

## **Pengaruh Media Sosial TikTok dan Regulasi Emosi Terhadap Perubahan Suasana Hati**

**Maurael Adinda<sup>1</sup>, Erdina Indrawati<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I

JL. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia

E-mail: [maurael.adinda@upi-yai.ac.id](mailto:maurael.adinda@upi-yai.ac.id)<sup>1</sup>, [erdina.indrawati@upi-yai.ac.id](mailto:erdina.indrawati@upi-yai.ac.id)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengguna media sosial Tiktok dan Regulasi emosi terhadap suasana hati pada siswa kelas XI SMA Utama Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini berjumlah 242 dengan sampel berjumlah 149 responden dengan Teknik pengambilan sampel simple random sampling. Metode pengumpulan data menggunakan model skala likert. Pengolahan data pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode Regresi Linear Sederhana dan Regresi Linear Berganda melalui program JASP 0.18.3.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) terdapat pengaruh media sosial TikTok terhadap perubahan suasana hati ( $r = 0.325$  dan  $p = 0.001 < 0,05$ ); 2) terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati ( $r = 0.582$  dan  $p = 0.001 < 0,05$ ); 3) terdapat pengaruh media sosial TikTok dan Regulasi Emosi terhadap perubahan suasana hati ( $r = 0.682$  dan  $p = 0.001 < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media sosial TikTok dan regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati siswa kelas XI SMA Utama Bekasi.

**Kata Kunci : Suasana Hati, Media Sosial, Regulasi Emosi**

### **ABSTRACT**

This study aims to determine the influence of Tiktok social media users and emotion regulation on mood in grade XI students of Utama Bekasi High School. This study uses a quantitative method. The population in this study is 242 with a sample of 149 respondents with a simple random sampling technique. The data collection method uses a Likert scale model. The data processing in this study was analyzed using the Simple Linear Regression method and and Multiple Linear Regression via JASP 0.18.3.0 for windows program. The results of the study showed that 1) there was an influence of TikTok social media on mood changes ( $r = 0.325$  and  $p = 0.001 < 0.05$ ); 2) there is an effect of emotional regulation on mood changes ( $r = 0.582$  and  $p = 0.001 < 0.05$ ); 3) there was an influence of TikTok social media and Emotion Regulation on mood changes ( $r = 0.682$  and  $p = 0.001 < 0.05$ ). This shows that there is an influence on TikTok social media and emotional regulation of mood changes for grade XI students of Utama Bekasi High School.

**Keywords: Mood, Social Media, Emotion Regulation**

## 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok rentan yang seringkali mengalami perubahan suasana hati yang cukup signifikan. Faktor-faktor seperti pergolakan hormonal, masalah sosial, dan tekanan akademis seringkali menjadi pemicu perubahan suasana hati pada remaja. Selain itu, pengaruh media sosial juga turut berperan dalam mengubah suasana hati pada remaja. Di era digital seperti saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari para remaja. Mereka seringkali menghabiskan banyak waktu untuk berinteraksi dan berkomunikasi melalui platform media sosial, seperti Instagram, Tiktok, Facebook, Twitter, dan lain sebagainya.

Pada era globalisasi, perkembangan teknologi media mengalami kemajuan yang sangat pesat. Teknologi yang pada awalnya diciptakan untuk memudahkan aktivitas manusia, kini menjadisemakin canggih, termasuk media sosial. Berbagai jenis media sosial bermunculan. Pengguna media sosial tidak dibatasi oleh segala usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Mereka semua menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari untuk berkomunikasi atau sekedar hiburan. Media sosial adalah suatu interaksi sosial antara individu dalam berbagi dan bertukar informasi.

Perkembangan dunia teknologi yang sudah semakin inovatif di era global telah memberikan dampak langsung kepada masyarakat terutama bagi generasi muda. Kegunaan media sosial bagi sebagian besar pengguna internet adalah menonton video, membagi ulang postingan orang lain, menempatkan selfie, dan membagi foto makanan. Social Memos (2016) mengadakan penelitian pada akhir tahun 2016 mengenai media sosial apa saja yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia pada tahun 2016. Facebook menduduki peringkat pertama dan tercatat sebanyak 11.658.760 pengguna dengan rentang usia 16 tahun sampai usia 35 tahun. Instagram menduduki peringkat kedua dengan didominasi oleh pengguna dengan rentang usia 16 tahun sampai dengan 25

