

Pengaruh Penggunaan TikTok Terhadap Kemampuan Ekspresi Diri dan Regulasi Emosi Siswa di SMA Negeri 11 Medan

Jesika Lolo Karina Manik¹, Naila Nur Sabila², Grace Tampubolon³, Debora Saputri Manihuruk⁴, Suci Zaharani⁵, Lasenna Siallagan⁶

¹⁻⁶Universitas Negeri Medan, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Naila Nur Sabila

nailanursabila3@gmail.com

Abstrak

Siswa di tingkat SMA merupakan anak remaja yang sedang mengalami masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Tentunya dalam fase ini siswa mengalami perkembangan bukan hanya secara fisik, namun juga pola perilaku, pikiran dan juga emosi. Perkembangan ini juga didukung dengan kemajuan teknologi digital khususnya pada penggunaan media sosial *TikTok* yang digunakan oleh peserta didik dalam kehidupan sehari-hari. *TikTok* tidak hanya sebagai sarana hiburan, namun juga digunakan untuk mendukung kemampuan siswa dalam mengekspresikan dirinya dan mengatur regulasi emosi yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan aplikasi *TikTok* terhadap kemampuan ekspresi diri dan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 11 Medan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan kuesioner, wawancara dan observasi yang dilaksanakan langsung di sekolah dan juga melibatkan siswa dan guru sebagai dasar pengumpulan data sebagai pendukung pelaksanaan penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital, melalui aplikasi *TikTok* sudah sangat baik dan juga berdampak positif bagi siswa di sekolah, termasuk dalam ekspresi diri dan regulasi emosi. Teknologi tidak hanya sekedar tapi digunakan secara optimal untuk mendukung perkembangan siswa dalam hal akademik dan juga psikologis.

Kata kunci: *TikTok, ekspresi diri, regulasi emosi, siswa SMA, media sosial.*

Pendahuluan

Di era digital yang semakin berkembang pesat, media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja. Usia remaja ini seringkali juga disebut sebagai masa peralihan yang dialami dari masa anak-anak menjadi dewasa. Masa ini sangat rentan untuk terpengaruh dengan pengaruh pengaruh luar yang ada di sekitarnya. Dan dalam hal ini juga teknologi digital juga turun berperan aktif. Karena pada usia remaja, siswa sudah dapat dan mampu menggunakan gawai atau *gadget* dalam kehidupan sehari-hari. Dan penggunaan gawai bukan hanya sebatas melihat atau bermain, tetapi dalam kehidupan saat ini juga sudah berperan aktif dalam regulasi emosi anak remaja. Ini dapat kita lihat melalui berbagai platform atau aplikasi yang ada pada gawai yang digunakan.

Salah satu platform yang paling populer saat ini adalah *TikTok*, sebuah aplikasi berbagi video singkat yang memungkinkan penggunanya untuk mengekspresikan diri secara kreatif melalui konten audio-visual. *TikTok* adalah sebuah platform media sosial yang memungkinkan pengguna membuat, membagikan, dan menonton video pendek berdurasi mulai dari beberapa detik hingga beberapa menit. Aplikasi ini didukung oleh berbagai fitur seperti efek khusus, musik, filter, dan kemudahan editing yang membuat

proses pembuatan konten menjadi sangat menarik dan kreatif. TikTok sangat digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga dewasa.

Melalui TikTok, pengguna dapat mengekspresikan ide, kreativitas, dan ekspresi diri secara bebas, serta berinteraksi dengan pengguna lain melalui fitur komentar, duet, dan tantangan viral. Aplikasi berbasis video pendek ini dirancang dengan algoritma canggih yang mampu menyajikan konten secara personalisasi melalui "*For You Page*" (FYP), menciptakan pengalaman pengguna yang sangat imersif. Sehingga dengan algoritma ini, terkadang remaja merasa seakan akan mengalami perasaan yang sama atau sering disebut *relate* dengan keadaan atau situasi yang sedang dialami. Popularitas TikTok di kalangan pelajar tidak hanya memberikan dampak positif dalam hal hiburan dan sosialisasi, tetapi juga berpotensi memengaruhi kemampuan ekspresi diri dan regulasi emosi mereka.

Di era digital yang semakin berkembang pesat, media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja. Menurut Santrock (2020), masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Periode ini ditandai dengan pencarian identitas diri dan kerentanan terhadap pengaruh lingkungan eksternal, termasuk pengaruh teknologi digital. Menurut Nasrullah (2020) menegaskan bahwa media sosial telah mengubah cara remaja berinteraksi, berkomunikasi, dan mengekspresikan diri. Kehadiran teknologi digital dalam kehidupan remaja bukan sekadar sebagai alat hiburan, melainkan telah menjadi bagian dari konstruksi identitas dan mekanisme regulasi emosi mereka. Dalam konteks Indonesia, penetrasi smartphone di kalangan remaja mencapai lebih dari 90%, dengan mayoritas waktu penggunaan dialokasikan untuk mengakses berbagai platform media sosial.

TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang mengalami pertumbuhan paling pesat dalam beberapa tahun terakhir. Menurut Wijaya dan Puspitasari (2021), TikTok adalah aplikasi berbagi video pendek yang memungkinkan pengguna untuk membuat, mengedit, dan membagikan konten video berdurasi 15 detik hingga 10 menit dengan berbagai fitur kreatif seperti efek visual, filter, musik latar, dan kemudahan editing. Platform ini dirancang dengan algoritma personalisasi yang canggih melalui fitur "*For You Page*" (FYP) yang menyajikan konten sesuai dengan preferensi dan perilaku pengguna. Menurut Rahmawati (2022) menjelaskan bahwa popularitas TikTok di kalangan remaja Indonesia tidak terlepas dari kemudahan penggunaannya, ketersediaan konten yang beragam, serta fitur-fitur interaktif seperti duet, kolaborasi, dan tantangan viral yang memfasilitasi interaksi sosial. Platform ini memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan kreativitas, berbagi pengalaman, dan membangun komunitas virtual dengan minat yang sama. Karakteristik konten TikTok yang singkat, dinamis, dan menghibur juga sesuai dengan pola konsumsi media generasi Z yang cenderung lebih cepat dan visual-oriented.

