



MENTAL HEALTH REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA APLIKASI TIKTOK DI KELURAHAN LIMAU SUNDAI KOTA BINJAI

Reka Loisah Hutasoit, Rosramadhana

Pendidikan Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Medan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak penggunaan aplikasi TikTok terhadap mental health remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai Kota Binjai. Metode dalam penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan etnografi. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Limau Sundai Kota Binjai. Teknik pengumpulan data yaitu observasi partisipasi, wawancara mendalam, dokumentasi dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai menghabiskan waktu antara tiga hingga delapan jam sehari di TikTok. Penggunaan TikTok tersebut berkaitan dengan jenis konten yang disukai remaja perempuan, seperti fashion, dance challenge, tutorial make-up, skincare, dan vlog a day in my life. Dampak penggunaan aplikasi TikTok terhadap mental health remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai Kota Binjai yaitu kecenderungan melakukan perbandingan sosial pada konten di TikTok. Hal ini berakibat adanya insecure dan kurang percaya diri karena konten kecantikan tidak realistis seperti kulit putih, tinggi dan tubuh langsing atau orang-orang yang meraih kesuksesan di usia muda dijadikan standar dan dianggap ideal oleh remaja perempuan. Selain itu dampak penggunaan TikTok yaitu perilaku berbelanja yang meningkat.

Kata Kunci: *Mental Health, Penggunaan, Dampak, Remaja Perempuan, TikTok.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek yang tak terpisahkan dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan. Menurut Shute & Slee (2016) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera (*well-being*) pada

seseorang yang ditandai dengan kemampuan mereka untuk memenuhi dan melakukan aktivitas, melalui stress, bekerja secara sukses dan produktif, serta mampu berkontribusi terhadap masyarakat. Kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai kondisi

*Correspondence Address : rekaloisah2912@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v12i2.2025. 754-762

© 2025UM-Tapsel Press

seseorang bebas dari gejala gangguan atau penyakit jiwa, mampu beradaptasi dengan baik, dapat memaksimalkan potensi diri, serta mencapai kebahagiaan dan keseimbangan dalam hidup. Kesehatan mental ditandai dengan adanya identitas diri yang positif, kemampuan untuk mengelola pikiran dan perasaan, kemampuan untuk membangun hubungan sosial, dan dorongan untuk semangat belajar, terutama pada usia anak dan remaja.

Semakin kompleksnya kehidupan, potensi bahwa masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi individu. Secara umum, gangguan mental (*mental illness*) merupakan sebuah kondisi kesehatan yang ditandai dengan ciri-cirinya kecemasan atau kegelisahan dalam hidup, kurangnya kemampuan untuk menghadapi dunia nyata sehingga mengakibatkan mudah frustrasi, berperilaku menyerang dan destruktif (merusak) serta ada gejala psikosomatis (sakit fisik yang disebabkan oleh gangguan mental karena stres), dan ketidakpercayaan pada Tuhan (Yusuf, 2018).

Masalah kesehatan mental di Indonesia pada usia remaja menjadi perhatian yang semakin krusial terutama akibat penggunaan sosial media. Hal tersebut berdampak besar terhadap kesehatan mental yang mampu menyebabkan stres berat, tekanan untuk membandingkan diri dengan orang lain, serta meningkatkan kesedihan dan keterasingan (Zsila, 2023). Salah satu media sosial yang digunakan remaja perempuan yaitu *TikTok*. Aplikasi ini menjadi media sosial populer dan diminati secara global. *TikTok* memungkinkan penggunanya membuat video 15 hingga 1 menit dengan musik, filter, dan fitur kreatif yang lain.

Mardiana (2024) menyebutkan bahwa penggunaan aplikasi *TikTok* yang berlebihan berkontribusi terhadap kecemasan dan stres pada remaja.

Kondisi ini disebabkan adanya remaja yang melakukan perbandingan dirinya dengan orang-orang yang dilihatnya di sosial media hingga mengakibatkan perasaan cemburu dan tidak kompeten. Hal ini didukung oleh Thursina (2023) bahwa *TikTok* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, penggunaan *TikTok* yang berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi hingga kesepian pada remaja.

