



Hubungan Intensitas Penggunaan dan Literasi Digital dalam Media Sosial TikTok terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mental pada Remaja: Literature Review

Zahra Asia Fakhrizal^{1*}, Mochammad Bagus Qomaruddin²

¹⁻² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia

*Korespondensi Penulis: zahra.asia.fakhrizal-2023@fkm.unair.ac.id

Abstract. *Introduction: The widespread use of TikTok among adolescents has raised concerns regarding their psychological well-being, while digital literacy is considered essential in shaping how content exposure affects mental health knowledge. This study aims to analyze the relationship between usage intensity and digital literacy on TikTok toward adolescents' mental health knowledge level. Methods: This study employed a narrative literature review, examining fifteen relevant articles from the Scopus, Sinta, and Google Scholar databases within the 2022–2026 timeframe. Results and Discussion: The synthesis revealed that high-intensity TikTok use is associated with increased anxiety and diminished self-regulation, whereas digital literacy functions as a protective factor reducing the risk of cyber-victimization and cyberbullying. The interaction between digital literacy and mental health literacy, forming mental eHealth literacy, was found to be a key determinant in enhancing adolescents' mental health knowledge, confirming that TikTok's impact is context-dependent and highly reliant on users' digital literacy quality. These findings indicate the need for an integrative approach combining digital and mental health education to optimize the platform's potential as a sustainable medium for promoting adolescent psychological well-being.*

Keywords: Adolescents; Digital Literacy; Mental Health; TikTok; Usage Intensity.

Abstrak. *Latar Belakang:* Maraknya penggunaan TikTok di kalangan remaja menimbulkan kekhawatiran terhadap kondisi psikologis mereka, sementara kemampuan literasi digital dinilai berperan penting dalam menentukan bagaimana paparan konten tersebut memengaruhi tingkat pengetahuan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan dan literasi digital pada media sosial TikTok terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja. *Metode:* Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (*literature review*) dengan pendekatan naratif, menelaah lima belas artikel yang relevan dari basis data Scopus, Sinta, dan Google Scholar pada rentang tahun 2022–2026. *Hasil dan Pembahasan:* Hasil sintesis menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok yang tinggi berasosiasi dengan peningkatan kecemasan dan penurunan regulasi diri, sementara literasi digital berfungsi sebagai faktor protektif yang menekan risiko viktimisasi siber maupun perilaku *cyberbullying*. Interaksi antara literasi digital dan literasi kesehatan mental, yang membentuk *mental eHealth literacy*, terbukti menjadi penentu utama peningkatan pengetahuan kesehatan mental remaja, sehingga menegaskan bahwa dampak TikTok bersifat kontekstual dan sangat bergantung pada kualitas literasi digital penggunaannya. Temuan ini mengindikasikan perlunya pendekatan integratif antara edukasi digital dan edukasi kesehatan mental guna mengoptimalkan potensi platform ini sebagai sarana promosi kesehatan jiwa remaja secara berkelanjutan.

Kata kunci: Intensitas Penggunaan; Kesehatan Mental; Literasi Digital; Remaja; TikTok.

1. LATAR BELAKANG

Era digital telah mengubah secara fundamental cara remaja berinteraksi, mencari informasi, dan mengekspresikan diri, dengan TikTok menjadi salah satu platform media sosial yang paling diminati oleh generasi muda Indonesia saat ini. Perubahan pola komunikasi tersebut turut menyentuh aspek psikologis yang lebih mendalam, mengingat masa remaja merupakan fase transisi krusial menuju kedewasaan yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial maupun teknologi digital (Pebriani et al., 2025). Tingginya intensitas penggunaan TikTok di kalangan remaja dinilai berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, termasuk memicu

kecemasan, stres, penurunan produktivitas, hingga ketergantungan digital yang semakin sulit dikendalikan (Mutakim, 2022). Persoalan ini diperparah oleh minimnya kemampuan literasi digital sebagian remaja dalam menyaring, memahami, serta mengevaluasi informasi kesehatan mental yang beredar bebas di lini masa mereka, sehingga alih-alih memperoleh pemahaman yang akurat, banyak remaja justru terpapar informasi keliru atau bahkan melakukan *self-diagnose* atas kondisi psikologisnya sendiri tanpa dasar keilmuan yang memadai.