tahun. Twitter menduduki peringkat ketiga karena setiap harinya pengguna internet di Indonesia memposting 2,4% tweet dari 10,6 juta tweet perharinya di seluruh dunia. Path menduduki peringkat keempat dengan dominasi pengguna di rentang usia 20 tahun sampai dengan 25 tahun. Aplikasi media sosial terutama TikTok, memungkinkan semua orang untuk terhubung dengan berbagai jutaan orang di dunia. TikTok telah diunduh lebih dari 500 juta kali dan menjangkau 10 miliar penonton video setiap harinya, dengan pengguna terbesar berada di Amerika Serikat dan Inggris. Komunikasi yang bersifat pribadi sekarang perlahan berubah, menjadi antar orang dengan telepon seluler yang mana lebih mudah dijangkau. Para pengguna tiktok juga dapat lebih mengekspresikan dirinya secara bebas sebagai media pribadinya.

Regulasi emosi adalah proses yang mempengaruhi emosi yang dimiliki individu, ketika memiliki emosi, dan bagaimana mengalami dan mengekspresikan emosi (Gross, 2002). Regulasi emosi mengacu pada proses biologis, sosial, 4 perilaku dan proses kognitif sadar dan tidak sadar. Perubahan kondisi emosional dan suasana hati dapat memicu depresi di kalangan pengguna media sosial karena kurangnya regulasi emosi. Kemampuan regulasi-emosi atau keterampilan mengelola emosi menjadi penting bagi individu untuk dapat efektif dalam melakukan coping terhadap berbagai masalah yang dapat mendorongnya mengalami kecemasan dan depresi. Dalam kaitannya dengan perubahan suasana hati pada remaja, regulasi emosi memegang peran yang cukup penting. Kemampuan remaja dalam mengatur emosinya akan memengaruhi persepsi dan respons terhadap berbagai situasi yang mereka hadapi sehari-hari, termasuk interaksi di media sosial.

Perubahan suasana hati pada remaja di sekolah menengah atas memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial mereka. Periode ini adalah masa di mana mereka sedang mengalami

perkembangan emosional yang kompleks, dan perubahan suasana hati yang signifikan dapat memengaruhi performa akademis, interaksi sosial, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Remaja sering menghadapi tekanan untuk memenuhi standar kecantikan, ketampanan dan popularitas yang seringkali diperoleh dari norma sosial di media sosial. Keterlibatan yang tinggi dalam mencocokkan diri dengan norma ini dapat memengaruhi regulasi emosi dan, sebagai hasilnya, berkontribusi pada perubahan suasana hati.

pengaruh antara media sosial dan regulasi emosi memang memiliki dampak yang signifikan terhadap perubahan suasana hati pada remaja. Penggunaan media sosial TikTok yang berlebihan dan tidak sehat seringkali menjadi faktor utama dalam mengubah regulasi emosi remaja, sehingga mengakibatkan perubahan suasana hati yang cukup ekstrem. Oleh karena itu, penting bagi remaja dan orang-orang di sekitarnya untuk lebih aware terhadap dampak negatif media sosial, serta berupaya untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan supportive bagi kesejahteraan mental mereka.

## 2. LANDASAN TEORI

### 2.1. Perubahan Suasana Hati

Menurut Thayer (1989) Suasana hati atau mood merupakan suatu hal yang dialami secara sadar oleh seseorang dan dapat di nilai berdasarkan perilaku maupun postur tubuh seseorang. Zevon dan Tellegen (1982) menyatakan bahwa secara deskriptif suasana hati bersifat bipolar namun secara afektif unipolar. Di mana individu merasakan keadaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan namun bukan berarti apabila individu merasakan keadaan yang menyenangkan berarti tidak mengalami keadaan yang tidak menyenangkan. Perubahan suasana hati seseorang dapat berlangsung dalam jangka pendek, beberapa jam, atau beberapa hari. Suasana hati dipengaruhi oleh banyak kejadian yang tak terduga.

Menurut Maire (2013) Suasana hati (mood) merupakan emosi dari dalam diri individu yang menggambarkan kondisi emosi pada waktu tertentu dan dapat

berubah dengan seiring waktu dengan kondisi yang dialaminya. Perubahan suasana hati selama masa remaja sebagian disebabkan oleh faktor biologis. Perubahan hormon yang terjadi selama masa puber memainkan peran utama dalam cara berpikir dan perasaan anak remaja. Ketika anak remaja beranjak menuju usia dewasa, mereka biasanya menjadi mudah marah, memiliki kesedihan yang intens, dan sering frustrasi karena perubahan kimia yang terjadi di dalam otaknya.

