



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 5026-5034

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMKN 32 Jakarta

Calista Erica Chandra, Septirina Rahayu, Reni

Keperawatan dan STIKes RSPAD Gatot Soebroto

[ericaa.chandra@gmail.com](mailto:ericaa.chandra@gmail.com), [rahayuseptirina@yahoo.co.id](mailto:rahayuseptirina@yahoo.co.id), [reniaja640@gmail.com](mailto:reniaja640@gmail.com)

### Abstrak

*Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat, khususnya dalam bidang media sosial, telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari remaja. Salah satu platform media sosial yang sangat populer di kalangan remaja saat ini adalah TikTok. Aplikasi ini tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi, ekspresi diri, dan pencarian informasi. Intensitas penggunaan TikTok yang tinggi berpotensi memberikan dampak terhadap kondisi kesehatan mental remaja, terutama yang berkaitan dengan tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan remaja dengan tingkat penggunaan media sosial TikTok pada siswa kelas XI di SMKN 32 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional, sehingga pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu tertentu. Sampel penelitian berjumlah 70 siswa kelas XI yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling, kemudian disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner berbasis g-form untuk mengukur tingkat kecemasan dan intensitas penggunaan TikTok. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui kekuatan dan signifikansi hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dan tingkat kecemasan remaja, dengan nilai signifikansi sebesar 0,040 ( $p < 0,05$ ). Sebanyak 58,6% responden mengalami tingkat kecemasan ringan, sementara 97,1% responden menggunakan TikTok pada tingkat moderat. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berpengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja, namun pengaruh tersebut tidak selalu bersifat negatif, tergantung pada intensitas dan cara penggunaannya.*

*Kata kunci: Remaja, Tingkat Kecemasan, Media Sosial TikTok*

### 1. Pendahuluan

Kemajuan teknologi yang ditandai dengan meningkatnya digitalisasi, otomatisasi, serta perkembangan industri dan produksi merupakan ciri dari era Industri 5.0, yaitu suatu fase di era digital yang semakin kompleks dan dinamis. Dalam konteks ini, Generasi Z dikenal memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai perubahan zaman yang dapat mereka akses melalui ponsel pintar yang terhubung dengan internet (Lubis et al., 2023). Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang didominasi oleh konektivitas digital, sehingga era digital menjadi karakteristik utama yang melekat pada identitas mereka. Ponsel pintar dimanfaatkan tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana memperoleh informasi, belajar, hiburan, bekerja, dan berbagai kebutuhan lainnya.

Salah satu inovasi teknologi yang memberikan pengaruh signifikan terhadap cara manusia berkomunikasi, berinteraksi sosial, dan mengekspresikan diri adalah kehadiran media sosial (Zis et al., 2021). Media sosial hadir dalam berbagai bentuk, seperti Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube, dan TikTok (Fauziah, 2021). TikTok merupakan platform media sosial yang menawarkan berbagai efek khusus yang menarik serta kemudahan penggunaan, sehingga memungkinkan pengguna menghasilkan video pendek yang kreatif dan mudah dibagikan (Kristia & Harti, 2021). Gaya video pendek yang inovatif menjadikan TikTok sangat diminati oleh Generasi Z dan secara signifikan mengubah lanskap media sosial.

TikTok merupakan aplikasi asal Tiongkok yang saat ini memiliki pengguna aktif lebih dari 1,5 miliar orang, dengan mayoritas penggunaanya berasal dari kalangan remaja (Chen et al., 2022). Di Indonesia, peningkatan jumlah

