



Eskalasi Kecemasan Sosial Akibat Adiksi Tiktok : Sebuah Studi Korelasional pada Remaja Urban di Yogyakarta

Nabilla Maharani Vadilatul Mukhlis¹, Mustaqim Setyo Ariyanto²

^{1,2}Psikologi, Ilmu Sosial Dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹nabillamaharanivm@gmail.com, ²mustaqim.sa@unisayogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan TikTok dan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan melibatkan 100 remaja usia 13–18 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert untuk mengukur kecemasan sosial dan kecanduan TikTok, kemudian dianalisis dengan uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan TikTok dengan kecemasan sosial ($p < 0,05$), di mana semakin tinggi kecanduan TikTok, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami remaja. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kemampuan interaksi sosial remaja. Penelitian ini menyarankan pengembangan strategi literasi digital dan program kesehatan mental di sekolah serta peran aktif orang tua dalam memantau dan membimbing penggunaan media sosial. Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan perlunya kebijakan sosial dan program edukasi berbasis Humaniora yang mendukung pengelolaan penggunaan media sosial remaja, sehingga dapat mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental dan pengembangan keterampilan sosial mereka.

Kata Kunci: Kecanduan TikTok, Kecemasan Sosial, Remaja.

Abstract

This study aims to determine the relationship between TikTok addiction and social anxiety levels in adolescents. This study uses a quantitative approach with a correlational method and involves 100 adolescents aged 13–18 years who were selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert scale questionnaire to measure social anxiety and TikTok addiction, then analyzed using normality tests, linearity tests, and Pearson's correlation test. The results showed a significant relationship between TikTok addiction and social anxiety ($p < 0.05$), where the higher the TikTok addiction, the higher the social anxiety experienced by adolescents. These findings confirm that excessive use of TikTok can affect the psychological well-being and social interaction abilities of adolescents. This study suggests the development of digital literacy strategies and mental health programs in schools, as well as the active role of parents in monitoring and guiding social media use. The practical implications of these findings indicate the need for social policies and humanities-based educational programs that support the management of adolescents' social media use, thereby preventing negative impacts on their mental health and social skill development.

Keywords: TikTok Addiction, Social Anxiety, Teenagers.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, oleh karena itu, fase ini dapat dilihat sebagai perubahan dari anak-anak ke tahap kedewasaan. Di masa remaja, individu menghadapi berbagai kesulitan perkembangan, baik dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan sosial mereka (Wisudahningsih dkk., 2025). Hurlock mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 13 hingga 21 tahun, di mana masa remaja dimulai dari usia 13 tahun hingga 16 atau 17 tahun, sedangkan

akhir masa remaja berlangsung dari usia 17 tahun hingga 18 tahun (Sari dkk., 2017). Selama masa ini, individu diharapkan dapat bersosialisasi dengan lingkungan sosial tidak hanya dengan keluarganya saja, serta keluarga ikut andil untuk membantu mereka beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat (Wisudahningsih dkk., 2025). Remaja adalah masa transisi yang penuh dengan kesulitan fisik, psikologis, dan sosial, pada fase ini orang mulai mencari identitas mereka sendiri dan membuat gambar diri mereka berdasarkan pengalaman mereka dan interaksi mereka dengan lingkungan mereka. Namun, proses ini seringkali tidak lancar. Kecemasan yang dipicu oleh persepsi sosial masyarakat adalah salah satu masalah yang muncul dan semakin sering ditemukan pada remaja modern. Remaja percaya bahwa mereka selalu di bawah pengawasan dan penilaian orang lain, yang menyebabkan kecemasan mereka. Mereka takut tidak dapat memenuhi standar atau harapan sosial, remaja mudah merasa rendah diri, tidak percaya diri, dan bahkan menarik diri dari masyarakat karena tekanan ini (Rifia, 2025).