Fenomena ini juga terjadi pada remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai, yang terletak di kecamatan Binjai Barat, Kota Binjai. Kelurahan ini terdiri dari 6 lingkungan. Mata pencaharian penduduk pada wilayah ini umumnya merupakan pedagang dan buruh. Limau Sundai terdiri dari etnik Jawa, Batak, Melayu dan Minang. Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), terdapat sebanyak 307 remaja perempuan dengan rentang usia 15-19 tahun di Kelurahan ini.

(<https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/1724/kampung-kb-limau-sundai>).

Berdasarkan wawancara mendalam, remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai menghabiskan lebih dari tiga jam setiap harinya untuk mengakses aplikasi *TikTok*. Hunt (2018) menyebutkan waktu terbaik untuk mengakses media sosial setiap harinya maksimal hanya selama 30 menit. Penggunaan yang berlebihan ini berkontribusi pada masalah kesehatan mental remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai. Remaja perempuan cenderung melakukan perbandingan sosial yang menyebabkan *insecure*. Remaja perempuan merasa tidak percaya diri karena konten yang menampilkan standar kecantikan tidak realistis seperti perempuan dengan kulit putih, tinggi, dan tubuh langsing, atau masih berusia muda sudah bisa menghasilkan uang dijadikan sebagai standar dan dianggap ideal. Selain itu

terdapat dampak lain yang ditemukan oleh penulis. Fenomena ini menjadi latar belakang ketertarikan penulis untuk mengangkat topik penelitian ini.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan metode etnografi. Etnografi merupakan upaya deskripsi tentang suatu budaya dengan tujuan memahami pandangan hidup dari perspektif penduduk asli. Spradley (2006) menyatakan bahwa tujuan utama etnografi adalah mendapatkan pemahaman tentang pandangan hidup, pengalaman, dan keterkaitan penduduk asli dengan kehidupan sehari-hari mereka. Metode penelitian ini melibatkan observasi partisipasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi sebagai sumber data utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penggunaan Aplikasi *TikTok* Pada Remaja Perempuan

Penggunaan merujuk pada cara, frekuensi, dan pola keterlibatan seseorang terhadap suatu hal, dan salah satu contohnya adalah penggunaan aplikasi *TikTok*. Pada remaja perempuan, penggunaan *TikTok* mencakup berbagai aspek yang menarik untuk diperhatikan. Seperti, durasi waktu yang dihabiskan oleh remaja perempuan, *content creator* yang diikuti dan jenis konten yang disukai oleh remaja perempuan.

Kelurahan ini memiliki jumlah penduduk berkisar 8158 yang memiliki enam lingkungan yang dipimpin oleh kepling atau kepala lingkungan (Laporan Bulanan Kelurahan Limau Sundai, Juli 2024). Jumlah penduduk tersebut dibagi berdasarkan jenis kelamin yaitu sebanyak 4029 jiwa laki-laki dan 4129 jiwa perempuan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan delapan informan yaitu enam adalah remaja perempuan pengguna aktif *TikTok* di Kelurahan Limau Sundai

yang berusia 14-19 tahun dua lainnya yaitu masyarakat di daerah tersebut. Remaja perempuan menghabiskan waktu antara 3 hingga 8 jam sehari untuk mengakses *TikTok*. Durasi penggunaan *TikTok* ini berakibat pada kebiasaan tidur remaja tersebut. Hal ini terlihat bahwa mereka memiliki kecenderungan tidur larut malam, hingga jam setengah 12, 1 hingga 2 pagi, bahkan terdapat yang tidur pukul 3 pagi. Penggunaan berlebihan ini berkaitan dengan konten yang ditonton oleh remaja tersebut. Jenis konten yang disukai oleh remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai pada aplikasi *TikTok* menggambarkan beragam minat dan preferensi yang mencerminkan aspek kehidupan mereka.

Informan penelitian menunjukkan ketertarikan pada konten yang berkaitan dengan *fashion*, tutorial *make-up*, video lucu, perawatan kulit (*skincare*), vlog sehari-hari seperti konsep *a day in my life* dengan teman, keluarga dan pasangan, konten kuliner, *review* produk, hingga *dance challenge*. Mengenai *content creator* yang diikuti dan disukai oleh remaja perempuan di *TikTok*, mereka memiliki preferensi terhadap akun-akun yang menawarkan hiburan. Seperti yang paling banyak disebut adalah Ci Vilmei hingga Willie Salim yang menunjukkan popularitasnya di kalangan remaja ini. Selain itu, informan lain juga menyebut nama-nama lain seperti Ria Ricis dan Fadli Jaidi, yang dikenal dengan konten komedi hingga interaksi dengan keluarga mereka.