pengguna TikTok terjadi sangat pesat. Riyanto (2023) melaporkan bahwa pada tahun 2022 jumlah pengguna TikTok mencapai 63,1% dari total populasi dan meningkat menjadi 70,8% pada tahun 2023, sehingga menempatkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbesar kedua di dunia. Selain itu, Pew Research Center mencatat bahwa 67% remaja aktif menggunakan TikTok, dan 16% di antaranya mengaku menggunakan aplikasi tersebut hampir sepanjang waktu (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Di sisi lain, kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, serta ketidaktertaman yang sering disertai dengan berbagai gejala fisik (Sugiharno et al., 2022). Nanang Khosim Azhari et al. (2022) mengelompokkan kecemasan ke dalam empat tingkat, yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik. World Health Organization (WHO, 2021) memperkirakan bahwa 3,6% anak usia 10–14 tahun dan 4,6% remaja usia 15–19 tahun di dunia mengalami gangguan kecemasan. Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2023) melaporkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk gangguan neurologis dan kecanduan, yang mencakup sekitar 14% dari total beban penyakit global. Dari jumlah tersebut, sekitar 154 juta orang mengalami depresi.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji berbagai faktor yang berkaitan dengan penggunaan TikTok dan kesehatan mental. Suri (2024) menekankan faktor internal berupa kontrol diri sebagai determinan utama kecanduan media sosial, sedangkan Hidayati et al. (2025) mengidentifikasi kesepian sebagai faktor risiko kecanduan TikTok. Sementara itu, Mardiana dan Maryana (2024) membahas hubungan penggunaan TikTok secara umum dengan kesehatan mental. Temuan studi pendahuluan ini sejalan dengan penelitian Anindi dan Lia (2021) yang menemukan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT.

Sebagai upaya penanganan, psikoedukasi merupakan salah satu pendekatan intervensi yang bertujuan memberikan edukasi kepada individu mengenai berbagai permasalahan kehidupan dan cara menghadapinya (Azamiah et al., 2023). Selain itu, konseling dipandang sebagai proses pemberian bantuan profesional kepada individu yang membutuhkan dukungan dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya (Firdaus & Marsudi, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam memperkaya pemahaman mengenai hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, tetapi juga menjadi dasar bagi pengembangan intervensi seperti psikoedukasi dan konseling guna meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

Peneliti di SMKN 32 Jakarta Selatan melakukan studi pendahuluan dan menemukan fenomena yang menarik banyak siswa menggunakan aplikasi *TikTok*, menurut wawancara dengan guru bimbingan. 50% siswa di SMKN 32 Jakarta yang berpartisipasi dalam pengumpulan data awal pada 11 Agustus 2025, melaporkan menggunakan media sosial di ponsel mereka, khususnya *TikTok*. Karena khawatir ketinggalan berita terbaru, siswa melaporkan merasa gelisah dan gugup jika tidak menggunakan *TikTok* selama sehari. Menurut temuan survei mengenai tingkat penggunaan media sosial *TikTok*, beberapa siswa melaporkan menggunakan aplikasi tersebut selama satu hingga dua jam atau lebih per hari. Berdasarkan penelitian tersebut penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara tingkat kecemasan remaja di sekolah menengah kejuruan dan seberapa banyak mereka menggunakan *TikTok*.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas di SMKN 32 Jakarta Selatan yang berjumlah 706 siswa terdiri dari 72 siswa pada penelitian ini populasi hanya angkatan kedua yaitu kelas 11 berjumlah 249 siswa. Pemilihan responden dilakukan secara acak dengan *stratified random sampling*, hampir mirip dengan pengambilan sampel acak sederhana. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas, yaitu intensitas penggunaan media sosial *tiktok*, dan variabel terikat tingkat kecemasan. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November tahun ajaran 2025 di SMKN 32 Jakarta. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari kuesioner data demografi, kuesioner intensitas penggunaan media sosial *tiktok* yang diadaptasi dari penelitian yasfi (2024) dan kuesioner tingkat kecemasan dari HARS (*hamilton anxiety rating scale*).

Analisa data dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) dengan metode *Spearman* untuk melihat hubungan antara variabel yang diteliti. Penelitian ini telah memenuhi etika penelitian kesehatan, dengan nomor surat lulus uji etik penelitian Kesehatan 000091/STIKes RSPAD Gatot Soebroto/2026.

### 3. Hasil dan Diskusi

#### 3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informasi yang dikumpulkan dari 70 siswa kelas 11 di SMKN 32 Jakarta menggunakan kuesioner Google Form memenuhi persyaratan inklusi dan eksklusi dihasilkan berupa data umum yaitu karakteristik responden dan data khusus yaitu hubungan intensitas penggunaan media sosial *tiktok* dengan tingkat kecemasan pada remaja.

#### Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini terdiri dari siswa dan siswi kelas 11 di SMKN 32 Jakarta, dengan jumlah 70 orang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Selain itu, pemilihan acak stratified digunakan untuk memilih responden. Jenis kelamin, jurusan, dan usia termasuk di antara ciri demografis deskriptif peserta penelitian.

Gambar 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Kategori	Jumlah (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	8,6
	Perempuan	64	91,4
Usia	15–17 Tahun	69	98,0
	18 Tahun	1	1,4
Jurusan	Kuliner	21	30,0
	Busana	22	31,4
	Perhotelan	27	38,6

Berdasarkan Tabel 1, dari total 70 responden, sebagian besar berada pada kelompok usia 15–17 tahun, yaitu sebanyak 69 orang (98,6%), sedangkan kelompok usia 18 tahun hanya berjumlah 1 orang (1,4%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang remaja pertengahan, yang sesuai dengan teori perkembangan remaja menurut Kristianti et al. (2024). Pada fase remaja pertengahan (usia 14–17 tahun), individu mengalami perkembangan kognitif yang semakin kompleks serta mulai mengeksplorasi berbagai ide dan mempertimbangkan berbagai kemungkinan dalam pengambilan keputusan.

Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 64 orang (91,4%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 6 orang (8,6%). Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini sejalan dengan temuan Rosmalina dan Khaerunnisa (2021) yang menyatakan bahwa remaja perempuan cenderung lebih aktif dalam menggunakan media sosial dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Ditinjau dari jurusan, distribusi responden relatif merata, dengan 21 orang (30,0%) berasal dari jurusan kuliner, 22 orang (31,4%) dari jurusan busana, dan 27 orang (38,6%) dari jurusan perhotelan. Distribusi yang relatif seimbang ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak terbatas pada jurusan tertentu, melainkan merupakan fenomena yang umum di kalangan siswa SMK dengan berbagai latar belakang keahlian.

#### Analisis Univariat

Gambar 2. Distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial tiktok

Kategori	n	Persentase (%)
Tinggi	5	7,1
Sedang	63	90,0
Rendah	2	2,9
Total	70	100,0

Berdasarkan gambar 2 yang disajikan diatas mengindikasikan bahwa sebagian besar responden yaitu 63 orang (90.0%) menunjukkan intensitas penggunaan media sosial tiktok yang berada pada tingkat sedang.

## Tingkat Kecemasan

Gambar 3. Distribusi Tingkat Kecemasan

Kategori	n	Persentase (%)
Kecemasan ringan	41	58,56
Kecemasan sedang	17	24,3
Kecemasan berat	7	10,0
Panik	5	7,1
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan table 3 hasil diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 41 orang (58.56), diikuti kecemasan sedang 17 orang (24.3%), kecemasan berat 7 orang (10.0%), dan panic 5 orang (7.1%).

## Analisis Bivariat

Gambar 4. Hasil uji hipotesis intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMKN 32 Jakarta.

Tingkat Kecemasan	Tinggi		Sedang		Rendah		Total		p-value
	f	%	F	%	f	%	f	%	
Ringan	1	2,4	38	92,7	2	4,9	41	100,0	0,040
Sedang	1	5,9	16	94,1	0	0,0	17	100,0	
Tinggi	2	28,6	5	71,4	0	0,0	7	100,0	
Panik	1	20,0	4	80,0	0	0,0	5	100,0	
Total	5		63		2		70	100,0	

TikTok (nilai signifikansi = 0,040 < 0,05). Koefisien korelasinya adalah 0,246. Hal ini menunjukkan adanya hubungan.

