdasarkan tabel 4.5 dapat disimpulkan bahwa dari 67 responden didapatkan hasil, lebih banyak responden dengan jenis kelamin laki-laki yang tidak mengalami stress atau normal sebanyak 23 responden.

3. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stress

Kecanduan Media Sosial	Tingkat Stress										P Value
	Normal		Stress Ringan		Stress Sedang		Stress Berat		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Normal	3	4,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	3	4,5	0,006
Kecanduan Media Sosial	22	32,8	13	19,4	16	23,9	3	4,5	54	80,6	
Kecanduan Media Sosial Berat	2	3,0	0	0,0	4	6,0	4	6,0	10	14,9	
Total	27	40,3	13	19,4	20	29,9	7	10,4	67	100	

Berdasarkan tabel dapat disimpulkan dari 67 responden didapatkan hasil responden memiliki tingkat stress yang normal atau tidak mengalami stress sebanyak 27 responden atau sebesar (40,3%) dan responden yang mengalami kecanduan media sosial sebanyak 54 responden dengan persentase sebesar 80,6%. Hasil uji *chi square* yang telah dilakukan didapatkan hasil *P Value* sebesar 0,006 atau kurang dari 0,05 sehingga menunjukan korelasi atau ada hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan tingkat stress pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1. karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta, dari 67 responden menunjukkan rata-rata siswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 41 responden dengan persentase sebesar (61,2%). Hasil pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebanyakan siswa dengan jenis kelamin laki-laki yang mengalami kecanduan dalam penggunaan media sosial *Tik Tok*. Berdasarkan teori dari (Meryando, 2019) mengatakan bahwa sebagian besar remaja laki-laki menggunakan media sosial untuk membuat jaringan baru, kontak, teman, dan hubungan, sehingga laki-laki lebih rentan mengalami kecanduan dalam penggunaan media sosial. Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa, pada penelitian tersebut lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan yang mengalami kecanduan media sosial yaitu sebesar 62 responden dengan persentase sebesar (64,6%). (Putri et al., 2022).

2. Kecanduan Penggunaan Media Sosial *Tik Tok*

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2. menunjukkan kebanyakan siswa-siswi mengalami kecanduan media sosial. Dilihat pada tabel 2. rata-rata responden masuk kedalam kategori kecanduan media sosial dengan persentase sebesar (80,6%). Kecanduan media sosial *Tik Tok* adalah keadaan dimana individu merasakan ketergantungan terhadap hal yang disenangi. Pada berbagai kesempatan kecanduan media sosial *Tik Tok* dapat mengakibatkan kurangnya kontrol terhadap perilaku, sehingga individu merasa terhukum atau gelisah jika tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya. (Damayanti et al., 2021). Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang mengatakan bahwa remaja mayoritas dikategorikan dalam kecanduan dalam penggunaan media sosial. Hal ini ditandai dengan indikator frekuensi >4 kali per hari

dengan durasi >5 jam dan mood modification yaitu timbulnya rasa kepuasan saat dapat mengakses media sosial. (Arifianti, 2019).

Dari hasil penelitian ini, skor tertinggi yang diperoleh adalah pada pertanyaan nomor 15 yaitu “orang di sekitar saya (teman/orangtua) mengingatkan saya agar tidak terlalu sering mengakses media sosial”. Orangtua bertugas untuk mengarahkan anak dalam pemanfaatan media sosial yang lebih positif, misalnya untuk pendidikan dan untuk menambah ilmu pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa, peran orangtua sangatlah penting untuk mengawasi dan membimbing siswa dalam penggunaan media sosial, agar siswa tidak menjadi kecanduan dalam menggunakan media sosial dan memberikan efek yang negatif bagi perilaku siswa. (Khairani, 2019).

Dari hasil penelitian ini skor tertinggi kedua yang diperoleh adalah pada pertanyaan nomor 7 yaitu “saya mengakses media sosial lebih lama dari waktu yang saya rencanakan”. Media sosial *Tik Tok* seringkali menyebabkan fenomena terjadinya kecanduan penggunaan media sosial pada siswa. Biasanya media sosial *Tik Tok* digunakan siswa untuk menyampaikan perasaan negatif yang kemudian disebarluaskan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa, media sosial *Tik Tok* sebagai salah satu media sosial yang dapat memberikan efek spesial yang unik dan menarik, untuk membuat video pendek yang keren sehingga menarik perhatian banyak orang yang melihatnya dan menyebabkan kurangnya kepedulian dengan sekitar bahkan menyebabkan waktu dalam penggunaannya melebihi dari yang direncanakan. (Damayanti et al., 2021).