Pada kasus-kasus tertentu, seseorang mungkin mengalami fase kecemasan sehingga mereka menghindari sebagian besar interaksi sosial atau menghadapi interaksi tersebut dalam keadaan yang tidak nyaman karena ketajutan yang berlebihan atau tidak (Akbar & Faryansyah, 2018). Sebanyak 1 dari 20 remaja berusia 10-17 tahun mengalami gangguan mental, setara dengan 2,45 juta remaja di Indonesia, menurut hasil survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I- NAMHS). Dalam penelitian sebelumnya tentang remaja di Asia, prevalensi gangguan kecemasan sosial sebesar 0,5%-1,2%, tetapi remaja Indonesia lebih mungkin mengalami kecemasan sosial sebesar 15,8% (Bafadal, 2021). Data paling baru dari Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta di tahun 2024 menunjukkan bahwa kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya sangat penting, penelitian nasional mengenai kesehatan mental pada remaja berusia 10-17 tahun mencatat prevalensi gangguan kecemasan yang mencapai 3,7% dalam kelompok ini, dengan angka depresi sebesar 1% dan gangguan mental lainnya mencapai 5,5% secara keseluruhan.

Remaja di Yogyakarta memiliki ciri khas yang berbeda karena kota ini dianggap sebagai kota pelajar dan kota budaya. Hal ini membuat mereka harus lebih adaptif dalam hal sosial, belajar, dan budaya. Lingkungan sekolah yang kompetitif, budaya yang menghargai kesopanan, serta harapan untuk tampil baik dan berprestasi di tempat umum bisa membuat tekanan sosial terhadap remaja (Nurahmad & Widyana, 2024). Berdasarkan wawancara awal dengan tiga remaja di Yogyakarta pada tanggal 31 Mei, subjek 1 merasa sangat takut dinilai negatif dan kehilangan percaya diri saat berkomunikasi. Subjek 2 mengalami pemikiran berlebihan dan takut bertemu orang lain, yang membuatnya merasa gelisah dan sulit tidur. Sementara itu, subjek 3 mengalami perubahan dari merasa biasa saja menjadi sangat memikirkan penilaian orang lain dan takut tampil di depan umum. Ketiga siswa mengalami tindakan tersebut di karenakan seringnya penggunaan TikTok, karena konten yang menunjukkan standar kesempurnaan membuat mereka membandingkan diri dengan orang lain secara tidak sehat. Hal ini memperkuat perasaan tidak mampu dalam situasi sosial yang nyata. TikTok kemudian menjadi cara untuk melarikan diri yang memberikan ketenangan sementara, tetapi justru memperkuat penghindaran sosial dan menghambat perkembangan keterampilan berinteraksi yang baik. Dapat disimpulkan pada hasil wawancara tersebut ketiga siswa menunjukkan tanda-tanda kecemasan sosial yang cukup jelas serta diperoleh pemahaman tentang hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dan tingkat kecemasan sosial remaja.

Hasil wawancara tersebut mendukung pernyataan dari Indranu dkk (2024) yang menyatakan bahwa faktor yang bisa memengaruhi kecemasan sosial pada remaja antara lain frekuensi penggunaan media sosial Tiktok, ketergantungan terhadap platform tersebut, serta jenis konten yang mereka konsumsi melalui media sosial. Ketergantungan terhadap media sosial merupakan situasi di mana individu merasa sulit untuk mengendalikan aktivitas mereka di media sosial dan sangat bergantung padanya. Hal ini bisa menyebabkan remaja mengabaikan interaksi langsung, menarik diri dari lingkungan sosial, atau mengalami gejala penarikan ketika tidak mampu mengakses media sosial (Indranu dkk., 2024).

Media sosial dapat mengubah pengalaman di dunia fisik menjadi ruang digital. Pengguna memiliki kesempatan untuk mendistribusikan informasi dan berinteraksi dengan sejumlah orang tanpa merisaukan biaya, jarak, atau waktu. Namun, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, meskipun media sosial memberikan kemudahan, terdapat faktor-faktor lain yang dapat merugikan pengguna serta orang-orang di sekitarnya. Kenyamanan yang disediakan oleh media sosial sering kali membuat penggunaannya merasa tidak nyaman dan terjebak. Teori ketergantungan menjelaskan bahwa ketergantungan adalah usaha untuk mencapai tujuan dengan mengandalkan sumber daya dari luar, seperti media sosial (Sahputra dkk., 2023). Media sosial dianggap sebagai sumber daya penting karena itu. Singkatnya, media sosial dianggap sebagai satu-satunya cara untuk memenuhi keinginan sehingga seolah-olah orang tidak dapat hidup tanpa dukungannya (Sahputra dkk., 2023).

