

Hubungan Adiksi Media Sosial TikTok dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Negeri Padang

Zalfa Jihan Aqillah^{1*}, Andareas Kiser Purba², Defi Syazana Nadhira³, Meitia Safitri⁴, Hanifa Azura Nurhamsyah⁵, Khonsa Syahidah⁶, Nazla Aulia Azzahara⁷

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7} Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

E-mail: zalfajihanaqillah@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi media sosial TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional non-eksperimental korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 110 mahasiswa aktif yang menggunakan TikTok minimal selama tiga bulan terakhir dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Instrumen yang digunakan meliputi *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SF) untuk mengukur tingkat adiksi TikTok dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori adiksi TikTok tingkat sedang (47,3%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk (89,1%). Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara adiksi TikTok dan kualitas tidur dengan nilai $r = 0,266$ dan $p = 0,005$ ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi TikTok, maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak guna menjaga kualitas tidur dan kesehatan mahasiswa.

Kata kunci: Adiksi TikTok; Media Sosial; Kualitas Tidur; Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between TikTok social media addiction and student sleep quality at Universitas Negeri Padang. This study used a quantitative approach with a correlational non-experimental cross-sectional design. The sampling technique used purposive sampling with a total of 110 active students who used TikTok for at least the last three months and were willing to fill out the questionnaire completely. The instruments used include the Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF) to measure the level of TikTok addiction and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. The results of descriptive analysis showed that most respondents were in the moderate TikTok addiction category (47.3%) and had poor sleep quality (89.1%). Pearson correlation test showed a significant positive relationship between TikTok addiction and sleep quality with a value of $r = 0.266$ and $p = 0.005$ ($p < 0.01$). That is, the higher the level of TikTok addiction, the worse the sleep quality of college students. This finding shows the importance of managing the use of social media wisely in order to maintain the sleep quality and health of college students.

Kata kunci: TikTok Addiction; Social Media; Sleep Quality; College Students

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari, terutama dengan munculnya berbagai platform media sosial. Salah satu platform yang saat ini sangat populer di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa, adalah TikTok. Aplikasi ini menawarkan konten hiburan yang beragam dengan durasi singkat dan algoritma yang dirancang untuk menarik perhatian pengguna dalam waktu lama. Dikutip dari CNN Indonesia yang berjudul "Indonesia Pengguna Tik Tok Terbanyak di Dunia, Kalahkan AS hingga Rusia" terdapat 157,6 juta penggunaan tiktok di indonesia pada agustus 2024. Menurut Utama Putra et al. (2021) menyatakan bahwa Tik Tok telah berkembang menjadi salah satu situs media sosial terkenal di dunia. TikTok adalah platform media sosial berbasis video yang menawarkan efek spesial unik dan menarik, memungkinkan pengguna membuat video pendek dengan hasil kreatif dan terkini. Konten hiburannya membuat pengguna merasa senang dengan berbagai tren musik kekinian (Zaputri, 2021). TikTok menganalisis interaksi pengguna seperti menyukai, mengklik, atau menonton ulang konten lebih lama untuk menentukan minat mereka dan merekomendasikan konten serupa. Selain itu,

TikTok juga mencatat pola kebiasaan pengguna, melabeli mereka, serta mengelompokkan berdasarkan data pribadi, riwayat pencarian, aktivitas suka, komentar, dan koneksi sosial (Zhao, 2020). TikTok menerapkan metode klasifikasi label untuk mengelompokkan konten sesuai minat pengguna (Zhao, 2021). Algoritma TikTok menyajikan konten relevan untuk memperpanjang durasi penggunaan, sering kali berujung pada doom scrolling aktivitas yang menggulir dalam media sosial tanpa tujuan jelas (Sinha et al., 2023).