Ekspresi diri merupakan proses komunikasi dimana individu menyampaikan pikiran, perasaan, identitas, dan nilai-nilai personal kepada orang lain. Menurut Kusumaningrum (2021), ekspresi diri pada remaja melibatkan kemampuan untuk mengkomunikasikan emosi, opini, kreativitas, dan aspek-aspek kepribadian melalui berbagai medium, baik verbal maupun non-verbal. Dalam konteks digital, media sosial menyediakan platform yang memungkinkan remaja untuk mengeksplorasi dan mengkonstruksi identitas diri mereka melalui konten yang mereka ciptakan dan bagikan. Platform seperti TikTok menawarkan berbagai sarana untuk ekspresi diri yang kreatif dan autentik. Fitur-fitur seperti video editing, musik, efek visual, dan caption memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengekspresikan diri dengan cara yang unik dan personal

(Wijaya & Puspitasari, 2021). Proses pembuatan konten TikTok melibatkan pengambilan keputusan kreatif yang mencerminkan preferensi estetika, nilai-nilai, dan identitas personal pengguna. Melalui feedback berupa likes, comments, dan shares, remaja juga mendapatkan validasi sosial yang dapat memperkuat sense of self mereka.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama fitur intensif dan temporalnya, untuk mencapai tujuan tertentu (Fitriani, 2020). Menurut Gross (dalam Fitriani, 2020) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses dimana individu mempengaruhi emosi apa yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi mencakup strategi adaptif maupun maladaptif yang digunakan individu untuk mengelola pengalaman emosional mereka. Menurut Santrock (2020) menegaskan bahwa masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan regulasi emosi. Perubahan hormonal, perkembangan kognitif, dan peningkatan kompleksitas sosial membuat remaja menghadapi tantangan emosional yang lebih besar dibandingkan masa kanak-kanak. Kemampuan regulasi emosi yang baik berkorelasi dengan kesehatan mental, prestasi akademik, dan kualitas hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, kesulitan dalam regulasi emosi dapat meningkatkan risiko terhadap berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku impulsif.

Hubungan antara penggunaan media sosial dan regulasi emosi remaja merupakan topik yang kompleks dan multidimensional. Rahmawati (2022) menjelaskan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai alat regulasi emosi melalui berbagai mekanisme, antara lain: (1) distraksi dari emosi negatif melalui konten hiburan; (2) katarsis emosional melalui ekspresi diri; (3) dukungan sosial dari komunitas online; dan (4) pemodelan strategi koping melalui observasi konten orang lain. Dalam konteks TikTok, Kusumaningrum (2021) mengidentifikasi bahwa platform ini menyediakan konten yang beragam yang dapat mempengaruhi state emosional pengguna. Konten humor, motivasi, dan relatable content dapat membantu remaja mengelola stres dan kecemasan. Namun, paparan terhadap konten negatif, cyberbullying, dan social comparison juga dapat memicu emosi negatif dan memperburuk kesehatan mental remaja.

Penggunaan TikTok dalam kehidupan remaja menampilkan paradoks yang menarik untuk dikaji. Wijaya dan Puspitasari (2021) mengemukakan bahwa di satu sisi, TikTok menyediakan platform demokratis untuk ekspresi kreatif yang dapat meningkatkan self-esteem dan kompetensi digital. Proses pembuatan konten dapat berfungsi sebagai aktivitas katarsis yang membantu remaja memproses dan mengekspresikan emosi yang kompleks. Komunitas pendukung di TikTok juga dapat memberikan validasi dan dukungan emosional yang positif. Namun di sisi lain, Rahmawati (2022) memperingatkan tentang potensi dampak negatif dari penggunaan TikTok yang berlebihan atau maladaptif. Tekanan untuk mendapatkan validasi sosial melalui likes dan followers dapat menciptakan kecemasan dan ketergantungan emosional pada feedback eksternal. Paparan konten yang tidak sesuai usia atau berkualitas rendah dapat mempengaruhi nilai-nilai dan perilaku remaja. Algoritma personalisasi juga dapat menciptakan echo chamber yang memperkuat emosi atau pandangan tertentu tanpa exposure terhadap perspektif yang berbeda.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 11 Medan dengan mempertimbangkan bahwa siswa SMA berada dalam fase remaja pertengahan hingga akhir (15-18 tahun), periode dimana penggunaan media sosial sangat intensif dan kemampuan ekspresi diri serta regulasi emosi masih dalam tahap perkembangan. Fitriani (2020) menekankan pentingnya memahami pengaruh media sosial terhadap perkembangan psikososial remaja dalam konteks lokal Indonesia, mengingat adanya perbedaan budaya, nilai-nilai, dan pola penggunaan teknologi yang dapat mempengaruhi dampak media sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan TikTok terhadap kemampuan ekspresi diri dan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 11 Medan. Menurut Kusumaningrum (2021), pemahaman yang mendalam tentang dinamika ini sangat penting untuk mengembangkan strategi pendampingan yang efektif bagi remaja dalam menavigasi dunia digital. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan insight bagi berbagai stakeholder:

- Bagi pendidik: Memahami bagaimana media sosial mempengaruhi siswa dapat membantu dalam merancang program literasi digital dan pendidikan karakter yang lebih efektif.
- Bagi orang tua: Memberikan pemahaman tentang pentingnya pendampingan dan komunikasi terbuka mengenai penggunaan media sosial anak.
- Bagi siswa: Meningkatkan kesadaran tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bijak untuk mendukung perkembangan psikologis yang optimal.
- Bagi pembuat kebijakan: Menyediakan data empiris untuk pengembangan kebijakan terkait penggunaan media sosial di kalangan remaja.

Menurut Santrock (2020) menegaskan bahwa masa remaja adalah window of opportunity untuk intervensi yang dapat membentuk trajektori perkembangan jangka panjang. Dengan memahami bagaimana TikTok mempengaruhi ekspresi diri dan regulasi emosi remaja, kita dapat mengoptimalkan aspek positif sambil meminimalkan risiko negatif dari penggunaan platform ini.

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan emosi yang dirasakan agar sesuai dengan situasi dan tujuan tertentu. Regulasi emosi mencakup usaha sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi intensitas emosi yang dialami, baik emosi positif maupun negatif. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu mengekspresikan emosi secara tepat, menahan diri dari perilaku impulsif akibat emosi, serta menenangkan diri saat menghadapi tekanan atau stres. Regulasi emosi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berpengaruh pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan.

