



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM DAN TIKTOK TERHADAP PRESTASI AKADEMIK
REMAJA**

SKRIPSI

Elma Eftiana Mumtaz

2210211151

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA
2025**



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM DAN TIKTOK TERHADAP PRESTASI AKADEMIK
REMAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

ELMA EFTIANA MUMTAZ

2210211151

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Elma Eftiana Mumtaz
NRP : 2210211151
Tanggal : 17 Desember 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 17 Desember 2025

Yang menyatakan,



Elma Eftiana Mumtaz

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Elma Eftiana Mumtaz
NRP : 2210211151
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DAN TIKTOK TERHADAP PRESTASI AKADEMIK REMAJA”.

Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama etap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 17 Desember 2025



Elma Eftiana Mumtaz

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Elma Eftiana Mumtaz

NRP : 2210211151

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Judul Skripsi : “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan TikTok Terhadap Prestasi Akademik Remaja”

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

dr. Tri Faranita, M. Ked (Ped)
Sp.A
NIP. 198204272008122001
Penguji

dr. Lisa Safira, Sp.A. Subsp
(Neuro)K
NIK.197503082025212016
Pembimbing 1

Melly Kristanti, SKM, M.Epid
NIP. 220112007
Pembimbing 2

Dr. dr. H. Fauziah Firdaus Pasiak, Mkes., M.Pd.I
NIP. 19700129200031001
Dean Fakultas Kedokteran

dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP
Subsp.FOMC
NIP. 197508222021212007
Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 17 Desember 2025

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Skripsi, Desember 2025

ELMA EFTIANA MUMTAZ, No. NRP 2210211151

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
DAN TIKTOK TERHADAP PRESTASI AKADEMIK REMAJA**

RINCIAN HALAMAN (xi + 147 halaman, 12 table, 13 gambar, 9 lampiran)

ABSTRAK

Tujuan

Prestasi akademik remaja Indonesia menunjukkan tren penurunan yang mengkhawatirkan. Laporan *Programme for International Student Assessment (PISA)* tahun 2022 yang dirilis *Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD)* mencatat penurunan capaian literasi, numerasi, dan sains siswa Indonesia dibandingkan hasil tahun 2018 (Wildi, 2023). Kondisi ini muncul pada saat sistem pendidikan semakin terintegrasi dengan teknologi digital dan pembelajaran berbasis platform digital khususnya media sosial menjadi bagian besar dari keseharian remaja. Instagram tercatat memiliki 90.183.200 pengguna pada Januari 2025, meningkat 1,4 juta dibanding Februari 2024, dan survei APJII 2023–2024 menunjukkan 51,9% Generasi Z Indonesia sering mengakses Instagram. TikTok juga mencatat waktu pemakaian tertinggi dengan rata-rata 44 jam 54 menit per bulan pada November 2024 (We Are Social, 2024). Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan intensitas penggunaan media sosial Instagram dan TikTok serta frekuensi konten edukatif pada kedua platform terhadap prestasi akademik remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional dan rancangan potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Depok pada bulan September–Oktober 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa aktif berusia 15–18 tahun dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 48 responden. Intensitas penggunaan Instagram dan TikTok diukur dengan kuesioner *Social Networking Time Use Scale (SONTUS)* yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia, mencakup frekuensi

dan durasi penggunaan dalam berbagai konteks selama satu minggu terakhir. Paparan konten edukatif diukur dengan dua butir pertanyaan tertutup mengenai frekuensi kemunculan konten edukatif pada *Reels* Instagram dan *For You Page* TikTok. Prestasi akademik diperoleh dari rata-rata nilai harian siswa. Analisis data meliputi analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan persentase, serta analisis bivariat dengan uji Korelasi Spearman.

Hasil

Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dan prestasi akademik ($p < 0,001$; $\rho = -0,549$) serta antara intensitas penggunaan TikTok dan prestasi akademik ($p = 0,001$; $\rho = -0,476$). Sebaliknya, frekuensi akses konten edukatif tidak berhubungan signifikan dengan prestasi akademik baik pada Instagram ($p = 0,367$; $\rho = 0,133$) maupun TikTok ($p = 0,453$; $\rho = 0,111$).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan peningkatan intensitas penggunaan Instagram dan TikTok berkaitan dengan penurunan prestasi akademik, sedangkan frekuensi akses konten edukatif saja belum menunjukkan pengaruh yang konsisten terhadap prestasi akademik.

Daftar Pustaka : 124 (2001-2025)

Kata Kunci : Instagram, TikTok, intensitas penggunaan, konten edukatif, prestasi akademik, remaja.