Dimensi – Dimensi Suasana Hati Watson, Clark dan Tellegen (1988) Membagi dimensi suasana hati menjadi dua macam, yakni:

- a. Afek Positif Suasana hati
- b. Afek Negatif Suasana hati.

## 2.2 Media Sosial TikTok

### a. Media Sosial

Media sosial merupakan salah satu media komunikasi massa. Media sosial terdiri dari media dan sosial. Istilah media dijelaskan sebagai alat komunikasi sebagaimana definisi yang selama ini diketahui (Nasrullah, 2017:3). Media Sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Berdasarkan Nabila et al. (2020) media sosial merupakan sebuah media online yang beroperasi dengan bantuan teknologi berbasis web yang membuat perubahan dalam hal komunikasi yang dahulu hanya dapat satu arah dan berubah menjadi dua arah atau dapat disebut sebagai dialog interaktif. Media sosial merupakan tempat, layanan, dan alat bantu yang memungkinkan setiap orang terhubung sehingga dapat mengekspresikan dan berbagi dengan individu lainnya dengan bantuan internet.

Dimensi Dimensi Media Sosial Media sosial mempunyai beberapa dimensi yang saling mempengaruhi satu sama lain, menurut Rulli Nasrullah (2017:160) media sosial memiliki beberapa dimensi yang mendukung dan berpengaruh terhadap media sosial, dimensi ini saling berkaitan

satu sama lain, berikut dimensi media sosial yaitu:

- a. Social Presence
- b. Media Richnes
- c. Self Disclosure

#### **b. Aplikasi TikTok**

TikTok adalah aplikasi yang dikembangkan oleh ByteDance China dan bekerja di bidang teknologi 12. TikTok dapat diunduh pengguna melalui App Store, Google Play, aplikasi Android, dll. Aplikasi TikTok telah diunduh lebih dari 500 juta kali dan menjangkau 10 miliar penonton video setiap harinya, dengan pengguna terbesar berada di Amerika Serikat dan Inggris.

TikTok mengubah ponsel pengguna menjadi studio berjalan, memungkinkan pengguna berinteraksi melalui konten video berdurasi sekitar 15 detik. Video yang ditampilkan di TikTok juga bervariasi dan aplikasi menampilkan efek berbeda untuk berkreasi bagi pengguna. TikTok juga memungkinkan pengembang untuk mengembangkan talenta tanpa batas. Aplikasi TikTok sempat diblokir oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika pada tahun 2018, namun di zaman modern ini TikTok telah menjadi budaya yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia. Budaya populer juga muncul melalui berbagai konteks. Artinya, budaya yang tidak bersifat substantif dan berbasis pada kesenangan, yang membebaskan manusia dari kebosanan sehari-hari di tempat kerja, budaya populer yang menghancurkan budaya tradisional, budaya menjadi ekonomi dan budaya.

#### **2.3 Regulasi Emosi**

Regulasi emosi mencakup pembentukan, kepemilikan, dan ekspresi emosi seseorang (Gross, 2014). Menurut Shaffer (2020), regulasi emosi adalah kemampuan individu mengendalikan emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Ini melibatkan penilaian pesan orang lain, respons fisiologis, koneksi kognisi dengan emosi, dan respons yang tepat terhadap emosi.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan dan

individu yang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi yang dapat mengendalikan dirinya dalam keadaan kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah. Gross dan Jhon (2003) mengatakan regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari atau tidak menyadari dalam mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi positif maupun emosi negatif.

Aspek - Aspek Regulasi Emosi Menurut Gross (2007), terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu sebagai berikut:

- a. Strategies to emotion regulation (strategies)
- b. Engaging in goal directed behavior (goals)
- c. Control emotional responses (impulse)
- d. Acceptance of emotional response (acce

### **3. METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk mengukur pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap regulasi emosi dan perubahan suasana hati pada siswa sekolah menengah. Desain penelitian yang digunakan adalah survei, di mana data dikumpulkan melalui kuesioner yang didistribusikan kepada sampel yang telah dipilih secara acak.

Menurut Nazir (2005), populasi adalah sekumpulan dari individu yang memiliki ciri khusus, kualitas dan juga karakteristik yang dibutuhkan oleh peneliti. Ciri, karakter dan keunikan ini disebut dengan variabel. Nazir juga kemudian membagi populasi menjadi dua bentuk, yaitu populasi finit dan juga populasi infini. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Utama Kota Bekasi yang berjumlah 242 siswa, terdiri dari laki laki dan perempuan.

Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa setiap individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Penentuan jumlah sampel yang akan dipakai pada penelitian ini dilakukan melalui aplikasi Sample Size

Calculator. Sampel penelitian yang akan diambil sebanyak 149 siswa dari jumlah populasi sebesar 242 siswa.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang akan digunakan adalah metode skala, yaitu skala Perubahan Suasana Hati, Skala media sosial tiktok, dan Skala Regulasi Emosi. Setiap skala dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan skala Likert yang di mana terdapat lima alternatif pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan dengan bertujuan untuk menguji pengaruh antar variabel. Pengolahan data dilaksanakan dengan menggunakan metode analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda. melalui program JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) versi 0.18.3.0. Dengan tiga hipotesis seperti berikut:

Ha1 : Ada pengaruhnya antara pengguna media sosial TikTok dengan perubahan suasana hati pada siswa kelas XI di SMA Utama Bekasi  
Ha2 : Ada pengaruhnya antara regulasi emosi dengan perubahan suasana hati pada siswa kelas XI di SMA Utama Bekasi  
Ha3 : Ada pengaruhnya antara pengguna media sosial TikTok dan regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada siswa kelas XI di SMA Utama Bekasi

Berikut rumusan dari hasil uji penelitian :

a. Berdasarkan hasil uji Hipotesis pertama

##### Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	r	p
Media sosial Tiktok terhadap perubahan suasana hati	0,325	0,001

Hipotesis pertama menunjukkan bahwa “terdapat pengaruh antara pengguna media sosial tiktok terhadap perubahan suasana hati pada siswa kelas XI SMA Utama Bekasi”. Berdasarkan hasil analisis data regresi linear sederhana, diperoleh nilai  $r = 0.325$ ,  $p = 0.001 < 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ( $H_01$ ) yang berbunyi “tidak terdapat pengaruh pengguna media sosial TikTok terhadap perubahan suasana hati pada Siswa Kelas XI SMA Utama Bekasi” ditolak sedangkan ( $H_{a1}$ ) yang berbunyi “terdapat pengaruh pengguna media sosial TikTok terhadap perubahan suasana hati pada Siswa Kelas XI SMA Utama Bekasi” diterima. Koefisien determinasi atau  $R^2$  sebesar 0.106 menunjukkan bahwa pengguna media sosial TikTok pada Siswa kelas XI SMA Utama Bekasi memiliki pengaruh sebesar 10.6% terhadap perubahan suasana hati. Hasil penelitian ini selaras penelitian Cleoputri (2018) menunjukkan bahwa hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan perubahan mood. Semakin sering mengakses media sosial maka semakin positif mood yang timbul.

b. Berdasarkan hasil uji Hipotesis Kedua

##### Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	r	p
Regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati	0,325	0,001

Hipotesis kedua menunjukkan bahwa “terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada siswa kelas XI SMA Utama Bekasi”. Berdasarkan hasil analisis data regresi linear sederhana, diperoleh nilai  $r = 0.582$ ,  $p = 0.001 < 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ( $H_02$ ) yang berbunyi “tidak terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada Siswa Kelas XI SMA Utama Bekasi” ditolak sedangkan ( $H_{a2}$ ) yang berbunyi “terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada

Siswa Kelas XI SMA Utama Bekasi” diterima. Koefisien determinasi atau R<sup>2</sup> sebesar 0.338 menunjukkan bahwa regulasi emosi pada Siswa kelas XI SMA Utama Bekasi memiliki pengaruh sebesar 33.8% terhadap perubahan suasana hati. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Rofi Dwi P.R (2023) yaitu terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan perubahan suasana hati.

c. Berdasarkan hasil uji Hipotesis Ketiga

**Hasil Uji Regresi Linear Berganda**

Variabel	r	R <sup>2</sup>	p
Media sosial tiktok dan regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati	0,628	0,394	0,001

Hipotesis ketiga menunjukkan bahwa “terdapat pengaruh antara pengguna media sosial TikTok dan regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada siswa kelas XI SMA Utama Bekasi”. Berdasarkan hasil analisis data regresi linear berganda dengan metode enter. diperoleh nilai  $r = 0.682$ ,  $p = 0.001 < 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa (Ho3) yang berbunyi “tidak terdapat pengaruh pengguna media sosial TikTok dan regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada Siswa Kelas XI SMA Utama Bekasi” ditolak sedangkan (Ha3) yang berbunyi “ terdapat pengaruh pengguna media sosial TikTok dan regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati pada Siswa Kelas XI SMA Utama Bekasi” diterima. Koefisien determinasi atau R<sup>2</sup> sebesar 0.394 menunjukkan bahwa media sosial TikTok dan regulasi emosi pada Siswa kelas XI SMA Utama Bekasi memiliki pengaruh sebesar 39.4% terhadap perubahan suasana hati. Selebihnya sebesar  $100\% - 39.4\% = 60,6\%$  dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti seperti lingkungan keluarga, tekanan akademik,

dan interaksi sosial.

