



Pengaruh Algoritma Tiktok Terhadap Regulasi Emosi Dan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Fenomena Quotes Sedih

Shecha Rahmania¹, Mirna Nur Alia Abdullah², Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura³

Program Studi Pendidikan Sosiologi
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstract

Received: 20 Agustus 2025
Revised: 27 Agustus 2025
Accepted: 01 September 2025

This study aims to explore the influence of TikTok's algorithm in presenting sad quotes on emotional regulation and mental health among Gen Z. Using a mix method approach, this research combines literature review with exploratory data obtained through a questionnaire. The findings show that TikTok's algorithm plays a significant role in presenting emotional content, which directly affects users' moods and emotional regulation patterns. Most respondents are frequently exposed to sad quote content, which may worsen their emotional condition. Through the perspective of media exposure theory and symbolic interactionism, this study reveals that repeated exposure to emotional content can create emotional attachment and shape social meanings about sadness among Gen Z. Therefore, there is a need for efforts to manage the types of content displayed on TikTok to minimize the negative impact on users' mental health.

Keywords: *TikTok, Algorithm, Sad quotes, Emotional regulation, Mental health, Gen Z, Social media*

(*) Corresponding Author:

How to Cite: Rahmania, S., Abdullah, M., & Mujayapura, M. (2025). Pengaruh Algoritma Tiktok Terhadap Regulasi Emosi Dan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Fenomena Quotes Sedih. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9.D), 233-243. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12898>.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang rentan dalam menghadapi tantangan perkembangan emosional, terutama di era digital saat ini. Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mereka dengan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan emosi dan tingkat kecemasan (Simanjuntak et al., 2024). Generasi Z atau yang dikenal sebagai *centennials* adalah kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, setelah generasi milenial (Generasi Y) (Elisa Febriana & Ulfa Amalia, 2024).

Saat ini, TikTok menjadi salah satu platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh Gen Z. Data menunjukkan bahwa 76% Gen Z aktif menggunakan TikTok, angka ini bahkan melampaui 71% pengguna YouTube, yang juga merupakan platform berbasis konten video. Tingginya penggunaan TikTok di kalangan Gen Z menunjukkan bahwa platform ini memiliki pengaruh besar terhadap pola konsumsi informasi dan interaksi sosial mereka, termasuk dalam membentuk pengalaman emosional sehari-hari (Elisa Febriana & Ulfa Amalia, 2024).

Keunggulan utama TikTok terletak pada sistem FYP (*For You Page*), yang menyesuaikan konten berdasarkan preferensi dan interaksi pengguna. Algoritma ini bekerja dengan menganalisis berbagai faktor, seperti durasi menonton, jumlah suka, komentar, dan jenis konten yang sering dikonsumsi. Dengan sistem ini, TikTok dapat menampilkan konten yang sesuai dengan minat setiap pengguna serta merekomendasikan video yang relevan. Selain itu, TikTok juga memungkinkan pengguna menemukan konten baru tanpa harus mengikuti akun tertentu, sehingga pengalaman menonton menjadi lebih personal dan dinamis.

Salah satu jenis konten yang banyak berkembang di TikTok adalah *quotes* sedih, yaitu video berisi kata-kata yang menggambarkan perasaan sedih, kecewa, kesepian, atau kehilangan. Bagi sebagian pengguna, konten ini dapat memberikan rasa keterhubungan emosional dan validasi atas perasaan mereka. Namun, paparan yang terus-menerus terhadap konten semacam ini berpotensi memengaruhi regulasi emosi serta berdampak pada kesejahteraan psikologis pengguna dalam jangka panjang.

Penelitian ini akan membahas bagaimana algoritma TikTok bekerja dalam menampilkan FYP berupa *quotes* sedih dan bagaimana hal tersebut memengaruhi regulasi emosi serta kesehatan mental pada Gen Z. Pemahaman tentang paparan konten seperti ini dapat memengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang efek jangka panjang dari konsumsi konten emosional di platform TikTok.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mix method* dengan mengutamakan studi literatur yang dilengkapi dengan data eksploratif dari kuesioner. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendalami teori dan hasil penelitian sebelumnya melalui studi literatur, sementara data kuantitatif dari kuesioner memberikan informasi langsung yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengandalkan data dari responden, tetapi juga memperkuat analisis melalui berbagai sumber akademik yang relevan.