1) Tujuan Penggunaan Aplikasi *TikTok*

Remaja perempuan menggunakan *TikTok* sebagai sarana hiburan yang menjadi pilihan untuk mengisi waktu luang. Mereka merasa terhibur dengan berbagai jenis konten yang tersedia. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, pilihan utama remaja perempuan adalah *TikTok* sebagai media sosial utama yang

digunakan. *TikTok* menjadi sumber hiburan yang populer di kalangan remaja. Informan menambahkan bahwa ia menikmati melihat kehidupan orang lain, yang mencakup aspek gaya hidup dan penampilan mereka. Di tengah kesibukan sekolah dan kegiatan sehari-hari, remaja perempuan juga mencari cara untuk mengisi waktu luang mereka. *TikTok* menjadi pilihan yang karena kemudahan akses dan berbagai konten yang tersedia. Mereka dapat menonton video dan menawarkan pengalaman yang fleksibel. Dalam hasil wawancara, *TikTok* menjadi wadah remaja perempuan untuk mencari informasi perkuliahan, berita dan tren tertentu.

Remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai juga menggunakan *TikTok* sebagai alat untuk mengatasi rasa kesepian dan kebosanan. Dalam situasi dimana terdapat informan dalam perkumpulan keluarga akan tetapi ia merasa sepi sehingga membuka *TikTok* dan menonton berbagai konten yang tersedia menjadi pilihannya. Informan lain juga mengungkapkan bahwa penggunaan aplikasi *TikTok* telah menjadi bagian penting dari rutinitas sehari-harinya dan menyatakan bahwa ia merasa kesulitan untuk tidak membuka gawai dan mengakses *TikTok*, yang sering kali dilakukan sambil berbaring. Informan juga menekankan bahwa penggunaan *TikTok* jauh lebih intens dibandingkan dengan media sosial lain seperti Instagram. Selain itu penggunaan aplikasi *TikTok* di kalangan teman-teman sangat mempengaruhi keputusan remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai untuk turut serta dalam menggunakan aplikasi tersebut. Informan menyatakan bahwa hampir seluruh teman sekelasnya aktif menggunakan *TikTok*, sehingga informan merasa terdorong untuk bermain *TikTok* juga. Informan lain juga menggambarkan *TikTok* sebagai *google* kedua yang memudahkan pencarian informasi

melalui video, dibandingkan dengan teks yang ada di mesin pencari serta untuk menemukan solusi dan penjelasan melalui video yang lebih mudah dipahami.

2) Perilaku Remaja Perempuan Pengguna Aplikasi Tiktok

Penggunaan *TikTok* di kalangan remaja perempuan juga berkaitan erat dengan perilaku mereka, yaitu kecenderungan untuk lupa waktu dalam menyelesaikan pekerjaan rumah dan fokus di sekolah saat menggulir konten di aplikasi tersebut. Informan mengaku menunda pekerjaan rumah hingga mesti diingatkan oleh orang tua. Kecanduan terhadap penggunaan gawai dan *TikTok* jelas terlihat, dimana mereka lebih memilih untuk bersantai dengan konten daripada memprioritaskan menyelesaikan tugas. Selain itu remaja perempuan cenderung melupakan keadaan sekitar dan mengabaikan interaksi sosial saat terlibat dalam penggunaan aplikasi. Mereka menjelaskan bahwa saat sedang *scrolling Tiktok*, fokus mereka sepenuhnya tertuju pada konten yang ditonton, sehingga kurang memperhatikan suara dan aktivitas di sekitar mereka, termasuk keluarga.

Remaja perempuan pengguna *TikTok* juga mengalami kesulitan saat harus jauh dari gawai. Terdapat remaja yang merasakan ketergantungan kuat terhadap ponsel pintar mereka, terutama untuk mengakses *TikTok*, hingga merasa cemas atau bingung saat tidak memiliki paket data. Ketergantungan ini menciptakan pola perilaku dimana mereka merasa perlu terus terhubung dengan *TikTok*, bahkan terdapat informan yang membawa gawainya ke dalam aktivitas sehari-hari seperti mandi hingga buang air.