**Model Summary – Perubahan Suasana hati**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.000	0.000	0.000	7.600
2	0.582	0.338	0.334	6.203
3	0.628	0.394	0.386	5.956

Berdasarkan Uji hasil analisis data regresi linear berganda dengan metode stepwise. Diperoleh kontribusi hasil pengguna media sosial TikTok sebesar 39,4% dengan hasil R square sebesar 0.394. sedangkan kontribusi Regulasi emosi sebesar 6.6% dengan hasil R square 0.66. dapat dikatakan bahwa kontribusi pengguna media sosial TikTok lebih dominan dibandingkan dengan regulasi emosi.

**5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab - bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara Pengguna Media Sosial TikTok terhadap Perubahan Suasana Hati pada siswa kelas XI SMA Utama Bekasi. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi Pengguna Media Sosial TikTok maka semakin tinggi pula munculnya Perubahan Suasana Hati. Begitupun sebaliknya, semakin rendah Pengguna Media Sosial TikTok maka semakin rendah pula kecenderungan munculnya Perubahan Suasana Hati.
2. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara Regulasi Emosi terhadap Perubahan Suasana Hati pada siswa kelas XI SMA Utama Bekasi. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi Regulasi Emosi maka semakin tinggi pula munculnya Perubahan Suasana Hati. Begitupun sebaliknya, semakin rendah Regulasi Emosi maka semakin rendah pula kecenderungan munculnya Perubahan Suasana Hati.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Pengguna Media Sosial TikTok dan Regulasi Emosi Terhadap Perubahan Suasana Hati pada Siswa Kelas XI SMA Utama Bekasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir dkk, “Pengantar Teknologi Informasi”(Yogyakarta : Andi Offset, 2003), hlm 3.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, Social Media & Technology 2018 [online]. Washington: Pew Research Centre. Available from: <https://www.pewresearch.org/Internet/2018/05/31/Teens-Social-Media-Technology-2018>
- Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJI). Survey Internet Aplikasi Tiktok APJI 2016 (Diakses di <http://www.apji.or.id/survei2016> pada 20 Februari, 2020)
- Bahri, A., Damayanti, C. M., Helena Sirait, Y., & Alfarisy, F. (2022). Aplikasi Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Inggris Di Indonesia. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 3(1), 120–130. <https://doi.org/10.36418/jiss.v3i1.525>
- Demmy Deriyanto, Fathul Qorib, Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Terhadap Tik Tok, Universitas Tribhuwana, Jurusan Ilmu Komunikasi dan FISIP, *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, vol. 7 No. 2 (2018), h.78.
- Dini Dwi Cahyani. (2020). Dampak Penggunaan Aplikasi Tik Tok Dalam Interaksi Sosial (Study Kasus di SMA Negeri 11 Teluk Betung Timur Bandar Lampung). Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 1(September).
- Fauzan, A., Sanusi, H., & Wafa, M. A. (2021). Dampak Aplikasi Tik Tok pada Interaksi Sosial Remaja “Studi di Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar.” Doctoral Dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Gratia, G. P., Merah, E. L. K., Triyanti, M. D., Paringa, T., & Primasari, C. H. (2022). Fenomena Racun Tik-Tok Terhadap Budaya Konsumerisme Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(1). <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v2i1.5272>
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation conceptual foundation. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* (pp.3- 24). New York: Guilford Press.
- Gunawan, R. P. T., & Wibowo, T. U. S. H. (2021, July 21). CIVIC VALUES DAN COVID – 19: TANTANGAN DAN RESPON KEWARGANEGARAAN DI MASA PANDEMI. *HEURISTIC. Jurnal Informatika Dan Teknik Elektro Terapan*, 11(3). <https://doi.org/10.23960/jitet.v11i3.3271>
- Hurlock, E.B (2000). Psikologi perkembangan. Jakarta: Erlangga
- Husnaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Social* (Cet I: Jakarta, PT Bumi Aksara, 2008), h 38
- J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1). <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Jaffar, B. A., Riaz, S., & Mushtaq, A. (2019). Living in a moment: Impact of TikTok on influencing younger generation into micro-fame. *Journal of Content*,
- Madhani, L. M., Bella Sari, I. N., & Shaleh, M. N. I. (2021). DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP PERILAKU ISLAM
- Meirer, P. (2013). Mengendalikan Mood Anda. Yogyakarta: Yayasan Andi
- MILENIAL,” Konferensi Seminar Nasional dan Temu Alumni HMPS FIS UNY Yogyakarta
- Moleong, Lexy, J. 2012. Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Deddy. 2005. Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar. Bandung. Remaja Rosdakarya