Kemampuan ekspresi diri dan regulasi emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan psikososial remaja. Ekspresi diri membantu siswa dalam mengkomunikasikan pikiran, perasaan, dan identitas mereka, sementara regulasi emosi berperan dalam mengelola respons emosional terhadap berbagai situasi. Penggunaan TikTok, dengan fitur-fitur kreatifnya, dapat menjadi sarana untuk mengasah kedua kemampuan tersebut. Namun, di sisi lain, paparan konten yang tidak terkendali serta tekanan sosial di platform tersebut juga berisiko menimbulkan dampak negatif, seperti kecemasan atau ketidakstabilan emosi.

Dalam konteks regulasi emosi, TikTok menawarkan paradoks yang menarik. Di satu sisi, platform ini menyediakan mekanisme koping adaptif melalui konten hiburan dan komunitas pendukung. Banyak remaja melaporkan bahwa menonton konten humor atau inspiratif membantu mereka mengelola stres dan kecemasan sehari-hari. Proses kreatif dalam membuat konten juga dapat berfungsi sebagai katarsis emosional, memungkinkan pengguna mengekspresikan perasaan yang mungkin sulit diungkapkan secara langsung oleh siswa yang masih remaja ini.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan TikTok terhadap kemampuan ekspresi diri dan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 11 Medan. Dengan memahami dinamika tersebut, diharapkan dapat memberikan insight bagi pendidik, orang tua, dan siswa sendiri dalam memanfaatkan media sosial secara bijak untuk mendukung perkembangan psikologis dan sosial yang sehat.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap kemampuan ekspresi diri dan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 11 Medan. Metode kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengumpulan data dalam bentuk angka yang dapat dianalisis secara statistik sehingga hasil penelitian menjadi lebih objektif dan terukur. Pendekatan survei digunakan agar data dapat diperoleh dari sejumlah responden secara efisien dan representatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesis dan mengukur pengaruh antar variabel secara statistik. Menurut Sugiyono (2020), metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Desain penelitian yang digunakan adalah survei, yaitu metode pengumpulan data dari sejumlah individu dalam waktu yang relatif singkat untuk mengetahui pendapat atau karakteristik populasi. Creswell dan Creswell (2021) menjelaskan bahwa desain survei memberikan deskripsi kuantitatif atau numerik dari tren, sikap, atau opini populasi dengan mempelajari sampel dari populasi tersebut. Melalui survei, peneliti dapat mengumpulkan data dari responden dalam jumlah besar secara efisien dan sistematis. Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data utama untuk memperoleh informasi yang komprehensif dan valid.

1. Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Arikunto (2021) menyatakan bahwa kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Dalam penelitian ini, kuesioner dirancang dengan skala Likert untuk mengukur variabel penggunaan TikTok, kemampuan ekspresi diri, dan regulasi emosi siswa secara terukur dan objektif. Kuesioner yang digunakan terdiri dari pertanyaan tertutup dan terbuka. Pertanyaan tertutup memberikan pilihan jawaban yang sudah ditentukan sehingga memudahkan dalam proses tabulasi dan analisis data, sedangkan pertanyaan terbuka memungkinkan responden memberikan jawaban dengan bahasa dan kalimat mereka sendiri (Priyono, 2020).

2. Wawancara

Wawancara terstruktur dilakukan sebagai metode pendukung untuk menggali informasi lebih mendalam mengenai pengalaman dan persepsi siswa. Menurut Sugiyono (2020), wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data bila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh, sehingga peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Wawancara dalam penelitian ini berfungsi untuk mengklarifikasi dan memperdalam data yang diperoleh dari kuesioner. Teknik wawancara memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih kaya dan detail mengenai fenomena yang diteliti, serta memberikan kesempatan kepada responden untuk menjelaskan jawaban mereka secara lebih rinci (Mamik, 2021).

3. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data melalui pengamatan langsung terhadap perilaku dan aktivitas subjek penelitian dalam setting natural. Arikunto (2021) menjelaskan bahwa observasi adalah suatu teknik yang dilakukan dengan

cara mengadakan pengamatan secara teliti serta pencatatan secara sistematis. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati perilaku siswa terkait ekspresi diri dan regulasi emosi, baik dalam konteks penggunaan TikTok maupun dalam interaksi sosial sehari-hari di lingkungan sekolah. Observasi langsung memberikan data yang autentik karena peneliti dapat melihat sendiri perilaku nyata subjek penelitian tanpa bergantung pada laporan diri responden (Priyono, 2020).

Data yang telah terkumpul melalui ketiga teknik di atas kemudian dianalisis menggunakan metode statistik. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data yang telah dikumpulkan, seperti nilai rata-rata, median, modus, standar deviasi, dan distribusi frekuensi (Sugiyono, 2020). Selanjutnya, analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan menganalisis hubungan atau pengaruh antar variabel yang diteliti. Santoso (2021) menjelaskan bahwa statistik inferensial digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi, yang mencakup uji korelasi, regresi, dan uji beda. Untuk memastikan kualitas instrumen penelitian, dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Validitas menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan reliabilitas menunjukkan konsistensi hasil pengukuran apabila instrumen digunakan berulang kali (Arikunto, 2021). Instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Mamik, 2021). Dengan demikian, penelitian ini menerapkan prosedur yang sistematis dan terstandar untuk menghasilkan temuan yang objektif, valid, dan reliabel.

Dapat disimpulkan dalam pengumpulan data, penelitian ini menggunakan tiga teknik utama, yaitu kuesioner, wawancara, dan observasi. Kuesioner berfungsi sebagai instrumen utama yang berisi pertanyaan tertutup dan terbuka untuk mengukur variabel penggunaan TikTok, ekspresi diri, dan regulasi emosi siswa secara sistematis. Wawancara dilakukan secara terstruktur untuk memperdalam dan mengklarifikasi data yang diperoleh dari kuesioner, serta memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai pengalaman dan persepsi siswa. Selain itu, observasi digunakan untuk mengamati langsung perilaku siswa terkait ekspresi diri dan regulasi emosi dalam konteks penggunaan TikTok maupun interaksi sehari-hari di sekolah. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial guna menguji hubungan antar variabel secara valid dan reliabel. Dengan prosedur yang sistematis dan instrumen yang terstandar, metode penelitian ini mampu menghasilkan temuan yang objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Hasil

Berdasarkan pemantauan terhadap aktivitas digital siswa SMA Negeri 11 Medan, ditemukan sejumlah temuan signifikan yang memperlihatkan keterhubungan antara penggunaan platform TikTok dengan kemampuan siswa dalam mengekspresikan diri, mengelola emosi, serta dampak dan strategi pemanfaatannya. TikTok tidak hanya menjadi sarana hiburan semata, melainkan telah berkembang menjadi media ekspresi digital yang sangat diminati oleh kalangan pelajar. Hal ini tergambar jelas dari kreativitas serta ciri khas gaya produksi konten yang mereka tampilkan secara konsisten.