FACULTY OF MEDICINE

UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Undergraduate Thesis, Desember 2025

ELMA EFTIANA MUMTAZ, No. NRP 2210211151

THE ASSOCIATION BETWEEN THE INTENSITY OF INSTAGRAM AND TIKTOK OF SOCIAL MEDIA USE AND ACADEMIC ACHIEVEMENT IN ADOLESCENTS

PAGE DETAIL (xi + 147 pages, 12 tables, 3 pictures, 9 appendices)

ABSTRACT

Objective

Indonesian youth academic achievement showed a decline in the Programme for International Student Assessment (PISA) report released by the Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), which recorded a decline in literacy, numeracy, and science achievement among Indonesian students compared to 2018 (Wildi, 2023). This situation arises at a time when the education system is increasingly integrated with digital technology, and digital platform-based learning, especially social media, has become a major part of adolescents' daily lives. Instagram recorded 90,183,200 users in January 2025, an increase of 1.4 million compared to February 2024. A 2023–2024 APJII survey showed that 51.9% of Indonesian Generation Z frequently accessed Instagram. TikTok also recorded the highest usage time, with an average of 44 hours and 54 minutes per month in November 2024 (We Are Social, 2024). The purpose of this study was to examine the relationship between the intensity of Instagram and TikTok social media use and the frequency of educational content on both platforms on adolescents' academic achievement.

Method

This study used a quantitative approach with an observational analytical design and a cross-sectional design. The study was conducted at SMA Negeri 6 Depok in September–October 2025. The study population was all active students aged 15–18 years, with a sample selected using a purposive sampling technique with a total of 48 respondents. The intensity of Instagram and TikTok use was measured using the Social Networking Time Use Scale (SONTUS) questionnaire adapted into Indonesian, covering the frequency and duration of use in various contexts during the past week. Exposure to educational content was measured with two closed-ended questions regarding the frequency of educational content appearing

on Instagram Reels and TikTok's For You Page. Academic achievement was obtained from students' average daily grades. Data analysis included univariate analysis with frequency and percentage distributions, and bivariate analysis with the Spearman Correlation test.

Result

The results of the bivariate analysis showed a significant negative relationship between the intensity of Instagram use and academic achievement ($p < 0.001$; $\rho = -0.549$) and between the intensity of TikTok use and academic achievement ($p = 0.001$; $\rho = -0.476$). In contrast, the frequency of accessing educational content was not significantly related to academic achievement on either Instagram ($p = 0.367$; $\rho = 0.133$) or TikTok ($p = 0.453$; $\rho = 0.111$).

Conclusion

Based on the research results, it was concluded that increasing the intensity of Instagram and TikTok use was related to a decrease in academic achievement, while the frequency of access to educational content alone did not show a consistent effect on academic achievement.

Reference : 124 (2001-2025)

Keywords : *Instagram, TikTok, intensity of use, educational content, academic achievement, teenagers, adolescents.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan TikTok Terhadap Prestasi Akademik Remaja” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Selama proses penyusunan, saya menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. dr. Lisa Safira, Sp.A, Subsp (Neuro) K selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, dan membimbing saya sejak awal hingga skripsi ini selesai.
3. Ibu Melly Kristanti, SKM., M.Epid selaku pembimbing II yang telah membimbing saya khususnya pada aspek metodologi dan statistika penelitian sampai skripsi ini dapat diselesaikan.
4. dr. Tri Faranita, M.Ked (Ped), Sp.A selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, arahan, dan saran perbaikan untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. dr. Retno Yulianti, M.Biomed selaku pembimbing akademik dan dosen lab Patologi Anatomi yang turut memberikan masukan, arahan, dan perhatiannya untuk skripsi ini.
6. Seluruh dosen serta staf Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu, bantuan, dan dukungan selama proses pendidikan.
7. Keluarga saya, terutama kedua orang tua tercinta, papa Efik Kurniawan dan mama Titi yang selalu memberikan dukungan moral maupun materi selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Terima kasih juga untuk sepupu saya aqila, giska, adit dan keluarga besar H. Muhidin yang tidak bisa saya

sebutkan satu persatu turut memberi semangat dan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini.