Sumber Data

Sumber utama dalam penelitian ini adalah studi literatur yang diperoleh dari jurnal ilmiah, buku akademik, artikel penelitian, serta laporan yang membahas topik terkait. Studi literatur digunakan untuk menganalisis teori dan penelitian terdahulu mengenai algoritma TikTok, regulasi emosi, serta dampak paparan konten digital terhadap kesehatan mental Gen Z. Selain itu, kuesioner digunakan sebagai data tambahan untuk menggali pengalaman langsung pengguna TikTok dalam menghadapi fenomena *quotes* sedih. Penggabungan kedua sumber data ini memungkinkan penelitian memberikan analisis yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

Pemilihan Sampel

Penelitian ini menerapkan teknik *purposive sampling* yang memungkinkan peneliti menentukan subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Sampel terdiri dari 45 responden dari Gen Z dengan rentang usia 15-25 tahun yang aktif menggunakan TikTok dan sering menemukan *quotes* sedih di FYP. Pemilihan sampel ini didasarkan pada asumsi bahwa kelompok usia tersebut cenderung lebih

sering mengakses konten digital dan lebih mudah terpengaruh oleh algoritma TikTok dalam pola konsumsi emosional mereka.

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai temuan penelitian. Analisis dilakukan menggunakan metode tematik dengan mengidentifikasi pola dan tema dari jawaban responden. Hasil analisis kemudian dibandingkan dengan teori yang relevan untuk memahami bagaimana algoritma TikTok memengaruhi pola konsumsi emosional Gen Z, serta bagaimana mereka merespons dan mengatur emosinya setelah terpapar *quotes* sedih. Dengan analisis ini, penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara algoritma TikTok dan regulasi emosi pengguna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian Teori

Penelitian ini menggunakan dua pendekatan teori, yaitu dari bidang psikologi dan sosiologi. Dari perspektif psikologi, Teori Paparan Media (*Media Exposure Theory*) menjelaskan bahwa semakin sering seseorang melihat suatu jenis konten, semakin besar pengaruhnya terhadap emosi dan perilaku mereka. Dalam hal ini, algoritma TikTok yang terus menampilkan *quotes* sedih dapat membuat pengguna semakin larut dalam perasaan sedihnya dan memengaruhi cara mereka mengelola emosinya. Ketika seseorang sering melihat konten yang serupa, hal ini dapat menciptakan keterikatan emosional, di mana mereka merasa semakin terhubung dengan pesan yang disampaikan dalam *quotes* tersebut.

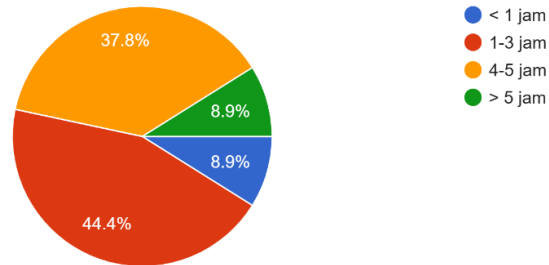
Sementara itu, dari perspektif sosiologi, Teori Interaksi Simbolik (*Symbolic Interactionism*) menjelaskan bagaimana individu memberi makna pada *quotes* sedih yang mereka temui di TikTok. *Quotes* ini bukan hanya sekadar kata-kata, tetapi juga simbol yang dapat memengaruhi cara seseorang memahami dan mengekspresikan emosinya. Pengguna berinteraksi dengan konten ini melalui like, komentar, atau membagikan ulang yang secara tidak langsung membentuk pemahaman bersama tentang kesedihan dalam komunitas digital. Dengan demikian, selain memengaruhi emosi individu, algoritma TikTok juga membentuk pola interaksi sosial yang memperkuat makna tertentu tentang kesedihan di kalangan Gen Z.

Hasil Analisis Data Kuesioner

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini bersifat terbuka dan berfokus pada pengalaman individu terkait dampak konten *quotes* sedih terhadap regulasi emosi dan kesehatan mental Gen Z.

Seberapa sering Anda menggunakan TikTok dalam sehari?