Secara teoretis, keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental telah banyak ditelaah melalui berbagai pendekatan keilmuan. Literasi digital sendiri dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengakses, memahami, menganalisis, serta memanfaatkan informasi digital secara kritis dan bertanggung jawab, sebuah kompetensi yang idealnya dimiliki setiap *digital native* agar mampu memilah konten kesehatan mental yang kredibel dari yang menyesatkan. Kajian terdahulu memperlihatkan bahwa durasi serta frekuensi penggunaan *TikTok* memiliki keterkaitan yang berarti dengan tingkat kecemasan remaja, sebagaimana ditunjukkan pada siswa SMAN 7 Samarinda yang mengungkap hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan yang dialami (Novita et al., 2024). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian pada siswa SMAN 3 Sampit yang menunjukkan adanya hubungan antara intensitas frekuensi penggunaan *TikTok* dengan gangguan kesehatan mental remaja (Aprina, 2024). Selain itu, kajian di wilayah Curug Topik, Bojongsari, Kota Depok turut mengonfirmasi bahwa intensitas penggunaan media sosial secara umum berkorelasi dengan kondisi kesehatan mental remaja setempat (Ruswandi & Fitriyani, 2023). Pada cakupan yang lebih luas, kajian eksploratif terhadap remaja generasi Z di Kota Meulaboh juga menegaskan bahwa akses media sosial berhubungan dengan tingkat kecemasan yang dialami kelompok usia tersebut (Pebriani et al., 2025).

Sementara itu, tinjauan pustaka mengenai kesehatan mental kaum muda pada skala global memperlihatkan bahwa persoalan ini bersifat lintas negara dan lintas budaya, meliputi Amerika Serikat, Eropa, negara persemakmuran, hingga Asia Tenggara (Anggraeni, 2024). Adapun kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi masalah mental emosional remaja menegaskan bahwa penyebabnya bersifat multifaktorial, tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkelindan antara faktor individu, keluarga, dan lingkungan digital (Hasibuan, 2024). Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah cukup banyak mengulas hubungan intensitas penggunaan *TikTok* dengan kecemasan maupun gangguan kesehatan mental secara umum, terdapat kesenjangan (*research gap*) yang cukup mendasar, yaitu masih minimnya kajian yang secara spesifik menghubungkan dua determinan sekaligus intensitas penggunaan dan literasi digital terhadap variabel tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja, bukan sekadar terhadap

gejala kecemasan atau stres semata. Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung berfokus pada dampak psikologis langsung berupa kecemasan dan gangguan emosional, sementara aspek kognitif berupa pemahaman dan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental itu sendiri, sebagai hasil dari paparan konten *TikTok* dan kemampuan literasi digital yang dimiliki, belum banyak diulas secara komprehensif melalui kajian pustaka yang memadukan kedua determinan tersebut secara simultan. Oleh karena itu, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan intensitas penggunaan dan literasi digital secara bersamaan dalam satu kerangka analisis kajian pustaka guna memetakan bagaimana keduanya berkontribusi terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja pengguna *TikTok*, sebuah pendekatan yang relatif jarang ditemukan dalam literatur nasional maupun internasional sejauh penelusuran penulis.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: pertama, bagaimana hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *TikTok* dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja; kedua, bagaimana hubungan antara literasi digital dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja pengguna *TikTok*; dan ketiga, bagaimana intensitas penggunaan dan literasi digital secara bersama-sama berkontribusi terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja berdasarkan kajian pustaka yang telah dipublikasikan. Selaras dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: pertama, mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *TikTok* dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja; kedua, mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara literasi digital dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja pengguna *TikTok*; dan ketiga, mensintesis temuan-temuan ilmiah terkini mengenai kontribusi simultan kedua determinan tersebut terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja, sekaligus memetakan pola serta kesenjangan yang masih terbuka bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, kajian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang kesehatan masyarakat dan psikologi digital, khususnya terkait relasi antara perilaku bermedia sosial dan literasi kesehatan mental remaja. Secara praktis, hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi tenaga kesehatan, pendidik, orang tua, maupun pembuat kebijakan dalam merancang program edukasi literasi digital yang lebih efektif guna meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan mental secara akurat dan bertanggung jawab.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* atau tinjauan pustaka yaitu suatu metode kajian yang bertujuan menggambarkan, merangkum, dan mensintesis pengetahuan yang telah ada mengenai suatu topik secara deskriptif tanpa terikat pada protokol pencarian yang kaku dan berjenjang sebagaimana lazim digunakan dalam *systematic literature review*. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memberikan gambaran umum yang komprehensif mengenai keterkaitan antara intensitas penggunaan *TikTok*, literasi digital, dan tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja, sekaligus memetakan posisi dan kontribusi kajian ini dalam ranah keilmuan yang lebih luas (Ridwan et al., 2021). Sumber data dalam penelitian ini bersumber dari artikel ilmiah, jurnal terakreditasi nasional maupun internasional, serta publikasi hasil penelitian terdahulu yang relevan dan dapat diakses secara penuh (*full text*), yang dihimpun melalui basis data akademik seperti *Google Scholar*, *Scopus*, dan *Sinta*. Penelusuran literatur dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci yang berkaitan langsung dengan topik penelitian, baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, guna memperluas cakupan sumber yang relevan sekaligus menjaga ketepatan tema kajian.