8. Sahabat-sahabat saya selama masa prelinik: Adinda Alfiya, Ratu Salwa, Kayla Yanakita, Arantxa Divalia, Asma Annida, Shelly Asna, Dhiya Afifah.
9. Teman sedari awal PKKMB Fakultas Kedokteran, Dina Varisya yang telah menjadi teman seperjuangan dan rekan diskusi selama proses penyusunan skripsi.
10. Teman sesama Departemen IKA yang telah memberikan saran, semangat dan dukungan agar skripsi dapat diselesaikan tepat waktu.
11. Seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Angkatan 2022 yang terus berjuang bersama dari awal perkuliahan hingga tahap penyusunan skripsi.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Karena itu, saya terbuka terhadap kritik dan saran agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik dan bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 17 Desember 2025

Penulis,

Elma Eftiana Mumtaz

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Media Sosial	5
2.1.1 Definisi Media Sosial	5
2.1.2 Data Pengguna Media Sosial di Indonesia	5
2.1.3 Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	7
2.1.4 Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial	7
2.1.4.1 Durasi.....	7
2.1.4.2 Frekuensi.....	9
2.1.4.3 Keterlibatan Pengguna atau <i>engagement</i>	9
2.1.5 Algoritma Konten Instagram dan TikTok	10
2.1.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial	11
2.1.6.1 Faktor Internal	12
2.1.6.2 Faktor Eksternal.....	14
2.2 Instagram	16
2.2.1 Definisi Instagram	16

2.2.2 Batasan usia pengguna Instagram	16
2.2.3 Pengguna Instagram di Indonesia	16
2.2.4 Aktivitas Penggunaan Instagram.....	17
2.3 TikTok	20
2.3.1 Definisi TikTok	20
2.3.2 Data Pengguna TikTok Di Indonesia	21
2.3.3 Batas Usia Pengguna TikTok.....	22
2.3.4 Aktivitas Penggunaan TikTok	22
2.4 Remaja.....	23
2.4.1 Kategori Usia Remaja.....	24
2.4.2 Masa Remaja	25
2.4.3 Perkembangan Remaja	26
2.5 Pengaruh dan Dampak Media Sosial	30
2.5.1 Pengaruh Media Sosial terhadap Otak	30
2.5.1.1 Pengaruh Negatif	31
2.5.1.2 Pengaruh Positif.....	39
2.5.2 Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik	41
2.6 Prestasi Akademik.....	42
2.6.1 Definisi Prestasi Akademik.....	42
2.6.2 Data Kualitas Pendidikan Di Indonesia.....	43
2.6.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Prestasi Akademik.....	44
2.6.3.1 Faktor Internal	44
2.6.3.2 Faktor Eksternal.....	47
2.7 Penelitian Terkait Yang Pernah Dilakukan	50
2.8 Kerangka Teori Penelitian	56
2.9 Kerangka Konsep Penelitian.....	57
2.10 Hipotesis	57
BAB III.....	58
METODE PENELITIAN	58
3.1 Jenis Penelitian.....	58
3.2 Waktu dan Tempat	58
3.3 Subjek Penelitian.....	58
3.3.1 Populasi.....	58
3.4 Sampel Penelitian.....	59
3.4.1 Kriteria Pemilihan Sampel.....	59

3.4.1.1 Kriteria Inklusi	59
3.4.1.2 Kriteria Eksklusi	59
3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel	59
3.4.3 Besar Sampel.....	60
3.5 Identifikasi Variabel Penelitian	61
3.5.1 Variabel Bebas	61
3.5.2 Variabel Terikat.....	61
3.6 Definisi Operasional Variabel	61
3.7 Instrumen Penelitian.....	63
3.7.1 Instrumen Penelitian Intensitas Penggunaan Media Sosial	63
3.7.2 Skala Intensitas Penggunaan Instagram	65
3.7.3 Skala Intensitas Penggunaan TikTok	68
3.7.4 Instrumen Algoritma Konten Instagram dan TikTok.....	72
3.8 Protokol Penelitian.....	73
3.8.1 Pra Penelitian	73
3.8.2 Pengumpulan Data	73
3.8.2.1 Observasi.....	73
3.8.2.2 Pemilihan Subjek Penelitian.....	74
3.8.2.3 Pengukuran Kuesioner Penelitian.....	74
3.8.2.4 Dokumentasi.....	75
3.8.3 Pengelolaan Data.....	75
3.9 Analisis Data.....	76
3.9.1 Analisis Univariat.....	76
3.9.2 Analisis Bivariat.....	76
3.10 Etika Penelitian	77
3.11 Alur Penelitian	79
BAB IV	80
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	80
4.1 Gambaran Tempat Penelitian	80
4.2 Hasil Penelitian	80
4.2.1 Hasil Analisis Univariat.....	80
4.2.2 Hasil Analisis Bivariat.....	82
4.3 Pembahasan	85
4.3.1 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Prestasi Akademik Remaja	85