### 1. Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

Data yang diperoleh mengindikasikan bahwa sebagian besar responden yaitu 90,0% (63 orang) tergolong dalam kategori intensitas penggunaan media sosial tiktok yang sedang, selanjutnya 7.1 % (5 orang) berada pada kategori tinggi, sedangkan 2,9% (2 orang) pada kategori rendah dari total 70 responden. Penemuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SMKN 32 Jakarta memanfaatkan tiktok dengan cara yang moderat, tidak terlalu banyak namun juga tidak sedikit. Berdasarkan hasil kuesioner, frekuensi pemanfaatan tiktok dalam kategori sedang terlihat dari berbagai segi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ides (2022) yang menemukan bahwa mayoritas pengguna media sosial di kalangan siswa SMK memiliki tingkat intensitas yang seimbang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner, penggunaan TikTok dalam kategori sedang dapat ditinjau dari berbagai aspek sebagaimana dikemukakan oleh Hutahayan (2020), yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi penggunaan. Pada aspek perhatian, responden menunjukkan minat yang cukup tinggi terhadap konten TikTok, ditandai dengan kebiasaan memperbarui aktivitas di aplikasi serta kecenderungan melupakan lingkungan sekitar saat menggunakan TikTok. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saifuddin (2023) yang menyatakan bahwa perhatian individu dipengaruhi oleh tingkat ketertarikan terhadap aktivitas yang sesuai dengan minat pribadi, khususnya pada remaja.

Dari sisi penghayatan, responden tampak terpengaruh dan mencerminkan konten yang mereka temui di TikTok. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media penerimaan informasi secara pasif, tetapi juga melibatkan proses penyerapan konten secara aktif. Hutahayan (2020) menjelaskan bahwa penghayatan merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima informasi, di mana individu sering kali terpengaruh dan meniru hal-hal yang ditemui di media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Pada aspek durasi, mayoritas responden menggunakan TikTok selama 1–3 jam per hari, yang dikategorikan sebagai penggunaan sedang menurut klasifikasi Hutahayan (2020). Durasi ini tergolong cukup signifikan, namun belum mencapai kategori penggunaan tinggi yang ditetapkan sebagai penggunaan lebih dari 3 jam per hari. Hal

ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki kontrol terhadap waktu penggunaan aplikasi, meskipun terdapat kecenderungan untuk menghabiskan waktu yang cukup lama di dalamnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan data nasional yang menunjukkan tingginya penggunaan TikTok di Indonesia. Widiarta et al. (2023) melaporkan bahwa pada tahun 2023 jumlah pengguna TikTok di Indonesia mencapai 70,8% dari total populasi, sehingga menempatkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak kedua di dunia. Selain itu, Pew Research Center mencatat bahwa sekitar 67% remaja aktif mengakses TikTok, dan 16% di antaranya menggunakan aplikasi tersebut hampir sepanjang waktu (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Intensitas penggunaan TikTok yang berada pada kategori sedang pada sebagian besar responden dapat dijelaskan oleh karakteristik platform itu sendiri. Suryana (2025) menyatakan bahwa TikTok menyajikan video pendek yang mudah dipahami dan menarik bagi pengguna muda. Format video singkat dan inovatif ini menjadi salah satu daya tarik utama bagi Generasi Z, yang menilai TikTok relevan dengan dinamika era digital yang berkembang pesat (Aisyah Fitriah et al., 2023).

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya 5 responden (7,1%) yang berada pada kategori penggunaan tinggi. Kelompok ini perlu mendapat perhatian khusus karena penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif. Fatmawati et al. (2023) menjelaskan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan dapat menyebabkan penyebaran informasi yang tidak akurat, paparan konten yang tidak sesuai bagi remaja, penurunan fokus belajar, serta kecenderungan perilaku egois.

Perbedaan intensitas penggunaan dalam penelitian ini dibandingkan beberapa studi sebelumnya dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, lokasi penelitian, dan waktu pelaksanaan penelitian. Penelitian ini dilakukan di lingkungan SMK dengan jadwal pembelajaran dan praktikum yang relatif padat, sehingga membatasi waktu siswa dalam mengakses TikTok. Walaupun mayoritas responden berada pada kategori penggunaan sedang, kewaspadaan tetap diperlukan terhadap potensi peningkatan intensitas penggunaan. Makhmudah (2019) menyatakan bahwa media sosial dapat menimbulkan ketergantungan, khususnya pada remaja yang sedang berada pada fase pencarian identitas dan rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial.