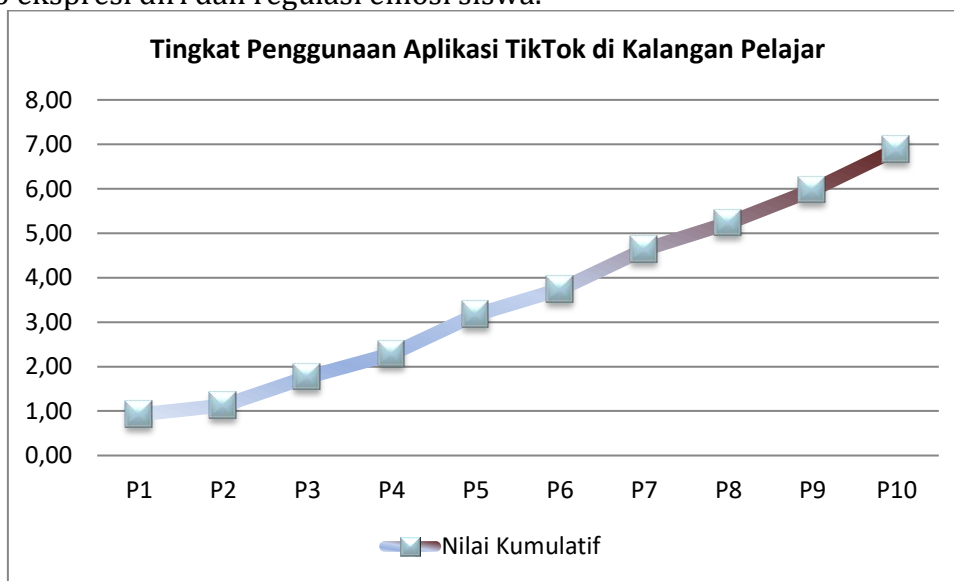
Para siswa memanfaatkan berbagai fitur TikTok, seperti musik, filter, dan efek visual, untuk menciptakan konten yang tidak hanya menarik secara estetika tetapi juga mampu menyampaikan pesan emosional dan personal secara efektif. Melalui proses pembuatan dan berbagi video ini, siswa belajar mengenali dan mengekspresikan

perasaan mereka dengan cara yang lebih terbuka dan kreatif, yang pada gilirannya membantu mereka dalam mengelola emosi secara lebih adaptif.

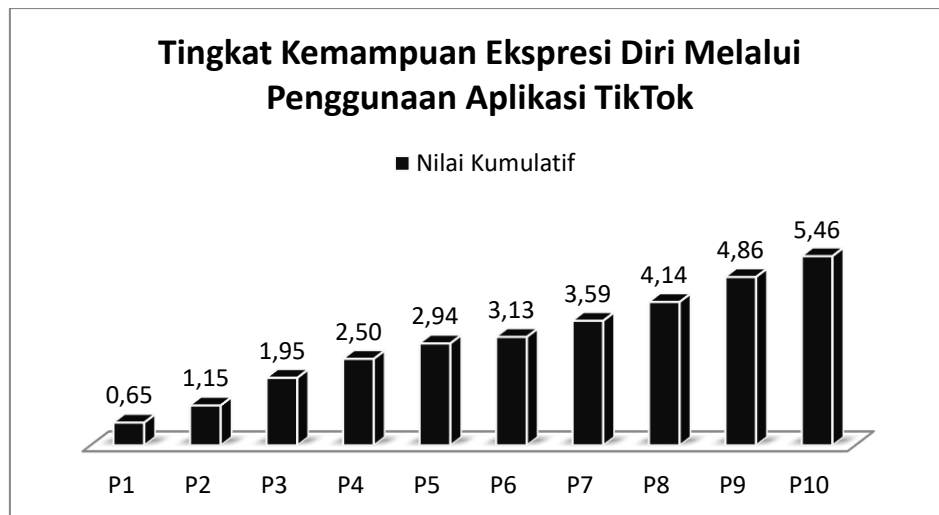
Selain itu, pemantauan terhadap akun TikTok resmi sekolah menunjukkan bahwa sekolah juga aktif memanfaatkan platform ini sebagai media komunikasi dan edukasi, dengan mengunggah konten yang mendorong nilai-nilai positif seperti kerja sama, penghargaan diri, dan pengelolaan stres. Hal ini menciptakan lingkungan digital yang mendukung pengembangan regulasi emosi siswa secara kolektif, sekaligus memberikan contoh penggunaan media sosial yang sehat dan konstruktif. Strategi pemanfaatan TikTok yang dilakukan oleh siswa dan sekolah ini menunjukkan bahwa platform tersebut dapat berfungsi sebagai alat yang efektif dalam membangun keterampilan sosial-emosional, terutama dalam konteks perkembangan remaja yang sangat dipengaruhi oleh interaksi digital.