Remaja perempuan menggunakan *TikTok* secara intensif di berbagai situasi dan lokasi, tidak hanya

terbatas pada waktu luang, tetapi juga dilakukan di sekolah saat jam kosong, saat makan, atau bahkan sebelum tidur. Hal ini mencerminkan ketergantungan yang tinggi terhadap *TikTok*, di mana mereka merasa perlu untuk selalu terhubung dan mengakses konten. Remaja juga mengungkapkan bahwa penggunaan *TikTok* terjadi di berbagai tempat, termasuk di kamar mandi, yang menunjukkan betapa pentingnya gawai dan aplikasi *TikTok* bagi mereka. Aktivitas seperti beres-beres rumah atau mengerjakan tugas sekolah cenderung dilakukan sambil tetap membuka *TikTok*, yang menunjukkan bahwa aplikasi ini telah menjadi bagian dari rutinitas remaja perempuan.

Selain itu remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai cenderung mengikuti tren dan memiliki perilaku berbelanja yang meningkat, terutama melalui *platform* seperti *TikTok*. Mereka mengakui bahwa mereka terpengaruh oleh konten yang dilihat di *TikTok*, yang mendorong keinginan untuk membeli barang-barang yang tengah menjadi tren, seperti *skincare*, pakaian, hingga *make-up*. Perilaku ini terlihat dari kebiasaan mereka untuk membeli barang setelah banyak melihat *TikTok* tanpa perencanaan yang matang. Mereka mengumpulkan uang jajan atau meminta tambahan dari orang tua untuk memenuhi keinginan belanja ini. Remaja perempuan juga memiliki standar terkait konsep cantik berdasarkan yang dilihat pada konten-konten *TikTok*. Mereka cenderung mengaitkan kecantikan dengan ciri fisik tertentu, seperti kulit yang putih, tinggi, dan tubuh yang langsing. Penampilan yang rapi dan pakaian yang sesuai juga dianggap penting dalam mendefinisikan kecantikan. Konsep kecantikan yang dianggap ideal ini cenderung membuat adanya perbandingan sosial. Beberapa informan merasa tidak cukup cantik karena merasa tidak memenuhi standar tersebut, sehingga mereka berusaha

mencari produk tertentu atau mengikuti hal-hal kekinian dengan harapan dapat mencapai penampilan yang diinginkan.

B. Dampak Penggunaan Aplikasi *TikTok* Pada Kesehatan Mental Remaja Perempuan

Hasil penelitian ini menjelaskan dampak paling mencolok dari penggunaan *TikTok* terhadap kesehatan mental adalah munculnya perbandingan sosial. Remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai cenderung membandingkan diri mereka dengan *content creator* yang menampilkan gaya hidup mewah atau konten dengan penampilan fisik yang ideal dan kesuksesan yang dapat diraih di usia muda. Konten-konten yang setiap hari dilihat itu dijadikan standar hidup dan dianggap ideal oleh remaja perempuan. Proses ini dapat memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, karena mereka merasa tidak dapat memenuhi standar yang ditetapkan oleh diri mereka sendiri. Perbandingan ini berujung pada perasaan inferior, perasaan tidak mampu, mulai meragukan diri sendiri dan merasa tidak yakin. Remaja perempuan yang *insecure* merasa tidak cukup baik dan tidak cukup cantik dibandingkan dengan orang lain dan *content creator* yang mereka lihat setiap hari. Perasaan kurang percaya diri ini dapat mengganggu kesejahteraan mental mereka, Padahal di media sosial seperti sebuah etalase, yang terlihat hanyalah hal-hal yang tampak lebih indah, lebih bagus, lebih hebat dan hal-hal lainnya jarang ditunjukkan.

Aplikasi *TikTok* dengan sistem *infinite scroll* yang membuat pengguna dapat terus menggulir konten tanpa batasan dapat berkontribusi untuk ketergantungan pada gawai, dimana remaja perempuan merasa sulit untuk berhenti menonton video, bahkan ketika mereka tahu bahwa waktu mereka seharusnya digunakan untuk aktivitas lain seperti mengerjakan tugas sekolah.

Ketergantungan ini tidak hanya mempengaruhi produktivitas mereka, tetapi juga dapat mengganggu kualitas tidur dan hubungan sosial di dunia nyata.

Ketergantungan pada gawai dan akses ke aplikasi *TikTok* membuat remaja perempuan merasa perlu terhubung terhadap tren yang tengah ramai, sehingga ada rasa takut ketinggalan (*fear of missing out*) yang dapat membuat mereka terus memeriksa aplikasi untuk memastikan mereka tidak melewatkan apa pun. Akibatnya, mereka mungkin menghabiskan lebih banyak waktu di *TikTok* daripada berinteraksi secara langsung dengan keluarga dan teman-teman.