Proses seleksi literatur dilakukan secara purposif, yaitu dengan memilih artikel yang dinilai paling relevan, mutakhir, dan memiliki keterkaitan substantif dengan variabel penelitian, tanpa melalui tahapan eliminasi berjenjang yang bersifat kuantitatif sebagaimana pada pendekatan sistematis. Kriteria pemilihan literatur mempertimbangkan kesesuaian tema, kredibilitas penerbit, serta kemutakhiran tahun publikasi agar analisis yang dihasilkan tetap relevan dengan perkembangan isu terkini. Setelah literatur terkumpul, data dianalisis secara deskriptif-kualitatif melalui proses pembacaan mendalam (*in-depth reading*), identifikasi tema utama, serta sintesis naratif antar-sumber untuk membangun argumentasi yang koheren. Teknik analisis ini memungkinkan peneliti menyusun narasi yang saling menghubungkan temuan dari berbagai literatur, sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai fenomena yang dikaji, sekaligus membantu peneliti berikutnya menemukan gagasan baru atau celah kajian yang belum banyak dibahas sebelumnya (Afiyanti, 2005). Dengan demikian, metode ini diharapkan mampu memberikan landasan konseptual yang kuat bagi pembahasan hubungan antarvariabel dalam penelitian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian pembahasan ini disusun untuk menjawab tiga rumusan masalah penelitian secara berurutan, yaitu: pertama, bagaimana intensitas penggunaan *TikTok* berhubungan dengan kondisi psikologis remaja; kedua, bagaimana literasi digital berperan dalam

memoderasi dampak tersebut; dan ketiga, bagaimana interaksi antara intensitas penggunaan dan literasi digital berhubungan dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja. Guna memudahkan pembacaan alur argumentasi, berikut disajikan tabel sintesis relevansi dari lima belas studi yang menjadi dasar pembahasan ini terhadap masing-masing rumusan masalah.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu yang Relevan dengan Penelitian

No	Penulis (Tahun)	Judul Jurnal	Relevansi dengan Penelitian Ini
1	Ye et al. (2025)	<i>The Relationship between TikTok (Douyin) Addiction and Social and Emotional Learning: Evidence from a Survey of Chinese Vocational College Students</i>	Mengungkap mekanisme ego depletion sebagai penjas teoretis dampak intensitas penggunaan terhadap regulasi diri remaja
2	Doğan et al. (2025)	<i>The Relationship between Cyber Victimization, Social Media Addiction, Social Media Literacy, and Platform Usage in Adolescents</i>	Menunjukkan kecanduan sebagai prediktor viktimisasi siber sekaligus peran literasi kognitif sebagai faktor pelindung
3	Yang et al. (2024)	<i>Predictors of Health Preventive Behavior among University Students in the Post-COVID-19 Era in Wuhan via TikTok Journeying</i>	Menunjukkan pola intensitas penggunaan lintas jenjang usia serta peran mediasi e-health literacy
4	Irwanto et al. (2025)	<i>Information Disorder's Impact on Adolescents: Publication Trends and Recommendations</i>	Menjelaskan penurunan kemampuan berpikir kritis remaja akibat paparan information disorder
5	Gultom et al. (2025)	<i>Emotional Literacy and Mental Health of Adolescent Girls in Facing the Psychological Impacts of Social Media Use</i>	Menegaskan peran literasi emosional dalam menekan tekanan psikologis dan membentuk pengetahuan kesehatan mental
6	Xu & Chen (2025)	<i>The Interactive Effects of eHealth Literacy and Mental Health Literacy on Social Media Addiction and Depression-Anxiety-Stress in Adolescents</i>	Menjadi dasar konsep mental eHealth literacy yang menjawab inti rumusan masalah ketiga
7	Supramono et al. (2025)	<i>Implementation of Digital Education Programs to Increase Mental Health Awareness among Adolescents on the Use of Media</i>	Membuktikan efektivitas intervensi edukasi digital dalam meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan mental
8	Boixadós et al. (2026)	<i>Mental Health Literacy on Social Media among Secondary School Students in Barcelona</i>	Mengungkap paradoks kepercayaan remaja terhadap kredibilitas informasi kesehatan mental di TikTok
9	Alamsyah & Maharani (2026)	<i>Literasi Digital dan Kesehatan Mental: Studi tentang Dampak Cyberbullying terhadap Motivasi Belajar Remaja di Media Sosial</i>	Menunjukkan korelasi kuat rendahnya literasi digital dengan tingginya paparan cyberbullying
10	Mukhtar et al. (2025)	<i>Pengaruh Literasi Digital terhadap Perilaku Cyberbullying di Kalangan Pengguna Media Sosial pada Siswa SMA Negeri 5 Makassar</i>	Memperkuat peran literasi digital sebagai faktor protektif terhadap perilaku negatif daring
11	Sitanggang et al. (2025)	<i>Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Kajian terhadap Korelasi Intensitas Penggunaan dan Tingkat Kecemasan</i>	Menunjukkan hubungan signifikan intensitas penggunaan dengan tingkat kecemasan
12	Alhafidz (2025)	<i>Tingkat Kesehatan Mental Generasi Z Kota Magelang Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial</i>	Memperkuat bukti empiris hubungan durasi penggunaan tinggi dengan buruknya kondisi kesehatan mental
13	Lathifah et al. (2025)	<i>Korelasi Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dan Literasi Digital dengan Hasil Belajar</i>	Menegaskan interaksi intensitas penggunaan dan literasi digital terhadap capaian kognitif

