

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 21 AGUSTUS 2026**

**CINDI ADE AKTALIA
Ns. SUSILAWATI, S.Kep., M.Kep**

**HUBUNGAN PERILAKU MENGIKUTI TREN TIKTOK DAN BODY
IMAGE TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA YANG
AKTIF DI MEDIA SOSIAL DI SMK N 3 KOTA BENGKULU**

xviii + 79 Halaman + 5 Tabel + 2 Bagan + 15 lampiran

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan karena dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan media sosial. Perilaku mengikuti tren TikTok dan body image menjadi faktor yang diduga berhubungan dengan kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku mengikuti tren TikTok dan body image terhadap kesehatan mental pada remaja yang aktif di media sosial di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional pada 71 responden yang dipilih secara purposive sampling dari 243 siswa. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner perilaku mengikuti tren TikTok (FoMO), MBSRQ-AS, dan MHC-SF. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil menunjukkan mayoritas responden memiliki perilaku mengikuti tren TikTok rendah, body image positif, dan kesehatan mental tinggi.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku mengikuti tren TikTok dengan kesehatan mental ($p = 0,179$) maupun antara body image dengan kesehatan mental ($p = 0,054$). Simpulan penelitian menunjukkan hubungan perilaku mengikuti tren TikTok dan body image tidak berhubungan secara signifikan dengan kesehatan mental pada remaja yang aktif di media sosial. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain mixed methods atau longitudinal serta menerapkan pendampingan langsung saat pengisian kuesioner guna meminimalisasi bias dan meningkatkan validitas data.

Kata kunci: body image, kesehatan mental, remaja, TikTok.

Daftar Bacaan: 94 (2020-2025)

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
THESIS, 21 AUGUST 2026

CINDI ADE AKTALIA
Ns. SUSILAWATI, S.Kep., M.Kep

***THE RELATIONSHIP BETWEEN TIKTOK TREND-FOLLOWING
BEHAVIOR AND BODY IMAGE WITH MENTAL HEALTH AMONG
ADOLESCENTS ACTIVE ON SOCIAL MEDIA AT SMK NEGERI 3
BENGKULU CITY***

xviii + 79 pages + 5 tables + 2 Chart + 15 appendices

ABSTRACT

Adolescent mental health is an important aspect that requires attention because it can be influenced by various factors, including social media use. TikTok trend-following behavior and body image are considered factors that may be associated with adolescents' mental health. This study aimed to determine the relationship between TikTok trend-following behavior and body image with mental health among adolescents who are active on social media at SMK Negeri 3 Bengkulu City.

This study employed a quantitative method with a cross-sectional design, involving 71 respondents selected via purposive sampling from a total of 243 students. The instruments used included a questionnaire on TikTok trend-following behavior (FoMO), the MBSRQ-AS, and the MHC-SF. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results indicated that the majority of respondents exhibited low levels of TikTok trend-following behavior, positive body image, and high levels of mental health.

The Chi-Square test indicated no significant relationship between TikTok trend-following behavior and mental health ($p = 0.179$), nor between body image and mental health ($p = 0.054$). It can be concluded that TikTok trend-following behavior and body image were not significantly associated with mental health among adolescents who are active on social media. Future researchers are advised to employ mixed-methods or longitudinal designs and to provide direct assistance during questionnaire completion in order to minimize bias and enhance data validity.

Keywords: body image, mental health, adolescents, TikTok.
Reading List:94 (2020-2025)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan ranah ilmu yang mempelajari kondisi kesehatan jiwa dengan orientasi pada pencegahan gangguan mental dan emosional. Selain mencegah munculnya masalah, bidang ini juga mencakup upaya mengurangi, menangani, serta memulihkan gangguan mental sekaligus mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan jiwa (Handayani, 2023).

Remaja berada pada periode perkembangan yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dalam tahap tersebut berlangsung perubahan besar pada dimensi fisik, emosi, kognisi, dan psikososial. Berbagai tuntutan yang muncul selama proses transisi menjadikan kesehatan mental penting untuk menopang perkembangan sosial, emosional, dan akademik remaja. Bentuk masalah yang cukup sering ditemukan pada kelompok usia ini antara lain kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku (WHO, 2024).

WHO (2025) memperkirakan sekitar satu dari tujuh individu berusia 10–19 tahun di dunia, atau 14,3%, hidup dengan kondisi kesehatan mental. Sebagian besar keadaan tersebut belum teridentifikasi maupun tertangani secara memadai. Kecenderungan peningkatan kasus pada anak dan remaja dari tahun ke tahun memperlihatkan bahwa kelompok remaja merupakan populasi yang perlu mendapat perhatian serius terkait risiko gangguan kesehatan mental.

