

Skrining Kecanduan TikTok pada Remaja Melalui Skala TikTok Addiction (TTAS) dan Edukasi Kesehatan Berbasis Komunitas

Yohanes Firmansyah^{1*}, Alexander Halim Santoso²

¹ Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta, ² Bagian Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

*Corresponding author

E-mail: yohanes@fk.untar.ac.id*

Article History:

Received: August, 2026

Revised: August, 2026

Accepted: August, 2026

Abstract: Penggunaan media sosial berlebihan pada remaja berpotensi menimbulkan perilaku adiktif dan memengaruhi kesehatan mental maupun fungsi sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi literasi digital serta melakukan skrining kecenderungan kecanduan TikTok menggunakan TikTok Addiction Scale (TTAS). Sebanyak 170 siswa mengikuti kegiatan dengan rerata usia $15,21 \pm 0,64$ tahun dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki. Hasil skrining menunjukkan bahwa dimensi mood modification memiliki rerata skor tertinggi, diikuti tolerance dan withdrawal symptoms. Perempuan menunjukkan skor lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada hampir seluruh dimensi TTAS. Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media regulasi emosi dan interaksi sosial pada remaja. Penggunaan media sosial secara berlebihan berpotensi mengganggu kontrol diri, kualitas belajar, dan kesehatan psikososial apabila tidak dikendalikan dengan baik. Edukasi literasi digital, pengaturan durasi penggunaan gawai, dan peningkatan aktivitas non-digital diperlukan untuk membentuk pola penggunaan media sosial yang lebih sehat pada remaja.

Keywords:

Kecanduan Tiktok, Literasi Digital, Media Sosial, Remaja, TTAS

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat modern, khususnya pada kelompok usia remaja yang merupakan pengguna utama media digital. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang untuk mengekspresikan diri, memperoleh hiburan, serta membangun identitas sosial. Salah satu platform yang mengalami pertumbuhan pengguna paling pesat dalam beberapa tahun terakhir adalah TikTok, yang menawarkan format video pendek dengan

algoritma distribusi konten yang sangat adaptif terhadap preferensi pengguna. Popularitas platform ini menjadikannya salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja di berbagai negara. (Langlais et al., 2025; Peña-Fernández et al., 2022; Shah et al., 2019)

Meskipun penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kreativitas, jejaring sosial, serta akses terhadap informasi, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Paparan konten digital yang terus-menerus berpotensi memicu perilaku penggunaan kompulsif yang menyerupai pola kecanduan, ditandai dengan kesulitan mengontrol durasi penggunaan, keinginan untuk terus mengakses aplikasi, serta gangguan pada aktivitas akademik dan sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan konsentrasi, gangguan tidur, penurunan produktivitas belajar, serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan stres psikologis. (Fumagalli et al., 2024; McNamee et al., 2021; Pellegrino et al., 2022)