		Sosiologi Materi Perubahan Sosial pada Siswa Kelas XII IPS SMA Negeri 2 Denpasar	
14	Azzahra et al. (2025)	Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Tingkat Literasi Digital pada Ibu Rumah Tangga	Menunjukkan relasi positif intensitas penggunaan terhadap literasi digital dalam konteks lokal Indonesia
15	Yusfik et al. (2025)	Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Pencarian Informasi Kesehatan pada Generasi Z	Menegaskan bahwa kepercayaan terhadap informasi kesehatan bergantung pada literasi digital pengguna

Berdasarkan pemetaan relevansi pada tabel tersebut, dapat dilihat bahwa kelima belas studi memiliki kontribusi yang saling melengkapi dalam menjawab ketiga rumusan masalah penelitian ini. Uraian lebih rinci mengenai keterkaitan antarstudi tersebut disajikan dalam tiga subbab pembahasan berikut.

Intensitas Penggunaan TikTok dan Kerentanan Psikologis Remaja

Temuan dari berbagai studi kuantitatif secara konsisten memperlihatkan pola yang serupa, yakni semakin tinggi durasi dan frekuensi penggunaan platform ini, semakin besar pula kecenderungan munculnya gangguan kesejahteraan psikologis. (Sitanggang et al., 2025) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan secara signifikan dengan tingkat kecemasan mahasiswa, yang dipicu oleh kebiasaan membandingkan diri secara sosial serta dorongan untuk memperoleh validasi digital melalui interaksi daring. Pola serupa turut dikonfirmasi oleh (Alhafidz, 2025), yang mengungkapkan bahwa Generasi Z di Kota Magelang dengan durasi penggunaan lebih dari empat jam per hari, yang didominasi oleh *TikTok* dan *Instagram*, cenderung berada pada kategori kondisi kesehatan mental yang buruk. Penjelasan mekanistik atas fenomena tersebut diperkuat oleh temuan (Ye et al., 2025), yang mengidentifikasi kondisi *ego depletion* sebagai konsekuensi dari kecanduan *TikTok*, baik melalui konsumsi video pendek maupun aktivitas *live streaming*. Kondisi ini menggambarkan penurunan seluruh dimensi *social and emotional learning* (SEL) akibat terkurasnya kapasitas regulasi diri remaja, sehingga berdampak langsung pada menurunnya kesadaran diri dan kemampuan mengendalikan emosi.

