

**PENGARUH INTENSITAS KONSUMSI CONTENT DIGITAL TRIVIAL
PLATFORM TIKTOK TERHADAP PERKEMBANGAN KOGNITIF SISWA KELAS
VIII SMP NEGERI 2 MASARAN TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Bambang Rujito¹, Lydia Ersta Kusumaningtyas², Linda Dwi Sholikhah³.
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Slamet Riyadi Surakarta

[¹bambangrujito234@gmail.com](mailto:bambangrujito234@gmail.com), [²lydiaersta2025@gmail.com](mailto:lydiaersta2025@gmail.com), [³lindadwisholikhah@gmail.com](mailto:lindadwisholikhah@gmail.com)

ABSTRACT

This study examined the effect of trivial digital content consumption intensity on the TikTok platform on the cognitive development of eighth-grade students at SMP Negeri 2 Masaran in the 2025/2026 academic year. Using a quantitative ex post facto design, data were collected from 159 respondents selected via cluster sampling from a population of 254 students across five classes. A self-developed questionnaire, validated for reliability (Cronbach's Alpha of 0.870 for consumption intensity and 0.909 for cognitive development), measured cognitive development across three aspects: attention, memory, and executive function. Simple linear regression, conducted after classical assumption testing, revealed a significant negative effect of consumption intensity on cognitive development ($F = 54.190$, $p = 0.000$), with the independent variable explaining 25.8% of the variance ($R^2 = 0.258$) and a regression coefficient of -0.677 , indicating that higher consumption intensity corresponds to lower cognitive development. This negative effect was also significant for each cognitive aspect individually: attention ($R^2 = 0.211$), memory ($R^2 = 0.198$), and executive function ($R^2 = 0.227$). These findings underscore the need for improved digital literacy and active parental and teacher guidance in students' social media use.

Keywords: *trivial digital content, TikTok, cognitive development, consumption intensity, junior high school students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas konsumsi content digital trivial platform TikTok terhadap perkembangan kognitif siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Masaran Tahun Pelajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Populasi berjumlah 254 siswa dengan sampel 159 responden dari 5 kelas yang dipilih melalui cluster sampling. Instrumen berupa angket buatan sendiri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Cronbach's Alpha variabel X = 0,870; Y = 0,909). Perkembangan kognitif diukur melalui tiga aspek: perhatian, memori, dan fungsi eksekutif. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana setelah memenuhi uji asumsi klasik. Hasil uji menunjukkan $F = 54,190$ dengan signifikansi $0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara intensitas konsumsi content digital trivial terhadap perkembangan kognitif siswa. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,258$) menunjukkan kontribusi sebesar 25,8%. Koefisien regresi ($B = -0,677$) mengindikasikan pengaruh yang berbanding terbalik antara kedua variabel. Pengaruh negatif juga ditemukan pada aspek perhatian ($R^2 = 0,211$), memori ($R^2 = 0,198$), dan fungsi eksekutif ($R^2 = 0,227$). Temuan ini menegaskan perlunya literasi digital dan pendampingan aktif dalam penggunaan media sosial di kalangan siswa.

Kata Kunci: Content Digital Trivial, TikTok, Perkembangan Kognitif, Intensitas Konsumsi, Siswa SMP

A. Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi digital semakin memengaruhi kehidupan remaja, termasuk dalam cara mereka mencari informasi, berkomunikasi, dan belajar. Media sosial berbasis video pendek seperti TikTok menjadi salah satu platform yang paling banyak digunakan karena menyajikan konten yang singkat, cepat, dan menarik secara visual. Berdasarkan laporan Digital 2024 yang disusun oleh We Are Social bekerja sama dengan Meltwater, rata-rata pengguna

TikTok di Indonesia menghabiskan waktu sekitar 1 jam 27 menit per hari, menjadikannya platform dengan durasi penggunaan harian terpanjang dibandingkan media sosial lain (We Are Social & Meltwater, 2024). Tingginya durasi penggunaan tersebut menunjukkan bahwa konsumsi video pendek telah berkembang menjadi pola konsumsi media digital yang rutin dan intensif di kalangan remaja Indonesia.