Masifnya promosi berbagai barang-barang terkini di aplikasi *TikTok* dan *content creator* yang menampilkan produk, *fashion*, gaya hidup, hingga perawatan kulit mendorong keinginan remaja untuk membeli barang-barang yang dipromosikan. Remaja perempuan merasa terdorong untuk mengeluarkan uang demi mengikuti tren, meskipun barang tersebut tidak berdasarkan kebutuhan. Perilaku berbelanja yang meningkat ini juga dipicu oleh adanya hal tertentu yang dijadikan standar oleh remaja perempuan seperti ciri fisik seperti kulit yang putih. Sehingga terdapat informan yang membeli produk *skincare* terkini karena merasa ingin memiliki kondisi wajah yang sama dengan *content creator* yang dilihatnya mempromosikan produk tersebut. Penggunaan aplikasi *TikTok* juga dapat mempengaruhi remaja perempuan memandang hubungan pribadi mereka. Terdapat informan yang membandingkan hubungan mereka dengan hubungan atau pasangan yang ditampilkan dalam konten *TikTok*, seperti pasangan yang baik harus seperti ini dan itu. Hal tersebut membuat mereka meragukan kualitas hubungan yang dimiliki. Jika hubungan mereka tidak memenuhi ekspektasi yang tidak

realistis itu, ini dapat menimbulkan konflik diantara keduanya.

1) Aspek yang Membuat *Insecure* dari Aplikasi *TikTok*

Remaja cenderung terjebak dalam siklus perbandingan sosial yang berdampak pada kesehatan mental mereka seperti *insecure* ketika mereka cenderung terpapar berbagai konten *TikTok*. Berbagai konten yang dinikmati remaja perempuan justru membuat mereka merasa *insecure* dan kurang percaya diri. Konten-konten tersebut seperti konten yang menampilkan kesuksesan yang dicapai oleh individu di usia muda. Konten ini membuat remaja perempuan merasa bahwa mereka belum mencapai hal yang sama. Hal ini menciptakan tekanan ingin mencapai hal yang sama dan merasa kurang berharga jika tidak dapat mengikuti hal tersebut. Selain itu, banyak remaja juga melihat kehidupan orang lain yang tampak jauh lebih baik dibandingkan dengan pengalaman mereka sendiri. Konten yang menggambarkan momen bahagia, perjalanan menyenangkan, atau keluarga yang harmonis dapat menimbulkan perasaan bahwa kehidupan orang lain lebih memuaskan dan menarik. Ketika remaja membandingkan diri mereka dengan gambaran ideal tersebut, perasaan ketidakpuasan dan keraguan mereka sendiri mulai muncul.

Aspek lain yang turut berkontribusi adalah dukungan dari keluarga yang terlihat dalam konten-konten tersebut. Ketika remaja melihat bahwa orang-orang diluar sana mendapat dukungan oleh keluarga yang memberikan motivasi dan sumber daya yang dibutuhkan, membuat mereka merasa mengapa tidak mendapatkan hal yang sama. Standar kecantikan fisik yang secara tidak langsung dipromosikan di media sosial seperti *TikTok* juga menjadi hal yang mendorong perbandingan

sosial. Remaja perempuan cenderung melihat konten yang menampilkan perempuan dengan fisik kulit yang putih, tinggi, dan tubuh yang langsing, mereka menjadikan ini sebuah standar cantik dan merasa harus perlu untuk menyesuaikan standar tersebut. Ketidakpuasan ini tidak hanya terbatas pada penampilan fisik tetapi juga meluas ke produk yang digunakan. Konten yang menunjukkan produk-produk kecantikan atau *fashion* yang menjanjikan hasil instan dapat membuat mereka merasa tidak puas karena setelah membeli ternyata hasil yang didapatkan tidak sama dan mendorong perilaku konsumtif. Konten dengan gaya hidup mewah yang ditampilkan dalam berbagai video *TikTok*, seperti liburan ke destinasi tertentu dan berbelanja barang-barang mahal, juga memperburuk perbandingan sosial ini. Ketika remaja melihat orang lain menikmati kehidupan yang terlihat mewah dan penuh kesenangan, mereka merasa bahwa mereka tidak cukup baik. Semua elemen ini berkontribusi pada perasaan *insecure* dan menciptakan siklus yang berdampak negatif pada kesehatan mental remaja itu sendiri.

