

Fenomena Scroll Tanpa Henti Pengaruh Tiktok dalam Pola Hidup Remaja

Shofia Azzahara¹, Nazwa Nurul Tazqia²

Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia¹⁻²

Email Korespondensi: shofiaazzahara@gmail.com nazwanurultazqia15@gmail.com

Article received: 05 Januari 2026, Review process: 28 Januari 2026

Article Accepted: 22 April 2026, Article published: 27 Agustus 2026

ABSTRACT

The development of digital technology has brought changes to the lifestyles of adolescents, particularly in how they obtain entertainment, information, and social interaction. TikTok has become a social media platform widely used by adolescents because it offers short, engaging videos that are continuously recommended through an algorithm. This article aims to examine the phenomenon of endless scrolling on TikTok and its impact on adolescent lifestyles. This research uses a qualitative approach with a literature review method, reviewing nineteen scientific journal articles and relevant academic sources, particularly those published in the last five years. The results indicate that the phenomenon of endless scrolling is influenced by TikTok's recommendation system, short video format, the need for entertainment, the fear of missing out, and low self-control in digital media use. Excessive use of TikTok can impact time management, concentration in learning, sleep patterns, social interactions, and the psychological well-being of adolescents. However, TikTok can also provide positive benefits when used wisely, such as obtaining educational information, developing creativity, and providing a space for self-expression. Therefore, adolescents need digital literacy, self-control, and balanced media habits so that using TikTok is not merely for entertainment but also beneficial for personal development.

Keywords: TikTok, endless scrolling, teenagers, lifestyle, digital literacy.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan terhadap pola hidup remaja, terutama dalam cara mereka memperoleh hiburan, informasi, dan berinteraksi sosial. TikTok menjadi salah satu media sosial yang banyak digunakan remaja karena menyajikan video pendek yang cepat, menarik, dan terus direkomendasikan melalui sistem algoritma. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji fenomena scroll tanpa henti pada TikTok serta pengaruhnya terhadap pola hidup remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur, yaitu dengan menelaah sembilan belas artikel jurnal ilmiah dan sumber akademik yang relevan, terutama yang terbit dalam lima tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa fenomena scroll tanpa henti dipengaruhi oleh sistem rekomendasi TikTok, format video pendek, kebutuhan hiburan, fear of missing out, serta rendahnya kontrol diri dalam penggunaan media digital. Penggunaan TikTok secara berlebihan dapat berdampak pada pengelolaan waktu, konsentrasi belajar, pola tidur, interaksi sosial, dan kondisi psikologis remaja. Meskipun demikian, TikTok juga dapat memberikan manfaat positif apabila digunakan secara bijak, seperti memperoleh informasi edukatif, mengembangkan kreativitas, dan menjadi ruang ekspresi diri. Oleh karena itu, remaja perlu memiliki literasi digital, kontrol diri, dan kebiasaan bermedia yang seimbang agar

penggunaan TikTok tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga memberikan manfaat bagi perkembangan diri.

Kata Kunci: *TikTok, scroll tanpa henti, remaja, pola hidup, literasi digital.*

PENDAHULUAN

Di tengah perkembangan teknologi digital, ponsel pintar telah berubah dari sekadar alat komunikasi menjadi sarana utama untuk memperoleh hiburan, informasi, dan membangun interaksi sosial. Salah satu platform yang sangat dekat dengan kehidupan remaja saat ini adalah TikTok. Aplikasi ini menawarkan konten berupa video pendek yang mudah diakses, cepat dipahami, dan memiliki daya tarik visual yang kuat. Melalui fitur For You Page, pengguna dapat melihat berbagai konten yang disesuaikan dengan minat dan kebiasaan mereka. Kondisi tersebut membuat TikTok menjadi media sosial yang mampu menarik perhatian pengguna dalam waktu lama. Menurut Conte et al., (2025), TikTok menjadi salah satu platform yang penting dikaji karena memiliki karakteristik video pendek, algoritma rekomendasi, dan keterlibatan pengguna yang tinggi dalam kehidupan digital remaja.