Penggunaan Tik Tok yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif pada kehidupan remaja, karena kurangnya kemampuan mereka dalam mengelola penggunaan media sosial, sehingga berisiko menimbulkan perilaku adiktif (Aprilia et al., 2020). Kecanduan terhadap media sosial Tik Tok berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif pada kesehatan fisik, seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, hingga peningkatan tingkat stres (Afriani, 2022). Penelitian Qin et al. (2022) menemukan bahwa kualitas sistem TikTok berpengaruh signifikan terhadap pengalaman pengguna, dengan dampak langsung maupun tidak langsung terhadap perilaku kecanduan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga responden mahasiswa Universitas Negeri Padang, beberapa diantaranya menyadari bahwa mereka merupakan mahasiswa yang memiliki perilaku yang aktif menggunakan aplikasi tiktok. Subjek pertama mengatakan terdapat perubahan pola tidur saat menggunakan aplikasi tiktok, biasanya ia menggunakan aplikasi tiktok untuk melihat Live sampai pukul 04.00 WIB pagi saat hari libur dan saat hari biasa ia menggunakan aplikasi sampai pukul 01.00 WIB. Subjek pertama mengatakan bahwasanya ia dalam sehari, menggunakan TikTok lebih dari 6 jam. Itu pun belum termasuk waktu tambahan saat menonton live shopping. Kalau sedang asyik menonton live, durasinya bisa bertambah sekitar 2 hingga 3 jam lagi. Jadi, total waktu penggunaan TikTok yang digunakan bisa mencapai lebih dari 8 jam setiap harinya. Subjek kedua mengatakan tidak terdapat perubahan yang signifikan untuk jam tidur hanya ia sering terbagun saja pada pukul 03.00 WIB, dan sulit untuk tertidur kembali. Subjek kedua juga mengatakan bahwasanya ia bisa menggunakan aplikasi tiktok sampai seharian tergantung aktivitas yang dilakukan "*Kadang ada aku terus-terusan nonton aplikasi tiktok seharian. Tapi kadang aku tonton tiktok sebentar, terus aku lanjut ke IG*". Subjek dua juga mengatakan untuk durasi ia menggunakan aplikasi tiktok dalam sehari kurang lebih 6-8 jam sehari. Selanjutnya subjek ketiga menyatakan terdapat perubahan yang signifikan, biasanya ia tidur sekitar pukul 9–10 malam namun saat ini ia bisa tidur hingga larut malam sampai pukul 5 pagi. Subjek ketiga menyatakan menggunakan aplikasi tiktok untuk melihat live game *Mobile Legends*, subjek ketiga biasanya menggunakan aplikasi TikTok selama lebih dari 8 jam dan bisa lebih.

Fenomena di atas didukung dari hasil penelitian yang telah dilakukan Firdaus, N., & Sugiarto, A. (2023). Penelitian ini menunjukkan sebanyak 73% responden mengalami kecanduan penggunaan media sosial tingkat sedang dan 75,7% responden mengalami kualitas tidur buruk. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan sosmed menunjukkan bahwa nilai signifikansi ($p = 0.001$) ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara kecanduan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Hubungan positif menandakan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur pada mahasiswa. Melanjutkan temuan sebelumnya, Suryana et al. (2015) meneliti 94 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Atma Jaya membuktikan bahwa adiksi internet berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Penelitian sejenis lainnya oleh Maulida (2017) terhadap 91 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan pola tidur.

Durasi tidur yang tidak terpenuhi atau kurang dari 7 jam akan menyebabkan gangguan konsentrasi sehingga dapat menyebabkan kecelakaan baik di jalan maupun dalam bekerja, merasa lelah, dan mengantuk pada jam kerja sehingga mengurangi produktivitas. Selain itu terdapat peningkatan risiko obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, dan depresi pada orang yang tidur kurang dari 7 jam setiap malam (Liu Y et al., 2016).