2) Tantangan Remaja Perempuan Pengguna *TikTok*

Mengurangi durasi penggunaan *TikTok* bagi banyak remaja merupakan tantangan yang tidak mudah, terutama karena ketergantungan terhadap gawai yang telah terbentuk. Ketergantungan ini tidak hanya mencakup penggunaan gawai itu sendiri, tetapi juga meluas pada kebiasaan mengakses *TikTok* setiap hari. Bagi informan, membuka aplikasi *TikTok* telah menjadi rutinitas yang sulit dihilangkan, seolah-olah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Kebiasaan ini terbentuk tanpa disadari, dimana mereka merasa perlu untuk memeriksa konten baru secara berkala, bahkan ketika mereka tahu

bahwa mereka seharusnya melakukan aktivitas lain.

Waktu luang yang melimpah juga berkontribusi pada tantangan ini. Dalam situasi dimana mereka tidak memiliki kegiatan lain sepulang sekolah, *TikTok* menjadi pilihan yang mudah dan menarik untuk mengisi waktu. Tanpa adanya alternatif yang menarik, dorongan untuk terus menggulir konten di *TikTok* semakin kuat, dan mereka terjebak dalam siklus menonton yang berkepanjangan. Ketidakmampuan untuk menemukan aktivitas lain membuat mereka semakin bergantung pada aplikasi ini sebagai sumber hiburan. Selain itu, ada rasa urgensi untuk tetap terhubung dengan tren dan berita terbaru yang mendorong remaja untuk terus mengakses *TikTok*. Ketakutan akan ketinggalan informasi penting atau tren membuat mereka merasa harus selalu mengakses *TikTok*, sehingga sulit bagi remaja perempuan untuk menetapkan batasan waktu dalam penggunaan aplikasi. Rasa keterhubungan ini, memperkuat ketergantungan yang ada dan menciptakan kesulitan dalam mengurangi waktu yang dihabiskan di *TikTok*. Semua faktor ini saling berinteraksi, menciptakan tantangan yang kompleks dalam usaha untuk mengurangi durasi penggunaan *platform* media sosial ini.

3) Upaya Mengontrol Penggunaan Aplikasi *TikTok*

Berdasarkan hasil penelitian, mengurangi durasi penggunaan *TikTok* pada remaja perempuan dapat dilakukan melalui beberapa upaya yang positif dan konstruktif. Salah satu langkah yang efektif adalah mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat, seperti mengikuti les tambahan, kegiatan mengaji dan melakukan aktivitas seperti berkebun dengan orang tua. Dengan terlibat dalam aktivitas yang memberikan nilai tambah, remaja tidak

hanya memanfaatkan waktu mereka dengan lebih baik, tetapi juga mengalihkan perhatian dari penggunaan *TikTok* yang berlebihan. Kegiatan-kegiatan ini dapat membantu meningkatkan keterampilan dan pengetahuan, serta memberikan rasa produktif yang lebih dibandingkan hanya menghabiskan waktu di media sosial.

Selain itu, memperkuat komunikasi dengan orang tua juga merupakan langkah penting dalam upaya ini. Dengan lebih intens berkomunikasi, remaja perempuan dapat berbagi pengalaman, kekhawatiran yang dirasakan, dan kegiatan positif yang mereka jalani. Interaksi yang baik antara orang tua dan anak membantu menciptakan lingkungan yang mendukung, dimana remaja merasa lebih diperhatikan dan terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat. Orang tua berperan penting dalam membimbing dan memberikan arahan, sehingga remaja lebih termotivasi untuk mengurangi penggunaan *TikTok* yang berlebihan.