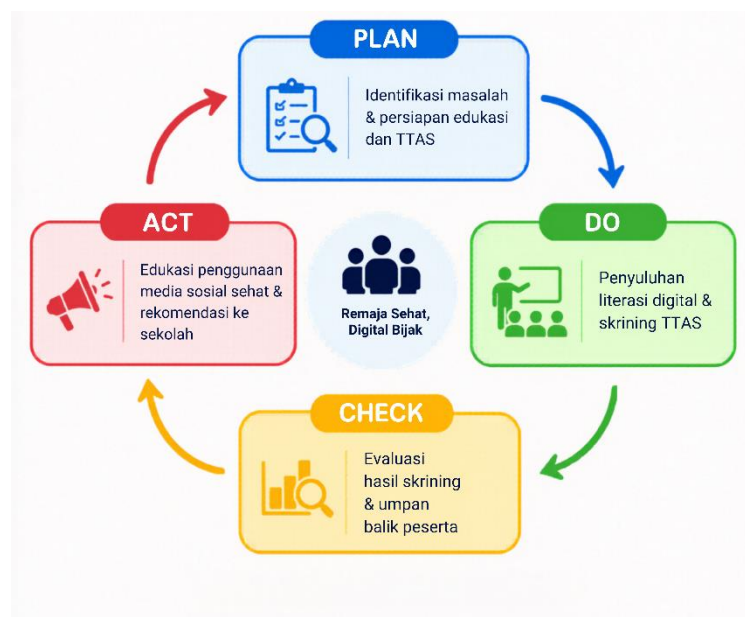
Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase perkembangan kognitif dan emosional yang dinamis sehingga lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan digital. Pada tahap ini, kemampuan regulasi diri belum sepenuhnya berkembang secara optimal, sehingga paparan media sosial dengan stimulus visual yang cepat dan berulang dapat meningkatkan kecenderungan perilaku penggunaan yang berlebihan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan literasi digital serta kesadaran remaja mengenai penggunaan media sosial secara sehat dan seimbang. Intervensi berbasis komunitas sekolah menjadi pendekatan yang strategis karena mampu menjangkau populasi remaja secara luas dan sistematis. (Hollenstein & Faulkner, 2024; McAlister et al., 2024; Wang & Zhang, 2025)

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan dalam upaya deteksi dini perilaku kecanduan media sosial adalah melalui penggunaan instrumen skrining psikometrik yang terstandar. *TikTok Addiction Scale* (TTAS) merupakan alat ukur yang dirancang untuk menilai kecenderungan kecanduan terhadap penggunaan TikTok berdasarkan beberapa dimensi perilaku seperti penggunaan kompulsif, kehilangan kontrol, toleransi penggunaan, serta dampak terhadap aktivitas sehari-hari. Penggunaan instrumen ini dalam kegiatan edukasi kesehatan digital memungkinkan identifikasi awal individu dengan risiko penggunaan media sosial berlebihan sekaligus menjadi sarana edukatif untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya pengelolaan waktu penggunaan media digital. (Chao et al., 2023; Günlü

et al., 2023; Zsila et al., 2025) Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa deteksi dini kecanduan TikTok melalui skala TTAS yang disertai dengan edukasi literasi digital di lingkungan sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap penggunaan media sosial yang sehat serta mendorong terbentuknya perilaku digital yang lebih seimbang dan produktif.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Santo Yoseph pada tahun 2025 dengan melibatkan siswa sebagai sasaran utama program. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak penggunaan media sosial secara berlebihan serta melakukan deteksi dini terhadap kecenderungan kecanduan TikTok menggunakan instrumen *TikTok Addiction Scale* (TTAS). Pendekatan ini dipilih karena remaja merupakan kelompok dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan berada pada fase perkembangan psikososial yang rentan terhadap pengaruh lingkungan digital. Seluruh rangkaian kegiatan disusun menggunakan pendekatan *Plan-Do-Check-Act* (PDCA) untuk memastikan pelaksanaan program berjalan secara sistematis, terarah, dan berkelanjutan (Gambar 1).



Gambar 1. Siklus PDCA Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai *TikTok Addiction Scale* (TTAS)

Pada **tahap perencanaan (Plan)** dilakukan identifikasi permasalahan terkait

penggunaan media sosial berlebihan pada remaja serta penyusunan materi edukasi dan instrumen skrining TTAS yang akan digunakan dalam kegiatan. Selain itu dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait jadwal kegiatan serta persiapan media edukasi yang diperlukan.

Pada **tahap pelaksanaan (Do)** dilakukan implementasi kegiatan berupa penyuluhan literasi digital serta skrining kecenderungan kecanduan TikTok menggunakan kuesioner TTAS. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai penggunaan media sosial secara sehat sekaligus mengidentifikasi kemungkinan risiko perilaku adiktif pada peserta.

Pada **tahap evaluasi (Check)** dilakukan analisis hasil skrining TTAS secara deskriptif untuk menggambarkan distribusi tingkat kecenderungan kecanduan TikTok pada peserta. Selain itu dilakukan evaluasi terhadap pemahaman peserta melalui diskusi interaktif serta umpan balik mengenai materi edukasi yang telah disampaikan.