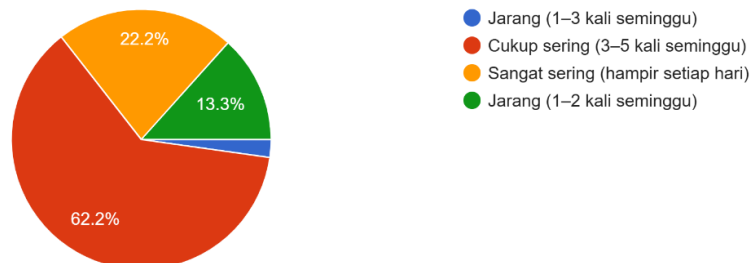
45 responses



Berdasarkan data dari 45 responden, mayoritas pengguna TikTok menghabiskan waktu antara 1 hingga 5 jam per hari, dengan 44,4% menggunakan selama 1-3 jam dan 37,8% selama 4-5 jam. Durasi penggunaan yang cukup lama ini menunjukkan bahwa TikTok menjadi platform yang sering diakses. Dalam penelitian ini, semakin sering seseorang menggunakan TikTok, semakin besar kemungkinan mereka terpapar *quotes* sedih yang ditampilkan oleh algoritma TikTok. Paparan berulang terhadap konten semacam ini dapat memengaruhi cara pengguna mengelola emosinya, baik secara sadar maupun tidak. Hal ini menunjukkan bahwa algoritma TikTok berperan dalam membentuk pengalaman emosional pengguna, yang bisa berdampak pada kesehatan mental mereka.

Seberapa sering Anda melihat quotes sedih di TikTok?

45 responses

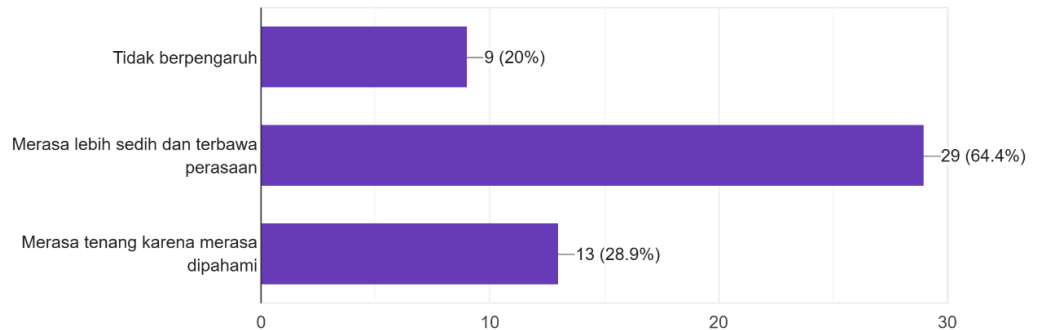


Mayoritas 62,2% responden sering terpapar quotes sedih di TikTok, dengan 22,2% melihatnya hampir setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa algoritma TikTok secara aktif merekomendasikan konten serupa berdasarkan pola interaksi pengguna. Di sisi lain, hanya 13,3% responden yang jarang melihat *quotes* sedih (1-2 kali seminggu), yang menunjukkan bahwa meskipun algoritma berperan besar, pilihan dan kebiasaan pengguna juga memengaruhi seberapa sering mereka melihat konten tersebut. Frekuensi tinggi ini sesuai dengan teori paparan media, yang menyatakan bahwa konsumsi konten berulang dapat membentuk suasana hati dan cara pandang pengguna.

Dampak Emosional dan Regulasi Emosi

Bagaimana perasaan Anda setelah melihat konten berupa quotes sedih di TikTok?