Fenomena yang sering muncul dari penggunaan TikTok adalah kebiasaan melakukan scroll tanpa henti. Aktivitas ini terjadi ketika pengguna terus menggulir layar untuk melihat video berikutnya tanpa menyadari durasi waktu yang telah dihabiskan. Pada awalnya, pengguna mungkin hanya berniat membuka TikTok sebentar untuk mencari hiburan. Namun, karena konten yang ditampilkan terus berganti dan terasa sesuai dengan minat pengguna, aktivitas tersebut dapat berlangsung lebih lama dari yang direncanakan. Menurut Miedzobrodzka et al., (2024), masalah utama bukan hanya pada durasi penggunaan TikTok, tetapi pada kegagalan mengontrol penggunaan TikTok ketika bertentangan dengan tujuan penting lain, seperti belajar, tidur, atau menyelesaikan tugas.

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa perkembangan identitas, emosi, dan hubungan sosial. Pada tahap ini, media sosial dapat memberikan pengaruh besar terhadap cara remaja berpikir, berkomunikasi, menilai diri sendiri, dan mengatur waktu. TikTok dapat menjadi sarana hiburan, sumber informasi, media edukasi, serta ruang untuk mengekspresikan kreativitas. Akan tetapi, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai persoalan, seperti menurunnya konsentrasi belajar, tertundanya pekerjaan, perubahan pola tidur, berkurangnya interaksi langsung, serta munculnya tekanan psikologis akibat perbandingan sosial. Agyapong-Opoku et al., (2025), menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh intensitas penggunaan, karakteristik pengguna, serta konteks sosialnya.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok dan video pendek berhubungan dengan berbagai aspek kehidupan remaja. Xie et al., (2023), menemukan bahwa kecanduan video pendek berhubungan dengan prokrastinasi akademik melalui penurunan kontrol perhatian. Menurut Selviana et al., (2024), hubungan antara kecanduan TikTok dan media sosial dengan bedtime procrastination pada siswa sekolah menengah. Selain itu, Mardiana, (2024), menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok memiliki hubungan dengan

stres dan kecemasan pada remaja. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga dapat memengaruhi pola hidup, kesehatan mental, dan kebiasaan sehari-hari remaja.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas TikTok, kesehatan mental, prokrastinasi, dan pola tidur, pembahasan mengenai fenomena scroll tanpa henti dalam kaitannya dengan pola hidup remaja masih perlu dikaji secara lebih menyeluruh. Kajian ini tidak hanya melihat TikTok sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai bagian dari kebiasaan digital yang dapat memengaruhi waktu belajar, kualitas tidur, interaksi sosial, kondisi psikologis, dan cara remaja mengatur kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji fenomena scroll tanpa henti pada TikTok serta pengaruhnya terhadap pola hidup remaja, sekaligus menelaah bagaimana TikTok tetap dapat dimanfaatkan secara positif apabila digunakan secara bijak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur atau kajian pustaka. Metode ini dipilih karena penelitian tidak dilakukan melalui pengambilan data lapangan secara langsung, melainkan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan mengenai penggunaan TikTok, fenomena scroll tanpa henti, serta pengaruhnya terhadap pola hidup remaja. Menurut Randles & Finnegan, (2023), kajian literatur dilakukan melalui proses pencarian, penilaian, dan penyajian bukti ilmiah secara sistematis agar pembahasan yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari 20 literatur yang terdiri atas artikel jurnal ilmiah dan sumber akademik relevan yang membahas media sosial, TikTok, video pendek, remaja, kesehatan mental, pola tidur, prokrastinasi akademik, konsentrasi belajar, dan perubahan perilaku dalam kehidupan digital. Literatur dipilih berdasarkan beberapa kriteria, yaitu terbit dalam rentang sepuluh tahun terakhir dan diutamakan lima tahun terakhir, memiliki keterkaitan langsung dengan topik penelitian, serta berasal dari jurnal ilmiah bereputasi atau memiliki identitas publikasi yang jelas seperti nama jurnal, volume, nomor, DOI, dan penerbit. Jain et al., (2025), menyatakan bahwa kajian terhadap problematic TikTok use penting dilakukan karena penggunaan TikTok yang bermasalah dapat berkaitan dengan berbagai isu kesehatan mental dan perilaku digital. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan telaah dokumen dari berbagai sumber ilmiah yang relevan. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan cara membaca, memilih, mengelompokkan, dan membandingkan temuan dari beberapa penelitian terdahulu. Analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif, yaitu dengan menjelaskan hasil kajian dalam bentuk uraian naratif. Adapun tema yang dianalisis meliputi faktor penyebab scroll tanpa henti, pengaruh TikTok terhadap pengelolaan waktu, pola tidur, konsentrasi belajar, kondisi psikologis, interaksi sosial, serta kemungkinan dampak positif dari penggunaan TikTok secara bijak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan kajian literatur menunjukkan bahwa fenomena scroll tanpa henti pada TikTok terjadi karena remaja merasa tertarik dengan konten video pendek yang muncul secara berkelanjutan di halaman beranda. Sebagian besar remaja menggunakan TikTok untuk mengisi waktu luang, mencari hiburan, menghilangkan rasa bosan, mengikuti tren, atau sekadar melihat konten yang sedang ramai dibicarakan. Pada awalnya, penggunaan TikTok hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi karena konten yang muncul terus berganti dan sesuai dengan minat pengguna, aktivitas tersebut sering berlangsung lebih lama dari yang disadari. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok memiliki daya tarik yang kuat dalam membentuk kebiasaan digital remaja, terutama karena penyajian kontennya cepat, sederhana, dan mudah dikonsumsi. Menurut Zhang et al., (2023), menjelaskan bahwa penggunaan berlebihan terhadap aplikasi video pendek menjadi fenomena yang semakin menonjol karena aplikasi tersebut mudah diakses dan mampu menarik perhatian pengguna dalam waktu lama.