Sejalan dengan itu, (Doğan et al., 2025) turut menegaskan bahwa kecanduan media sosial menjadi prediktor terkuat munculnya viktimisasi siber pada populasi remaja, khususnya pada pengguna *TikTok* dan *Instagram* dengan tingkat penggunaan yang intensif. Dengan demikian, keempat temuan ini secara kolektif mengonfirmasi bahwa intensitas penggunaan yang tidak terkendali menjadi determinan penting yang memperburuk kondisi psikologis remaja. Menariknya, kerentanan akibat tingginya intensitas penggunaan tidak hanya terbatas pada jenjang pendidikan menengah, melainkan turut meluas hingga jenjang perguruan tinggi. (Yang et al., 2024) mencatat bahwa mahasiswa di Wuhan menunjukkan kebiasaan berinteraksi

secara intensif dengan *TikTok* pada masa pascapandemi *COVID-19*, sebuah pola yang apabila tidak diimbangi dengan kesadaran psikologis memadai berpotensi memperbesar risiko ketergantungan digital jangka panjang. Meski demikian, studi tersebut juga menemukan sisi positifnya, yaitu bahwa *e-health literacy* dan persepsi risiko turut memediasi hubungan antara pencarian informasi kesehatan di *TikTok* dengan perilaku pencegahan kesehatan yang lebih baik.

Temuan ini memperluas cakupan generalisasi bahwa dampak psikologis dari intensitas penggunaan konten berdurasi pendek bersifat lintas jenjang usia, namun besarnya sangat bergantung pada kapasitas literasi individu yang menggunakannya, sehingga penanganannya perlu dirancang secara berjenjang, tidak hanya menasar remaja usia sekolah, tetapi juga mahasiswa yang secara kognitif dianggap lebih matang namun tetap rentan terhadap tekanan validasi sosial di ruang digital. Secara keseluruhan, kelima temuan dalam subbab ini menjawab rumusan masalah pertama dengan menegaskan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan *TikTok* dan kesehatan mental remaja bersifat konsisten dan signifikan, baik melalui jalur langsung berupa kecemasan dan tekanan psikologis, maupun melalui jalur tidak langsung berupa penurunan kapasitas regulasi diri akibat *ego depletion*. Namun demikian, temuan Yang dkk. (2024) memberikan nuansa penting bahwa dampak tersebut tidak sepenuhnya bersifat deterministik, melainkan turut dipengaruhi oleh variabel literasi yang akan dibahas lebih lanjut pada subbab berikutnya.

Literasi Digital sebagai Faktor Protektif terhadap Risiko Kesehatan Mental

Berbagai temuan menunjukkan bahwa literasi digital berfungsi bukan sekadar sebagai keterampilan teknis mengoperasikan aplikasi, melainkan sebagai perisai psikologis yang melindungi remaja dari dua arah risiko sekaligus, yaitu sebagai korban maupun sebagai pelaku perilaku negatif di ruang digital. (Doğan et al., 2025) menemukan fakta yang cukup mengejutkan, yaitu bahwa remaja dengan literasi kognitif rendah namun memiliki keterampilan teknis tinggi justru lebih rentan mengalami *cyber victimization*, terutama pada pengguna *TikTok* dan *Instagram*. Temuan ini menegaskan bahwa kemahiran teknis semata tidak cukup untuk melindungi remaja dari risiko siber apabila tidak diimbangi dengan kemampuan kognitif dalam mengevaluasi informasi secara kritis. Argumen tersebut diperkuat oleh (Alamsyah, 2026), yang membuktikan adanya korelasi kuat antara rendahnya literasi digital dengan tingginya paparan *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial.

Dampak dari kondisi ini tidak berhenti pada aspek psikologis semata, melainkan turut merembet pada penurunan motivasi belajar melalui mediasi kecemasan dan rasa percaya diri yang rendah. Hal ini memperlihatkan bahwa persoalan literasi digital yang rendah memiliki

efek berantai yang meluas dari ranah kesehatan mental hingga ranah akademik. Sejalan dengan hal tersebut, (Mukhtar et al., 2025) menemukan bahwa literasi digital yang tinggi berasosiasi secara negatif, meski dengan kekuatan hubungan yang tergolong lemah, terhadap kecenderungan perilaku *cyberbullying* di kalangan siswa. Meskipun kekuatan korelasinya tidak sekuat temuan sebelumnya, hasil ini tetap mengonfirmasi bahwa literasi digital konsisten berperan sebagai faktor protektif yang menekan potensi remaja menjadi pelaku perundungan daring. Peran protektif literasi digital ini juga tampak jelas ketika dikaitkan dengan kemampuan remaja menyaring informasi di tengah derasnya arus konten digital. (Irwanto, 2025), melalui pendekatan bibliometrik menggunakan analisis VOSviewer berbasis data Scopus, menunjukkan bahwa maraknya *information disorder* di media sosial dapat menggerus kemampuan berpikir kritis remaja apabila tidak dibarengi kapasitas literasi yang memadai.