Berdasarkan fenomena di atas, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara adiksi media sosial TikTok dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai urgensi pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih sehat serta menjadi dasar bagi upaya intervensi dalam rangka meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* non-eksperimental korelasional yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara adiksi media sosial TikTok sebagai variabel independen dan kualitas tidur sebagai variabel dependen pada satu waktu tertentu. Penelitian korelasional sendiri bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antar variabel guna menemukan, menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, dan menguji berdasarkan teori yang ada (Nursalam, 2003). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring tanpa manipulasi terhadap variabel, dan dianalisis secara statistik untuk melihat hubungan antar variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Universitas Negeri Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan antara lain: mahasiswa/i yang masih aktif, mahasiswa/i yang aktif menggunakan TikTok minimal selama 3 bulan terakhir, serta bersedia menjadi partisipan dan mengisi kuesioner penelitian secara lengkap. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 110 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat adiksi terhadap media sosial TikTok adalah *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SF) yang dikembangkan oleh Sahin (2018). Skala ini terdiri dari 24 pernyataan yang bersifat favorable dan mencakup empat aspek utama, yaitu *virtual tolerance*, *virtual communication*, *virtual problem*, dan *virtual information*. Hasil uji reliabilitas terhadap instrumen ini menggunakan uji *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai sebesar 0,852 yang berarti instrumen ini sangat reliabel. Sementara itu, kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse (1989), yang terdiri dari tujuh komponen, yaitu: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, gangguan saat tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas di siang hari. Hasil uji reliabilitas terhadap instrumen ini menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,841 yang tergolong tinggi dan layak untuk digunakan.

Seluruh data dikumpulkan secara daring menggunakan platform Google Form guna menjangkau responden secara lebih luas dan efisien. Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27, dengan terlebih dahulu melakukan uji asumsi normalitas dan linearitas untuk memastikan data memenuhi syarat analisis parametrik. Selanjutnya, uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat adiksi terhadap TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 110 responden mahasiswa Universitas Negeri Padang. Seluruh responden memenuhi kriteria inklusi, yaitu merupakan mahasiswa aktif, pengguna aktif TikTok minimal selama tiga bulan terakhir, serta bersedia menjadi partisipan dengan mengisi kuesioner secara lengkap. Dari 110 responden tersebut, sebanyak 85 orang berjenis kelamin perempuan dan 25 orang berjenis kelamin laki-laki. Rentang usia responden berada antara 18 hingga 29 tahun, dengan mayoritas berada pada usia 20 hingga 22 tahun.

Tabel 1. Statistik Deskriptif
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Adiksi Tiktok	110	44	116	77.75	14.776
Kualitas Tidur	110	3	16	8.55	2.667
Valid N (listwise)	110				

Sumber: SPSS Versi 27

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 110 responden mahasiswa Universitas Negeri Padang, diperoleh bahwa rata-rata skor adiksi TikTok adalah 77,75 dengan skor minimum 44 dan maksimum 116, serta standar deviasi sebesar 14,776. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat adiksi TikTok bervariasi cukup lebar di antara responden. Sementara itu, rata-rata skor kualitas tidur adalah 8,55 dengan skor minimum 3 dan maksimum 16, serta standar deviasi sebesar 2,667. Rata-rata skor kualitas tidur yang cukup tinggi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki

kualitas tidur yang kurang baik. Kedua temuan ini mencerminkan adanya potensi hubungan antara tingginya penggunaan TikTok dan rendahnya kualitas tidur pada mahasiswa.

Tabel 2. Distribusi frekuensi adiksi media sosial tiktok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	38	34.5	34.5	34.5
	Sedang	52	47.3	47.3	81.8
	Tinggi	20	18.2	18.2	100.0
Total		110	100.0	100.0	