Fenomena scroll tanpa henti juga berkaitan dengan sistem rekomendasi TikTok yang mampu menyesuaikan konten berdasarkan minat pengguna. Ketika remaja sering menonton, menyukai, mengomentari, atau membagikan jenis konten tertentu, TikTok akan menampilkan konten serupa secara berulang. Akibatnya, pengguna merasa penasaran untuk terus melihat video berikutnya. Pola ini membuat remaja tidak selalu menyadari durasi penggunaan aplikasi karena setiap video hanya berdurasi singkat, tetapi jika ditonton secara terus-menerus akan menghabiskan waktu cukup lama. Menurut (Miedzobrodzka et al., 2024), kegagalan mengontrol penggunaan TikTok lebih kuat kaitannya dengan bedtime procrastination dibandingkan sekadar durasi atau frekuensi penggunaan TikTok.

Dari sisi pengelolaan waktu, kebiasaan scroll tanpa henti membuat remaja lebih mudah menunda aktivitas penting. Beberapa aktivitas seperti belajar, mengerjakan tugas, membantu pekerjaan rumah, atau beristirahat menjadi tertunda karena perhatian remaja terserap oleh konten TikTok. Hal ini terjadi karena TikTok memberikan hiburan yang cepat dan instan, sehingga remaja merasa lebih mudah memilih menonton video dibandingkan melakukan kegiatan yang membutuhkan usaha dan konsentrasi lebih lama. Menurut (Xie et al., 2023), kecanduan video pendek berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik, bahkan kontrol perhatian menjadi salah satu faktor yang memperantarai hubungan tersebut.

Selain berkaitan dengan penundaan tugas, penggunaan video pendek secara berlebihan juga dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mempertahankan fokus. Remaja yang terbiasa melihat konten singkat dan cepat dapat menjadi lebih mudah bosan ketika menghadapi aktivitas yang membutuhkan konsentrasi lama, seperti membaca buku, mengerjakan tugas, atau memahami materi pelajaran. Akibatnya, proses belajar menjadi terputus-putus karena perhatian berpindah dari tugas ke layar ponsel. Nugrahanto et al., (2023), menemukan bahwa kecanduan aplikasi video pendek berkaitan dengan perhatian berkelanjutan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan menonton video pendek secara berlebihan dapat berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam mengatur perhatian dan tanggung jawab akademiknya.

Pengaruh video pendek terhadap kegiatan belajar juga terlihat dalam penelitian Li et al., (2024), yang menunjukkan bahwa kecanduan aplikasi video pendek berdampak pada kecemasan akademik dan keterlibatan akademik. Dalam konteks remaja, hal ini dapat dipahami bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan dapat membuat remaja kurang terlibat dalam aktivitas belajar karena perhatian dan waktunya lebih banyak terserap oleh media sosial. Jika kebiasaan ini berlangsung terus-menerus, remaja dapat mengalami kesulitan mengatur prioritas antara hiburan digital dan tanggung jawab belajar.

