

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN

Talitha Islamey Askar¹, Krisdayanti², Anisha Isnul Utami Putri³, Juniarti Iryani⁴

Institut Teknologi dan Bisnis Bina Adinata

talithaislamey7@gmail.com¹, krisdayanti0504@gmail.com², anishainulutami@gmail.com³,
juniartiryani1629@gmail.com⁴

DOI: <https://doi.org/10.58217/ipsikom.v13i1.72>

ABSTRAK

Kemajuan teknologi dan kehadiran platform sosial seperti TikTok telah memberikan pengaruh besar terhadap aspek sosial dan psikologis remaja. Penggunaan TikTok secara berlebihan terbukti dapat meningkatkan tekanan sosial dan memicu kecemasan, khususnya pada kalangan remaja. Penelitian ini difokuskan untuk mengevaluasi dampak intensitas penggunaan TikTok terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja usia 15 hingga 18 tahun di Kota Bulukumba. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, dengan menilai frekuensi dan durasi penggunaan TikTok serta mengukur tingkat kecemasan sosial melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61,83% responden mengalami kecemasan sosial dalam kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan adanya korelasi antara tingginya aktivitas di TikTok dengan gejala kecemasan sosial. Temuan ini menjadi dasar penting dalam merancang strategi penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang bagi remaja.

Keywords: Tiktok, penggunaan intersif, kecemasan sosial, remaja, media sosial

PENDAHULUAN

Secara umum, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, termasuk media sosial seperti TikTok, diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi kehidupan sosial, emosional, dan psikologis remaja. Media sosial menjadi sarana untuk berekspresi, berkomunikasi, dan membangun jaringan pertemanan secara virtual. Bagi remaja, masa ini sangat krusial untuk pencarian identitas dan penerimaan sosial, di mana media sosial seharusnya mendukung perkembangan identitas dan keterampilan sosial secara sehat (Permana 2022). Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sosial, terutama di kalangan remaja. Salah satu platform yang mengalami pertumbuhan signifikan adalah TikTok, yang digunakan untuk berbagi video pendek, berekspresi, dan membangun komunitas secara daring. Namun, penggunaan yang intensif dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk tekanan sosial dan gangguan psikologis seperti kecemasan sosial.

Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh (Pratama and Sari 2020), menunjukkan bahwa penggunaan media sosial

secara berlebihan dapat menimbulkan kecemasan sosial, terutama ketika pengguna terlibat dalam perbandingan sosial atau pencarian validasi eksternal. Di Kota Bulukumba, fenomena ini belum banyak diteliti secara spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja usia 15–18 tahun di wilayah tersebut.

Media Sosial

Media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi pengguna dalam beraktifitas (Oleh n.d.). Media sosial merupakan aplikasi berbasis internet yang digunakan untuk menjalin komunikasi dengan orang lain (Hidayatun, 2015). Media sosial memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi dan membentuk sebuah grup (Zarella, 2010).

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian adalah struktur terorganisir yang berfungsi untuk membimbing jalannya penelitian, dimulai dari fase perencanaan hingga pengolahan dan analisis data. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif asosiatif yang bertujuan untuk meneliti dampak frekuensi penggunaan TikTok terhadap tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja berusia 15 hingga 18 tahun di Kota Bulukumba (Novita, Dian, and Bernadetha 2024).

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel, yaitu intensitas penggunaan TikTok sebagai variabel independen dan tingkat kecemasan sosial sebagai variabel dependen. (Mansyah n.d.)

Lokasi dan Waktu Penelitian

Studi ini dilakukan di Kota Bulukumba, yang terletak di Sulawesi Selatan, selama semester kedua tahun akademik 2024/2025.

Populasi dan Sampel

Subjek yang diteliti dalam studi ini adalah remaja aktif pengguna TikTok yang berusia antara 15 hingga 18 tahun dan tinggal di Kota Bulukumba. Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yang melibatkan pemilihan peserta berdasarkan kriteria spesifik, termasuk usia dan aktifitas mereka dalam menggunakan TikTok. Total partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah lebih dari 25 orang. (Purnomo n.d.)

Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk google form, yang terdiri dari tiga elemen utama: Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk Google Form yang dibagikan melalui media sosial, grup sekolah, dan jaringan remaja lokal. Kuesioner terdiri atas tiga bagian utama, yaitu: (1) frekuensi penggunaan TikTok, (2) validasi sosial dan emosi, dan (3) kecemasan sosial. Setiap butir pertanyaan menggunakan skala Likert 1–5. Link kuesioner: <https://forms.gle/E33GAdTXxN4ETNnQ6>

Tabel 1 : Indikator Penelitian

Kuesioner Penelitian: Pengaruh Intensitas Penggunaan TikTok terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja

Indikator	Pernyataan
Intensitas Penggunaan TikTok	Saya menggunakan TikTok setiap hari.
	Saya membuka TikTok lebih dari 3 kali dalam sehari.
	Saya menghabiskan waktu lebih dari 2 jam per hari untuk menggunakan TikTok.
	Saya sering merasa sulit berhenti menggunakan TikTok.
Validasi Sosial dan Emosi	Saya merasa senang ketika konten saya mendapatkan banyak likes dan viewers.
	Saya merasa kecewa jika tidak mendapat respons di TikTok.
	Saya sering membandingkan diri dengan pengguna lain di TikTok.
Kecemasan Sosial	Saya merasa gugup saat berbicara dengan orang lain secara langsung.
	Saya lebih nyaman berkomunikasi melalui TikTok atau media sosial lainnya.
	Saya menghindari kegiatan sosial karena merasa tidak percaya diri.
	Saya merasa jantung berdebar ketika harus memulai percakapan dengan orang lain.
	Saya merasa tidak nyaman saat orang lain memperhatikan saya.
	Saya khawatir orang lain akan menilai saya aneh dalam situasi sosial.
	Saya merasa ragu untuk menyampaikan pendapat saya dalam diskusi kelompok.

Kuesioner Frekuensi Penggunaan TikTok

Tabel 2 : Indikator Frekuensi Penggunaan Tiktok

No.	Indikator	Pernyataan
1	Frekuensi Penggunaan Harian	Saya membuka aplikasi TikTok lebih dari 3 kali dalam sehari.
2	Durasi Penggunaan	Saya menggunakan TikTok lebih dari 2 jam setiap hari.
3	Keterlibatan Konten	Saya secara rutin memberikan like dan komentar pada video TikTok.
4	Jumlah Unggahan Konten	Saya mengunggah konten di TikTok minimal 1 kali dalam seminggu.
5	Kebiasaan Saat Waktu Tertentu	Saya membuka TikTok saat bangun tidur, sebelum tidur, atau saat bosan.
6	Ketergantungan Psikologis	Saya merasa tidak nyaman jika tidak membuka TikTok dalam sehari.

Tabel ini berfungsi sebagai bagian tambahan untuk mengukur dimensi kuantitatif dari intensitas penggunaan TikTok yang lebih spesifik.

Kuesioner Pengakuan Sosial dan Emosi

Tabel 3 : Indikator Pengakuan Sosial dan Emosi

Indikator	Pernyataan
Ketergantungan terhadap likes/komentar/pengikut	Saya merasa senang jika postingan saya mendapatkan banyak likes dan komentar.
	Saya merasa lebih percaya diri saat jumlah pengikut saya bertambah.
	Saya sering memeriksa ulang jumlah likes dan komentar yang saya terima.
Reaksi Emosional terhadap Respons Pengguna	Saya merasa kecewa jika postingan saya tidak mendapat banyak perhatian.
	Saya merasa bahagia jika konten saya dihargaikan atau diapresiasi orang lain.
Perbandingan Sosial dan Kecemasan	Saya merasa cemas saat melihat pengguna TikTok lain lebih populer dari saya.
	Saya sering membandingkan jumlah likes saya dengan pengguna lain.
	Saya merasa iri atau tidak percaya diri ketika melihat konten orang lain lebih menarik.