Instrumen skrining yang digunakan adalah *TikTok Addiction Scale* dari Galanis dkk., yang terdiri atas 20 item pertanyaan dengan enam dimensi utama. Dimensi *salience* (pertanyaan 1–4) menilai dominasi TikTok dalam pikiran individu, *mood modification* (5–8) mengevaluasi penggunaan TikTok untuk memengaruhi suasana hati, *tolerance* (9–12) mengukur peningkatan kebutuhan durasi penggunaan, *withdrawal symptoms* (13–14) menilai ketidaknyamanan saat tidak mengakses TikTok, *conflict* (15–18) menggambarkan dampak penggunaan terhadap kehidupan sosial maupun akademik, dan *relapse* (19–20) menilai kecenderungan kembali pada penggunaan berlebihan. (Galanis et al., 2024) Seluruh item menggunakan skala Likert 1–5 dari “Sangat Jarang” hingga “Sangat Sering”, dimana skor total yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecanduan TikTok yang semakin berat.

Selanjutnya pada **tahap tindak lanjut (Act)** dilakukan penyampaian rekomendasi kepada siswa mengenai strategi pengelolaan penggunaan media sosial yang sehat, termasuk pengaturan waktu penggunaan gawai serta peningkatan aktivitas non-digital. Hasil kegiatan juga disampaikan kepada pihak sekolah sebagai dasar penguatan program literasi digital dan kesehatan mental pada siswa secara berkelanjutan. Melalui pendekatan ini, diharapkan program edukasi dan skrining yang dilakukan tidak hanya meningkatkan kesadaran siswa dalam jangka pendek, tetapi juga mampu membentuk kebiasaan penggunaan media digital yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil

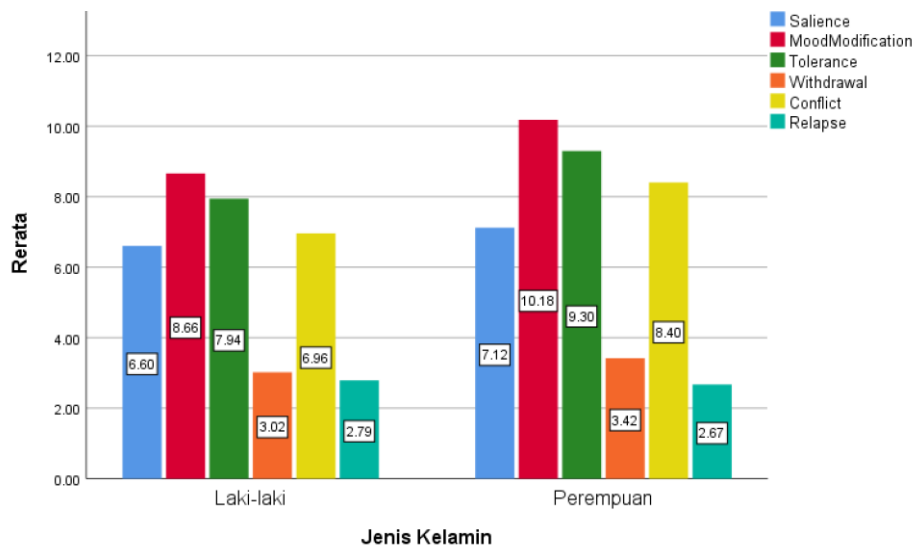
Karakteristik partisipan menunjukkan bahwa seluruh responden berjumlah 170 siswa dengan rerata usia $15,21 \pm 0,64$ tahun dan rentang usia 13–17 tahun, sehingga mayoritas berada pada kelompok remaja pertengahan. Distribusi jenis kelamin didominasi oleh laki-laki sebanyak 103 orang (60,6%), sedangkan perempuan berjumlah 67 orang (39,4%). Hasil pengukuran menggunakan *TikTok Addiction Scale* menunjukkan bahwa dimensi *mood modification* memiliki rerata skor tertinggi, yaitu $8,54 \pm 3,74$ dengan rentang skor 4–20, diikuti dimensi *tolerance* sebesar $7,93 \pm 3,71$ dengan rentang 4–19, serta *withdrawal symptoms* sebesar $7,12 \pm 3,63$ dengan rentang 4–19. Dimensi *salience* menunjukkan rerata $6,21 \pm 2,54$ dengan rentang 4–18, sedangkan dimensi *conflict* memiliki rerata $2,91 \pm 1,36$ dengan rentang 4–10. Dimensi *relapse* menunjukkan rerata paling rendah, yaitu $2,41 \pm 0,94$ dengan rentang 2–8. (Tabel 1)