Pembahasan

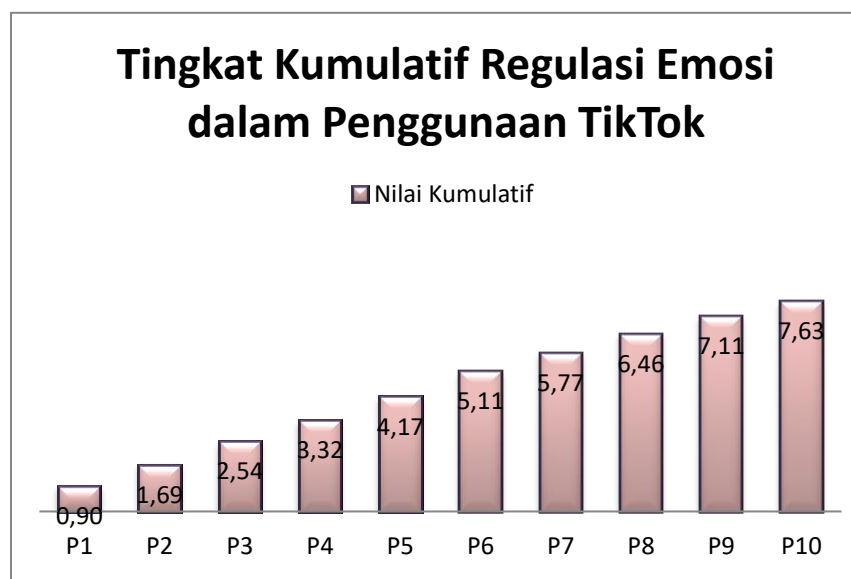
Penelitian yang dilakukan menjelaskan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kemampuan ekspresi diri dan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 11 Medan. Data tersebut menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara penggunaan TikTok dengan perkembangan psikologis siswa di sekolah tersebut, dengan nilai koefisien korelasi yang cukup kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin intensif siswa menggunakan TikTok, semakin baik kemampuan mereka dalam mengekspresikan diri dan mengelola emosi secara adaptif. Temuan ini menjawab perumusan masalah penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh penggunaan TikTok terhadap ekspresi diri dan regulasi emosi siswa.



Grafik peningkatan kumulatif aktivitas pengguna Tiktok menunjukkan bahwa setiap butir pertanyaan mengalami kenaikan nilai kumulatif secara bertahap dari 0,92 hingga 5,97. Kenaikan ini menandakan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 11 Medan aktif menggunakan Tiktok dalam berbagai aspek, mulai dari menonton video kreatif, mencari hiburan, mengikuti tren, hingga memperoleh inspirasi dan informasi baru. Pola peningkatan yang konsisten menunjukkan bahwa penggunaan Tiktok sudah menjadi bagian dari rutinitas siswa dan berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam mengekspresikan diri serta mengelola emosi. Dengan demikian, grafik ini menggambarkan adanya kecenderungan kuat bahwa aktivitas di Tiktok memberikan pengaruh positif terhadap ekspresi diri dan regulasi emosi siswa.



Grafik di atas menunjukkan tingkat kemampuan ekspresi diri siswa melalui penggunaan aplikasi TikTok berdasarkan nilai kumulatif dari sepuluh pernyataan angket. Terlihat adanya kenaikan nilai yang konsisten dari P1 hingga P10, yaitu dari 0,65 hingga 5,46, yang menandakan bahwa semakin banyak siswa yang merasa mampu mengekspresikan diri melalui aktivitas di TikTok. Peningkatan bertahap ini menggambarkan bahwa penggunaan TikTok berkontribusi positif terhadap kemampuan siswa dalam menampilkan kreativitas, ide, dan perasaan mereka secara terbuka. Dengan demikian, grafik ini mengindikasikan bahwa TikTok memiliki peran penting sebagai sarana ekspresi diri di kalangan siswa SMA Negeri 11 Medan.



Grafik di atas menunjukkan tingkat kumulatif regulasi emosi siswa dalam penggunaan TikTok berdasarkan hasil angket. Nilai kumulatif meningkat secara bertahap dari 0,90 pada P1 hingga 7,63 pada P10, yang menandakan adanya kecenderungan positif bahwa siswa mampu mengatur dan mengendalikan emosinya melalui aktivitas di TikTok. Peningkatan yang konsisten ini menunjukkan bahwa semakin sering siswa menggunakan TikTok untuk menonton, mencari inspirasi, atau mengekspresikan diri, semakin besar pula kontribusinya terhadap kemampuan mereka dalam memahami, menenangkan, dan mengelola perasaan. Dengan demikian, grafik ini mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok berpengaruh terhadap perkembangan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 11

Medan, terutama dalam membantu mereka menghadapi stres, kecemasan, atau perasaan negatif dengan cara yang lebih adaptif.

Setelah data kuantitatif diperoleh dari kuesioner yang melibatkan 133 siswa SMAN 11 Medan, penelitian dilanjutkan dengan tahap wawancara. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 13 siswa SMA Negeri 11 Medan, dapat disimpulkan bahwa TikTok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan ekspresi diri siswa. Mayoritas responden mengaku bahwa konten yang mereka konsumsi, seperti K-Drama, makeup, DIY, atau konten inspiratif, secara langsung memengaruhi gaya komunikasi dan kosakata mereka. Banyak siswa yang mulai mencampur bahasa Indonesia dengan bahasa Inggris atau Korea dalam percakapan sehari-hari, menyesuaikan dengan tren yang mereka temui di platform tersebut. TikTok juga menjadi sarana bagi siswa untuk mengekspresikan identitas dan minat mereka, baik melalui pembuatan konten, berkomentar, atau membagikan ulang video yang sesuai dengan kepribadian mereka. Hal ini menunjukkan bahwa platform ini berperan sebagai ruang eksplorasi identitas yang membantu siswa dalam mengembangkan gaya ekspresi yang lebih variatif dan percaya diri.

Di sisi lain, TikTok juga memengaruhi regulasi emosi siswa. Sebagian besar responden mengakui bahwa konten yang mereka tonton, terutama yang bertema emosional seperti video galau, motivasi, atau cerita inspiratif, dapat langsung memengaruhi suasana hati mereka. Mereka sering kali merasa "terhubung" secara emosional dengan konten tersebut dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi. Namun, meskipun TikTok digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan, seperti dengan membagikan ulang video yang sesuai dengan kondisi emosional mereka, siswa cenderung lebih memilih berbagi perasaan secara langsung dengan teman dekat untuk mendapatkan dukungan emosional yang lebih nyata. Ini menunjukkan bahwa TikTok berfungsi sebagai pelengkap, bukan pengganti, interaksi sosial dalam regulasi emosi.

Selain itu, siswa menunjukkan kesadaran yang tinggi dalam menggunakan TikTok secara bijak. Mereka cenderung menghindari konten negatif, tidak menggunakan platform ini untuk menyindir atau menyerang orang lain, dan tetap menjaga norma kesopanan dalam berinteraksi. Pengaruh TikTok terhadap kehidupan sosial dan emosional mereka sangat bergantung pada jenis konten yang dikonsumsi. Konten edukatif dan kreatif, seperti video pembelajaran matematika atau DIY, memberikan dampak positif, sementara konten dengan bahasa kasar atau tema negatif diakui berpotensi memengaruhi perilaku jika tidak disaring dengan baik.