Sumber: SPSS Versi 27

Hasil analisis frekuensi lebih lanjut menunjukkan bahwa dari 110 data yang valid, mayoritas responden memiliki tingkat adiksi TikTok sedang sebanyak 52 orang (47.3%), diikuti oleh tingkat ringan sebanyak 38 orang (34.5%), dan tingkat tinggi sebanyak 20 orang (18.2%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penggunaan TikTok yang intens, meskipun belum mencapai kategori adiksi berat. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori adiksi media sosial oleh Krisnadi & Adhandayani (2022), yang menyebutkan bahwa adiksi ditandai dengan ketidakmampuan mengontrol waktu penggunaan, serta adanya gejala penarikan diri dan penggunaan yang terus berlanjut meskipun menimbulkan dampak negatif. TikTok sebagai platform media sosial yang menyajikan konten hiburan singkat dan terus bergulir secara otomatis dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna dalam waktu lama (Utama Putra et al., 2021), sehingga mendorong pola penggunaan kompulsif.

Tabel 3. Frekuensi Kualitas Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Validbaik	12	10.9	10.9	10.9
buruk	98	89.1	89.1	100.0
Total	110	100.0	100.0	

Sumber: SPSS Versi 27

Sementara itu, terkait dengan kualitas tidur, diketahui bahwa dari 110 responden yang valid, mayoritas mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 98 orang (89.1%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik hanya sebanyak 12 orang (10.9%). Distribusi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta mengalami masalah kualitas tidur, yang dapat menjadi perhatian dalam konteks kesehatan dan kesejahteraan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan atau penurunan dalam aspek tidur mereka. Menurut Said (2020), kualitas tidur merujuk pada tingkat kenyamanan selama tidur yang ditandai dengan tidak munculnya rasa lelah, cemas, apatis, serta munculnya perasaan segar saat bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah penggunaan media sosial sebelum tidur, yang dapat memperpanjang latensi tidur dan mengganggu efisiensi tidur (Maulinda, 2025).

Tabel 3. Frekuensi Kualitas Tidur

Correlations			
		Adiksi Tiktok	Kualitas Tidur
Adiksi Tiktok	Pearson Correlation	1	.266**
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	110	110
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	.266**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	110	110

Sumber: SPSS Versi 27

Berdasarkan analisis korelasi Pearson antara adiksi terhadap media sosial TikTok dan kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Padang, ditemukan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,266 dengan tingkat signifikansi (p) sebesar 0,005. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,01 (p < 0,01), hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat signifikan secara statistik dengan tingkat kepercayaan 99%. Hasil ini mengonfirmasi adanya hubungan yang nyata antara tingkat adiksi TikTok dan kualitas tidur mahasiswa. Arah hubungan yang positif menandakan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi TikTok, semakin tinggi pula skor kualitas tidur. Dalam konteks

ini, skor kualitas tidur yang tinggi justru menunjukkan kondisi tidur yang semakin buruk, karena skor yang lebih tinggi mengindikasikan gangguan tidur yang lebih besar. Meskipun kekuatan hubungan ini tergolong lemah (berada dalam rentang 0,20–0,39), temuan ini tetap menggaris bawahi bahwa penggunaan TikTok yang tidak terkontrol memiliki dampak terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial secara berlebihan dengan gangguan tidur. Firdaus & Sugiarto (2023) menemukan bahwa 73% mahasiswa mengalami kecanduan media sosial tingkat sedang dan 75,7% memiliki kualitas tidur buruk, dengan hasil yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara keduanya. Demikian pula, penelitian oleh Jain et al. (2023) menemukan bahwa 68% responden mengalami gangguan tidur akibat penggunaan TikTok yang berlebihan. Penelitian oleh Mulyani & Prasasti (2022) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa adiksi TikTok berhubungan dengan penurunan kualitas tidur serta peningkatan stres, gangguan konsentrasi, dan performa akademik yang menurun.