45 responses



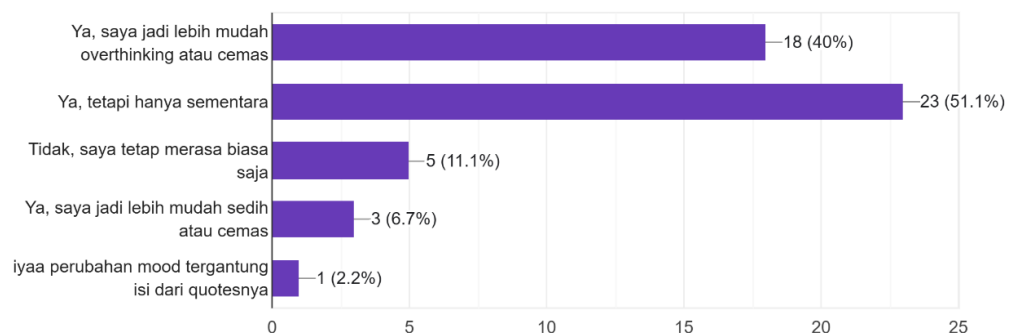
Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas responden mengalami perubahan emosi setelah melihat *quotes* sedih di TikTok. Sebanyak 64,4% responden mengaku merasa lebih sedih dan terbawa perasaan setelah melihat konten tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa *quotes* sedih memiliki dampak emosional yang cukup kuat bagi banyak pengguna, terutama bagi mereka yang sedang dalam kondisi mental yang sensitif.

Di sisi lain, 28,9% responden justru merasa lebih tenang karena mereka merasa dipahami oleh konten tersebut. Bagi sebagian orang, *quotes* sedih berfungsi sebagai bentuk validasi emosi, membantu mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi perasaan sedih, dan menjadi sarana untuk mengekspresikan, serta melepaskan emosi yang terpendam.

Sementara itu, hanya 20% responden yang menyatakan bahwa *quotes* sedih tidak berpengaruh terhadap emosi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua pengguna TikTok mengalami dampak emosional dari konten tersebut, mungkin karena mereka memiliki mekanisme regulasi emosi yang lebih baik atau tidak terlalu terhubung secara personal dengan isi *quotes*.

Apakah Anda merasa suasana hati Anda berubah setelah sering melihat quotes sedih?

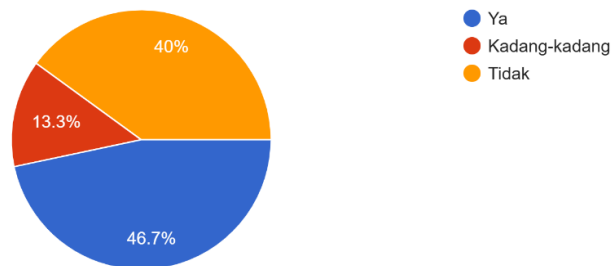
45 responses



Sebagian besar responden mengalami perubahan suasana hati setelah sering melihat *quotes* sedih di TikTok. Sebanyak 51,1% responden menyatakan bahwa perubahan suasana hati mereka hanya bersifat sementara, sedangkan 40% lainnya mengaku menjadi lebih mudah *overthinking* atau cemas setelah melihat konten tersebut. Sementara itu, 6,7% responden merasa lebih mudah sedih yang menunjukkan bahwa bagi sebagian kecil individu, dampak *quotes* sedih bisa cukup mendalam. Namun, tidak semua responden merasakan pengaruh yang signifikan. Sebanyak 11,1% menyatakan bahwa mereka tetap merasa biasa saja dan tidak mengalami perubahan suasana hati, sementara 2,2% lainnya mengaku bahwa perubahan mood mereka bergantung pada isi dari *quotes* yang mereka lihat.

Apakah Anda pernah merasa sulit mengendalikan emosi setelah sering melihat quotes sedih di TikTok?

45 responses

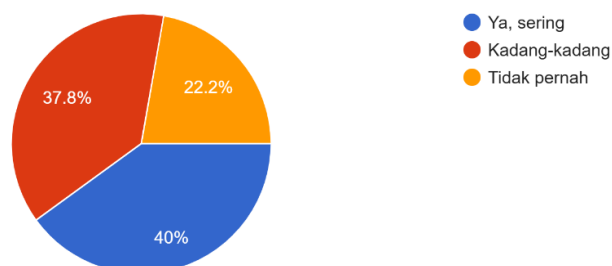


Berdasarkan hasil kuesioner, 46,7% responden mengaku pernah mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi setelah sering melihat *quotes* sedih di TikTok. Sementara itu, 40% responden menyatakan bahwa mereka hanya sesekali mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, tergantung pada situasi atau jenis konten yang mereka lihat. Adapun 13,3% responden lainnya yang tidak merasakan dampak signifikan dan tetap bisa mengendalikan emosinya dengan baik. Hasil ini menunjukkan bahwa bagi sebagian besar responden, paparan terhadap *quotes* sedih di TikTok memiliki dampak emosional yang nyata, baik secara langsung maupun dalam situasi tertentu.