Penggunaan TikTok secara berlebihan juga berdampak pada pola tidur. Banyak remaja menggunakan TikTok pada malam hari dengan alasan untuk mencari hiburan sebelum tidur. Namun, kebiasaan tersebut sering membuat mereka terus menonton video hingga larut malam. Video yang muncul secara berurutan membuat pengguna merasa masih ingin melihat satu video lagi, kemudian berlanjut pada video-video berikutnya. Akibatnya, waktu tidur menjadi mundur, durasi tidur berkurang, dan tubuh terasa kurang segar ketika bangun. Selviana et al., (2024), menemukan adanya hubungan antara kecanduan TikTok dan media sosial dengan bedtime procrastination pada siswa sekolah menengah.

Dampak terhadap tidur juga dijelaskan oleh Katsiroumpa et al., (2025), yang menemukan bahwa problematic TikTok use berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk. Temuan ini penting karena tidur memiliki peran besar bagi remaja, terutama dalam menjaga konsentrasi, kestabilan emosi, dan kesiapan menjalani aktivitas harian. Ketika waktu tidur terganggu, remaja dapat mengalami kelelahan, sulit fokus, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan sekolah maupun aktivitas lainnya. Dengan demikian, kebiasaan scroll tanpa henti pada malam hari perlu diperhatikan karena dampaknya tidak hanya terjadi saat menggunakan aplikasi, tetapi juga berlanjut pada kondisi fisik dan aktivitas keesokan harinya.

Hasil telaah literatur juga menunjukkan bahwa penggunaan video pendek dapat berkaitan dengan kualitas tidur dan perilaku menunda. Menurut (Zhu et al., 2024), kecanduan video pendek dapat memengaruhi kualitas tidur, baik secara langsung maupun melalui aktivitas fisik dan perilaku menunda. (Jiang & Yoo, 2024), juga menemukan bahwa kecanduan video pendek pada remaja berkaitan dengan kualitas tidur, dengan kecemasan sosial sebagai salah satu faktor yang dapat memperantarai hubungan tersebut. Jika kualitas tidur terganggu, remaja dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah mengantuk, dan kurang siap menjalani kegiatan belajar.

Pada aspek psikologis, TikTok dapat memberikan hiburan dan rasa senang, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan tertentu. Remaja sering menemukan konten yang menampilkan penampilan, gaya hidup, pencapaian, atau popularitas orang lain. Ketika konten seperti itu dikonsumsi secara terus-menerus, sebagian remaja dapat mulai membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan sosial tersebut dapat memengaruhi rasa percaya diri, suasana hati, dan cara remaja memandang dirinya sendiri. Mahmudah & Purnamasari, (2023), menunjukkan bahwa konten TikTok memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada remaja akhir.

Selain stres, penggunaan TikTok yang berlebihan juga berkaitan dengan kondisi kesehatan mental remaja secara umum. Mardiana (2024), menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dengan stres dan kecemasan pada remaja. Temuan serupa juga diperkuat oleh Purwandini et al., (2023), yang membahas hubungan kecanduan penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat stres pada siswa SMA. Dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat terlihat dari sulit berhenti membuka TikTok, merasa gelisah ketika tidak memegang ponsel, atau merasa waktu berjalan sangat cepat ketika sedang scrolling.

Pengaruh TikTok terhadap psikologis remaja juga dapat muncul melalui citra tubuh dan harga diri. Konten yang menampilkan standar kecantikan, gaya hidup ideal, atau penampilan tertentu dapat membuat remaja merasa kurang puas terhadap dirinya. Walaupun tidak semua remaja mengalami dampak yang sama, paparan konten seperti ini dapat memengaruhi cara mereka menilai penampilan dan kepercayaan diri. Mita Yunani et al., (2025), menunjukkan bahwa paparan media TikTok berpengaruh terhadap body image dan self-esteem pada remaja usia 15-18 tahun. (Servidio et al., 2024), juga menjelaskan bahwa fear of missing out dapat berhubungan dengan problematic social media use melalui perbandingan sosial dan self-esteem.