Intensitas konsumsi content digital trivial yang tinggi mulai dikaitkan dengan perkembangan

kognitif remaja. Video pendek umumnya berdurasi singkat, berganti konten dengan cepat, serta menghadirkan rangsangan visual dan audio secara terus-menerus, sehingga membuat penggunaanya terbiasa menerima informasi secara cepat tanpa banyak waktu untuk memahaminya secara mendalam. Sejumlah penelitian mendukung hubungan ini. Sha dan Dong (2021) menemukan bahwa TikTok use disorder berkaitan dengan penurunan memori jangka pendek pada remaja. Chiossi dkk. (2023) menemukan bahwa paparan video pendek dapat menurunkan prospective memory. Han (2025) menjelaskan bahwa konten video pendek yang terfragmentasi meningkatkan extraneous cognitive load sehingga individu lebih mudah terdistraksi. Sementara itu, Aini, Husnawati, dan Suhaili (2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan TikTok dengan konsentrasi belajar siswa, dan Alimni, Amin, dan Lestari (2021) menemukan pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap hasil belajar siswa SMP di Kota Bengkulu. Hasil wawancara awal dengan guru BK dan guru mata pelajaran di SMP Negeri 2

Masaran juga mengindikasikan fenomena serupa, yakni penurunan kemampuan fokus dan daya ingat jangka pendek pada sebagian siswa kelas VIII yang diduga berkaitan dengan tingginya konsumsi konten hiburan digital.

Fenomena tingginya durasi penggunaan TikTok tidak lepas dari desain algoritma platform yang dioptimalkan untuk memaksimalkan waktu tayang (watch time) melalui sistem rekomendasi video pendek yang terus-menerus disesuaikan dengan preferensi pengguna. Mekanisme scrolling tanpa henti (infinite scroll) dan pergantian konten yang sangat cepat menciptakan pola konsumsi media yang bersifat reaktif dan minim jeda kognitif, sehingga pengguna cenderung berpindah dari satu potongan informasi ke potongan lainnya tanpa memberikan waktu yang cukup bagi otak untuk memproses informasi secara mendalam. Kondisi ini relevan untuk dikaji lebih lanjut, khususnya pada siswa SMP yang berada pada masa transisi penting perkembangan kognitif dan yang sehari-hari berinteraksi dengan guru BK dalam konteks pembinaan kebiasaan belajar dan pengelolaan diri.

Kondisi tersebut menjadi perhatian penting karena siswa SMP berusia 13-15 tahun berada pada tahap operasional formal menurut Piaget (1972), yaitu tahap ketika kemampuan berpikir abstrak dan logis seharusnya berkembang. Meskipun penelitian nasional dan internasional telah banyak menyinggung dampak video pendek terhadap memori dan beban kognitif, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh intensitas konsumsi content digital trivial terhadap perkembangan kognitif siswa SMP di Indonesia masih terbatas, khususnya di wilayah semi perkotaan seperti Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan secara empiris pengaruh intensitas konsumsi content digital trivial platform TikTok terhadap perkembangan kognitif siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Masaran, baik secara keseluruhan maupun pada tiga aspek utamanya, yaitu sistem perhatian, memori kerja, dan fungsi eksekutif/berpikir logis.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai pengaruh konsumsi media digital terhadap perkembangan

kognitif remaja dalam perspektif bimbingan dan konseling, khususnya pada jenjang pendidikan menengah pertama. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK, guru mata pelajaran, sekolah, dan orang tua dalam merumuskan kebijakan maupun program pendampingan penggunaan media sosial yang lebih efektif bagi siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*, yaitu penelitian yang mengkaji peristiwa yang telah terjadi tanpa memberikan perlakuan kepada responden (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Masaran tahun pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 254 siswa dan terbagi ke dalam delapan kelas paralel. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf toleransi kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 156 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling, yaitu dengan mengundi lima dari delapan kelas yang tersedia. Hasil pengacakan diperoleh kelas VIII

A, VIII C, VIII E, VIII F, dan VIII G dengan total 159 siswa sebagai responden, jumlah yang telah melampaui batas minimal sampel.

Data dikumpulkan melalui angket (kuesioner) berskala Likert empat pilihan jawaban (Selalu, Sering, Jarang, Tidak Pernah) yang disebarakan melalui google formulir, dilengkapi dengan teknik dokumentasi dan observasi sebagai data pendukung. Variabel X (intensitas konsumsi content digital trivial) diukur melalui tiga dimensi, yaitu paparan perilaku, keterlibatan psikologis, dan kegagalan regulasi diri. Variabel Y (perkembangan kognitif siswa) diukur melalui tiga dimensi, yaitu sistem perhatian, memori kerja, dan fungsi eksekutif/berpikir logis. Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,870 untuk variabel X dan 0,909 untuk variabel Y, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi.