Tabel 1. Data Karakteristik Partisipan

Variabel	N (%)	Rerata (SD)	Min-Max
Usia (tahun)	170 (100)	15.21 (0.64)	13 – 17
Jenis Kelamin:			
• Laki-laki	103 (60.6)		
• Perempuan	67 (39.4)		
TikTok Addiction Scale			
• <i>Salience</i>		6,21 (2,54)	4 – 18
• <i>Mood Modification</i>		8,54 (3,74)	4 – 20
• <i>Tolerance</i>		7,93 (3,71)	4 – 19
• <i>Withdrawal Symptoms</i>		7,12 (3,63)	4 – 19
• <i>Conflict</i>		2,91 (1,36)	4 – 10
• <i>Relapse</i>		2,41 (0,94)	2 – 8

Gambaran hasil skrining *TikTok Addiction Scale* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan memiliki rerata skor yang lebih tinggi pada hampir seluruh dimensi dibandingkan laki-laki. Pada dimensi *salience*, perempuan memiliki rerata skor 7,12 sedangkan laki-laki 6,60. Dimensi *mood modification* menunjukkan skor tertinggi pada kedua kelompok, dengan rerata 10,18 pada perempuan dan 8,66 pada laki-laki. Pada dimensi *tolerance*, rerata skor perempuan sebesar 9,30 dan laki-laki sebesar 7,94. Dimensi *withdrawal symptoms* juga lebih tinggi pada perempuan, yaitu 3,42 dibandingkan 3,02 pada laki-laki. Dimensi *conflict* menunjukkan rerata 8,40 pada perempuan dan 6,96 pada laki-laki, yang mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok mulai memberikan dampak terhadap aspek sosial maupun aktivitas sehari-

hari pada sebagian responden. Sementara itu, dimensi *relapse* memiliki skor paling rendah pada kedua kelompok dengan rerata 2,67 pada perempuan dan 2,79 pada laki-laki, menunjukkan bahwa kecenderungan kembali pada penggunaan berlebihan setelah mencoba mengurangi penggunaan relatif masih rendah. (Gambar 2)



Gambar 2. Gambaran Data Skrining TTAS berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Diskusi

Hasil skrining menunjukkan bahwa dimensi *mood modification* memiliki rerata skor tertinggi pada kedua kelompok jenis kelamin, terutama pada perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok banyak digunakan remaja sebagai sarana regulasi emosi, hiburan, serta pelarian dari stres atau kebosanan. Secara psikologis, media sosial dengan sistem *short video* seperti TikTok mampu memberikan stimulasi cepat melalui konten yang terus berganti, sehingga memicu pelepasan dopamin pada sistem reward otak. Aktivasi jalur dopaminergik ini menimbulkan rasa senang dan kepuasan sesaat yang mendorong individu untuk terus menggunakan aplikasi secara berulang. Pada remaja, kondisi ini menjadi lebih penting karena fase perkembangan remaja ditandai oleh kebutuhan tinggi terhadap hiburan, validasi sosial, dan pengaturan emosi yang masih berkembang. (Andersen et al., 2025; Chao et al., 2023; Hollenstein & Faulkner, 2024)