Dalam konteks teori adiksi oleh Griffiths (2005), beberapa aspek adiksi seperti *saliency*, *tolerance*, *withdrawal*, dan *conflict* dapat menjelaskan bagaimana adiksi TikTok berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk. Misalnya, aspek *saliency* menjelaskan bahwa pengguna TikTok menjadikan aplikasi ini sebagai bagian utama dari rutinitas harian sehingga mengabaikan kebutuhan tidur. *Tolerance* mendorong pengguna untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk mendapatkan kepuasan yang sama, yang menyebabkan waktu tidur tergeser. *Withdrawal symptoms* seperti rasa cemas atau gelisah saat tidak mengakses TikTok bisa mengganggu proses tidur, dan *conflict* menggambarkan adanya konflik internal antara keinginan untuk tidur dan dorongan untuk terus menggunakan media sosial, yang pada akhirnya menurunkan efisiensi dan kualitas tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi media sosial TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi terhadap TikTok, maka semakin buruk pula kualitas tidur mahasiswa. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori adiksi TikTok tingkat sedang, yaitu sebanyak 52 orang (47,3%), dan sebanyak 98 orang (89,1%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok yang tidak terkontrol berpotensi menurunkan kualitas tidur mahasiswa. Diharapkan mahasiswa dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial, khususnya TikTok, agar tidak menimbulkan adiksi yang dapat mempengaruhi kualitas tidur maupun aspek kesehatan fisik dan mental lainnya. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menjangkau variabel lain untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor penyebab adiksi media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, N. F. (2022). Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan di Kota Malang. Universitas Muhammadiyah Malang, 8.5.2017
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Firdaus, N., & Sugiarto, A. (2023). Hubungan Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 6(1), 59-64.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.

- Jain, A., Sharma, R., & Kumar, P. (2023). Impact of TikTok addiction on sleep quality and mental health among university students: A cross-sectional study. *Journal of Behavioral Addictions, 12*(2), 184-197.
- Krisnadi, A. R., & Adhandayani, T. (2022). Pengaruh Adiksi Media Sosial Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 15*(1), 94-102.
- Liu Y, Wheaton A, Chapman D, Cunningham T, Lu H, C. J. (2016). Prevalence of Healthy Sleep Duration among Adults. *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report, 65*(6), 137–141.
- Maulida, R. (2017). Kaitan Internet Addiction dan Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Unsyiah (Universitas Syiah Kuala Banda Aceh), Vol.2 No.3 , 2*
- Maulinda, N. D., Priasmoro, D. P., & Fani, R. T. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 10*(1), 106-113.
- Mulyani, S., & Prasasti, D. (2022). Dampak penggunaan kompulsif TikTok terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia, 19*(3), 245-260.
- NN Indonesia. (2024, Oktober 7). *Indonesia pengguna TikTok terbanyak di dunia, kalah AS hingga Rusia*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20241007094807-192-1152374/indonesia-pengguna-tiktok-terbanyak-di-dunia-kalahkan-as-hingga-rusia>
- Nursalam. (2003). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika.
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology, 13*, 932805.
- Said, M. J. (2020). *Hubungan Gejala Adiksi Internet terhadap kualitas tidur mahasiswa tahap akademik fakultas kedokteran UIN Syaif Hidayatullah jakarta*.
- Suryana M, Makimian R, Suryani E. Pengaruh Adiksi Internet terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katholik Atma Jaya.2015 (Jakarta)
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: the reliability and validity study. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 17*(1), 169-182.
- Sinha, R. K., Roy, A. D., Kumar, N., Mondal, H., & Sinha, R. (2023). Applicability of ChatGPT in assisting to solve higher order problems in pathology. *Cureus, 15*(2).
- Utama Putra, K. A. S., Permana, G. W., Sephiani, 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>
- Zaputri, M. (2021). Dampak kecanduan media sosial tik tok terhadap perilaku belajar mahasiswa bimbingan dan konseling iain batusangkar.
- Zhao, Y. (2020, August). Analysis of TikTok’s success based on its algorithm mechanism. In *2020 International conference on big data and social sciences (ICBDSS)* (pp. 19-23). IEEE.
- Zhao, Z. (2021). Analysis on the “Douyin (Tiktok) Mania” phenomenon based on recommendation algorithms. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 235, p. 03029). EDP Sciences.