



Sumber: Generated by AI (Gemini)

Judul Tugas Akhir Skripsi:

**STUDI DESKRIPTIF: PENGALAMAN GENERASI Z YANG  
MENGALAMI MASALAH KESEHATAN MENTAL DALAM  
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK**

Tugas Akhir Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi

Nama: Shafa Huda Zatira

NIM: 1910411302



**PROGRAM STUDI: ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL  
VETERAN JAKARTA**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Shafa Huda Zatira

NIM : 1910411302

Program Studi : Ilmu Komunikasi

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

Jakarta, 28 Juli 2025

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a red and white 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SERB31A0X09355900'.

Shafa Huda Zatira

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Shafa Huda Zatira  
NIM : 1910411302  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Program Studi : S1 Ilmu Komunikasi

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

**STUDI DESKRIPTIF: PERILAKU GENERASI Z YANG MEMILIKI  
MASALAH KESEHATAN MENTAL DALAM PENGGUNAAN MEDIA  
SOSIAL TIKTOK**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). 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 tetap mencantumkan nama saya  
sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya:

Dibuat di : Jakarta,

Pada tanggal : 2 Desember 2025

Yang menyatakan,



(Shafa Huda Zatira)

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Shafa Huda Zatira  
N I M : 1910411302  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Judul Skripsi : STUDI DESKRIPTIF : PENGALAMAN GENERASI Z  
YANG MENGALAMI MASALAH KESEHATAN MENTAL DALAM  
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

### Pembimbing I



---

Chairun Nisa Zempi, S.I.Kom, MA

### Penguji I



---

Dra. Siti Maryam, M.Si

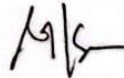
### Penguji II



---

Dewanto Samodro, M.I.Kom

### Koordinator Program Studi



---

Uljanatunnisa, S.Sos, MA

Ditetapkan di: Jakarta

Taggal Ujian : 14 Januari 2026

# **STUDI DESKRIPTIF: PENGALAMAN GENERASI Z YANG MEMILIKI MASALAH KESEHATAN MENTAL DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tekanan yang dialami Generasi Z akibat tingginya intensitas paparan konten di media sosial TikTok. Penggunaan TikTok tanpa pengendalian diri yang memadai berpotensi menimbulkan masalah serius bagi kesehatan mental serta menghambat produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku penggunaan TikTok dan dampaknya terhadap kesehatan mental Generasi Z. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Data diperoleh melalui wawancara langsung dengan lima informan Generasi Z yang aktif menggunakan TikTok dan memiliki isu kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan tiktok dilakukan pada waktu senggang atau disesuaikan dengan kondisi emosional informan. Para informan juga cukup selektif dalam memilih konten, lebih menyukai konten yang bersifat hiburan, positif, dan edukatif, serta memanfaatkan fitur *not interested* untuk menyaring konten yang tidak diinginkan. Isu kesehatan mental yang mereka alami umumnya telah muncul sebelum pandemi dan tidak berkaitan langsung dengan penggunaan TikTok. Sebaliknya, TikTok justru dimanfaatkan sebagai media hiburan, sumber informasi positif, dan sarana untuk membangun komunikasi sosial. Secara keseluruhan, para informan telah menerapkan Digital Wellbeing Framework dengan mengelola penggunaan teknologi digital secara seimbang untuk menjaga kesejahteraan pribadi.

**Kata kunci:** Generasi Z, Kesehatan Mental, Penggunaan media sosial, Tiktok

**DESCRIPTIVE STUDY: EXPERIENCES OF GENERATION Z WHO  
HAVE MENTAL HEALTH PROBLEMS IN USING TIKTOK SOCIAL  
MEDIA**

**ABSTRACT**

This study was motivated by the increasing pressure experienced by Generation Z due to the high intensity of content exposure on TikTok social media. The use of TikTok without adequate self-control has the potential to cause serious problems for mental health and hinder productivity. This study aims to describe TikTok usage behavior and its impact on the mental health of Generation Z. The method used is descriptive qualitative. Data were obtained through direct interviews with five Generation Z informants who actively use TikTok and have mental health issues. The results show that TikTok is used during leisure time or according to the emotional state of the informants. The informants are also quite selective in choosing content, preferring entertainment, positive, and educational content, and using the “not interested” feature to filter out unwanted content. The mental health issues they experience generally arose before the pandemic and are not directly related to TikTok use. Instead, TikTok is used as a medium for entertainment, a source of positive information, and a means of building social communication. Overall, the informants have implemented the Digital Wellbeing Framework by managing their use of digital technology in a balanced manner to maintain their personal wellbeing.