Secara keseluruhan, TikTok tidak hanya berperan sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media yang membentuk ekspresi diri dan regulasi emosi siswa. Platform ini membantu siswa mengeksplorasi minat, meningkatkan kreativitas, serta mengasah kemampuan komunikasi, sementara pengaruh emosionalnya bergantung pada kesadaran siswa dalam memilih dan menyikapi konten. Peran ini dapat diamati melalui beberapa aspek utama, di antaranya:

1. Ekspresi Diri Melalui Platform Digital

Ekspresi diri merupakan bagian integral dari kehidupan mahasiswa di era digital. Melalui ekspresi diri, individu mampu menyampaikan identitas, nilai-nilai, serta pengalaman mereka kepada dunia. Kegiatan ekspresi diri tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai bentuk aktualisasi diri yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental, memperkuat identitas pribadi, dan mengembangkan potensi kreatif maupun akademik mahasiswa (Saputra & Santoso, 2023)

Penggunaan media sosial seperti Tiktok melalui platform yang disediakan melalui gawai atau gadget saat ini juga turut berpengaruh dalam kemampuan siswa remaja

dalam mengekspresikan dirinya. TikTok, dengan fitur-fitur kreatifnya seperti efek khusus, musik, dan tantangan viral, memberikan ruang bagi remaja untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan diri mereka secara visual dan performatif. Dari perspektif perkembangan remaja, TikTok memfasilitasi proses *identity exploration* (Erikson, 1968), di mana remaja mencoba berbagai peran sosial melalui konten yang mereka buat. Misalnya, beberapa siswa menggunakan TikTok untuk menampilkan bakat menari atau menyanyi, sementara yang lain membuat konten komedi atau tutorial.

Sehingga dapat kita ketahui bahwaq aplikasi Tiktok ini dapat mempermudah siswa yang masih berusia remaja untuk semakin mengenal dirinya sendiri dan juga potensi yang dimilikinya. Terkadang banyak siswa yang tidak mengenal dsan memahami minat dan bakat yang dimiliki, sehngga banyak bakat bakat yang terpendam dan tidak dapat dikembangkan. Tetapi dengan perkembangan teknologi saat ini, khususnya dala platform digital yang semakin terbuka, banyak remaja yang masih dalam usia sekolah yang menemukan jati dirinya dan juga berdampak pada semakin mampu untuk mengekspresikan dirinya dengan unggahan unggahan video atau postingan yang dibagikan melalui Tiktok.

Media sosial akan tetap berperan positif sebagai ruang eksplorasi identitas dan pencarian komunitas yang mendukung minat dan bakat, selama penggunaannya juga disertai literasi digital yang baik dan kesadaran akan semua dampak negatif yang mungkin terjadi. Oleh karena itu, TikTok dan platform digital lainnya berfungsi sebagai media ekspresi diri yang dinamis dan multifungsi, yang secara signifikan memengaruhi perkembangan psikososial remaja di era digital saat ini.

2. Penggunaan Bahasa Gaul dan Komunikasi Kontekstual

Penggunaan bahasa gaul dalam komunikasi digital, khususnya di platform TikTok, menjadi fenomena yang sangat menonjol di kalangan remaja sebagai bagian dari ekspresi diri dan komunikasi kontekstual. Bahasa gaul yang dipakai para pengguna TikTok tidak hanya berupa singkatan, plesetan, atau campur kode antara bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, tetapi juga mencerminkan kreativitas linguistik yang dinamis dan terus berkembang sesuai dengan tren budaya populer dan konteks sosial mereka. Dalam konteks ini, bahasa gaul berfungsi sebagai alat untuk membangun identitas sosial dan solidaritas kelompok, sekaligus memudahkan komunikasi yang lebih ringan, komunikatif, dan dekat antaranggota komunitas digital. Misalnya, penggunaan istilah-istilah slang yang viral dan gaya bahasa santai di video TikTok memungkinkan remaja mengekspresikan perasaan, ide, dan humor secara lebih autentik dan sesuai dengan konteks sosial mereka.

Bahasa gaul, menurut Mulyana (dalam Sari 2015: 2), adalah kumpulan kata atau istilah yang digunakan oleh orang-orang dari subkultur tertentu dan memiliki arti yang unik, khusus, menyimpang, atau bahkan bertentangan dengan arti normal. Bahasa prokem juga digunakan oleh orang-orang di masa lalu. Guru Bahasa dan Sastra Pusat (dalam Hilaliyah 2010: 2) menyebutkan bahwa bahasa prokem atau bahasa yang disukai remaja juga disebut sebagai bahasa sandi. Bahasa gaul merupakan salah satu bentuk perkembangan bahasa Indonesia yang muncul akibat interaksi sosial dan kemajuan teknologi komunikasi yang memengaruhi cara masyarakat, terutama remaja, berbahasa (Barus, 2023)

Komunikasi kontekstual melalui bahasa gaul ini juga memperkuat hubungan emosional dan sosial antar pengguna, sehingga mendukung kemampuan ekspresi diri yang menjadi fokus penelitian. Bahasa gaul menjadi medium yang efektif untuk menyampaikan pesan emosional dan membangun kedekatan dengan audiens, sekaligus menjadi strategi komunikasi yang meningkatkan daya tarik konten di TikTok.

Hal ini sejalan dengan temuan bahwa penggunaan TikTok dapat membantu siswa dalam mengekspresikan diri dan mengelola emosi, karena bahasa yang mereka gunakan sangat sesuai dengan dunia sosial dan psikologis mereka. Selain itu, penggunaan bahasa gaul yang kontekstual juga mencerminkan adaptasi generasi muda terhadap perubahan teknologi dan budaya digital yang cepat, di mana bahasa tidak lagi statis melainkan terus berkembang mengikuti kebutuhan komunikasi mereka. Dengan demikian, fenomena bahasa gaul dalam komunikasi digital di TikTok tidak hanya menjadi ciri khas gaya komunikasi anak muda, tetapi juga berperan penting dalam mendukung proses ekspresi diri dan regulasi emosi secara kontekstual.