Variabel intensitas konsumsi content digital trivial (X) didefinisikan secara operasional sebagai frekuensi dan durasi keterpaparan siswa terhadap konten TikTok yang bersifat hiburan ringan tanpa muatan edukatif yang jelas, yang diukur melalui skala

Likert pada dimensi paparan perilaku, keterlibatan psikologis, dan kegagalan regulasi diri. Adapun variabel perkembangan kognitif (Y) didefinisikan sebagai kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, menyimpan dan mengingat informasi, serta mengendalikan proses berpikir logis dan pengambilan keputusan, yang diukur melalui dimensi sistem perhatian, memori kerja, dan fungsi eksekutif/berpikir logis mengacu pada kerangka perkembangan kognitif Piaget (1972) dan teori beban kognitif Sweller (2011).

Instrumen penelitian dikembangkan melalui beberapa tahapan untuk memastikan kualitas alat ukur. Tahap awal meliputi penyusunan kisi-kisi instrumen berdasarkan dimensi dan indikator masing-masing variabel, kemudian dilakukan uji ahli (expert judgment) oleh dosen pembimbing dan guru BK untuk menilai kesesuaian isi dan tata bahasa butir pernyataan. Setelah dinyatakan layak, instrumen diujicobakan (tryout) kepada siswa di luar sampel penelitian untuk memperoleh data awal validitas dan reliabilitas sebelum disebarakan kepada responden sesungguhnya. Butir pernyataan yang tidak

memenuhi syarat validitas dikeluarkan dari instrumen final sebelum digunakan untuk pengumpulan data penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2025/2026 dengan menyebarkan tautan google formulir kepada responden terpilih melalui wali kelas masing-masing, disertai penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan identitas responden.

Sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana, data terlebih dahulu diuji melalui serangkaian uji asumsi klasik, meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas (Glejser). Analisis data selanjutnya dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh variabel X terhadap variabel Y secara keseluruhan maupun pada masing-masing aspek perkembangan kognitif, dengan bantuan program pengolah data statistik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 159 responden yang terdiri atas 84 siswa laki-laki (52,8%) dan 75 siswa perempuan (47,2%). Skor total variabel intensitas konsumsi content

digital trivial (X) memiliki rata-rata 81,47 dengan standar deviasi 9,12 dari rentang teoretis 26-104, yang menunjukkan bahwa intensitas konsumsi konten trivial pada siswa tergolong sedang hingga tinggi. Skor total variabel perkembangan kognitif (Y) memiliki rata-rata 99,34 dengan standar deviasi 12,79 dari rentang teoretis 35-140, yang menunjukkan perkembangan kognitif siswa secara umum berada pada kategori sedang.

Uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data variabel Y tidak berdistribusi normal (Sig. Kolmogorov-Smirnov = 0,000) dan model mengalami heteroskedastisitas (Sig. Glejser = 0,033), namun hubungan antara X dan Y bersifat linear (Sig. Deviation from Linearity = 0,351). Mengacu pada Field (2018) serta Gujarati dan Porter (2009), pada ukuran sampel besar ($N = 159$) kedua penyimpangan tersebut tidak menghilangkan validitas estimator regresi, sehingga analisis regresi linear sederhana tetap dapat dilanjutkan. Hasil analisis regresi linear sederhana pengaruh intensitas konsumsi content digital trivial (X) terhadap perkembangan kognitif siswa (Y), baik secara keseluruhan

maupun pada tiga aspeknya, disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Pengaruh Intensitas Konsumsi Content Digital Trivial terhadap Perkembangan Kognitif Siswa