Dampak terhadap Kesehatan Mental

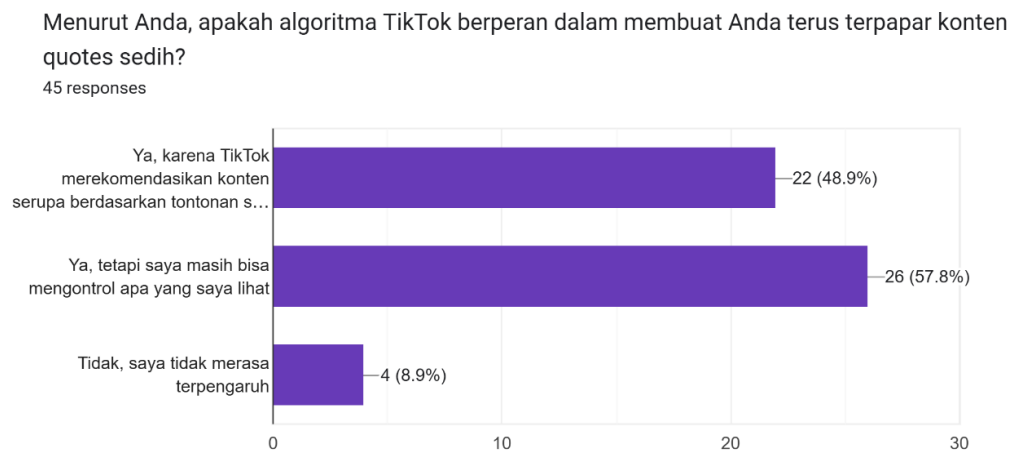
Apakah Anda pernah mengalami kesulitan tidur atau overthinking setelah melihat banyak konten quotes sedih?

45 responses



Beberapa responden mengaku bahwa setiap kali melihat konten semacam itu, mereka mengalami emosi yang tidak stabil, seperti kecemasan, *overthinking*, dan stres. Hal ini diperburuk oleh algoritma TikTok yang terus menampilkan konten serupa, sehingga menciptakan lingkaran paparan emosional yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental. Namun, tidak semua pengguna mengalami efek negatif yang sama. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka mampu mengelola emosinya dengan mencari konten yang lebih positif atau beralih ke aktivitas lain, sehingga dampak dari konten tersebut bisa diminimalkan.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebanyak 40% responden sering mengalami kesulitan tidur atau *overthinking* setelah melihat banyak *quotes* sedih di TikTok. Sementara itu, 37,8% responden kadang-kadang mengalami hal serupa, tergantung pada situasi atau kondisi emosional mereka saat itu. Hanya 22,2% responden yang menyatakan bahwa mereka tidak pernah mengalami kesulitan tidur atau *overthinking* akibat paparan konten tersebut.

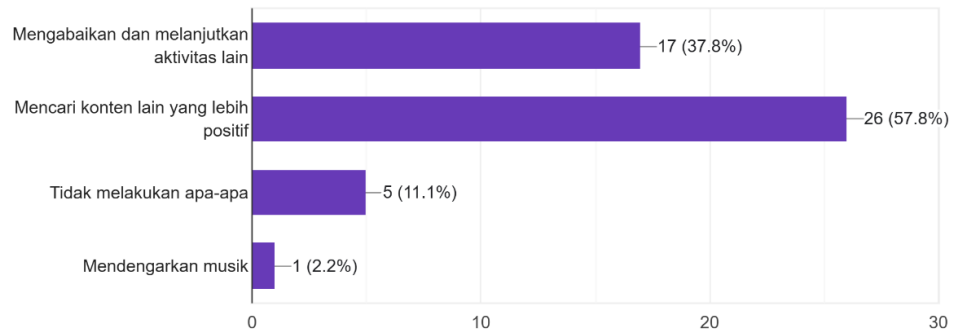


Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden menyadari bahwa algoritma TikTok berperan dalam menampilkan *quotes* sedih. Sebanyak 57,8% responden merasa sering terpapar konten serupa, meskipun mereka masih bisa mengontrol apa yang dikonsumsi. Sementara 48,9% responden setuju bahwa TikTok terus menampilkan konten sedih berdasarkan riwayat tontonan mereka. Hanya 8,9% yang merasa tidak terpengaruh oleh algoritma tersebut.