Oleh karena itu, diperlukan pendidikan dan bimbingan yang tepat agar remaja mampu memanfaatkan TikTok secara bijak dan seimbang. Temuan ini didukung oleh tingginya skor pada item pertama kuesioner intensitas penggunaan media sosial TikTok, yaitu “menonton TikTok adalah cara yang menyenangkan untuk bersantai setelah hari yang buruk”, yang menunjukkan bahwa TikTok dipersepsikan sebagai sarana relaksasi oleh sebagian besar responden.

## 2. Tingkat Kecemasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada remaja pengguna TikTok di SMKN 32 Jakarta berada pada kategori yang bervariasi. Sebagian besar responden, yaitu 58,6% (41 orang), mengalami kecemasan ringan. Sementara itu, 24,3% (17 orang) mengalami kecemasan sedang, 10,0% (7 orang) mengalami kecemasan berat, dan 7,1% (5 orang) mengalami serangan panik. Temuan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMKN 32 Jakarta masih mampu mengelola kondisi kecemasan yang dialami. Hal ini sejalan dengan pendapat Nanang Khosim Azhari et al. (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan ringan merupakan kondisi yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat meningkatkan kewaspadaan, memperluas perspektif individu, serta mendorong proses belajar, perkembangan diri, dan kreativitas.

Meskipun demikian, persentase responden yang mengalami kecemasan sedang hingga panik menunjukkan adanya tantangan kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian serius. Widiarta et al. (2023) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan khawatir yang bersifat luas dan tidak jelas, berkaitan dengan ketidakpastian serta rasa tidak berdaya, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari apabila tidak dikelola dengan baik. Temuan ini sejalan dengan hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (2022) yang melaporkan bahwa sekitar 3,7% remaja di Indonesia mengalami kecemasan, menjadikannya sebagai gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja usia 10–17 tahun.

Survei tersebut juga mengungkapkan bahwa 5,5% remaja berusia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dan 3,7% di antaranya secara spesifik mengalami gangguan kecemasan. Tingginya prevalensi kecemasan

pada remaja pengguna TikTok dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah karakteristik perkembangan masa remaja. Kristianti et al. (2024) menyatakan bahwa remaja mengalami perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan selama fase perkembangan ini. Pada masa remaja pertengahan (usia 14–17 tahun), yang merupakan kelompok usia mayoritas responden dalam penelitian ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan internal maupun eksternal yang dapat memengaruhi kondisi psikologis serta interaksi sosial mereka.

Gejala kecemasan yang dialami responden dapat ditinjau dari berbagai aspek. Anipah et al. (2024) menyebutkan bahwa tanda-tanda kecemasan meliputi perasaan khawatir, kegelisahan, ketidaknyamanan, keragu-raguan, rendahnya kepercayaan diri, keluhan fisik, serta mudah marah. Dalam penelitian ini, gejala-gejala tersebut diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang mencakup tiga aspek utama, yaitu gejala kecemasan, gejala depresi, dan tingkat kesulitan individu dalam mengatasi kecemasan. Oleh karena itu, aspek-aspek yang memengaruhi tingkat kecemasan pada remaja pengguna TikTok perlu diperhatikan secara komprehensif sebagai dasar dalam perumusan intervensi yang tepat.

Menurut Wahyudi et al. (2023), faktor-faktor penyebab kecemasan dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu faktor biologis (perubahan zat kimia otak dan pengalaman traumatis), faktor psikologis (pengaruh orang tua, rendahnya rasa percaya diri, serta kemampuan mengelola stres), dan faktor sosial budaya (kekhawatiran akan penolakan, luka akibat perpisahan, serta ketidakpuasan terhadap batasan dalam mencapai cita-cita). Dalam konteks penggunaan media sosial, khususnya TikTok, faktor psikologis dan sosial budaya tampak memegang peranan yang signifikan. Remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, terutama ketika mereka membandingkan diri dengan kreator konten lain yang dianggap lebih sukses atau populer. Selain itu, kekhawatiran akan penolakan di dunia maya juga berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan di kalangan remaja.