3. Pengelolaan Emosi yang Terlihat dalam Karya Visual

Melalui video pendek yang kreatif dan ekspresif, pengguna TikTok dapat menyalurkan berbagai perasaan dan pengalaman emosional mereka secara visual dan audio, sehingga karya-karya tersebut tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media terapi emosional. Misalnya, banyak konten yang secara eksplisit mengajarkan cara mengelola emosi negatif, seperti stres, marah, atau kecemasan, dengan pendekatan yang mudah dipahami dan relatable bagi generasi muda. Ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan TikTok dapat meningkatkan kemampuan ekspresi diri dan regulasi emosi siswa, karena platform ini menyediakan ruang bagi mereka untuk mengekspresikan identitas dan emosi secara terbuka melalui karya visual yang mereka buat dan bagikan.

Dalam konteks ini, regulasi emosi yang tercermin dalam karya visual di TikTok tidak hanya merupakan ekspresi spontan, tetapi juga merupakan bentuk pengelolaan emosi yang aktif dan adaptif. Hal ini mendukung teori komunikasi visual yang menyatakan bahwa media sosial telah menggeser budaya bertutur menjadi komunikasi visual yang lebih ekspresif dan emosional. Dengan demikian, TikTok berperan sebagai media yang memfasilitasi pembelajaran emosional secara informal melalui konten-konten yang edukatif dan inspiratif, sekaligus menyediakan ruang bagi pengguna untuk mengembangkan kecerdasan emosional mereka secara praktis.

Siswa yang tidak mampu mengendalikan emosi akan mengalami pertarungan batin yang menghambat motivasi belajar dan menimbulkan perilaku agresif seperti melanggar aturan, datang terlambat, atau berkelahi. Sebaliknya, individu yang mampu mengelola emosinya cenderung memiliki tanggung jawab, konsentrasi, dan prestasi belajar yang lebih baik. Karena itu, kemampuan mengendalikan emosi menjadi hal penting yang harus dikembangkan melalui bimbingan dan konseling di sekolah” (Fauzi & Sari, 2023)

4. Interaksi Sosial yang Mengalir dan Otentik

Dalam aspek komunikasi dua arah, banyak siswa SMA menunjukkan keterampilan berinteraksi yang efektif dengan audiens melalui fitur komentar. Mereka aktif membalas komentar dengan gaya yang lucu, santai, dan penuh keakraban, meskipun tidak menggunakan fitur polling atau Q&A. Interaksi ini berhasil menciptakan suasana komunikasi yang hangat dan natural di dalam komunitas digital. Pola komunikasi seperti ini tidak hanya memperkuat hubungan sosial antar pengguna, tetapi juga membantu membangun rasa kebersamaan dan identitas komunitas yang positif di kalangan siswa. Pendekatan spontan dan autentik ini mendukung teori komunikasi interpersonal yang menekankan pentingnya keaslian.

Pendekatan komunikasi yang spontan dan autentik ini juga berkontribusi pada pengembangan kemampuan sosial emosional parasiswa. Melalui interaksi di kolom komentar, para siswa belajar mengekspresikan diri secara tepat dan merespons orang lain dengan empati serta humor yang sesuai konteks. Namun, penelitian Fadlan et al. (2025) mengungkapkan bahwa algoritma berbasis kecerdasan buatan di platform media sosial memiliki dampak signifikan terhadap cara Generasi Z, termasuk siswa SMA, dalam berinteraksi. AI di platform seperti TikTok dan Instagram mendorong praktik interaksi yang bersifat performatif dan sering kali dangkal, di mana tekanan sosial untuk tampil ideal mengikis keaslian hubungan. Meskipun AI membuka peluang koneksi baru, diperlukan literasi digital yang mendalam agar siswa mampu membangun relasi sosial yang otentik dan bermakna.

Di sisi lain, perubahan budaya bermedia telah mengubah pola komunikasi dan hiburan di kalangan siswa SMA, seperti yang dibahas oleh Aurelia (2023). TikTok telah menjadi bagian integral dari kehidupan para siswa, tidak hanya sebagai hiburan tetapi juga sarana mengekspresikan diri, belajar, dan berinteraksi. Platform ini memberikan berbagai fitur kreatif untuk membuat dan berbagi video pendek, menciptakan tren modern di kalangan remaja usia sekolah. TikTok juga memberikan peluang untuk belajar melalui konten edukasi yang menarik, sehingga dapat meningkatkan minat belajar siswa. Mereka menganggap TikTok sebagai sumber informasi yang mudah dipahami dan bermanfaat untuk menambah wawasan akademis maupun interaksi sosial.

Secara keseluruhan, TikTok memainkan peran penting dengan memengaruhi cara siswa SMA berinteraksi, belajar, dan mengakses informasi. Platform ini telah menggeser komunikasi dari tatap muka ke virtual sekaligus memungkinkan para siswa terhubung dengan konten dari berbagai belahan dunia. Meskipun ada pandangan bahwa TikTok hanya media hiburan, teks ini menunjukkan potensi edukatifnya yang signifikan bagi proses pembelajaran siswa. Dengan demikian, interaksi di media sosial dapat menjadi contoh positif, namun perlu diimbangi kesadaran akan risiko performativitas dari AI. Potensi edukatif platform seperti TikTok perlu didayagunakan untuk mendukung pembelajaran dan koneksi yang bermakna bagi siswa, sambil tetap waspada terhadap dampak algoritmik.

5. Kreativitas dalam Promosi dan Visualisasi Konten

Kreativitas dalam promosi dan visualisasi konten di platform digital seperti TikTok telah menjadi media yang efektif bagi siswa SMA untuk mengembangkan kemampuan ekspresi diri. Melalui fitur-fitur kreatif seperti efek visual, musik, dan editing tools, siswa dapat menciptakan konten yang merepresentasikan identitas dan minat mereka secara visual. Proses kreatif ini tidak hanya menjadi sarana aktualisasi diri, tetapi juga membantu siswa dalam mengeksplorasi berbagai aspek kepribadian mereka. Kemampuan mengekspresikan diri secara kreatif ini memberikan ruang bagi pengembangan jati diri remaja yang sedang dalam masa pencarian. Banyak siswa yang mampu menunjukkan bakat dan minat mereka melalui konten-konten kreatif yang diproduksi secara mandiri.