Pengguna yang sering berinteraksi dengan *quotes* sedih akan semakin sering melihat konten serupa karena algoritma TikTok menyesuaikan rekomendasi berdasarkan minat pengguna. Hal ini menciptakan *echo chamber* emosional, yaitu kondisi di mana pengguna terus-menerus terpapar pada jenis konten yang sama dan seolah-olah terjebak dalam satu suasana emosional tertentu. Meskipun banyak responden merasa masih memiliki kendali atas konsumsi konten mereka, paparan yang berulang ini tetap berpotensi memengaruhi kondisi emosional dalam jangka panjang.

Ketika merasa sedih yang berlebihan setelah melihat quotes sedih, apa yang biasanya Anda lakukan?

45 responses



Sebagian besar responden (57,8%) memilih untuk mengatasi kesedihan akibat *quotes* sedih di TikTok dengan mencari konten yang lebih positif. Sementara itu, 37,8% memilih untuk mengabaikan perasaan tersebut dan melanjutkan aktivitas lain. Namun, 11,1% responden tidak melakukan apa-apa, yang mungkin menunjukkan bahwa mereka lebih pasif dalam menghadapi emosi. Menariknya hanya 2,2% yang mendengarkan musik sebagai cara untuk mengatasi kesedihan, meskipun musik sering dianggap bisa membantu menenangkan perasaan. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa meskipun *quotes* sedih memengaruhi emosi pengguna, sebagian besar dari mereka masih memiliki cara untuk mengelola perasaan agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan.

Apakah menurut Anda TikTok perlu lebih mengatur rekomendasi konten emosional seperti quotes sedih?

45 responses



Mayoritas responden (73,3%) setuju bahwa TikTok sebaiknya mengatur rekomendasi konten emosional seperti *quotes* sedih. Namun, mereka juga menyadari bahwa pada akhirnya, pengguna tetap dapat melihat kembali konten tersebut karena pilihan tontonan didasarkan pada minat masing-masing. Sebagian responden menilai bahwa algoritma memang berperan dalam memperkuat eksposur terhadap konten tertentu, tetapi keputusan akhir tetap berada di tangan pengguna. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada harapan agar platform lebih bijak dalam memberikan rekomendasi, pengguna tetap memiliki kebebasan untuk mengakses konten yang sesuai dengan minat mereka.

Sementara itu, 13,3% responden berpendapat bahwa TikTok perlu lebih ketat dalam mengatur tampilan konten agar pengguna tidak terus-menerus terpapar konten serupa, karena khawatir akan berdampak pada kesehatan mental. Di sisi lain, 13,3% responden lainnya berpendapat bahwa tanggung jawab sepenuhnya ada pada pengguna, bukan pada TikTok. Meskipun algoritma berperan dalam menyajikan konten, pengguna tetap memiliki kendali untuk menentukan dan mengelola apa yang mereka tonton.

PEMBAHASAN

Dampak Quotes Sedih terhadap Mood Seseorang

Paparan berulang terhadap *quotes* sedih di TikTok dapat memengaruhi suasana hati penggunanya. Studi literatur menunjukkan bahwa konsumsi konten emosional secara terus-menerus dapat memicu perubahan suasana hati, terutama bagi mereka yang sedang mengalami stres atau masalah pribadi. Banyak pengguna mengalami *mood swings*, yaitu perubahan emosi yang drastis setelah melihat konten semacam ini, dari merasa dimengerti hingga larut dalam perasaan negatif.

Fenomena ini diperkuat oleh sistem algoritma TikTok, yang akan terus merekomendasikan konten serupa jika pengguna menunjukkan ketertarikan atau interaksi terhadap konten tersebut. Akibatnya, pengguna dapat terjebak dalam lingkaran emosional yang sulit dihindari. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa meskipun ada pengguna yang merasa terbantu karena merasa divalidasi secara emosional, tidak sedikit pula yang justru merasa lebih sedih karena terus-menerus terpapar konten yang memperkuat emosi negatif mereka.