Paparan disinformasi yang terus-menerus tidak hanya meningkatkan kerentanan terhadap manipulasi informasi, tetapi juga berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan mental dan harga diri remaja secara keseluruhan. Temuan ini memperkuat posisi literasi digital bukan hanya sebagai pelindung dari ancaman interpersonal seperti *cyberbullying*, tetapi juga sebagai pertahanan kognitif terhadap arus disinformasi yang lebih luas. Keempat temuan dalam subbab ini secara kolektif menjawab rumusan masalah kedua penelitian, yaitu bahwa literasi digital bekerja sebagai variabel moderator yang menentukan apakah remaja akan menjadi korban ataupun pelaku perilaku negatif di ruang digital, sekaligus sebagai benteng kognitif dalam menghadapi disinformasi. Dengan demikian, literasi digital dapat disimpulkan berperan ganda: melindungi remaja secara pasif dari viktimisasi, sekaligus mencegah secara aktif munculnya perilaku merugikan yang dilakukan oleh remaja itu sendiri.

Interaksi Intensitas Penggunaan dan Literasi Digital terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja

Temuan yang paling relevan datang dari (Xu & Chen, 2025), yang membuktikan bahwa *e-health literacy* dan *mental health literacy* tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memperkuat melalui konstruk gabungan yang disebut *mental eHealth literacy* (MeHL). Interaksi kedua jenis literasi ini terbukti secara signifikan menekan tingkat kecanduan media sosial sekaligus menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres yang diukur melalui instrumen DASS. Temuan ini menjadi bukti empiris kuat bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan mental remaja tidak dapat diupayakan hanya dengan membekali kemampuan teknis berinternet semata, tetapi juga memerlukan penguatan pemahaman substantif mengenai kesehatan jiwa itu sendiri. Dukungan tambahan diperoleh dari (Gultom, 2025), yang menunjukkan bahwa remaja putri dengan tingkat literasi emosional yang tinggi memiliki

peluang lebih kecil mengalami distres psikologis, meskipun mayoritas responden dalam studi tersebut tergolong sebagai pengguna media sosial dengan durasi rendah hingga sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas literasi jauh lebih menentukan tingkat pengetahuan dan kesejahteraan mental remaja dibandingkan sekadar durasi penggunaan semata, sebuah nuansa penting yang memperkaya pemahaman terhadap hubungan antarvariabel dalam penelitian ini.

Sisi praktis dari interaksi kedua variabel ini tampak jelas pada studi intervensi (Supramono, 2025), yang membuktikan bahwa program edukasi digital berbasis konten interaktif mampu meningkatkan skor literasi kesehatan mental remaja secara signifikan, dengan besaran perubahan mencapai 23,7 persen. Temuan ini memberi indikasi kuat bahwa *TikTok* dan platform sejenis, apabila intensitas penggunaannya diarahkan melalui pendekatan edukatif yang tepat, sesungguhnya berpotensi menjadi sarana promosi kesehatan mental yang efektif, bukan semata sumber risiko psikologis sebagaimana diuraikan pada subbab pertama. Namun demikian, potensi tersebut tidak serta-merta terwujud secara alami, sebagaimana diungkap oleh studi kualitatif (Boixadós et al., 2026), yang menemukan bahwa meskipun remaja di Barcelona sangat intensif menggunakan *TikTok*, mayoritas dari mereka justru enggan menjadikan platform tersebut sebagai sumber utama informasi kesehatan mental karena meragukan kredibilitas kontennya, dan cenderung lebih memilih dukungan tatap muka dari orang dewasa yang mereka percaya. Paradoks ini menegaskan bahwa tingginya intensitas penggunaan tidak serta-merta berbanding lurus dengan peningkatan pengetahuan kesehatan mental apabila tidak disertai kepercayaan terhadap sumber informasi, yang pada gilirannya kembali bergantung pada kapasitas literasi digital remaja dalam mengevaluasi kredibilitas konten.