Dalam konteks yang lebih luas, kreativitas visual siswa SMA ini sejalan dengan perkembangan strategi komunikasi pemasaran di era digital. Dewi (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bagaimana pembuatan konten dengan pendekatan kreatif yang melibatkan visual menarik mampu membangun engagement yang kuat dengan audiens. Temuan ini relevan dengan praktik yang dilakukan siswa, dimana mereka secara intuitif mengembangkan konten dengan gaya yang relatable dan sesuai dengan karakter generasi mereka. Para siswa belajar menyampaikan pesan melalui visualisasi yang menarik perhatian, memunculkan ketertarikan, dan membangun keinginan untuk

berinteraksi lebih lanjut. Strategi kreatif semacam ini tidak hanya efektif dalam konteks pemasaran, tetapi juga dalam membangun relasi sosial di kalangan remaja.

Namun, di balik dampak positifnya, kreativitas dalam promosi dan visualisasi konten juga membawa tantangan tersendiri bagi siswa SMA. Ningsih et al. (2025) mengungkapkan bahwa media sosial termasuk TikTok memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku konsumtif Generasi Z, dimana konten yang menarik secara visual mampu membentuk persepsi kebutuhan. Bagi siswa, hal ini dapat menggeser fokus kreativitas dari ekspresi diri yang otentik menjadi sebuah performa untuk mengikuti tren. Tekanan untuk terus menghasilkan konten yang kreatif dan populer dapat memicu stres dan kecemasan, sementara ketergantungan pada validasi eksternal melalui likes dan comments berpotensi mengganggu kestabilan emosi.

Oleh karena itu, pendampingan dan pengembangan literasi digital menjadi penting untuk memastikan kreativitas dalam promosi dan visualisasi konten memberikan dampak yang positif bagi siswa. Sekolah dan orang tua perlu terlibat aktif dalam membimbing siswa untuk memanfaatkan platform digital sebagai media ekspresi diri yang konstruktif. Dengan pemahaman yang baik, siswa dapat menjadi kreator yang tidak hanya pandai memvisualisasikan ide, tetapi juga cerdas dalam mengelola dampak emosional dari aktivitas digital mereka. Pada akhirnya, kreativitas dalam promosi dan visualisasi konten harus dapat menjadi sarana pengembangan diri yang menyeimbangkan antara inovasi dengan kesejahteraan mental siswa.

6. Tantangan dalam Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial, khususnya TikTok, dalam konteks pembelajaran dan kehidupan sehari-hari siswa menghadirkan berbagai tantangan yang perlu mendapat perhatian serius. Salah satu tantangan utama adalah potensi gangguan fokus belajar akibat sifat TikTok yang dominan sebagai platform hiburan dengan konten video pendek yang cepat dan mudah mengalihkan perhatian pengguna. Hal ini dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi saat belajar, bahkan berpotensi menimbulkan ketergantungan yang mengganggu aktivitas akademik dan sosial mereka.

Media sosial dapat menjadi sarana interaksi antara siswa dan guru, membagikan informasi, berdiskusi, dan menyebarkan materi pembelajaran. Karena fiturnya yang interaktif dan menarik, media sosial juga dapat meningkatkan minat belajar siswa. Namun, di sisi lain, penggunaannya menghadapi tantangan seperti risiko ketergantungan, privasi, dan berkurangnya interaksi sosial langsung. Oleh karena itu, pemanfaatan media sosial harus diimbangi dengan kebijakan dan pengawasan yang bijak agar tetap efektif dalam mendukung pembelajaran (Waris et al., 2023)

Tantangan lain yang tidak kalah penting adalah risiko paparan konten negatif seperti cyberbullying, konten tidak sesuai nilai moral, dan pengaruh budaya asing yang kurang relevan dengan norma lokal. Hal ini menuntut adanya edukasi literasi digital yang memadai agar siswa dapat memilah dan menyaring informasi secara kritis serta menjaga etika dalam berinteraksi di dunia maya.

Referensi

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Aurelia, Y. (2023). Interaksi sosial melalui media sosial TikTok di kalangan siswa SMA PGRI 4 Jakarta. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 6(2).

- Barus, D. R., Engelika, S., Permata, S., Balqis, V., Febrian, V., & Lubis, F. (2023). *Bahasa gaul dan pengaruhnya terhadap penggunaan bahasa Indonesia. MORFOLOGI: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 1(6), 122–127.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Desain Penelitian: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, K. (2023). Analisis konten strategi komunikasi pemasaran di era digital pada aplikasi TikTok studi kasus akun TikTok@ zaaferindonesia. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 3(2), 507-514.
- Fadilan, M. R., Purwanto, E., Azizurohman, A., Hakim, A. N., & Furqon, M. H. (2025). Dampak Platform Media Sosial Berbasis AI terhadap Kualitas Interaksi Sosial Generasi Z. *Interaction Communication Studies Journal*, 2(2), 15-15.
- Fauzi, T., & Sari, S. P. (2023). *Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. Universitas PGRI Palembang*.
- Fitriani, A. (2020). *Regulasi Emosi Remaja dalam Penggunaan Media Sosial*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kusumaningrum, D. (2021). Pengaruh Media Sosial TikTok terhadap Ekspresi Diri Remaja di Era Digital. *Jurnal Komunikasi dan Media Digital*, 5(2), 145–162.
- Mamik. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Surabaya: Zifatama Jawa.
- Nasrullah, R. (2020). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Siosioteknologi* (Edisi Revisi). Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Ningsih, W. D., Zahrah, H., Puspitasari, C. I., & Karlina, N. C. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Generasi-Z. Jejak digital: *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 2339-2344.
- Priyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Rahmawati, I. (2022). Dinamika Penggunaan TikTok dan Regulasi Emosi pada Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(1), 23–38.
- Santoso, S. (2021). *Mahir Statistik Parametrik: Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2020). *Psikologi Pendidikan* (Edisi 6). (Terjemahan Tri Wibowo). Jakarta: Salemba Humanika. (Karya asli diterbitkan 2018).
- Saputra, I. R., & Santoso, G. (2023). *Ekspresi diri mengembangkan potensi kreatif, pribadi, dan akademik mahasiswa UMJ di abad 21. Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(6), 622–638.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Kedua). Bandung: Alfabeta.
- Waris, A. K., Mauludiyah, A., Nuroh, L., Astutik, P., Istifadah, R., Insani, S. N., Haryono, A., & Fahrudin, R. N. (2023). *Efektivitas dan tantangan penggunaan media sosial untuk pembelajaran IPS di sekolah. Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Pendidikan*, 3(6).
- Wijaya, C., & Puspitasari, L. (2021). Fenomena TikTok sebagai Media Ekspresi Diri Generasi Z di Indonesia. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 25(2), 187–204.