Tindakan lain yang dapat diambil oleh orang tua adalah membatasi waktu penggunaan *TikTok*. Dengan menetapkan batasan yang jelas mengenai berapa lama anak diperbolehkan menggunakan aplikasi tersebut, orang tua dapat membantu mereka mengembangkan disiplin dan kesadaran tentang pentingnya manajemen waktu. Selain itu, mengawasi konten yang diakses oleh remaja perempuan juga sangat krusial. Dengan mengetahui jenis konten yang mereka konsumsi, orang tua dapat memberikan masukan yang tepat dan mendiskusikan dampak dari konten tersebut terhadap kesehatan mental anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis terkait

Mental Health Remaja Perempuan Pengguna Aplikasi Tiktok Di Kelurahan Limau Sundai Kota Binjai, dapat disimpulkan bahwa:

1) Penggunaan aplikasi *TikTok* remaja perempuan tidak terlepas dari durasi waktu yang dihabiskan untuk aktif atau menggulir aplikasi tersebut. Remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai menghabiskan waktu antara 3 hingga 8 jam sehari di *TikTok*, yang kemudian menyebabkan pada pola tidur yang tidak teratur. Jenis konten yang disukai yaitu *fashion, skincare, vlog a day in my life*, hingga *dance challenge* serta *content creator* yang paling banyak disebut yaitu Willie Salim dan Ci Vilmei. Tujuan penggunaan *TikTok* di kalangan remaja perempuan yaitu sebagai sarana untuk mengatasi kebosanan dan kesepian, mencari hiburan, hingga mengisi waktu luang.

2) Dampak yang paling tersorot akibat penggunaan *TikTok* yaitu adanya kecenderungan melakukan perbandingan sosial, karena konten-konten yang mereka lihat di *TikTok* dijadikan standar hidup dan dianggap ideal. Perbandingan sosial ini menyebabkan perasaan *insecure*, kurang percaya diri, dan kesedihan. Ketergantungan pada gawai juga merupakan dampaknya. Remaja merasa kesepian dan takut ketinggalan berita saat tidak dapat mengakses *TikTok*. Keterhubungan yang terus-menerus dengan aplikasi ini menjadi cara untuk menghindari rasa bosan dan kesepian. Dampak lainnya yaitu perilaku berbelanja yang meningkat. Serta terdapat remaja perempuan yang cenderung membandingkan pasangannya dengan orang-orang yang mereka lihat di *TikTok*.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan penulis mengenai *Mental*

Health Remaja Perempuan Pengguna Aplikasi *TikTok* Di Kelurahan Limau Sundai Kota Binjai sebagai berikut:

1) Bagi remaja perempuan perlu untuk mengontrol dan membatasi waktu penggunaan aplikasi *TikTok*. Perbandingan sosial seperti menyalahkan diri sendiri dan menganggap diri sendiri tidaklah baik atau cantik justru tidaklah sehat untuk kesehatan mental. Bagus sekali menggunakan media sosial dengan *mindful* yang artinya menggunakannya dengan kesadaran penuh yaitu menyadari konten apa yang dilihat, waktu yang dihabiskan di *platform* tersebut, tentukan kapan waktu kita mengakses *TikTok* dan patuhi batasan tersebut. Tetapkan juga tujuan yang jelas dalam bermedia sosial, apa yang ingin dicapai dengan penggunaan aplikasi tersebut, hal ini membuat kita tetap fokus dan tidak terjebak dalam penggunaan yang berlebihan. Jika penggunaan media sosial sudah tidak sehat, penting ambil jeda sejenak dengan puasa media sosial.

2) Pemerintah perlu untuk mengadakan program edukasi, yang menekankan pentingnya penggunaan media sosial secara sehat baik berupa seminar, workshop atau talkshow yang juga membahas dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja perempuan. Pemerintah juga dapat menyediakan akses layanan kesehatan mental bagi remaja termasuk konseling atau dukungan psikologis dari profesional.

3) Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat meneliti secara lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi *TikTok* dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja perempuan agar topik ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman khususnya bagi orang tua dan masyarakat. Pada penelitian selanjutnya juga dapat berkolaborasi dengan pemerintah, sekolah, atau profesional

seperti psikolog hingga psikiater untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam penggunaan *TikTok* secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.

Kampungkb.bkkbn.go.id/ (15 May 2017) Profil Kampung KB Kelurahan Limau Sundai. Diakses dari <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/1724/kampung-kb-limau-sundai>

Mardiana, D. M., Mardiana, N., & Maryana, M. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183-190.

Rosalyn H. Shute & Phillip T. Slee (Ed.). 2016. *Mental Health and Wellbeing Through Schools*. New York: Routledge

Spradley, J. P. (2006). *Metode etnografi*. Tiara Wacana

Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 19-30.

Yusuf, S. (2018). *Kesehatan mental: perspektif psikologis dan agama*. PT Remaja Rosdakarya

Zsila, Á., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. *BMC psychology*, 11(1), 201.