TikTok adalah aplikasi media sosial dan platform musik video yang didirikan di Tiongkok pada September 2016. Pengguna dapat membuat video pendek dengan musik yang banyak disukai orang melalui aplikasi ini. Menurut Google Trends TikTok sangat disukai oleh remaja di Asia Tenggara (Mile dkk., 2023). Menurut pernyataan yang dibuat oleh Donny Eryastha, kepala kebijakan publik TikTok Indonesia pada Februari 2020, rata-rata pengguna TikTok adalah remaja yang berusia di bawah 18 tahun. Menurut Donny Eryastha, mayoritas pengguna TikTok di Indonesia adalah remaja berusia 14 hingga 24 tahun (Mile dkk., 2023). Data tambahan menunjukkan bahwa orang-orang mengakses TikTok sebanyak dua belas kali sehari, usia rata-rata pengguna adalah remaja, dan bahkan orang-orang di bawah usia tiga belas tahun aktif menggunakan aplikasi. (Mile dkk., 2023).

Fenomena kecanduan media sosial TikTok pada kalangan remaja di daerah Yogyakarta cukup tinggi. Menurut hasil penelitian, sekitar 80,6% dari responden remaja mengalami kecanduan dalam menggunakan TikTok. Waktu yang digunakan untuk bermain TikTok bisa mencapai 5 hingga 10 jam sehari, yang menunjukkan penggunaan yang sangat intens (Purwandini dkk., 2023). Menurut jati, TikTok menarik perhatian remaja karena menyediakan berbagai jenis konten yang beragam (Putri dkk., 2023). Namun, dampak TikTok terhadap kesehatan mental remaja perlu diperhatikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa TikTok berpengaruh besar terhadap tingkat kecemasan sosial yang dialami anak muda (Putri dkk., 2023). Amoda dkk (2022) mengatakan bahwa hal ini terjadi karena konten di TikTok sering menampilkan kemampuan dan kelebihan orang lain, yang bisa memicu perasaan bersaing secara negatif (Putri dkk., 2023). Menurut Azka dkk (2018) Di Indonesia, terdapat sekitar 15,8% remaja mengalami kecemasan sosial (Putri dkk., 2023).

Komariah (2022) mengatakan kecanduan media sosial seperti TikTok bisa membuat seseorang merasa cemas dan takut ketinggalan, yang disebut FoMo. Perilaku FoMo ini sering terjadi pada orang yang terlalu mengandalkan media sosial. Hal ini muncul karena kemajuan teknologi, semakin banyak informasi, dan kehadiran media sosial yang semakin meresahkan. Kemunculan FoMo ditandai dengan rasa takut dan khawatir berlebihan terhadap berita serta tren terbaru (maharani dkk., 2025). Fenomena ini membuat seseorang merasa takut ketinggalan, terus memandang pendapat orang lain, membandingkan kehidupannya dengan orang lain, dan memiliki rasa percaya diri yang rendah. Akibatnya, FoMo bisa mendorong masyarakat untuk menciptakan kehidupan virtual yang menarik dan serupa dengan orang lain. Agar tak merasa diabaikan, akhirnya ada yang membagikan kehidupannya di media sosial, seperti liburan, konser, restoran, pernikahan, atau kehidupan keluarga. Postingan ini bisa menjadi konten di media sosial. Ketika orang tersebut tidak memiliki hal menarik untuk diunduh, mereka cenderung berpikir ada sesuatu yang salah dalam hidup mereka (maharani dkk., 2025).