Dimensi *tolerance* yang juga menunjukkan skor cukup tinggi menggambarkan adanya kecenderungan peningkatan durasi penggunaan TikTok dari waktu ke waktu untuk memperoleh tingkat kepuasan yang sama. Secara biologis, paparan stimulasi digital berulang dapat menyebabkan adaptasi sistem *reward* sehingga individu

memerlukan intensitas atau durasi penggunaan yang lebih lama. Fenomena ini serupa dengan mekanisme perilaku adiktif lainnya, dimana toleransi berkembang akibat penurunan sensitivitas terhadap stimulus awal. (Tian et al., 2023) Tingginya skor *withdrawal symptoms* pada sebagian responden juga menunjukkan bahwa beberapa remaja mulai mengalami ketidaknyamanan psikologis ketika tidak dapat mengakses TikTok, seperti rasa gelisah, bosan, atau dorongan kuat untuk kembali membuka aplikasi. (Brand et al., 2024; Langlais et al., 2025)

Perempuan menunjukkan rerata skor yang lebih tinggi pada hampir seluruh dimensi dibandingkan laki-laki, terutama pada *mood modification*, *tolerance*, dan *conflict*. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor psikososial dan pola penggunaan media sosial yang berbeda antara jenis kelamin. Remaja perempuan umumnya lebih aktif menggunakan media sosial untuk interaksi sosial, ekspresi emosional, dan pencarian dukungan sosial dibandingkan laki-laki. Selain itu, sensitivitas terhadap umpan balik sosial seperti *likes*, komentar, dan validasi digital juga dapat meningkatkan keterikatan emosional terhadap media sosial. Tingginya skor *conflict* menunjukkan bahwa penggunaan TikTok pada sebagian remaja mulai memengaruhi aktivitas akademik, hubungan sosial, maupun pengelolaan waktu sehari-hari. (Burén et al., 2021; Grund et al., 2025; Liu et al., 2023)

Meskipun dimensi *relapse* menunjukkan skor paling rendah, temuan ini tetap menunjukkan adanya kecenderungan sebagian remaja untuk kembali menggunakan TikTok secara berlebihan setelah mencoba mengurangi penggunaannya. Kondisi tersebut menandakan bahwa kontrol diri terhadap penggunaan media sosial belum sepenuhnya stabil. Implikasi klinis dari hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan pada remaja berpotensi memengaruhi kualitas tidur, konsentrasi belajar, kesehatan mental, serta fungsi sosial apabila tidak dikendalikan dengan baik. (Chao et al., 2023; Zahrai et al., 2022) Oleh karena itu, edukasi literasi digital, pengaturan durasi penggunaan gawai, peningkatan aktivitas non-digital, serta keterlibatan sekolah dan keluarga sangat penting dalam membentuk pola penggunaan media sosial yang sehat dan adaptif pada remaja.

Kesimpulan

Hasil skrining menunjukkan bahwa penggunaan TikTok pada remaja telah memberikan pengaruh terhadap aspek emosional, perilaku, dan sosial, terutama pada dimensi *mood modification*, *tolerance*, dan *withdrawal symptoms*. Perempuan cenderung memiliki skor lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada hampir seluruh dimensi, yang

menunjukkan keterikatan emosional dan intensitas penggunaan media sosial yang lebih besar. Meskipun tingkat *relapse* relatif rendah, sebagian remaja telah menunjukkan kecenderungan perilaku penggunaan berlebihan yang dapat berkembang menjadi perilaku adiktif apabila tidak dikendalikan. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi literasi digital, pengaturan durasi penggunaan media sosial, serta peningkatan aktivitas non-digital sebagai upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental, kualitas belajar, dan fungsi sosial remaja dalam era digital.