Berdasarkan hasil pada tabel 3. frekuensi kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan kebanyakan siswa dengan jenis kelamin laki-laki yang mengalami kecanduan media sosial. Hasil pada penelitian ini dipengaruhi karena jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak yaitu sebanyak 41 responden dengan persentase sebesar (61,2%) dibandingkan dengan jumlah responden perempuan yaitu sebanyak 26 responden dengan persentase sebesar (38,8%). Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa kecanduan media sosial *Tik Tok* lebih banyak terjadi pada perempuan. Dari hasil penelitian sebelumnya, lebih dari setengah

responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 61 orang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per harinya. (Afriani Nur Fitri, 2022).

3. Tingkat Stress

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4. dapat disimpulkan bahwa, siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta mengalami stress dengan tingkatan stress yang berbeda-beda. Tingkat stress yang terjadi pada responden rata-rata berada dalam kategori normal atau tidak mengalami stress dengan persentase sebesar (40,3%). Dari hasil penelitian didapatkan skor tertinggi adalah pada pertanyaan nomor 6 yaitu, “Saya merasa tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)”. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa, hampir seluruh responden yang mengalami stres seringkali menjadi tidak sabar jika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap suatu hal yang sedang dilakukan, sering merasakan gelisah dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saat sedang mengerjakan suatu hal, seperti sedang mengerjakan tugas sekolah, bermain *smartphone* atau media sosial, dll. (Fidora & Yuliani, 2020).

Hasil skor tertinggi kedua pada penelitian ini adalah pada pertanyaan nomor 4 yaitu, “Saya merasa diri saya mudah kesal”. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja yang berada dalam kategori stress terjadi karena adanya permasalahan yang sulit untuk diatasi. Stress yang dialami oleh siswa-siswi ditandai dengan gejala stres yang mereka ungkapkan yaitu, responden mengatakan bahwa mereka seringkali mudah tersinggung, mudah marah, bereaksi terhadap sesuatu yang berlebihan, sulit beristirahat, merasa terganggu, merasa lelah setelah melakukan aktivitas, mudah gelisah dan sulit untuk berkonsentrasi akibat dari kecanduan bermain media sosial. (Arifianti, 2019).

Dari hasil penelitian pada tabel 4. tingkat stress yang terjadi pada siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan jenis kelamin perempuan yang mengalami stress. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa stress lebih rentan terjadi pada remaja perempuan

karena perempuan lebih sering merasa cemas dan stres ketika menghadapi suatu masalah, cenderung lebih emosional dan penuh perasaan. (Tiarah, 2022).

4. Hubungan kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan tingkat stress

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan tingkat stress yang terjadi pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta dengan nilai *P Value* sebesar (0,006). Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat dari 67 responden terdapat 54 responden dengan persentase sebesar (80,6%) yang mengalami kecanduan media sosial *Tik Tok*. Kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* adalah kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang mengakibatkan kurangnya kontrol terhadap perilaku. (Damayanti et al., 2021). Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa dari 72 responden di SMAS Plus Al-Falah, diketahui bahwa sebagian besar responden sebanyak 37 responden dengan persentase sebesar (51,4%) mengalami kecanduan media sosial rendah. Sedangkan sebanyak 35 responden dengan persentase sebesar (48,6%) mengalami kecanduan media sosial tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial yang terjadi pada remaja di SMAS Plus Al-Falah berada dalam kategori rendah. (Aprilia et al., 2020).