Berbeda dengan temuan penelitian sebelumnya yang berjudul “Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMP Islam Sultan Agung 04 Semarang” yang meneliti kecanduan media sosial secara umum penelitian ini berfokus pada platform TikTok. Perbedaan tersebut penting karena TikTok memiliki ciri khas berupa algoritma rekomendasi yang sangat personal, fitur video singkat, serta sistem interaksi yang cepat. Hal ini bisa meningkatkan keterlibatan pengguna dan mungkin membuat mereka lebih mudah tergantung dibandingkan media sosial lainnya. Selain itu, lokasi penelitian dan subjek yang diteliti juga berbeda, penelitian sebelumnya dilakukan di daerah semarang sedangkan penelitian ini di lakukan di kota Yogyakarta serta subjek untuk peneliti sebelumnya lebih berfokus pada remaja awal yaitu SMP sedangkan penelitian ini berfokus pada semua remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan kecanduan media sosial TikTok dan kecemasan sosial pada remaja di daerah Yogyakarta. Dalam penelitian ini, hipotesisnya adalah Terdapat korelasi positif antara kecanduan media sosial TikTok dan kecemasan sosial pada remaja di Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial, sedangkan variabel bebasnya yaitu kecanduan media sosial TikTok. Partisipan penelitian merupakan remaja berusia 13 sampai 18 tahun yang berdomisili di wilayah Yogyakarta. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 100 responden, yang diperoleh dari hasil perhitungan menggunakan rumus Lemeshow sebesar 96,40 dan kemudian dibulatkan untuk memudahkan pelaksanaan menggunakan Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Instrumen yang digunakan berupa skala pengukuran dengan model skala Likert. Pengukuran kecemasan sosial menggunakan skala yang diadaptasi dari (Adawiyah, 2020) mencakup beberapa aspek dari LaGreca & Lopez dalam (jatmiko,2016) yaitu ada

rasa takut terhadap penilaian buruk dari orang lain, terjadi penghindaran sosial dan perasaan tertekan Ketika berada di situasi baru atau berinteraksi dengan orang asing, penghindaran sosial dan rasa tertekan terjadi secara umum atau ketika berinteraksi dengan orang yang sudah di kenal. Sedangkan pengukuran kecanduan media sosial TikTok menggunakan skala yang dimodifikasi dari (putri, 2022) mencakup beberapa aspek dari Griffiths dalam (Ramadhanti, 2022) yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, relapse*.

Analisis data dalam penelitian ini mencakup uji validitas menggunakan Product Moment Correlation serta uji reliabilitas dengan metode Cronbach's Alpha, dengan kriteria nilai reliabilitas $> 0,75$. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov, dengan data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$, serta uji linearitas menggunakan One-way ANOVA, dengan hubungan dinyatakan linear apabila nilai $p > 0,05$. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Product Moment Correlation untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial TikTok dan kecemasan sosial, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22 untuk sistem operasi Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov–Smirnov* yang disertai pendekatan Monte Carlo melalui perangkat lunak SPSS. Uji *Kolmogorov–Smirnov* dipilih karena jumlah sampel dalam penelitian ini lebih dari 100 responden. Hasil pengolahan data dari uji normalitas *Kolmogorov–Smirnov* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig(p)	Keterangan
Data residual	0,776	0,584	Data terdistribusi Normal

Sumber: Hasil SPSS data diolah peneliti

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan, diperoleh nilai *Monte Carlo Sig.* (2-tailed) sebesar 0,584 dengan indeks normalitas sebesar 0,776. Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa p sebesar 0,584 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *one way ANOVA* melalui aplikasi SPSS. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memiliki hubungan linear. Kriteria yang digunakan yaitu nilai p pada *F linearity* $< 0,05$ dan nilai p pada *deviation from linearity* $> 0,05$. Tabel berikut menyajikan hasil perhitungan uji linearitas.