Aspek perhatian responden menunjukkan ketertarikan yang cukup tinggi terhadap konten TikTok, sebagaimana tercermin dari tingginya skor pada item pernyataan “menonton TikTok adalah cara yang menyenangkan untuk bersantai setelah hari yang sibuk”. Temuan ini sejalan dengan pendapat Saifuddin (2023) yang menyatakan bahwa perhatian individu dipengaruhi oleh tingkat ketertarikan terhadap aktivitas yang sesuai dengan minat pribadi. TikTok, dengan format video pendek dan konten yang beragam, mampu menarik perhatian remaja karena sesuai dengan karakteristik mereka yang menginginkan informasi cepat serta hiburan instan.

Aspek penghayatan responden menunjukkan adanya kecenderungan untuk terpengaruh dan meniru konten yang dijumpai di TikTok. Hutahayan (2020) menjelaskan bahwa penghayatan merupakan kemampuan individu dalam memahami dan menyerap informasi, di mana seseorang kerap terpengaruh dan meniru materi yang ditemui di media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mengindikasikan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan pasif, tetapi juga berperan sebagai sumber referensi perilaku dan gaya hidup bagi remaja.

Pada aspek durasi, mayoritas responden menggunakan TikTok selama 1–3 jam per hari, yang termasuk dalam kategori penggunaan sedang menurut Hutahayan (2020), yang menetapkan bahwa penggunaan tinggi adalah lebih dari 3 jam per hari. Durasi ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki waktu yang cukup untuk melakukan aktivitas lain, seperti belajar, bersosialisasi secara langsung, dan mengembangkan hobi.

Aspek frekuensi menunjukkan bahwa responden membuka aplikasi TikTok secara rutin dengan frekuensi 1–4 kali per hari. Berdasarkan klasifikasi Hutahayan (2020), frekuensi tersebut termasuk dalam kategori rendah, di mana frekuensi tinggi ditetapkan pada penggunaan empat kali atau lebih per hari. Meskipun demikian, frekuensi ini menandakan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari rutinitas harian responden untuk mengisi waktu luang dan mencari hiburan.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian responden mengalami kecemasan berat (10,0%) dan panik (7,1%). Menurut Nanang Khosim Azhari et al. (2022), kecemasan berat ditandai dengan keterbatasan persepsi, di mana individu hanya mampu berfokus pada hal-hal yang sangat mendesak. Pada kondisi panik, individu dapat kehilangan kontrol diri dan tidak mampu menjalankan aktivitas meskipun telah diberikan arahan. Kondisi ini memerlukan intervensi profesional yang tepat guna mencegah dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penyediaan program psikoedukasi dan layanan konseling di lingkungan sekolah.

Murti et al. (2024) menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan elemen kunci dalam penanganan berbagai tingkat kesulitan kecemasan. Psikoedukasi merupakan pendekatan intervensi yang bertujuan memberikan informasi kepada individu maupun masyarakat mengenai berbagai permasalahan kehidupan, termasuk strategi dalam mengelola kecemasan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Temuan ini didukung oleh tingginya skor pada item pertama kuesioner HARS, yaitu “perasaan ansietas”, yang menunjukkan adanya kecenderungan kecemasan pada responden.

### 3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Tingkat Kecemasan

Intensitas penggunaan media sosial TikTok dan tingkat kecemasan di kalangan remaja di SMKN 32 Jakarta ditemukan berkorelasi signifikan berdasarkan pengujian statistik menggunakan uji korelasi Spearman, dengan nilai signifikansi ( $p$ -value) sebesar 0,040 ( $p < 0,05$ ). Hubungan positif ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,246. Hal ini menyiratkan bahwa tingkat kecemasan remaja meningkat seiring dengan jumlah waktu yang mereka habiskan di TikTok.

Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Anindi dan Lia (2021) yang menemukan adanya korelasi signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin sering individu menggunakan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami. Media sosial cenderung lebih sering digunakan dibandingkan interaksi tatap muka, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan.

Hubungan antara frekuensi penggunaan TikTok dan tingkat kecemasan dapat dipahami melalui beberapa mekanisme. Pertama, berdasarkan teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Saifuddin (2023), salah satu faktor utama yang memicu rasa iri di dunia maya adalah intensitas penggunaan media sosial. Semakin sering seseorang mengakses media sosial, semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami kecemburuan sosial secara daring. Ketika remaja menghabiskan banyak waktu di TikTok, mereka lebih sering terpapar konten yang menampilkan keberhasilan atau momen menyenangkan orang lain, sehingga mendorong terjadinya perbandingan sosial yang dapat meningkatkan kecemasan.

Selain itu, fitur-fitur penggunaan media sosial sebagaimana diuraikan oleh Hutahayan (2020) menunjukkan bahwa aspek perhatian membuat remaja cenderung lebih terfokus saat menggunakan platform media sosial favorit mereka. Kondisi ini dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi terhadap lingkungan sekitar maupun tanggung jawab lain yang penting. Ketika remaja menyadari bahwa mereka telah menghabiskan waktu terlalu lama di aplikasi atau mengabaikan kewajiban, perasaan bersalah dan cemas dapat muncul.

Meskipun koefisien korelasi dalam penelitian ini menunjukkan kekuatan hubungan yang relatif rendah namun positif ( $r = 0,246$ ), temuan ini tetap memiliki makna klinis dan praktis. Hubungan yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa tingkat penggunaan TikTok merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan remaja, meskipun bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh. Kekuatan korelasi yang tidak terlalu tinggi mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang turut memengaruhi tingkat kecemasan. Wahyudi et al. (2023) menyatakan bahwa penyebab kecemasan dapat mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial budaya. Faktor individu seperti kepribadian, ketahanan psikologis, dukungan sosial, serta strategi coping juga berperan dalam menentukan sejauh mana penggunaan TikTok berdampak terhadap kecemasan.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Permadi (2022) yang menunjukkan adanya korelasi positif antara durasi penggunaan media sosial dan perubahan pola interaksi sosial remaja. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi lebih lanjut dengan menitikberatkan pada platform TikTok secara spesifik serta menggunakan instrumen yang telah tervalidasi, yaitu kuesioner frekuensi penggunaan media sosial dan skala HARS untuk mengukur kecemasan.

Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan perlunya intervensi yang terencana dan terorganisir untuk membantu remaja menggunakan TikTok secara sehat dan bijak. Murti et al. (2024) menegaskan bahwa psikoedukasi merupakan elemen krusial dalam penanganan berbagai tingkat keparahan kecemasan. Program psikoedukasi dapat mencakup edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, pengelolaan waktu, strategi mengatasi fear of missing out (FOMO) dan perbandingan sosial, serta keterampilan mengenali dan menangani gejala kecemasan.

Selain psikoedukasi, konseling juga dapat menjadi intervensi yang efektif. Firdaus dan Marsudi (2021) mendefinisikan konseling sebagai proses pemberian bantuan profesional kepada individu dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya. Dalam konteks penelitian ini, konseling dapat membantu remaja dengan tingkat kecemasan sedang hingga panik untuk mengembangkan strategi pengendalian diri dan mengurangi ketergantungan terhadap TikTok.