Dampak Quotes Sedih terhadap Kesehatan Mental

Paparan terhadap *quotes* sedih di TikTok dapat memengaruhi kondisi emosional penggunanya, terutama pada Gen Z, yaitu remaja dan dewasa muda. Pada tahap usia ini, individu masih berada dalam proses perkembangan emosi dan pencarian jati diri, sehingga cenderung lebih sensitif terhadap konten emosional. Konten-konten sedih yang sering muncul di beranda TikTok dapat memicu perasaan *overthinking*, kesepian, bahkan kesedihan tanpa sebab yang jelas. Dampaknya akan semakin besar apabila pengguna sedang menghadapi masalah pribadi, karena konten tersebut seolah memperkuat emosi negatif yang sedang dirasakan (Aisyah Fitriah et al., 2023).

Fenomena ini juga diperkuat oleh kebiasaan *doomscrolling*, di mana pengguna terus menerus menelusuri konten tanpa menyadari dampaknya, terutama konten yang bernuansa negatif atau emosional. Semakin lama waktu yang dihabiskan untuk mengakses konten semacam ini, semakin besar pula risiko pengguna mengalami kelelahan emosional, kecemasan, hingga stres berkepanjangan. Bahkan dalam jangka panjang, hal ini dapat berkembang menjadi kondisi mental yang lebih serius, seperti depresi (Winarko, n.d.).

Selain itu, sistem algoritma TikTok juga ikut memperkuat kondisi ini. Ketika pengguna sering menonton dan menyukai konten-konten sedih, algoritma akan terus merekomendasikan konten serupa berdasarkan tingkat keterlibatan. Akibatnya, pengguna yang sudah berada dalam kondisi emosional yang rentan semakin tenggelam dalam konten yang justru memperburuk suasana hati mereka.

Dengan demikian, media sosial seperti TikTok tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental

penggunanya. Karena itu, penting bagi setiap orang untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial, dengan membatasi waktu penggunaan, menghindari terlalu banyak konten negatif, dan memilih konten yang lebih positif agar keseimbangan emosional dapat terjaga.

Perbedaan Dampak Berdasarkan Karakteristik Pengguna

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih mudah terpengaruh oleh konten emosional dibandingkan laki-laki (Fadhil, 2023). Hal ini berkaitan dengan kecenderungan perempuan yang lebih terbuka dalam mengekspresikan dan merenungkan perasaannya. Saat melihat *quotes* sedih di TikTok, mereka cenderung merasa lebih tersentuh atau merasa isi kontennya mewakili perasaan mereka.

Di sisi lain, laki-laki biasanya tidak terlalu menunjukkan perasaan mereka secara terbuka. Meskipun mereka juga bisa merasa sedih saat melihat konten emosional di TikTok, mereka cenderung memendamnya sendiri. Jika terus dibiarkan, hal ini bisa berdampak negatif pada kesehatan mental tanpa mereka sadari. Karena tidak terbiasa mencari bantuan dan bercerita, tekanan emosional pun bisa menumpuk dan menjadi lebih sulit untuk diatasi.

Strategi Menghadapi Paparan Konten Negatif di Media Sosial

Paparan terhadap konten negatif seperti *quotes* sedih di TikTok bisa memengaruhi perasaan dan kesehatan mental seseorang, apalagi jika dikonsumsi secara berlebihan. Karena itu, penting bagi pengguna media sosial untuk punya strategi agar tidak terjebak dalam arus konten yang membuat suasana hati jadi buruk. Salah satu cara paling dasar adalah dengan membatasi waktu penggunaan, misalnya hanya menggunakan TikTok selama waktu tertentu setiap harinya agar tidak terus-terusan scrolling tanpa sadar.