Tabel 2. Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Kecemasan Sosial*Kecanduan tiktok	396.346	0,000	1,678	0,056	Linier

Sumber: Hasil SPSS data diolah peneliti

Berdasarkan hasil uji linearitas untuk variabel kecemasan sosial dan kecanduan TikTok, nilai p (linearitas) adalah 0,000 ($< 0,05$) dan nilai p (Deviation from Linearity) adalah 0,056 ($> 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel tersebut dan tidak ditemukan penyimpangan dari linearitas.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Pearson's Product Moment* untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara kecemasan sosial dan kecanduan TikTok. Berikut menyajikan hasil perhitungan uji hipotesis yang dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	Sig(p)	Keterangan
Kecemasan sosial Kecanduan tiktok	0,000	Signifikan

Sumber: Hasil SPSS data diolah peneliti

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut, disimpulkan ada hubungan antara kecemasan sosial dan kecanduan media sosial TikTok dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial TikTok yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialaminya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh temuan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dan kecanduan media sosial TikTok pada responden penelitian ini. Hubungan tersebut dapat dilihat secara jelas melalui hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu tersebut untuk mengalami kecanduan dalam penggunaan media sosial TikTok. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial, khususnya TikTok, dapat menjadi sarana pelarian atau mekanisme koping bagi individu yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial secara langsung.

Hasil penelitian ini sejalan dan diperkuat oleh temuan Twenge dan Campbell (2018) yang mengungkapkan bahwa peningkatan penggunaan gawai digital memiliki korelasi linier dengan peningkatan masalah kesehatan mental, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Korelasi tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media digital tidak dapat dipisahkan dari kondisi psikologis individu, termasuk munculnya perasaan cemas, ketergantungan emosional, serta penurunan kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Lebih lanjut, korelasi tersebut tidak hanya bersifat kuantitatif dalam hal durasi waktu penggunaan media sosial, melainkan juga mencakup aspek kualitatif yang berkaitan dengan kualitas interaksi, pola konsumsi konten, serta bentuk keterikatan emosional individu terhadap media sosial itu sendiri (Chaniago, 2025).

Palupi (2023) mengatakan bahwa penggunaan media sosial oleh remaja dapat berdampak negatif pada tingkat kestabilan kecemasan mereka. Di platform media sosial, mereka dengan mudah terpapar berbagai jenis postingan yang bisa memicu perasaan negatif seperti iri dan dengki, yang pada gilirannya memengaruhi kestabilan kecemasan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, ditambah dengan konten dari akun teman atau public figure yang sering menampilkan pencapaian dan kesuksesan, sering kali membuat remaja merasa cemas secara berkelanjutan (Yuliana dkk., 2024). Sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Kramer A.D yang mengatakan bahwa “Media sosial dapat menularkan emosi baik positif maupun negative, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja (Yuliana dkk., 2024).

Utama mengungkapkan TikTok adalah salah satu platform media sosial yang terkenal, yang berkembang pesat sejak tahun 2020 dan membentuk budaya baru di Indonesia. Meskipun aplikasi ini sudah ada sejak 2018, popularitasnya baru mulai naik di berbagai kalangan usia. Menariknya, TikTok pernah diblokir oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika pada awal kemunculannya karena dianggap memiliki dampak negatif terhadap anak-anak. Namun, setelah dua tahun, aplikasi ini akhirnya bangkit dan menjadi tren yang sangat populer serta masuk sebagai bagian dari budaya masyarakat Indonesia (F. A. Putri dkk., 2023). Menurut Luisandrith, TikTok kini menjadi media sosial yang sangat diminati oleh remaja, yang memperbolehkan mereka menyalurkan kreativitas melalui pembuatan video musik pendek (F. A. Putri dkk., 2023).

Malimbe (2021) menjelaskan bahwa TikTok adalah aplikasi media sosial yang menawarkan efek khusus yang menarik dan unik, memungkinkan pengguna membuat video pendek yang kreatif dan menarik perhatian banyak orang. Melalui TikTok, pengguna bisa mengakses berbagai jenis konten, seperti hiburan dan pendidikan. Kecanduan terhadap TikTok bisa muncul ketika pengguna terus-menerus ingin melihat dan membuat konten, meski hal itu membuat mereka mengabaikan tanggung jawab atau kegiatan sehari-hari. TikTok menarik perhatian remaja karena menyediakan berbagai jenis konten yang beragam namun, dampak TikTok terhadap kesehatan mental remaja perlu diperhatikan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa TikTok berpengaruh besar terhadap tingkat kecemasan sosial yang dialami anak muda, hal ini terjadi karena konten di TikTok sering menampilkan kemampuan dan kelebihan orang lain, yang bisa memicu perasaan bersaing secara negatif (Putri 2023).