Dari sisi sosial, TikTok memberikan ruang bagi remaja untuk berinteraksi, mengikuti tren, dan mengekspresikan diri melalui video pendek. Remaja dapat membagikan pendapat, kreativitas, hobi, pengalaman, atau kegiatan sehari-hari. Namun, jika penggunaannya terlalu dominan, interaksi langsung dengan keluarga dan teman sekitar dapat berkurang. Remaja bisa lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai dibandingkan berbicara secara langsung. Selain itu, komentar negatif, perbandingan sosial, dan dorongan untuk selalu mengikuti tren juga dapat memberi tekanan sosial. Gentzler et al., (2023), menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan gejala depresi pada remaja dapat berbeda-beda tergantung platform dan kondisi pengguna.

Masalah lain yang muncul dari scroll tanpa henti adalah rasa takut tertinggal informasi atau tren. Remaja merasa perlu terus membuka TikTok agar tidak ketinggalan konten yang sedang ramai. Kebiasaan ini dapat membuat remaja semakin sering mengecek aplikasi, bahkan ketika sedang belajar atau berkumpul dengan orang lain. Zhu et al., (2024), menjelaskan bahwa penggunaan video pendek berkaitan dengan depresi pada remaja melalui pemenuhan kebutuhan hiburan dan kecanduan video pendek. Li et al., (2024), juga menunjukkan bahwa beberapa tipe kecanduan video pendek berkaitan dengan insomnia dan gejala depresi, sehingga penggunaan video pendek yang tidak terkontrol perlu diperhatikan dalam kehidupan remaja.

Walaupun terdapat berbagai dampak negatif, TikTok tidak dapat dipandang hanya sebagai aplikasi yang merugikan. TikTok juga memiliki sisi positif apabila digunakan dengan bijak. Remaja dapat memperoleh informasi edukatif, pengetahuan agama, motivasi belajar, inspirasi kreativitas, informasi kesehatan, dan keterampilan praktis. Konten positif seperti edukasi, motivasi, dan pengembangan diri dapat membantu remaja menambah wawasan. Namun, manfaat tersebut hanya dapat diperoleh jika remaja mampu memilih konten secara

selektif dan membatasi durasi penggunaan. (Conte et al., 2025b), menjelaskan bahwa dampak TikTok terhadap remaja dapat berbeda-beda tergantung jenis penggunaan dan karakteristik pengguna.