Daftar Referensi

- Andersen, A. I. O., Reiten Finserås, T., Hjetland, G. J., Bøe, T., Sivertsen, B., & Skogen, J. C. (2025). Behind the screens: what underlies the experience of social media as a stressor among adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2559813>
- Brand, C., Fochesatto, C. F., Gaya, A. R., Schuch, F. B., & López-Gil, J. F. (2024). Scrolling through adolescence: unveiling the relationship of the use of social networks and its addictive behavior with psychosocial health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 107. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00805-0>
- Burén, J., Nutley, S. B., Sandberg, D., Ström Wiman, J., & Thorell, L. B. (2021). Gaming and Social Media Addiction in University Students: Sex Differences, Suitability of Symptoms, and Association With Psychosocial Difficulties. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.740867>
- Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y., & Yang, H. (2023). TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychiatry Research*, 325, 115247. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115247>
- Fumagalli, E., Shrum, L. J., & Lowrey, T. M. (2024). The Effects of Social Media Consumption on Adolescent Psychological Well-Being. *Journal of the Association for Consumer Research*, 9(2), 119–130. <https://doi.org/10.1086/728739>
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., & Konstantakopoulou, O. (2024). The TikTok Addiction Scale: Development and validation. *AIMS Public Health*, 11(4), 1172–1197. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024061>
- Grund, T. U., Krüger, H., & Pascu, I. (2025). Social Media Use and Adolescent Depressive Symptoms: The Moderating Roles of Gender and Parental Monitoring. *International Journal of Mental Health and Addiction*.

<https://doi.org/10.1007/s11469-025-01566-3>

- Günlü, A., Oral, T., Yoo, S., & Chung, S. (2023). Reliability and validity of the problematic TikTok Use Scale among the general population. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1068431>
- Hollenstein, T., & Faulkner, K. (2024). Adolescent digital emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1341–1351. <https://doi.org/10.1111/jora.13009>
- Langlais, M. R., Thaler, A., & West, E. (2025). TikTok Too Much? A Qualitative Investigation of Adolescent TikTok Use, Motivation, and Consequences. *Youth & Society*, 57(4), 593–614. <https://doi.org/10.1177/0044118X241282347>
- Liu, S., Zhang, D., Tian, Y., Xu, B., & Wu, X. (2023). Gender differences in symptom structure of adolescent problematic internet use: A network analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 49. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00590-2>
- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L., & Huberty, J. L. (2024). Social Media Use in Adolescents: Bans, Benefits, and Emotion Regulation Behaviors. *JMIR Mental Health*, 11, e64626–e64626. <https://doi.org/10.2196/64626>
- McNamee, P., Mendolia, S., & Yerokhin, O. (2021). Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data. *Economics & Human Biology*, 41, 100992. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.100992>
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasavi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>
- Peña-Fernández, S., Larrondo-Ureta, A., & Moraes-i-Grass, J. (2022). Current affairs on TikTok. Virality and entertainment for digital natives. *El Profesional de La Información*. <https://doi.org/10.3145/epi.2022.ene.06>
- Shah, J., Das, P., Muthiah, N., & Milanaik, R. (2019). New age technology and social media: adolescent psychosocial implications and the need for protective measures. *Current Opinion in Pediatrics*, 31(1), 148–156. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000714>
- Tian, X., Bi, X., & Chen, H. (2023). How short-form video features influence addiction behavior? Empirical research from the opponent process theory perspective. *Information Technology & People*, 36(1), 387–408. <https://doi.org/10.1108/ITP-04-2020-0186>

- Wang, M., & Zhang, H. (2025). School-Based Intervention for Preventing Problematic Internet Use in Adolescents: A Scoping Review. *Research on Social Work Practice*. <https://doi.org/10.1177/10497315251358468>
- Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., de Vries, H. P., & Prayag, G. (2022). Either you control social media or social media controls you: Understanding the impact of self-control on excessive social media use from the dual-system perspective. *Journal of Consumer Affairs*, 56(2), 806–848. <https://doi.org/10.1111/joca.12449>
- Zsila, Á., Aruguete, M. S., Shabahang, R., Buvár, Á., & Orosz, G. (2025). Convergent and divergent predictors of extensive use time and problematic TikTok use. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 19(4). <https://doi.org/10.5817/CP2025-4-8>