Relevansi interaksi kedua jenis literasi tersebut turut diperkuat oleh temuan pada konteks lokal Indonesia. (Lathifah, 2025) menemukan hubungan kuat, dengan indeks korelasi sebesar 0,528, antara intensitas penggunaan *TikTok* dan literasi digital terhadap capaian hasil belajar siswa. Meskipun fokus studi tersebut bersifat kognitif-akademik dan bukan langsung pada pengetahuan kesehatan mental, temuan ini tetap relevan karena menegaskan bahwa literasi digital berperan sebagai jembatan yang memungkinkan remaja mengonversi paparan konten media sosial menjadi manfaat kognitif yang produktif. Dalam konteks pengetahuan kesehatan mental, prinsip serupa berlaku, yaitu remaja yang memiliki literasi digital memadai berpotensi lebih mudah mengasimilasi informasi kesehatan jiwa yang beredar di *TikTok* dibandingkan mereka yang sekadar menjadi konsumen pasif konten. Temuan ini juga sejalan dengan hasil (Azzahra et al., 2025), yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan aplikasi

TikTok pada kelompok ibu rumah tangga justru berpengaruh positif signifikan terhadap peningkatan literasi digital penggunanya. Hal ini memberi nuansa penting bahwa hubungan antara frekuensi penggunaan dan kualitas pemahaman tidak selalu bersifat linear negatif, melainkan sangat bergantung pada konteks demografis dan pola konsumsi konten yang dilakukan oleh masing-masing kelompok pengguna.

Sebagai penutup dari rangkaian argumentasi interaksi kedua variabel ini, temuan (Yusfik et al., 2025) menegaskan bahwa meskipun media sosial berpengaruh positif terhadap pola pencarian informasi kesehatan di kalangan Generasi Z, tingkat kepercayaan mereka terhadap validitas informasi tersebut tetap ditentukan oleh kemampuan literasi digital yang dimiliki. Temuan ini memperkuat kesimpulan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan, literasi digital, dan tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja bersifat kontekstual serta saling bergantung, bukan relasi tunggal yang bersifat linier sederhana. Dengan demikian, ketujuh temuan dalam subbab ini secara komprehensif menjawab rumusan masalah utama penelitian, yaitu bahwa peningkatan tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja pengguna *TikTok* hanya dapat tercapai secara optimal apabila intensitas penggunaan diiringi oleh penguatan literasi digital yang memadai, sebagaimana tercermin dalam konstruk *mental eHealth literacy* yang menjadi inti temuan penelitian ini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tinjauan pustaka terhadap lima belas artikel terpilih yang relevan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *TikTok* memiliki hubungan yang konsisten dengan kondisi psikologis remaja, di mana durasi dan frekuensi penggunaan yang tinggi cenderung memicu kecemasan, *ego depletion*, serta penurunan kesejahteraan mental. Hubungan tersebut ternyata tidak bersifat tunggal dan linier, melainkan dimoderasi secara signifikan oleh tingkat literasi digital yang dimiliki remaja, yang terbukti berfungsi sebagai faktor protektif ganda dengan melindungi remaja dari viktimisasi siber sekaligus mencegah mereka menjadi pelaku perilaku negatif di ruang digital. Lebih jauh, interaksi antara literasi digital dan literasi kesehatan mental, yang membentuk konstruk *mental eHealth literacy*, terbukti menjadi determinan utama dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mental remaja secara substantif, melampaui sekadar kemampuan teknis bermedia sosial semata. Temuan ini menegaskan bahwa *TikTok* bukanlah entitas yang secara inheren berbahaya atau bermanfaat, melainkan dampaknya sangat bergantung pada kualitas literasi penggunanya.

Implikasi teoretis dari penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan kesehatan masyarakat dan psikologi digital, khususnya dalam memahami relasi antara perilaku bermedia

sosial dan literasi kesehatan jiwa remaja. Secara praktis, temuan ini memberi rujukan penting bagi berbagai pemangku kepentingan dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan. Berdasarkan simpulan tersebut, penelitian ini merekomendasikan agar institusi pendidikan mengintegrasikan program literasi digital dan literasi kesehatan mental secara simultan ke dalam kurikulum. Orang tua disarankan membangun komunikasi terbuka sebagai sumber dukungan terpercaya bagi remaja. Pengembang konten dan platform digital hendaknya menciptakan materi edukatif berbasis video interaktif yang terbukti efektif. Adapun peneliti selanjutnya disarankan melakukan studi longitudinal atau eksperimental guna menguji hubungan kausal antarvariabel secara lebih mendalam serta memperluas cakupan populasi pada konteks budaya Indonesia yang lebih beragam, mengingat keterbatasan pendekatan naratif dalam penelitian ini yang belum mengikuti protokol seleksi literatur secara berjenjang dan sistematis.