Selain itu, pengguna juga bisa mulai menyaring jenis konten yang mereka tonton dan sukai. Misalnya, dengan lebih sering menyukai atau berinteraksi dengan konten yang positif, lucu, atau inspiratif, agar algoritma TikTok juga menyesuaikan dan menampilkan konten yang lebih sehat secara emosional. Ini bisa membantu menciptakan suasana yang lebih nyaman saat membuka aplikasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keseringan melihat *quotes* sedih di TikTok secara berulang kali dapat memengaruhi regulasi emosi dan kesehatan mental pengguna, terutama Gen Z. Generasi yang sedang berada pada fase perkembangan emosi dan pencarian jati diri ini, cenderung lebih rentan terhadap konten-konten emosional. Algoritma TikTok yang bekerja berdasarkan interaksi pengguna memperkuat paparan terhadap konten serupa, sehingga membuat pengguna semakin terjebak dalam lingkaran emosional yang sulit dihentikan.

Dampak negatif seperti cemas, stres, dan *overthinking* semakin meningkat dengan kebiasaan *doomscrolling* yang memperburuk kondisi mental. Selain itu, karakteristik pengguna, seperti usia dan gender, mempengaruhi seberapa besar dampak yang dirasakan. Remaja dan dewasa muda cenderung lebih rentan terhadap pengaruh emosional dari konten ini, sementara perempuan lebih responsif terhadap konten emosional dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa algoritma tidak hanya memengaruhi jenis konten yang dilihat, tetapi juga secara tidak

langsung memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya.

Saran

Penting bagi pengguna TikTok untuk lebih bijak dalam memilih konten yang mereka tonton dan membatasi waktu scrolling untuk mengurangi dampak negatif. TikTok juga disarankan untuk memperhatikan algoritma yang memperlihatkan konten emosional, dengan mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan mental penggunanya. Selain itu, perlu adanya kerjasama antara peneliti, pembuat kebijakan, dan pengelola media sosial untuk mengedukasi pengguna tentang pentingnya pengelolaan emosional dan penggunaan media sosial yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, & Aseh Miati. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.114>
- Annisa Mustika, & Gita Amelia Oktaviana. (2022). Analisis Makna Tersirat dalam Postingan Instagram Rintik Sedu. *Protasis: Jurnal Bahasa, Sastra, Budaya, Dan Pengajarannya*, 1(2), 55–64. <https://doi.org/10.55606/protasis.v1i2.46>
- Derung, T. N. (2017). Interaksionisme Simbolik Dalam Kehidupan Bermasyarakat. *SAPA - Jurnal Kateketik Dan Pastoral*, 2(1), 118–131. <https://doi.org/10.53544/sapa.v2i1.33>
- Divaliani, E. S., & Nurhakim, T. F. (2024). Persepsi Generasi Z Terhadap Fitur Postingan Ulang Pada Aplikasi Tiktok. *Jurnal Mutakallimin : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 74–84. <https://doi.org/10.31602/jm.v7i1.14680>
- Elisa Febriana, & Ulfa Amalia. (2024). Dampak Konten Bertema Psikologi Dalam Media Sosial TikTok Terhadap Fenomena Self Diagnose Pada Generasi Z. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(4), 239–250. <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i4.4063>
- Hendrayadi, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Mixed methode research. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2402–2410. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/21905/15436>
- Isnaeni, W., & Kumaidi, K. (2015). Evaluasi Implementasi Pkp Dalam Pembelajaran Biologi Di Sman Kota Semarang Menggunakan Pendekatan Mixed-Method. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 19(1), 109–121. <https://doi.org/10.21831/pep.v19i1.4561>
- Juanta, P., Lim, O., Wijaya, D., Indonesia, U. P., & Medan, K. (2025). Pengaruh Konten Media Sosial Edukasi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat pada Generasi Z. 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i1.4830>
- Kaeng, A. T., & Siby, R. (2023). Mewaspada Dampak Depresi pada Generasi Z. *Sumikolah: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2), 50–58. <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/sumikolah/article/view/968>
- Musfialdy, & Anggraini, I. (2020). Kajian Sejarah Dan Perkembangan Teori Efek Media. *Jurnal Komunikasi Dan Bisnis*, 8(1), 30–42.

<https://doi.org/10.46806/jkb.v8i1.639>

- Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., Raja, S. L., & Naibaho, D. (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1(3), 9. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>
- Winarko, H. B. (n.d.). Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. 4, 12–19.