**Keywords:** Generation Z, Mental Health, Social media use, TikTok

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas karunia-Nya yang telah memberikan rahmat serta kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi berjudul **“STUDI DESKRIPTIF: PENGALAMAN GENERASI Z YANG MEMILIKI MASALAH KESEHATAN MENTAL DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK** dengan baik. Dalam penyusunan skripsi ini menjadi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Ilmu Komunikasi dari Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Peneliti menyadari bahwa terdapat kekurangan dan kesalahan penulisan di dalam penelitian ini. Oleh karena itu, saya Shafa Huda Zatira sebagai peneliti ingin mengucapkan permohonan maaf atas segala kekurangan dan kesalahan yang terdapat dalam penelitian ini. Tercapainya penelitian ini tentu tidak luput dari bimbingan serta dukungan dari beberapa pihak. Dengan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih mendalam kepada pihak-pihak yang terlibat karena telah membantu dalam keberlangsungan penulisan skripsi ini. Secara hormat, peneliti menyampaikan terima kasih secara khusus kepada:

1. Pertama-tama, ucapan terima kasih saya panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan dalam proses penyusunan skripsi ini baik dari awal penyusunan hingga sampai di tahap akhir penyusunan. Berkat ridho dari-Nya, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Munadhil Abdul Muqsih, Ph.D., selaku dosen pembimbing. Terima kasih atas segala bimbingan, bantuan, arahan, dukungan, dan waktu yang telah diberikan saat proses penyusunan berlangsung. Berkat kritik, saran, serta dorongan yang diberikan, penelitian ini akhirnya dapat terselesaikan dengan baik.
3. Kak Chairun Nisa Zempi, S.I.Kom, MA selaku dosen pembimbing pengganti. Terima kasih atas segala bimbingan, bantuan, arahan, dukungan, dan waktu yang telah diberikan saat proses penyusunan berlangsung. Berkat kritik, saran, serta dorongan yang diberikan, penelitian ini akhirnya dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Fitria Ayuningtyas, M.Si., selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan saran serta arahan dalam penyusunan skripsi.

6. Mas Dewanto Samodro, M.I.Kom., selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan saran serta arahan dalam penyusunan skripsi.
7. Ibu Dra. Siti Maryam, M.Si., selaku dosen penguji 1 pengganti yang telah memberikan saran serta arahan dalam penyusunan skripsi
8. Kepada seluruh keluarga, khususnya ayah peneliti Heru Purwanto, ibu peneliti Mutmainnah Aminatun Amaliah, dan adik laki-laki peneliti Muhammad Agna Al Ghifari Rabbani yang telah memberikan dukungan moral serta materi. Berkat dukungan dan doa dari keluarga, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Kepada seluruh informan penelitian yang telah bersedia dalam memberikan waktunya untuk menyampaikan informasi yang dibutuhkan sebagai penunjang penelitian ini.
10. Kepada seluruh Dosen Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional ‘Veteran’ Jakarta. Berkat ilmu yang diberikan selama perkuliahan, peneliti dapat mendapatkan banyak sekali pembelajaran yang bisa dituangkan dalam skripsi ini.
11. Kepada seluruh staff Universitas Pembangunan Nasional ‘Veteran’ Jakarta telah membantu peneliti dalam perihal akademis.
12. Kepada psikiatri saya Dr. Nina Halimah Sakdiah, Sp.KJ, yang selalu mendampingi, memberikan semangat, dukungan, dan mengobati luka dikala masa-masa terpuruk peneliti, terlebih di masa depresi saya. Terima kasih telah memberikan motivasi untuk berjuang sampai detik ini dan meyakinkan peneliti untuk bisa melalui ini semua.
13. Kepada Kak Aiz Faizanti yang telah menemani masa sulit peneliti, memberikan arahan, serta mendorong peneliti untuk bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
14. Kepada *boygroup* Korea “Seventeen” yang telah memberikan karya terbaiknya selama bermusik. Berkat musik-musik mereka, peneliti mendapatkan motivasi kembali baik dalam mejalani hidup maupun segala hal yang berkaitan dengan penulisan skripsi, dan teruntuk kepada salah satu member Seventeen, yaitu Boo Seungkwon, terima kasih telah lahir sebagai idol yang selalu menginspirasi bagi siapapun yang mencintainya. Berkat eksistensinya dan kata-kata yang menenangkan yang selalu dituliskan dalam situs aplikasi Weverse, peneliti memiliki alasan untuk bertahan hidup dan menjalani hidup ini dengan baik.