- Muthiara Ardhiani, Dampak Positif Dan Negatif Bermain TikTok, <https://medium.com/@Muthiaardian/dampak-positif-dan-negatif-bermain-tiktok10efc94748e9>
- N. L. D. D. (2022). Analysis of the Positive and Negative Impacts of Using Tiktok For Generation Z During Pandemic. *Journal of Digital Law and Policy*, 1(2). <https://doi.org/10.58982/jdlp.v1i2.167>
- Nasrullah, Rully. (2016). media sosial, perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi, Penerbit Simbiosis Rekatama Medika, 1437
- Prosenjit Ghosh and Anwesan Ghosh. (2021). AN UNUSUAL CASE OF VIDEO APPADDICTION PRESENTING AS WITHDRAWAL PSYCHOSIS. *International*
- Rahmawati, Y., & Anwar, K. (2022). the Use of Tiktok Application: the Impact on Students' Vocabulary and Attitude. *PROJECT (Professional Journal of English Education)*, 5(Vol 5, No 3 (2022): VOLUME 5 NUMBER 3, MAY
- Romi Satria Wahono. (2016). Systematic Literature Review: Pengantar, Tahapan dan Studi Kasus | RomiSatriaWahono.Net. <Http://Romisatriawahono.Net/>, 1(1).
- Rosiana, P. S., Nurhidayat, A. R., Mohsa, A. A., & Ridha, A. A. (2023). ANALISIS APLIKASI TIKTOK BERDASARKAN PRINSIP DAN PARADIGMA INTERAKSI MANUSIA DAN KOMPUTER MENGGUNAKAN EVALUASI
- Salam, A. H. Bin, Sajid, K., Ullah, I., & Rehman Butt, H. (2022). Impact of TikTok on Youth Lifestyle in Lahore. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(1), 63–77. <https://www.cyberpsychologybehavior-socialnetworking.net/>.
- Setiawan, "Pemanfaatan Teknologi dalam Pembelajaran Secara Bijaksana," "The Save Way of Using ICT For Student Learning", Talk Show Westjava NextGent Education, (Bandung, 20 Mei 2016) hlm 12
- Soerjono Soekanto, "Sosiologi Suatu Pengantar", (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003)
- Sugiyono, 2015, *Metodelogi Penelitian Kuantatif, kualitatif dan R &D*, Bandung: Alfabeta, Cet. Ke-25
- Sukandar rumidi 2012, *Metode Penelitian Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula* Yogyakarta, GadjahMada University Press.
- Susilowati,(2018), Pemanfaatan Aplikasi Tiktok sebagai Personal Branding di Instagram (Studi deskriptif kualitatif pada akun @bowo\_allpennliebe), *Jurnal Komunikasi*,(2018),hlm 176
- Thayer, R. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. New York: Oxford University Press
- Togi Prima Hasiholan, Rezki Pratami, and Umaimah Wahid, "Pemanfaatan Media Sosial Tik Tok Sebagai Media Kampanye Gerakan Cuci Tangan Di Indonesia Untuk Mencegah Covid-19," *Communiverse : Jurnal Ilmu Komunikasi* 5, no. 2 (2020): 70–80,
- Utami, A. D. V. (2021). Aplikasi Tiktok Menjadi Media Hiburan Bagi Masyarakat Dan Memunculkan Dampak Ditengah Pandemi Covid-19. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1). <https://doi.org/10.35326/medialog.v4i1.962>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Wibowo, T. U. S. H., 2019. "SINDROM FLINSTONES DALAM"
- Xu, L., Yan, X., & Zhang, Z. (2019). Research on the Causes of the "Tik Tok" App Becoming Popular and the Existing Problems. *Journal of Advanced Management Science*. <https://doi.org/10.18178/joams.7.2.59-63>