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dan kecanduan media sosial TikTok pada remaja. TikTok dapat menjadi sarana pelarian sekaligus pemicu tambahan kecemasan sosial melalui konten yang mendorong perbandingan sosial, namun kecemasan sosial tidak semata-mata disebabkan oleh penggunaan TikTok, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan, di antaranya berhasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan sosial dan kecanduan TikTok, serta memberikan gambaran empiris mengenai interaksi psikologis dengan media sosial yang relevan saat ini. Fokus penelitian pada platform TikTok, yang sedang populer di kalangan generasi muda, membuat temuan penelitian ini kontekstual dan sesuai dengan tren sosial digital terkini. Selain itu, penggunaan analisis data kuantitatif dan uji hipotesis memberikan kekuatan statistik untuk mendukung validitas temuan.

Di sisi lain, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, desain penelitian yang bersifat korelasional membuat hubungan sebab-akibat antara kecemasan sosial dan kecanduan TikTok tidak dapat dipastikan secara langsung. Pengumpulan data melalui instrumen self-report berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden, sementara sampel penelitian yang terbatas pada kelompok tertentu menyulitkan generalisasi hasil ke seluruh populasi remaja. Selain itu, faktor eksternal lain yang dapat memengaruhi kecemasan sosial, seperti lingkungan keluarga atau tekanan akademik, tidak dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan TikTok secara signifikan berhubungan dengan peningkatan kecemasan sosial di kalangan remaja di Yogyakarta. Analisis statistik, yang dilakukan melalui beberapa tahapan, termasuk uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson, menunjukkan bahwa semakin intens penggunaan TikTok yang adiktif, semakin besar kemungkinan remaja mengalami ketegangan dan ketidaknyamanan dalam interaksi sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan tidak hanya berdampak pada interaksi digital remaja, tetapi juga kemampuan mereka untuk berinteraksi tatap muka, mengembangkan citra diri, dan mengatasi penilaian dari orang lain.

TikTok yang didesain dengan algoritma personalisasi dan konten singkat yang terus-menerus menarik perhatian, mendorong remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas virtual secara intens, yang pada akhirnya dapat mengurangi keterampilan sosial dan meningkatkan sensitivitas terhadap penilaian eksternal. Temuan ini mendukung berbagai teori dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang kompulsif dapat memperburuk kondisi psikologis, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan dalam hubungan sosial. Lebih lanjut, studi ini juga mencatat keterbatasan dalam proses pengumpulan data daring, yang mungkin menyebabkan bias respons karena peneliti tidak dapat memantau kondisi peserta saat mengisi kuesioner. Selain itu, pendekatan kuantitatif yang digunakan hanya memberikan gambaran sekilas tentang hubungan antar komponen tetapi gagal menangkap dinamika emosional dan pengalaman subjektif remaja secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya harus menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana kecanduan TikTok berkembang dalam kehidupan remaja dan interaksinya dengan berbagai faktor psikososial yang memengaruhi munculnya kecemasan sosial.

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain yang lebih komprehensif, seperti metode campuran (mixed methods), agar hubungan sebab-akibat antara kecanduan TikTok dan kecemasan sosial dapat dianalisis secara lebih mendalam. Selain itu, pengumpulan data sebaiknya tidak hanya mengandalkan instrumen self-report, tetapi juga dilengkapi dengan observasi atau wawancara untuk mengurangi potensi bias subjektivitas responden. Penelitian berikutnya juga dianjurkan memperluas sampel, baik dari segi usia maupun wilayah, agar hasil dapat digeneralisasikan ke populasi remaja yang lebih luas.