DAFTAR REFERENSI

- Afiyanti, Y. (2005). *Penggunaan literatur dalam penelitian kualitatif*. 9(1), 2003–2006.
- Alamsyah, F. (2026). *Literasi Digital dan Kesehatan Mental: Studi tentang Dampak Cyberbullying terhadap Motivasi Belajar Remaja di Media Sosial*. 1–21.
- Alhafidz, Z. R. (2025). *TINGKAT KESEHATAN MENTAL GENERASI Z KOTA MAGELANG BERDASARKAN INTENSITAS PENGGUNAAN*. 4(2), 138–148.
- Aprina, H. (2024). Hubungan Intensitas Frekuensi Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Gangguan Kesehatan Mental. *Al-Tamimi Kesmas Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 13, 261–269.
- Azzahra, P. S., Alfando, J., & Sucipta, W. (2025). *PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK TERHADAP TINGKAT LITERASI DIGITAL PADA IBU RUMAH TANGGA*. 13(2), 101–113.
- Boixadós, M., Lalueza, F., Casañas, R., Martín, J., & Encuentra, E. H. (2026). Mental Health Literacy on Social Media among Secondary School Students in Barcelona. *Mental Health & Prevention*, 200490.
- Doğan, E., Ebru, İ., Şen, Y., & Levent, Y. (2025). *The relationship between cyber victimization , social media addiction , social media literacy , and platform usage in adolescents*. 13859–13871.
- Gultom, H. W. (2025). *Emotional literacy and mental health of adolescent girls in facing the psychological impacts of social media use*. 1(2).
- Irwanto, I. (2025). *Information disorder's impact on adolescents: publication trends and recommendations*. April, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2025.1495536>

- Lathifah, D. F. (2025). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DAN LITERASI DIGITAL DENGAN HASIL BELAJAR SOSIOLOGI MATERI PERUBAHAN SOSIAL PADA SISWA KELAS XII IPS SMA NEGERI 2 DENPASAR. *E-Journal Jurnal Pendidikan Sosiologi Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Sejarah, Sosiologi, Dan Perpustakaan*, 7, 35–47.
- Mukhtar, N. A., Rezky, D., & Sulaiman, A. (2025). *Pengaruh Literasi Digital Terhadap Perilaku Cyberbullying di Kalangan Pengguna Media Sosial Pada Siswa SMA Negeri 5 Makassar*. 2(3), 36–42.
- Mutakim, M. Z. (2022). *PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DALAM KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI KELURAHAN PONDOK KELAPA*.
- Novita, R., Dian, A., & Bernadetha, B. (2024). HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA SMAN 7 SAMARINDA. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI Учредители: Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 5(4), 11309–11315.
- Pebriani, D., Aramico, B., & Septiani, R. (2025). Studi eksplorasi penggunaan akses sosial media terhadap kecemasan pada remaja Gen Z di Kota Meulaboh. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Ridwan, M., Ulum, B., Muhammad, F., & Indragiri, U. I. (2021). *Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah (The Importance Of Application Of Literature Review In Scientific Research)*. 02.
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). *MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI WILAYAH CURUG TOPIK BOJONGSARI KOTA DEPOK TAHUN 2023*. 4, 6421–6426.
- Sitanggang, A. S., Hatta, M., Raya, K., Azhar, N., Pratiwi, A. A., & Saputra, F. D. (2025). *Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Kajian Terhadap Korelasi Intensitas Penggunaan dan Tingkat Kecemasan*.
- Supramono. (2025). Implementation of digital education programs to increase mental health awareness among adolescents on the use of media. *International Journal of Multidisciplinary Research and Creative Innovation Ideas*, 01(02), 249–259.
- Xu, Y., & Chen, Z. (2025). The Interactive Effects of eHealth Literacy and Mental Health Literacy on Social Media Addiction and Depression-Anxiety-Stress in Adolescents: Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e81741.
- Yang, Y., Adnan, H. M., & Alivi, M. A. (2024). Heliyon Predictors of health preventive behavior among university students in the post-COVID-19 era in Wuhan via TikTok journeying. *Heliyon*, 10(21), e39092. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e39092>
- Ye, J.-H., Wang, Y., Nong, W., Ye, J.-N., & Cui, Y. (2025). The Relationship between TikTok (Douyin) Addiction and Social and Emotional Learning: Evidence from a Survey of Chinese Vocational College Students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(7).
- Yusfik, Y., Nawangwulan, K., & Susilo, L. H. (2025). *Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Pencarian Informasi Kesehatan pada Generasi Z The Influence of Social Media on Health Information Search Patterns among Generation Z*. 6(2), 188–198.