Berdasarkan Tabel 1, intensitas konsumsi content digital trivial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perkembangan kognitif siswa secara keseluruhan ($R^2 = 0,258$; $F = 54,190$; $\text{Sig.} = 0,000$; $t = -7,361$), dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 139,222 - 0,677X$. Nilai tersebut berarti setiap kenaikan satu poin skor intensitas konsumsi TikTok diikuti oleh penurunan skor perkembangan kognitif sebesar 0,677 poin. Pengaruh negatif yang konsisten juga ditemukan pada ketiga aspek perkembangan kognitif, yaitu sistem perhatian ($R^2 = 0,211$), memori kerja ($R^2 = 0,198$), dan fungsi eksekutif/berpikir logis ($R^2 = 0,227$), yang seluruhnya signifikan pada taraf 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya pengaruh negatif dan signifikan diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Temuan ini sejalan dengan Cognitive Load Theory yang dikemukakan oleh Sweller (2011), yang menjelaskan bahwa kapasitas memori kerja manusia dalam memproses informasi sangat terbatas. Content trivial di TikTok memiliki durasi sangat pendek dan bersifat terfragmentasi tanpa alur konseptual yang jelas, sehingga paparan yang berulang membuat otak terbiasa dengan pergantian stimulus yang cepat dan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian serta menyimpan informasi ke memori jangka panjang. Ditinjau dari teori perkembangan kognitif Piaget (1972), siswa SMP berusia 13-15 tahun berada pada tahap operasional formal

yang menuntut latihan berpikir abstrak dan analitis secara konsisten; paparan berlebihan terhadap konten hiburan singkat yang tidak menuntut pengolahan pikiran mendalam berpotensi menghambat pencapaian tahap perkembangan tersebut.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Sha dan Dong (2021), Chiossi dkk. (2023), dan Han (2025) yang menunjukkan hubungan negatif antara penggunaan video pendek dengan memori dan beban kognitif, serta Montag, Yang, dan Elhai (2021) yang menunjukkan bagaimana desain algoritma TikTok mendorong pengguna menonton tanpa jeda sehingga berdampak pada pola perhatian. Secara mekanisme, pengaruh tersebut dapat dijelaskan melalui tiga dimensi utama variabel X: paparan perilaku yang membombardir sistem perhatian dengan stimulus yang silih berganti; keterlibatan psikologis yang memicu mind-wandering sehingga mengurangi kapasitas memori kerja saat belajar; dan kegagalan regulasi diri yang melemahkan fungsi eksekutif, khususnya inhibitory control, sehingga memunculkan prokrastinasi akademik dan menurunnya kemampuan berpikir logis siswa.

Aspek	N	R ²	F	Si g.	Persa maan Regre si
Total (Y)	1 5 9	0,2 58	54, 190	0,0 00	$\hat{Y} =$ 139,22 - 0,677X
Sistem Perhatian	1 5 9	0,2 11	37, 345	0,0 00	$\hat{Y} =$ 49,876 - 0,521X

Memori	1	0,1	30,	0,0	$\hat{Y} =$
Kerja	5	98	971	00	48,123
	9				-
					0,498X

Fungsi	1	0,2	45,	0,0	$\hat{Y} =$
Eksekutif/	5	27	789	00	47,654
Berpikir	9				-
Logis					0,543X

Temuan mengenai pengaruh negatif intensitas konsumsi konten trivial terhadap kemampuan berpikir logis sejalan dengan hasil kajian Chen, Li, Guo, dan Wang (2023) yang menunjukkan bahwa paparan video pendek secara berulang dapat menurunkan kinerja kognitif pengguna, khususnya pada tugas yang menuntut perhatian berkelanjutan. Dalam konteks bimbingan dan konseling, temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting. Guru BK dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun program layanan bimbingan klasikal maupun kelompok yang berfokus pada literasi digital dan manajemen waktu penggunaan media sosial, khususnya bagi siswa dengan skor intensitas konsumsi konten trivial yang tinggi. Layanan bimbingan pribadi dan konseling individual juga dapat diarahkan untuk membantu siswa mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) terhadap pola

penggunaan gawai serta melatih strategi regulasi diri agar tidak berlebihan dalam mengakses konten hiburan digital.

Konsistensi temuan ini dengan penelitian Aini, Husnawati, dan Suhaili (2023) yang menemukan hubungan negatif antara penggunaan TikTok dan konsentrasi belajar siswa, serta Alimni, Amin, dan Lestari (2021) yang menemukan pengaruh intensitas media sosial terhadap hasil belajar siswa SMP, memperkuat argumen bahwa pola konsumsi media digital yang tinggi cenderung berdampak pada aspek-aspek kognitif dan akademik siswa secara lebih luas, tidak terbatas pada satu wilayah maupun satu jenis platform media sosial saja. Hal ini menegaskan pentingnya intervensi literasi digital yang bersifat lintas platform, tidak hanya berfokus pada TikTok semata.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil. Pertama, desain *ex post facto* yang digunakan hanya mampu mengungkap hubungan berdasarkan data yang telah terjadi tanpa manipulasi variabel, sehingga arah kausalitas antara intensitas konsumsi konten trivial dan perkembangan