Selanjutnya, para pendidik dan orang tua di Yogyakarta disarankan untuk lebih aktif dalam mengawasi dan membimbing remaja saat menggunakan media sosial, terutama TikTok. Sekolah dapat menyelipkan program literasi digital dan kesehatan mental yang memberi pemahaman kepada siswa tentang gejala kecemasan sosial serta cara mengelola waktu dan konten yang dilihat di media sosial. Orang tua juga sebaiknya rutin berbicara dengan anak mengenai aktivitas online mereka, membantu memilih konten yang positif, dan mendorong kegiatan di luar jaringan yang bisa melatih keterampilan sosial dan kreativitas. Selain itu, kerja sama antara sekolah dan keluarga dalam memantau penggunaan media sosial secara teratur serta meningkatkan kesadaran tentang dampak dari konten yang menggambarkan idealisme diri dan perbandingan sosial dapat membantu remaja mengurangi bahaya kecanduan dan efek negatif terhadap kesehatan mental mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. (2020). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Man 4 Jombang [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. [Http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/23397/3/13410239](http://etheses.uin-malang.ac.id/23397/3/13410239)
- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan Diri Di Media Sosial Ditinjau Dari Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Ikraith-Humaniora*, 2(2008), 2.
- Bafadal, I. (2021). Self Control Dalam Menekan Perilaku Social Anxiety Pada Remaja. 10(December), 161–174. <https://doi.org/10.20414/altazkia.V10i2.4296>
- Indranu, F., Kesuma, M., & Kalifia, A. D. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Anxiety Pada Remaja : Sebuah Analisis Dengan Rapidminer. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 177–181. <https://doi.org/10.62017/merdeka.V1i3.849>
- Mile, A. C., Firmawati, & Febriyona, R. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Remaja Di Smpn 4 Tilamuta The Correlation Between Self-Control And Social Media Addiction (Tiktok) In Adolescents At Smpn 4 Tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 2827–9247. <https://doi.org/10.55606/jrik.V3i1.1294>
- Nurahmad, M. T., & Widyana, R. (2024). Harga Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Dengan Obesitas Self-Esteem And Social Anxiety Of Adolescents With Obesity. 586, 268–275.
- Purwandini, A.P., Syafitri, E.N., Widiyati, R.W., & W. C. (2023). Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa Sma Kelas X Di Sma Kolombo Sleman Yogyakarta Ayu Putri Purwandini , Endang Nurul Syafitri * , Ririn Wahyu Widayati , Cristin Wiyani Pendahuluan Masa Remaja Adalah Masa Transisi Dal. 006, 83–94.
- Putri, C. O. (2022). Hubungan Self Regulated Learning Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Skripsi [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. [Http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/59581/1/Gabungan Kecuali Bab Iv](http://repository.uin-suska.ac.id/59581/1/Gabungan%20Kecuali%20Bab%20Iv)
- Putri, F. A., Cahyadi, F., & Budiman, M. A. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Minat Belajar Matematika Siswa Kelas Iv Sd Negeri Pandean Lamper 02. *Wawasan Pendidikan*, 3(2), 745–754. <https://doi.org/10.26877/wp.V3i2.16260>
- Rifia, Z. S. (2025). Studi Literatur: Kecemasan Remaja Dalam Menanggapi Persepsi Sosial Masyarakat. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 172–184. <https://doi.org/10.56185/jubikops.V5i2.1062>
- Sahputra, D., Habibah, P., & Fitria, D. (2023). Munculnya Kecemasan Sosial Sebagai Masalah Kesehatan Mental Pada Pengguna Media Sosial. *Caraka : Indonesia Journal Of Communication*, 4(1), 17–25. <https://doi.org/10.25008/caraka.V4i1.86>
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/02018190>
- Syafruddin, D., & Putri, D. A. (2023). Psikoedukasi Pengenalan Emosi Pada Siswa Kelas 4 Sdi Baitut Taqwa Desa Belung, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang. *Jurnal Karinov*, 6(1), 54. <https://doi.org/10.17977/um045v6i1p54-59>
- Wisudahningsih, E. T., Aminudin, H., & Ramadhani, I. (2025). Tahapan Perkembangan Remaja : Perspektif Psikologis Dan Implikasi Pendidikan. *Ihsan : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 1204–1222. <https://doi.org/10.24054/ihsan.v3i4.1204-1222>
- Yuliana, R., Suryani, S., Suprayogi, D., & Anyar, G. (2024). Proceedings Of Psychonutrition Student Summit. 01(1), 200–208.