Indikator dipecah menjadi tiga dimensi utama: ketergantungan terhadap validasi, dampak emosional, dan perbandingan sosial.

Kuesioner Kecemasan Sosial

Tabel 4 : Indikator Kecemasan Sosial

Indikator	Pernyataan
Rasa Gugup dalam Interaksi Langsung	Saya merasa gugup saat berbicara dengan orang lain secara langsung. Saya merasa jantung berdebar ketika harus memulai percakapan.
Kurang Percaya Diri di Situasi Sosial	Saya menghindari kegiatan sosial karena merasa tidak percaya diri. Saya merasa ragu untuk menyampaikan pendapat dalam diskusi kelompok.
Kecemasan karena Penilaian Orang Lain	Saya khawatir orang lain akan menilai saya aneh dalam situasi sosial. Saya merasa tidak nyaman saat orang lain memperhatikan saya.
Preferensi Interaksi Online	Saya lebih nyaman berkomunikasi melalui TikTok atau media sosial lainnya.

Kuesioner ini ditujukan untuk mengidentifikasi kecenderungan **rasa takut, gugup, dan rendahnya kepercayaan diri** dalam konteks sosial, baik secara langsung maupun digital. Indikator mengacu pada teori **kecemasan sosial remaja** dari literatur psikologi perkembangan dan psikopatologi.

Setiap pertanyaan dalam kuesioner diukur menggunakan skala Likert 1–5, yang mencerminkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode survei dengan menggunakan **instrumen kuesioner tertutup** yang disusun berdasarkan skala Likert 5 poin. Kuesioner disebarluaskan secara **daring (online)** kepada responden remaja usia 15–18 tahun yang merupakan pengguna aktif aplikasi TikTok dan berdomisili di Kota Bulukumba.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data dari hasil penyebarluasan kuesioner terkait penelitian ini maka peneliti memperoleh data sebagai berikut :

Tabel 5. Data Hasil Penelitian

Pernyataan	Presentase(%)	Kategori
Saya menggunakan TikTok setiap hari	76.0%	Setuju
Saya membuka TikTok lebih dari 3 kali dalam sehari	72.0%	Setuju
Saya menghabiskan waktu lebih dari	68.0%	Setuju

Pernyataan	Presentase(%)	Kategori
2 jam per hari untuk menggunakan TikTok		
Saya sering merasa sulit berhenti menggunakan TikTok	66.0%	Cukup Setuju
Saya merasa senang ketika konten saya mendapatkan banyak likes/viewers	76.0%	Setuju
Saya merasa kecewa jika tidak mendapat respons di TikTok	58.0%	Cukup Setuju
Saya sering membandingkan diri dengan pengguna lain di TikTok	56.0%	Cukup Setuju
Saya merasa gugup saat berbicara dengan orang lain secara langsung	64.0%	Cukup Setuju
Saya lebih nyaman berkomunikasi melalui TikTok/media sosial	62.0%	Cukup Setuju
Saya menghindari kegiatan sosial karena merasa tidak percaya diri	62.0%	Cukup Setuju
Saya merasa jantung berdebar saat	68.0%	Setuju

Pernyataan	Present ase(%)	Kategori
memulai percakapan		
Saya merasa tidak nyaman saat diperhatikan orang lain	80.0%	Setuju
Saya khawatir orang lain menilai saya aneh dalam situasi sosial	76.0%	Setuju
Saya ragu menyampaikan pendapat dalam diskusi kelompok	72.0%	Setuju

Pembahasan

Analisis data dari 39 remaja berusia 15–18 tahun di Bulukumba menunjukkan rata-rata persentase dan kategori sikap mereka terhadap pernyataan mengenai penggunaan TikTok dan kecemasan sosial.

Sebagian besar remaja menyatakan bahwa mereka menggunakan TikTok setiap hari (76%) dan lebih dari 3 kali sehari (72%), selama lebih dari 2 jam per hari (68%). Hal ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Keles et al. (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental remaja.