Berdasarkan uraian tersebut, pengaruh TikTok terhadap pola hidup remaja sangat bergantung pada cara penggunaan, durasi penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, serta kemampuan remaja dalam mengontrol diri. Jika TikTok digunakan secara wajar, aplikasi ini dapat menjadi media hiburan, edukasi, dan ekspresi diri. Namun, apabila digunakan secara berlebihan tanpa batas waktu, TikTok dapat mengganggu waktu belajar, pola tidur, konsentrasi, interaksi sosial, dan kondisi psikologis. Oleh karena itu, remaja perlu membangun kebiasaan digital yang sehat, seperti membatasi waktu penggunaan TikTok, menghindari penggunaan gawai menjelang tidur, memilih konten yang bermanfaat, dan tetap memprioritaskan kegiatan utama dalam kehidupan sehari-hari. Peran keluarga dan lingkungan pendidikan juga penting untuk mengarahkan remaja agar mampu menggunakan media sosial secara bijak.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena scroll tanpa henti pada TikTok memiliki pengaruh terhadap pola hidup remaja, terutama dalam aspek pengelolaan waktu, konsentrasi belajar, pola tidur, interaksi sosial, dan kondisi psikologis. Kebiasaan menggunakan TikTok dalam waktu lama umumnya berawal dari keinginan mencari hiburan, tetapi kemudian berkembang menjadi aktivitas yang sulit dihentikan karena konten yang ditampilkan selalu menarik dan sesuai dengan minat pengguna. Hal ini membuat remaja sering tidak menyadari durasi penggunaan TikTok sehingga aktivitas lain, seperti belajar, istirahat, dan berinteraksi secara langsung, menjadi terganggu. Meskipun TikTok memiliki dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan, aplikasi ini tetap dapat memberikan manfaat jika dimanfaatkan secara bijak. TikTok dapat menjadi media hiburan, sumber informasi, ruang kreativitas, dan sarana ekspresi diri bagi remaja. Oleh karena itu, penggunaan TikTok perlu diimbangi dengan kontrol diri, pengaturan waktu, dan kemampuan memilih konten yang positif. Penelitian ini menyarankan agar remaja lebih sadar dalam menggunakan media sosial, serta perlunya dukungan dari orang tua dan lingkungan pendidikan untuk memperkuat literasi digital agar penggunaan TikTok tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga membawa manfaat bagi perkembangan diri remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada QAWIUN: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah menyediakan template penulisan artikel ilmiah sebagai acuan dalam penyusunan naskah ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F., & Greenshaw, A. J. (2025). Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews. *Behavioral Sciences*, 15(5), 574. <https://doi.org/10.3390/bs15050574>
- Conte, G., Iorio, G. Di, Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M. P., Ferrara, M., & Terrinoni, A. (2025). Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. In *European Child and Adolescent Psychiatry* (Vol. 34, Number 5, pp. 1511–1527). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02581-w>
- Gentzler, A. L., Hughes, J. L., Johnston, M., & Alderson, J. E. (2023). Which social media platforms matter and for whom? Examining moderators of links between adolescents' social media use and depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 95(8), 1725–1748. <https://doi.org/10.1002/jad.12243>
- Jain, L., Velez, L., Karlapati, S., Forand, M., Kannali, R., Yousaf, R. A., Ahmed, R., Sarfraz, Z., Sutter, P. A., Tallo, C. A., & Ahmed, S. (2025). Exploring Problematic TikTok Use and Mental Health Issues: A Systematic Review of Empirical Studies. In *Journal of Primary Care and Community Health* (Vol. 16). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/21501319251327303>
- Jiang, L., & Yoo, Y. (2024). Adolescents' short-form video addiction and sleep quality: the mediating role of social anxiety. *BMC Psychology*, 12(1), 369. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01865-9>
- Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., Gallos, P., Katsiroumpa, Z., Konstantakopoulou, O., Tsiachri, M., & Galanis, P. (2025). Problematic TikTok Use and Its Association with Poor Sleep: A Cross-Sectional Study Among Greek Young Adults. *Psychiatry International*, 6(1), 25. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010025>
- Li, G., Geng, Y., & Wu, T. (2024). Effects of short-form video app addiction on academic anxiety and academic engagement: The mediating role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428813>
- Mahmudah, N., & Purnamasari, D. (2023). Pengaruh Konten Tiktok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir.
- Mardiana, N. (2024). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Miedzobrodzka, E., Du, J., & van Koningsbruggen, G. M. (2024). TikTok use versus TikTok self-control failure: Investigating relationships with well-being, academic performance, bedtime procrastination, and sleep quality. *Acta Psychologica*, 251. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104565>
- Mita Yunani, Ika Ariyati, Kus Hendar, Faridah Pardi, Emi Puspita Dewi, & Nera Leiya Maisuri. (2025). The Influence of TikTok Media Exposure on Body Image and Self-Esteem in Adolescents. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 34–43. <https://doi.org/10.51214/bip.v5i1.1386>

- Nugrahanto, K., Tiatri, S., Natasya, S., Jap, &, & Beng, T. (2023). HOW SUSTAINED ATTENTION AND ACADEMIC PROCRASTINATION CORRELATE WITH ADDICTION TOWARDS SHORT-FORM VIDEO APPS IN COLLEGE STUDENTS. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(4), 244–248. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i4.29006>
- Purwandini, A. P., Syafitri, N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). KECANDUAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIK TOK DENGAN TINGKAT STRESS PADA SISWA SMA KELAS X DI SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA.
- Randles, R., & Finnegan, A. (2023). Guidelines for writing a systematic review. *Nurse Education Today*, 125. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105803>
- Selviana, S., Maulida, L., & Nuzula, F. (2024). Exploring the Impact of TikTok and Social Media Addiction on Bedtime Procrastination Among High School Students. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 4(1), 32–35. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v4i1.312>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>
- Zhang, N., Hazarika, B., Chen, K., & Shi, Y. (2023). A cross-national study on the excessive use of short-video applications among college students. *Computers in Human Behavior*, 145, 107752. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107752>
- Zhu, C., Jiang, Y., Lei, H., Wang, H., & Zhang, C. (2024). The relationship between short-form video use and depression among Chinese adolescents: Examining the mediating roles of need gratification and short-form video addiction. *Heliyon*, 10(9), e30346. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30346>