Gambaran di Indonesia melalui Survei Kesehatan Mental Nasional (I-NAMHS) Tahun 2024 menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental dialami sekitar satu dari tiga remaja, sedangkan gangguan mental dalam 12 bulan terakhir dialami sekitar satu dari dua puluh remaja. Global School-Based Student Health Survey (GSHS, 2025) juga melaporkan bahwa lebih dari separuh pelajar Indonesia menghadapi persoalan mental-emosional, antara lain rasa kesepian, kecemasan berlebihan, dan keinginan bunuh diri. Kondisi tersebut dapat tercermin melalui perubahan perilaku yang tajam, menurunnya konsentrasi ketika belajar, serta hambatan dalam mengikuti proses pembelajaran.

Data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu mencatat 2.428 kunjungan yang berkaitan dengan gangguan jiwa pada 2020, mencakup pelayanan rawat jalan maupun rawat inap di rumah sakit, puskesmas, dan fasilitas kesehatan lainnya. Jumlah tersebut setara dengan 0,1% dari seluruh kunjungan gangguan jiwa di provinsi ini. Pada 2023 jumlah kunjungan meningkat menjadi 7.780 atau sekitar 0,4%. Sementara itu, data RSKJ Soeprapto Provinsi Bengkulu pada kelompok usia 15–18 tahun menunjukkan 6 remaja dengan gangguan kesehatan mental pada 2022, meningkat menjadi 23 remaja pada 2023 dan 27 remaja pada 2024 (Septiya, 2025).

Perhatian terhadap kesehatan mental remaja semakin menguat secara global karena fase ini menentukan banyak aspek perkembangan psikososial. Pada saat yang sama, kehidupan remaja di era digital sangat dekat dengan media sosial. Survei Kesehatan Indonesia (2023) mencatat lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental. Permasalahan

kejiwaan juga disebut rentan muncul pada kelompok remaja; data tersebut mencantumkan angka 61,1% pada penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas yang mengalami gangguan kesehatan.

Media sosial dapat dipahami sebagai layanan berbasis internet yang menyediakan ruang bagi pengguna untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan bertukar informasi secara daring. Pada 2025, Facebook, YouTube, Instagram, WhatsApp, dan TikTok termasuk platform yang banyak digunakan. Di antara berbagai layanan tersebut, TikTok memiliki popularitas tinggi, khususnya pada kelompok usia 18–34 tahun (DataReportal, 2025).

TikTok menyajikan konten dalam format audiovisual sehingga informasi dapat diterima melalui gambar sekaligus suara. Penggunaanya berasal dari beragam kelompok, termasuk pelajar yang kerap memanfaatkannya sebagai hiburan ketika merasa bosan atau lelah. Platform yang berasal dari Tiongkok ini memadukan fungsi jejaring sosial dengan layanan video musik dan memberi kesempatan kepada pengguna untuk membuat video singkat sendiri (Kaye, D. B. V., Chen, X., & Zeng, J., 2021).

Pada 2025 Indonesia dilaporkan menempati posisi teratas dalam jumlah pengguna TikTok. Laporan We Are Social dan Meltwater mencatat sekitar 194,37 juta pengguna di Indonesia per Juli 2025, sehingga jumlah tersebut melampaui Amerika Serikat dan Brasil. Gambaran tahun 2023 berbeda, ketika TikTok disebut berada pada posisi kedua secara global setelah Amerika Serikat dalam jumlah pengguna, sementara Indonesia tercatat pada peringkat keenam. Dari sisi durasi penggunaan, Bulgaria mencatat 46 jam 9 menit, Kroasia 45 jam 35 menit, Chili 45 jam 30 menit, dan Meksiko 45 jam 25 menit. Data tersebut

menggambarkan tingginya intensitas penggunaan TikTok di berbagai negara (DataReportal, 2025).