15. Kepada Kak Aiz Faizanti yang telah menemani masa sulit peneliti, memberikan arahan, serta mendorong peneliti untuk bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

16. Kepada Adinda Kayla Salma yang selalu meluangkan waktu untuk mendengar curahan di masa sedih peneliti.

17. Kepada teman-teman perkuliahan, teman-teman *online* saya, serta pihak-pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

18. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah berusaha untuk berjuang menyelesaikan penelitian ini. Walaupun terlambat dari teman-teman saya lainnya, saya selalu berusaha untuk bangkit dan melawan rasa malas sehingga pada akhirnya saya berhasil menuntaskan skripsi ini dengan baik.

Akhir kata, saya sampaikan bahwa peneliti mengerjakan skripsi ini dengan semampu dan sebaik mungkin. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa masih banyak sekali terdapat kekurangan di dalamnya, oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan permohonan maaf dan pengertian sebesar-besarnya.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Rumusan Masalah.....	6
1.3    Tujuan Penelitian .....	6
1.4    Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1    Manfaat Akademik .....	6
1.4.2    Manfaat Praktis.....	7
1.5    Sistematika Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1    Penelitian Terdahulu .....	9
2.1.1    Tiktok Sebagai Media Sosial.....	19
2.1.2    Generasi Z.....	20
2.1.3    Kesehatan Mental .....	23
2.1.4    Digital Wellbeing Framework.....	25
2.2    Kerangka Berpikir .....	29
<b>BAB III METODOLOGI .....</b>	<b>30</b>
3.1    Objek Penelitian .....	30
3.2    Jenis Penelitian .....	30
3.3    Teknik Pengumpulan Data.....	31

3.4	Sumber Data.....	31
3.5	Teknik Analisis Data .....	33
3.6	Tabel Rencana Waktu .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN &amp; PEMBAHASAN.....</b>		<b>35</b>
4.1	Gambaran Umum Informan .....	35
4.1.1	Informan I (AA) .....	35
4.1.2	Informan II (WP).....	35
4.1.3	Informan III (FF) .....	35
4.1.4	Informan IV (ACJ) .....	36
4.1.5	Informan V (MBP) .....	36
4.2	Hasil Analisis .....	36
4.2.1	Tiktok Sebagai Media Sosial.....	37
4.2.2	Generasi Z .....	40
4.2.3	Kesehatan Mental .....	43
4.2.4	Digital Well-Being Framework.....	43
4.3	Pembahasan .....	62
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>69</b>
5.1	Kesimpulan.....	69
5.2	Saran .....	70
5.2.1	Saran Praktis.....	70
5.2.2	Saran Akademis.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>71</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>73</b>

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 1 Penelitian Terdahulu .....</b>	<b>9</b>
<b>Tabel 2 Kerangka Berpikir.....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 3 Daftar Calon Informan.....</b>	<b>32</b>
<b>Tabel 4 Rencana Waktu Penelitian .....</b>	<b>34</b>
<b>Tabel 5 Awal mula penggunaan Tiktok sebagai Media Sosial .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 6 Konten &amp; Keterlibatan informan dalam mengikuti perkembangan isu di Tiktok. ....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 7 Faktor yang mempengaruhi isu Generasi Z menurut informan .....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Logo Tiktok .....	19
----------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....</b>	<b>73</b>
<b>Lampiran 2 Pedoman Wawancara.....</b>	<b>74</b>
<b>Lampiran 3 Transkrip Wawancara .....</b>	<b>75</b>
<b>Lampiran 4 Turnitin Seminar Proposal .....</b>	<b>98</b>
<b>Lampiran 5 Turnitin Sidang Skripsi.....</b>	<b>100</b>
<b>Lampiran 6 Kartu Bimbingan Skripsi .....</b>	<b>101</b>
<b>Lampiran 7 Surat Kontrak Penulisan Skripsi.....</b>	<b>102</b>
<b>Lampiran 8 Surat Persetujuan Sidang Skripsi.....</b>	<b>103</b>
<b>Lampiran 9 Lembar Perbaikan Seminar Proposal .....</b>	<b>104</b>
<b>Lampiran 10 Lembar Perbaikan Sidang Skripsi .....</b>	<b>108</b>
<b>Lampiran 11 Sertifikat .....</b>	<b>112</b>
<b>Lampiran 12 Dokumentasi .....</b>	<b>114</b>