4.3.2 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Prestasi Akademik Remaja.....	95
4.4 Keterbatasan Penelitian	102
BAB V.....	104
PENUTUP	104
5.1 Kesimpulan.....	104
5.2 Saran.....	105
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN	126
Lampiran 1	126
Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP).....	126
Lampiran 2	129
Formulir Persetujuan Subjek (Informed Consent).....	129
Lampiran 3	130
Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP).....	130
Lampiran 4	133
Kuesioner Identitas Responden	133
Lampiran 5	134
Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram.....	134
Lampiran 6	136
Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	136
Lampiran 7	138
Kuesioner Algoritma Konten Edukatif	138
Lampiran 8	139
Surat Persetujuan Etik.....	139
Lampiran 9	140
Surat Izin Penelitian.....	140
Lampiran 10.....	141
Formulir Persetujuan Subjek	141
Lampiran 11.....	142
Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	142
Lampiran 12.....	143
Hasil Analisis Data Univariat.....	143
Lampiran 13.....	145
Hasil Analisis Data Bivariat	145

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait Yang Pernah Dilakukan	47
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	59
Tabel 3.2 Aspek Instrumen Penelitian	62
Tabel 3.3 Skala Likert Instagram	64
Tabel 3.4 Dimensi, Kategori dan Skor SONTUS (Social Networking Time Use Scale) Instagram	65
Tabel 3.5 Skala Likert TikTok	68
Tabel 3.6 Dimensi, Kategori dan Skor SONTUS (Social Networking Time Use Scale) TikTok	68
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian	78
Tabel 4.2 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Prestasi Akademik Remaja.....	81
Tabel 4.3 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Prestasi Akademik Remaja.....	82
Tabel 4.4 Hubungan Frekuensi Konten Edukatif Instagram Terhadap Prestasi Akademik Remaja	83
Tabel 4.5 Hubungan Frekuensi Konten Edukatif TikTok Terhadap Prestasi Akademik Remaja	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tujuan Utama Peserta Didik Mengakses Internet pada 2024 oleh Badan Pusat Statistik (BPS) (GoodStats, 2024)	6
Gambar 2.2 Jumlah Pengguna TikTok Indonesia oleh DataReportal (GoodStats, 2024)	20
Gambar 2.3 Diagram Alur Mekanisme Media Sosial Mempengaruhi Memori Jangka Panjang	30
Gambar 2.4 Diagram Alur Mekanisme Media Sosial Mempengaruhi Penurunan Konsentrasi.	31
Gambar 2.5 Diagram Alur Mekanisme Media Sosial Menimbulkan Perasaan Kecemasan dan Stress.	33
Gambar 2.6 Diagram Alur Mekanisme Media Sosial Mempengaruhi Pengambilan Keputusan.	34
Gambar 2.7 Diagram Alur Mekanisme Media Sosial Mempengaruhi Penurunan Kecepatan Pemrosesan Informasi.	36
Gambar 2.8 Diagram Alur Mekanisme Media Sosial Meningkatkan Motivasi Akademik.	37
Gambar 2.9 Diagram Alur Mekanisme Media Sosial Peningkatan Kemampuan Multitasking	38
Gambar 2.10 Data Kualitas Pendidikan Siswa di Indonesia Berdasarkan Hasil laporan Programme for International Student Assessment (PISA) 2022 oleh Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) (Data Indonesia, 2023).	41
Gambar 2.11 Diagram Teori Hubungan Media Sosial Dengan Prestasi Akademik	54
Gambar 2.12 Diagram Konsep Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prestasi Akademik	54
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian	75

DAFTAR SINGKATAN

1. APJII : Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
2. BOLD : *Blood Oxygen Level Dependent*
3. BPS : Badan Pusat Statistik
4. DLPFC : *Dorsolateral Prefrontal Cortex*
5. DM : *Direct Massage*
6. DMN : *Default Mode Network*
7. PC : *Prefrontal Cortex*
8. fMRI : *Functional Magnetic Resonance Imaging*
9. FoMO : *Fear of Missing Out*
10. FYP : *For You Page* (fitur rekomendasi konten di TikTok)
11. GABA : *Gamma-Aminobutyric Acid*
12. GDPR : *General Data Protection Regulation*
13. HPA Axis : *Hypothalamus–Pituitary–Adrenal Axis*
14. IQ : *Intelligence Quotient* (Kecerdasan Intelektual)
15. ln : *Natural Logarithm* (logaritma natural)
16. LTP : *Long-Term Potential*
17. OECD : *Organisation for Economic Co-operation and Development*
18. PISA : *Programme for International Student Assessment*
19. Q&A : *Question and Answer*
20. r : Koefisien korelasi statistik
21. SONTUS : *Social Networking Time Use Scale*
22. UGC : *User-Generated Content*
23. VTA : *Ventral Tegmental Area*
24. WHO : *World Health Organization*