kognitif perlu dimaknai secara hati-hati. Kedua, pengumpulan data menggunakan angket self-report berpotensi menimbulkan bias sosial maupun bias ingatan (recall bias), mengingat responden diminta melaporkan sendiri intensitas penggunaan TikTok tanpa verifikasi data screen time yang objektif. Ketiga, penelitian ini hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga generalisasi temuan pada populasi siswa SMP secara lebih luas perlu dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik demografis dan sosial yang berbeda.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa intensitas konsumsi content digital trivial platform TikTok berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perkembangan kognitif siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Masaran tahun pelajaran 2025/2026 ($F = 54,190$; $\text{Sig.} = 0,000$; $t = -7,361$), dengan kontribusi sebesar 25,8% ($R^2 = 0,258$) dan persamaan regresi $\hat{Y} = 139,222 - 0,677X$. Pengaruh negatif yang konsisten juga ditemukan pada ketiga aspek perkembangan kognitif, yaitu sistem perhatian ($R^2 = 0,211$), memori kerja ($R^2 = 0,198$), dan fungsi

eksekutif/berpikir logis ($R^2 = 0,227$). Artinya, semakin tinggi intensitas konsumsi content digital trivial, semakin rendah tingkat perkembangan kognitif siswa. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar guru mengintegrasikan literasi digital dan strategi pembelajaran yang mengasah perhatian berkelanjutan; guru BK menyusun program bimbingan terkait manajemen waktu dan regulasi diri dalam bermedia sosial; sekolah menegaskan kebijakan penggunaan gawai serta menyediakan kegiatan alternatif yang merangsang perkembangan kognitif; orang tua memantau durasi dan jenis konten yang dikonsumsi anak; dan peneliti selanjutnya mempertimbangkan variabel mediasi atau moderasi, metode pengukuran yang lebih objektif, serta desain longitudinal pada lingkup sekolah yang lebih luas.

Secara lebih rinci, guru BK dapat merancang program bimbingan klasikal bertema literasi digital dan manajemen waktu layar (screen time management) yang dilaksanakan secara berkala, serta menyediakan layanan konseling kelompok bagi siswa yang teridentifikasi memiliki

intensitas konsumsi konten trivial tinggi berdasarkan hasil asesmen awal. Kolaborasi antara guru BK, wali kelas, dan orang tua juga perlu diperkuat melalui program parenting digital agar pengawasan penggunaan gawai di rumah dapat berjalan konsisten dengan pembinaan yang dilakukan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Q., Husnawati, & Suhaili. (2023). Hubungan media sosial TikTok terhadap konsentrasi belajar siswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.
<https://jurnal.iaihpancor.ac.id/index.php/taujih/article/view/1212>
- Alimni, Amin, A., & Lestari, M. (2021). Intensitas media sosial dan pengaruhnya terhadap hasil belajar agama Islam siswa Sekolah Menengah Pertama Kota Bengkulu. *Jurnal El-Ta'dib*, 1(2), 145–156.
<https://doi.org/10.36085/eltadib.v1i2.2037>
- Chen, Y., Li, M., Guo, F., & Wang, X. (2023). The effect of short-form video on cognitive performance. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2893–2910.
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512>
- Chiossi, F., Haliburton, L., Ou, C., Butz, A. M., & Schmidt, A. (2023). Short-form videos degrade our capacity to retain intentions: Effect of context switching on prospective memory. *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Article 559, 1–15.
<https://doi.org/10.1145/3544548.3580778>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gujarati, D. N., & Porter, D. C. (2009). *Basic econometrics* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Han, M. (2025). Investigating the impact of short video fragmented information on adolescent cognitive load and behavioral patterns. *Communications in Humanities Research*, 85(1), 146–152.
<https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.HT27758>
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child* (3rd pr.). Basic Books.
- Sha, P., & Dong, X. (2021). Research on adolescents regarding the indirect effect of depression, anxiety, and stress between TikTok use disorder and memory loss. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8820.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18168820>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. In *Psychology of Learning*

and Motivation (Vol. 55, pp. 37–76).

Elsevier.

<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8>

We Are Social & Meltwater. (2024).

Digital 2024: Indonesia.