Laporan The Annie Casey Foundation (2023) menyebutkan bahwa remaja yang mengakses media sosial lebih dari tiga jam per hari mempunyai risiko dua kali lebih besar mengalami persoalan serius pada kesehatan mental maupun fisik. Lamanya paparan juga dapat berkaitan dengan kecenderungan mengikuti tren; semakin sering seseorang membuka TikTok, semakin besar peluangnya terpapar dan meniru tren gaya hidup, fashion, ataupun produk yang dipromosikan (Sirait, 2023). Intensitas penggunaan yang sangat tinggi dapat memperkuat Fear of Missing Out (FoMO) dan dorongan agar selalu mengikuti perkembangan terbaru. Penggunaan aktif Instagram dan TikTok lebih dari enam jam sehari, misalnya, dapat memunculkan kecemasan karena merasa tertinggal informasi atau tren. Dorongan tersebut dapat berlanjut pada pembelian impulsif dan peniruan gaya hidup demi memperoleh pengakuan sosial. Paparan media sosial juga dapat berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap body image karena pengguna terus berhadapan dengan gambar atau video yang membuat penampilan dirinya terasa kurang dibandingkan dengan apa yang ditampilkan di layar (Purnamasari & Adelia, 2022).

Body image berperan dalam cara remaja memandang dirinya dan dapat berkaitan dengan kondisi fisik maupun psikologis. Ketika bentuk tubuh dirasakan tidak sesuai dengan standar ideal yang banyak muncul di media sosial, remaja dapat mengalami ketidakpuasan, rasa malu, atau penolakan terhadap diri sendiri. Jika berlanjut, respons negatif tersebut berpotensi terkait dengan depresi, gangguan makan, kecemasan sosial, serta rendahnya harga

diri. Sebaliknya, body image positif cenderung menyertai penerimaan diri yang lebih baik dan membuat remaja tidak mudah mengikuti standar sosial yang tidak realistis (Lubis et al., 2020). Purwati & Sri (2023) melaporkan keterkaitan antara penggunaan media sosial yang tinggi dan meningkatnya ketidakpuasan tubuh pada remaja. Temuan Indriyani, Ratih & Suri (2025) juga menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan TikTok berpengaruh terhadap pembentukan gambaran tubuh ideal. Paparan berulang membuat remaja lebih sering melihat standar kecantikan berupa tubuh ramping, kulit mulus, dan penampilan fisik yang dianggap sempurna.

Pra penelitian pada 6 Februari 2026 dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 10 siswa Jurusan Kecantikan SMK Negeri 3 Kota Bengkulu. Hasil awal memperlihatkan pembagian yang sama pada perilaku mengikuti tren, yaitu 5 siswa berkategori tinggi dan 5 siswa berkategori rendah. Pada body image, 5 siswa berada pada kategori negatif dan 5 siswa pada kategori positif. Untuk kesehatan mental, tercatat 5 siswa berkategori rendah, 1 siswa sedang, dan 4 siswa tinggi. Distribusi awal tersebut menjadi dasar dugaan adanya keterkaitan perilaku mengikuti tren dan body image dengan kesehatan mental siswa.

Temuan pra penelitian tersebut mendorong peneliti melakukan kajian pada siswa SMK. SMK Negeri 3 Kota Bengkulu dipilih secara purposive karena karakteristik siswanya sesuai dengan fenomena remaja pengguna aktif media sosial. Pola pergaulan siswa yang dinamis, terbuka, serta memberi ruang besar bagi ekspresi diri membuat interaksi sosial mereka relatif luas. Situasi tersebut dapat meningkatkan keterlibatan pada media sosial, termasuk aktivitas

menyimak dan meniru tren yang berkembang di TikTok. Atas pertimbangan itu, sekolah ini dinilai relevan untuk memperoleh gambaran data mengenai perilaku remaja yang aktif menggunakan media sosial.

Berangkat dari rangkaian fenomena tersebut, peneliti memandang perlu melakukan kajian lebih lanjut melalui penelitian berjudul “Hubungan Perilaku Mengikuti Tren TikTok Dan Body image Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Yang Aktif Di Media Sosial Di SMKN 3 Kota Bengkulu”

B. Identifikasi Masalah

Merujuk pada pemaparan sebelumnya, masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Beberapa siswa memiliki perilaku mengikuti trend Tiktok tinggi
2. Beberapa siswa dengan *body image* negatif.
3. Beberapa siswa mengalami kesehatan mental rendah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya maka peneliti membatasi masalah penelitian pada perilaku mengikuti trend Tiktok dengan indikator FoMO, *body image* dan Kesehatan mental pada siswa SMK Negeri 3 Kota Bengkulu .

D. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang penelitian, pertanyaan utama yang diajukan adalah: “Apakah perilaku mengikuti tren TikTok dan body image

berhubungan dengan kesehatan mental remaja pengguna aktif media sosial di SMKN 3 Kota Bengkulu?”