Berdasarkan hasil pada tabel 4 dari 67 responden rata-rata tingkat stress yang dialami responden siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta berada dalam rentang normal sebanyak 27 responden atau sebanyak (40,3%). Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat stress yang berkaitan dengan kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* yang terjadi pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta rata-rata berada dalam rentang normal. Dapat disimpulkan juga kecanduan dalam penggunaan media sosial *Tik Tok* bukan hanya dapat mempengaruhi atau memicu terjadinya stress, bisa saja kecanduan media sosial dapat mempengaruhi gangguan fisik lainnya seperti gangguan pola tidur. Media sosial memberikan dampak positif bagi remaja siswa yaitu memudahkan siswa untuk saling bertukar informasi dan mudah untuk mendapatkan literatur online. Disamping dari dampak positif, media sosial juga membawa dampak yang negatif yaitu, dapat menimbulkan kecanduan dalam penggunaan media sosial sehingga hal tersebut dapat merubah cara berpikir serta perilaku dari remaja. Perubahan perilaku pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial salah

satunya adalah terganggunya pola tidur. Kondisi tersebut dapat dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, dan waktu tidur dari remaja. (Andiarna et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan apabila intensitas penggunaan media sosial tinggi dan tidak teratur maka akan semakin tinggi pula gangguan pola tidur dan tingkat stres yang terjadi. Artinya ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pola tidur dan tingkat stres. (Afifah et al., 2023). Hal ini sejalan juga dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Alfitri & Widiatrilupi, 2020), yang mengatakan bahwa remaja yang mengalami kecanduan atau menggunakan internet secara kontinu atau lebih dari 7 jam dapat mengalami gangguan pada kesehatan fisik berupa gangguan makan (peningkatan atau penurunan berat badan), gangguan pada pola tidur (insomnia), gangguan mata (penglihatan kabur), nyeri punggung, dan kelelahan.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa, karakteristik responden pada penelitian ini adalah mayoritas berjenis kelamin laki-laki, tingkat kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta berada dalam kategori kecanduan media sosial, tingkat stress pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta mayoritas normal atau tidak mengalami stress, terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan tingkat stress pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

SARAN

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa keperawatan tentang bagaimana hubungan antara kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan tingkat stress yang terjadi pada remaja.
2. Diharapkan dapat dijadikan sebagai data untuk mengetahui tentang kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan tingkat stress yang dialami siswa kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

3. Diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti lain sebagai acuan dan pembanding pada penelitian selanjutnya atau dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai hubungan kecanduan penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan tingkat stress pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, I., Studi, P., Dan, B., Islam, K., Konseling, J., Pengembangan, D. A. N., & Dakwah, F. (2023). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam fakultas Dakwah Angkatan 2018*.
- Afriani Nur Fitri. (2022). *Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan di Kota Malang* (Issue 8.5.2017). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Alfitri, R., & Widiatrilupi, R. M. veronika. (2020). Dampak Penggunaan Internet Terhadap Perkembangan Fisik Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Malang. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(2), 173. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i2.329>
- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., Agustina, E., & Kunci, K. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/26>
- Aprilia, R., Hendrawati, S., & Sriati, A. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Arifianti, D. A. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Insomnia Remaja di SMA Negeri 9 Surabaya*.
- Damayanti, N. C., Supriyanto, A., & Hartini, S. (2021). Analisis Konseptual: Peran Konseling Kedamaian Strategi untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Aplikasi Tik Tok. *Seminar Nasional “Bimbingan Dan Konseling Islami,”* 1201–1212.
- Fidora, I., & Yuliani, I. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi Sma. *Menara Ilmu*, 14(1), 70–74.

- Khairani, W. (2019). Peran Orangtua Terhadap Penggunaan Media Internet Dalam Perilaku Keagamaan Anak (Studi pada Keluarga Muslim di Kelurahan Bandar Jaya Barat Kecamatan Terbanggi Besar) Skripsi. *Skripsi*, 69.
- Khansa, S. D., & Putri, K. Y. S. (2022). Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 133. <https://doi.org/10.33822/jep.v5i1.3939>
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Meryando, C. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Laki Pada Peserta Didik Laki-Laki Dan Perempuan Laki Dan Perempuan Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung* (Vol. 561, Issue 3). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Putri, M., Ningtyas, C., Fil Ilmi, A., & Rahmi, J. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sman 5 Tangerang Selatan. *Frame of Health Journal*, 1(2), 22–29. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/fohj/article/view/412>
- Tiarah, A. N. I. (2022). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Stres Pada Remaja Perempuan*. 000. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/14737>
- Utama Putra, K. A. S., Permana, G. W., Saphiani, 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. <https://doi.org/10.25078/wd.v16i1.2358>