Sebanyak 76% remaja merasa senang ketika konten mereka mendapatkan banyak suka dan tayangan, menunjukkan ketergantungan pada pengakuan dari orang lain. Sementara itu, 58% merasa kecewa jika tidak mendapat tanggapan, dan 56% sering membandingkan diri dengan pengguna lain. Hal ini mendukung temuan Appel et al. (2016) mengenai perbandingan sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental pengguna media sosial.

Terkait kecemasan sosial, para remaja menunjukkan tingkat ketidaknyamanan yang cukup tinggi dalam situasi sosial langsung. Misalnya, 80% merasa tidak nyaman saat

diperhatikan, 76% khawatir dianggap aneh, dan 72% ragu-ragu menyampaikan pendapat dalam diskusi kelompok. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan munculnya kecemasan sosial akibat interaksi digital yang lebih dominan dibandingkan interaksi langsung.

Sementara itu, mayoritas responden juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih nyaman melakukan komunikasi secara online (62%), mengalami rasa cemas ketika berbicara langsung (64%), dan menghindari interaksi sosial karena kurangnya rasa percaya diri (62%).

Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Vannucci et al. (2017), yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial semakin meningkat pada orang-orang yang sangat terpapar media sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan TikTok dan gejala kecemasan sosial, khususnya dalam hal validasi sosial, perbandingan diri, serta penghindaran dari interaksi sosial tatap muka.

Hal ini menjadi isu yang penting bagi sekolah, orang tua, dan para pengambil kebijakan untuk menyediakan pendidikan tentang literasi digital dan pengembangan keterampilan sosial yang nyata.

Diagram Venn "Perbandingan Sosial dan Dampaknya pada Remaja Pengguna TikTok":

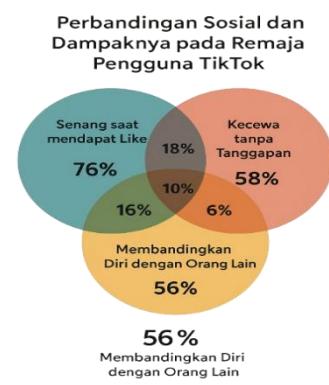


Diagram 1 Perbandingan Sosial dan Dampaknya pada Remaja Pengguna TikTok

Diagram diatas menggambarkan interseksi (tumpang tindih) antara tiga pengalaman emosional yang umum dirasakan oleh remaja pengguna TikTok, yaitu:

Senang saat mendapat Like (76%)

Para remaja merasa senang, puas, dan dihargai saat unggahan mereka menerima banyak "Like". Ini mengindikasikan adanya keinginan untuk mendapatkan pengakuan social dari dunia digital.

Kecewa tanpa Tanggapan (58%)

Banyak remaja merasa kekecewaan, merasa terabaikan, atau tidak berharga. Ketika konten yang mereka posting tidak mendapat tanggapan, baik dalam bentuk like, komentar, atau dibagikan. Ini menunjukkan kerentanan terhadap penolakan di ruang maya.

Membandingkan Diri dengan Orang Lain (56%)

Remaja sering membandingkan diri mereka dengan pengguna lainnya, terutama berkenaan dengan popularitas, penampilan fisik, cara hidup, dan hubungan social di tiktok. Hal ini menunjukkan adanya tekanan social yang bisa memicu perasaan kurang percaya diri.

Interseksi pada Diagram

Diagram Venn ini menampilkan area tumpang tindih yang memberikan wawasan lebih mendalam tentang korelasi antarrespons emosional, yaitu:

18% remaja mengalami kedua perasaan: merasa senang Ketika mendapatkan like dan merasa kecewa saat tidak ada respons. Hal ini menunjukkan bahwa pengakuan dari luar memiliki dampak besar terhadap perasaan mereka, baik secara positif maupun negatif.

16% remaja mengalami senang saat mendapat like dan cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain. Ini menunjukkan bahwa perasaan Bahagia tersebut mungkin bersifat sementara karena selalu disertai dengan kecenderungan untuk melakukan perbandingan.