Sekolah memiliki peran strategis dalam menangani permasalahan ini melalui penyelenggaraan program literasi digital yang komprehensif. Program tersebut dapat membantu siswa memahami dampak positif dan negatif media sosial serta membekali mereka dengan keterampilan penggunaan TikTok secara bertanggung jawab. Di samping itu, penyediaan kegiatan alternatif seperti ekstrakurikuler, olahraga, dan pengembangan diri dapat menjadi upaya preventif untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial. Peran orang tua juga sangat penting dalam mengawasi dan mengarahkan penggunaan media sosial anak, serta membangun komunikasi terbuka terkait kebiasaan digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara frekuensi penggunaan TikTok dan tingkat kecemasan, TikTok tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya penyebab kecemasan pada remaja. TikTok, seperti platform media sosial lainnya, merupakan alat yang dapat memberikan manfaat maupun risiko tergantung pada cara penggunaannya. Fatmawati et al. (2023) menyebutkan bahwa TikTok juga memiliki keunggulan sebagai sumber informasi, sarana hiburan, media membangun jejaring sosial, peluang ekonomi, serta wadah ekspresi diri.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara frekuensi penggunaan tiktok dengan tingkat kecemasan remaja di SMKN 32 Jakarta, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas 11 memiliki tingkat penggunaan media sosial tiktok tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih mampu mengendalikan lamanya waktu yang dihabiskan di aplikasi, meskipun ada sejumlah kecil responden yang memiliki frekuensi penggunaan tinggi yang patut mendapatkan perhatian lebih. Dalam hal kecemasan, kebanyakan responden mengalami kecemasan yang ringan, tetapi ada juga proporsi cukup besar dari mereka yang mengalami kecemasan dengan tingkat yang lebih serius, mulai dari kecemasan menengah hingga berat, bahkan sampai panik. Hasil ini menyoroti pentingnya memberikan perhatian serius terhadap kesehatan mental remaja yang menggunakan media sosial. Hasil analisis statistik menggunakan hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara frekuensi penggunaan tiktok dan tingkat kecemasan di kalangan remaja di SMKN 32 Jakarta. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan yang lemah hingga sedang, yang berarti lebih sering penggunaan tiktok, maka semakin besar kemungkinan untuk mengalami kecemasan. Walaupun kekuatan korelasi ini tidak terlalu tinggi, hasilnya tetap memiliki arti penting baik dari segi klinis maupun praktis, mengingat adanya faktor lain yang juga bisa memengaruhi tingkat kecemasan remaja, termasuk faktor biologis, psikologis, serta sosial budaya. Penelitian ini memberikan bukti empiris yang menunjukkan bahwa penggunaan tiktok perlu diperhatikan lebih lanjut dalam konteks kesehatan mental remaja, serta perlu ada upaya pencegahan dan intervensi yang sesuai untuk membantu remaja dalam menggunakan media sosial dengan tepat dan bijak.

#### References

1. Anindi, T., & Lia, K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research*, 3(1), 614–619.
2. Chen, H. et al. (2022). The Associations between Daytime Physical Activity, While-in-Bed Smartphone Use, Sleep Delay, and Sleep Quality: A 24-h Investigation among Chinese College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159693>
3. Fauziah, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tik Tok Terhadap Pengungkapan Diri ( Self Disclosure ) Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 10 Kota Bekasi. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
4. Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24.
5. Hidayati, V., Negeri, U. I., & Lampung, R. I. (2025). *Hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan tiktok pada generasi z*.
6. Hutahayan, B. (2020). *Peran Kepemimpinan Spiritual Dan Media Sosial Pada Rohani Pemuda Di Gereja Batak Karo Protestan (GBKP) Cililitan*. Deepublish.
7. Kemenkes. (2023). *Kemenkes, 2023. Occupational Medicine*, 53(4), 130.
8. Kristia, S. E., & Harti. (2021). Development of Tiktok-based promotional media to increase interest in buying DM-Seafood SME products. *Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)*, 9(3), 1428–1438.
9. Lubis, M. U. et al. (2023). Pengembangan Kurikulum Merdeka Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Abad 21 Dalam Pendidikan. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(5), 691–695. <https://doi.org/10.31004/anthor.v1i5.222>

10. Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190.
11. Nanang Khosim Azhari et al. (2022). Gambaran Kecemasan Mahasiswa Yang Melakukan Praktek Klinik Di Rumah Sakit Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 3(2), 8–14. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v3i2.132>
12. Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). *Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja*. 4(1), 49–58.
13. Saifuddin, A. (2023). *Psikologi Siber: Memahami Interaksi dan Perilaku Manusia dalam Dunia Digital*. Prenada Media.
14. Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
15. Suri, F. (2024). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Universitas Medan Area*.
16. Yasinta Dewi Kristianti, S. S. T. M. K. et al. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama Group.
17. Zis, P. et al. (2021). Medical studies during the COVID-19 pandemic: The impact of digital learning on medical students' Burnout and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010349>
18. Zulfah Kamaliyatul Azamiah, M., Agustiani, H., & Voni Pebriani, L. (2023). Program Psikoedukasi Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 234–244. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.197>