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan perilaku mengikuti tren TikTok dan body image dengan kesehatan mental pada remaja pengguna aktif media sosial di SMKN 3 Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi distribusi frekuensi perilaku mengikuti tren TikTok pada remaja pengguna aktif media sosial di SMKN 3 Kota Bengkulu.
- b. Mengidentifikasi distribusi frekuensi body image pada remaja pengguna aktif media sosial di SMKN 3 Kota Bengkulu.
- c. Mengidentifikasi distribusi frekuensi kesehatan mental pada remaja pengguna aktif media sosial di SMKN 3 Kota Bengkulu.
- d. Menganalisis hubungan perilaku mengikuti tren TikTok dan body image dengan kesehatan mental pada remaja pengguna aktif media sosial di SMKN 3 Kota Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Bagi institusi pendidikan penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai sumber informasi dan acuan bagi mahasiswa lain dalam proses belajar serta untuk peneliti di masa depan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, pelaksanaan studi ini diharapkan memperluas pengetahuan dan pengalaman dalam mengkaji keterkaitan perilaku mengikuti tren TikTok, body image, dan kesehatan mental remaja. Proses penelitian juga menjadi sarana untuk mengasah kemampuan analisis dalam memahami gejala sosial maupun psikologis pada remaja pengguna media sosial.

b. Bagi SMKN 3 Kota Bengkulu

Bagi SMKN 3 Kota Bengkulu, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dan tenaga pendidik dalam merancang pembinaan agar siswa menggunakan media sosial secara lebih bijak. Temuan penelitian juga dapat dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan kegiatan edukatif yang mendukung kesehatan mental sekaligus pengembangan citra diri yang positif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik sejenis, baik dengan memperluas variabel, lokasi penelitian, maupun menggunakan metode penelitian yang berbeda.

G. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang serupa dengan penelitian ini yaitu :

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

No	Nama	Metode dan Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1	Ayu Endang Purwati, Sri Utami Asmarani, Sri Wulan Ratna Dewi 2023, Dampak Media Social Terhadap <i>Body Image</i> Remaja Putri	Metode: kuantitatif dengan desain observasional. Hasil : Berdasarkan skala <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ-AS)</i> , diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat <i>body image</i> dalam kategori sedang (70%), sedangkan 30% responden lainnya memiliki <i>body image</i> positif.	Persamaannya terletak pada pembahasan peran media sosial dalam pembentukan <i>body image</i> remaja, terutama proses penilaian dan penerimaan terhadap tubuh setelah terpapar konten atau tren digital. Perbedaannya mencakup waktu dan lokasi penelitian, karakteristik populasi dan sampel, variabel dependen, serta objek yang dikaji.
2	Rahayu Intan Dinata, Mario Pratama 2022, Hubungan antara Social Comparison Dengan <i>Body image</i> Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok	Metode : Kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Hasil: Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>social comparison</i> (perbandingan sosial) dengan <i>body image</i> (citra tubuh) pada dewasa awal pengguna media sosial Tiktok.	Persamaan Keduanya berfokus pada bagaimana interaksi sosial dan paparan konten di Tiktok dapat membentuk persepsi tubuh serta memengaruhi kondisi psikologis individu. Perbedaan waktu tempat populasi dan sampel, variable dependen objek penelitian
3	Ana Fitriani, Jusuf Tjahjo Purnomo 2023, <i>Body image</i> Pada Remaja Putri yang Menggunakan Media Sosial Tiktok	Metode: Pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Hasil : TikTok berperan besar dalam membentuk <i>body image</i> remaja putri, baik secara positif maupun negatif..	Persamaan sama-sama membahas pengaruh media sosial Tiktok terhadap <i>body image</i> remaja. Perbedaan waktu tempat populasi dan sampel, variable dependen, metode penelitian, objek penelitian.
4	Rizka Ayu Febriani, Diana Rahmasari 2022, Hubungan antara <i>Body image</i> Dengan Penerimaan Diri	Metode : Kuantitatif menggunakan uji korelasi <i>product moment Pearson</i> . Hasil :	Persamaan metode penelitian variable independen Perbedaan waktu tempat populasi dan sampel variable dependen objek penelitian

	Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara <i>body image</i> dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok.	
5	Linda Fitria, Nuraini (2025) Hubungan Intensitas Penggunaan Tiktok Dengan Kesehatan Mental Remaja dan Nilai Akademik Siswa Di Smpn 2 Sewon Bantul Yogyakarta	Metode : Kuantitatif menggunakan uji <i>cross sectional</i> . Hasil : Terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan Tiktok dengan kesehatan mental dan nilai akademik .	Persamaan metode penelitian dan variable independen Perbedaan waktu tempat populasi dan sampel variable dependen objek penelitian serta variabel dependennya