10% remaja mengalami ketiga hal sekaligus: merasa Bahagia memperoleh like, kecewa bila tidak ada tanggapan, dan sering melakukan perbandingan diri. Ini menjadi indicator penting adanya ketergantungan terhadap social digital yang dapat meningkatkan risiko kecemasan sosial.

6% remaja merasakan kecewa karena kurangnya respon dan membandingkan diri. Ini menunjukkan bahwa absennya reaksi social

dapat memicu perasaan rendah diri dan membandingkan diri secara negative.

Diagram ini menunjukkan bahwa remaja pengguna TikTok tidak hanya mengalami satu jenis tekanan sosial, tetapi sering kali beberapa bentuk tekanan itu tumpang tindih dan saling memengaruhi. Validasi sosial (like dan komentar) menjadi parameter utama dalam pembentukan citra diri, dan ketika ekspektasi itu tidak terpenuhi, dapat menyebabkan kekecewaan hingga rasa tidak percaya diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari kajian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara seberapa sering TikTok digunakan dan tingkat kecemasan sosial pada remaja berusia 15 hingga 18 tahun di Bulukumba. Data yang diperoleh dari 39 responden menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sosial berada pada angka 61,83%, yang tergolong sebagai tingkat kecemasan sedang hingga tinggi.

Kecemasan sosial ini dipengaruhi oleh beberapa aspek utama, antara lain tingginya frekuensi penggunaan TikTok, keinginan untuk mendapatkan validasi dari orang lain seperti jumlah likes dan komentar, serta perbandingan sosial dengan pengguna lain yang dianggap lebih populer atau ideal. Situasi ini berpengaruh pada penurunan rasa percaya diri, ketidaknyamanan saat berinteraksi langsung dengan orang lain, dan meningkatnya ketergantungan pada platform sosial sebagai alat komunikasi utama.

Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Permadi (2022), Pratama & Sari (2020), dan Novita et al. (2024) yang juga menemukan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan dengan peningkatan gangguan kecemasan sosial di kalangan remaja.

Oleh karenanya, sangatlah penting bagi institusi pendidikan, keluarga, dan masyarakat untuk berupaya meningkatkan literasi digital, mendorong penggunaan media sosial dengan cara yang sehat, serta mengembangkan strategi intervensi psikologis yang bersifat preventif untuk menjaga keseimbangan antara interaksi

online dan keterampilan sosial tatap muka pada remaja.

Penelitian ini juga membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi pendekatan yang lebih menyeluruh dalam mengelola dampak psikososial dari media sosial di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Mansyah, Indhira Utami. “SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI.”
- Hidayatun U. 2015. Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan dukungan teman sebaya terhadap perilaku konsumtif pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2014. (Skripsi). Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakata
- Novita, Reskiwati, Ardyanti Dian, and Bernadetha Bernadetha. 2024. “HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA SMAN 7 SAMARINDA.” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5(4): 11309–15. doi:10.31004/jkt.v5i4.34870.
- Oleh, Disusun. “Yuzi Akbari Vindita Riyanti NIM: 1251124102.”
- Permana, Erwin Putera. 2022. “KORELASI MEDIA SOSIAL TIKTOK DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER PADA MAHASISWA PGSD.” *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi* 10(1): 1–12. doi:10.47668/edusaintek.v10i1.625.
- Pratama, Bangkit Ary, and Defie Septiana Sari. 2020. “Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo.” *Gaster* 18(1): 65. doi:10.30787/gaster.v18i1.487.
- Purnomo, Hery. “7 PUBLICATIONS 72 CITATIONS SEE PROFILE.”
- Semarang, Indonesia: Department of Chemical Engineering, Diponegoro University.
- Wang, Z., Wang, N. H., & Li, T. (2011). Computational analysis of a twin-electrode DC submerged arc furnace for MgO crystal production. *Journal of Materials Processing Technology*, 211(3), 388–395.
- Zarella D. 2010. Pengguna Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi bagi Komunitas. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta