



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: 9113-9120

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

---

## Pengaruh Media Sosial TikTok dan Kecemasan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Wiwi Wijayanti<sup>1</sup>, Yoki Muchsam<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Manajemen, Universitas Sains Indonesia

<sup>1</sup> [wiwiwijavanti22011667@gmail.com](mailto:wiwiwijavanti22011667@gmail.com), <sup>2</sup> [yoki.muchsam@lecturer.sains.ac.id](mailto:yoki.muchsam@lecturer.sains.ac.id)

### Abstrak

Perkembangan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi, komunikasi, dan aktivitas digital mahasiswa, khususnya melalui penggunaan platform berbasis video pendek seperti TikTok. Platform ini tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana ekspresi diri dan interaksi sosial yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis pengguna. Intensitas penggunaan media sosial sering dikaitkan dengan berbagai aspek psikologis, termasuk kesehatan mental dan kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial TikTok dan kecemasan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 95 mahasiswa yang aktif menggunakan TikTok. Data dikumpulkan melalui kuisioner terstruktur dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan TikTok tidak secara langsung menentukan kondisi psikologis responden. Sebaliknya, kecemasan sosial terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, yang menunjukkan bahwa faktor psikologis internal memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi kesejahteraan mental. Secara simultan, penggunaan TikTok dan kecemasan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dengan nilai koefisien determinasi sebesar 81,5%, yang menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kemampuan yang tinggi dalam menjelaskan variasi kesehatan mental responden. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan kecemasan sosial serta penguatan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi dinamika lingkungan sosial dan digital.

**Kata kunci:** Media Sosial Tiktok, Kecemasan Sosial, Kesehatan Mental Mahasiswa, Penggunaan Media Sosial, Perilaku Digital

### 1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial dan cara individu mengakses berbagai bentuk informasi dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial menjadi salah satu platform digital yang paling banyak digunakan oleh masyarakat, khususnya pada kelompok usia mahasiswa yang memiliki tingkat adaptasi teknologi relatif tinggi. Berbagai platform media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang ekspresi diri, hiburan, serta pembentukan identitas sosial di lingkungan digital [1]. Salah satu platform yang mengalami pertumbuhan pengguna secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir adalah TikTok, yang menyediakan konten video pendek berbasis algoritma sehingga mampu menyesuaikan preferensi pengguna secara personal dan mendorong tingkat keterlibatan yang tinggi [2].

Intensitas penggunaan media sosial yang semakin meningkat menimbulkan perhatian terhadap berbagai implikasi psikologis yang mungkin muncul pada penggunanya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkaitan dengan munculnya berbagai masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa [3]. Paparan konten yang terus-menerus, mekanisme perbandingan sosial, serta kebutuhan untuk memperoleh pengakuan sosial di ruang digital dapat memengaruhi persepsi diri dan kesejahteraan psikologis individu [4]. Dalam konteks platform berbasis video seperti TikTok, karakteristik algoritma yang mendorong konsumsi konten secara berulang juga berpotensi meningkatkan keterlibatan emosional pengguna, sehingga memunculkan kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental.

Meskipun demikian, temuan empiris terkait hubungan antara penggunaan TikTok dan kesehatan mental menunjukkan hasil yang tidak selalu konsisten. Beberapa penelitian menemukan bahwa penggunaan TikTok yang bersifat problematik berkaitan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan [5], sedangkan penelitian lain

menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada pola penggunaan dan karakteristik psikologis individu [6]. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu menjadi faktor tunggal yang secara langsung menentukan kondisi kesehatan mental seseorang.

Selain faktor penggunaan media sosial, kondisi psikologis internal seperti kecemasan sosial juga memiliki peran penting dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Kecemasan sosial berkaitan dengan rasa takut terhadap penilaian negatif, ketidaknyamanan dalam situasi sosial, serta kecenderungan menghindari interaksi sosial tertentu [7]. Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung mengalami tekanan emosional yang lebih besar serta kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, sehingga berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan [8]. Dalam lingkungan digital, media sosial juga dapat memperkuat kecemasan sosial melalui mekanisme perbandingan sosial dan eksposur terhadap standar sosial tertentu yang ditampilkan secara daring.

Berbagai penelitian sebelumnya umumnya mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental secara parsial, atau meneliti kecemasan sosial sebagai faktor psikologis yang berdiri sendiri. Namun, kajian yang menganalisis penggunaan TikTok dan kecemasan sosial secara simultan dalam menjelaskan kondisi kesehatan mental mahasiswa masih relatif terbatas, khususnya pada konteks mahasiswa di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial TikTok dan kecemasan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Manajemen di Universitas Sains Indonesia.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa, (2) menganalisis pengaruh kecemasan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa, dan (3) menguji pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan dalam menjelaskan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial TikTok, kecemasan sosial, dan kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh antarvariabel secara empiris melalui analisis statistik berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden [4].

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Manajemen di Universitas Sains Indonesia yang aktif pada tahun akademik penelitian berlangsung. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif dan menggunakan media sosial TikTok dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah responden yang dianalisis dalam penelitian ini sebanyak 95 mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang disusun dalam bentuk pernyataan tertutup dengan skala Likert lima tingkat, yaitu sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur tiga variabel utama, yaitu penggunaan media sosial TikTok sebagai variabel independen pertama (X1), kecemasan sosial sebagai variabel independen kedua (X2), dan kesehatan mental mahasiswa sebagai variabel dependen (Y). Variabel penggunaan media sosial TikTok diukur melalui indikator frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, serta keterlibatan pengguna terhadap konten. Variabel kecemasan sosial diukur melalui indikator rasa takut terhadap penilaian negatif, ketidaknyamanan dalam interaksi sosial, serta kecenderungan menghindari situasi sosial. Sementara itu, kesehatan mental diukur melalui indikator tingkat stres, kecemasan, dan keseimbangan emosi mahasiswa.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS dengan beberapa tahapan analisis statistik. Tahap awal dilakukan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data penelitian. Selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen penelitian mampu mengukur variabel secara tepat dan konsisten. Uji validitas dilakukan dengan melihat nilai Corrected Item–Total Correlation, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan nilai Cronbach's Alpha [4].

Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, dilakukan pengujian asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan model regresi memenuhi persyaratan statistik. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial TikTok dan kecemasan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

di mana Y merupakan kesehatan mental mahasiswa, a adalah konstanta,  $b_1$  dan  $b_2$  merupakan koefisien regresi masing-masing variabel independen,  $X_1$  adalah penggunaan media sosial TikTok,  $X_2$  adalah kecemasan sosial, dan e adalah error term. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh variabel secara parsial serta uji F untuk mengetahui pengaruh variabel secara simultan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengetahui kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi kesehatan mental responden [4]–[6].

### 3. Hasil dan Diskusi

#### 3.1. Karakteristik Responden

Data responden diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa yang menggunakan media sosial TikTok. Dari total 100 responden yang mengisi kuesioner, terdapat 5 responden yang tidak menggunakan TikTok sehingga tidak memenuhi kriteria penelitian. Oleh karena itu, jumlah responden yang dianalisis dalam penelitian ini adalah 95 orang.

Tabel 1. Kriteria Responden Penelitian

Keterangan	Jumlah
Total responden awal	100
Tidak menggunakan TikTok	5
Responden dianalisis	95

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 95 responden memenuhi kriteria penelitian dan digunakan dalam proses analisis data. Responden yang tidak menggunakan TikTok tidak disertakan dalam analisis karena penelitian ini secara khusus berfokus pada pengguna media sosial TikTok.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
19	2	2,1%
20	24	25,3%
21	17	17,9%
22	19	20,0%
23	12	12,6%
24	13	13,7%
25	5	5,3%
31–35	2	2,1%
42	1	1,0%
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 2, responden penelitian didominasi oleh kelompok usia 20 hingga 22 tahun. Kelompok usia ini merupakan mahasiswa pada fase awal dewasa yang umumnya memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kelompok responden dalam penelitian ini relevan untuk mengkaji hubungan antara penggunaan TikTok, kecemasan sosial, dan kesehatan mental.

#### 3.2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data pada setiap variabel penelitian yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, serta standar deviasi.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Media Sosial TikTok	95	5.0	25.0	11.937	6.6088
Kecemasan Sosial	95	5.0	25.0	10.368	5.8256
Kesehatan Mental	95	5.0	25.0	9.863	5.4120

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata variabel penggunaan media sosial TikTok sebesar 11,937 dengan standar deviasi 6,6088. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat penggunaan TikTok pada responden berada pada kategori sedang dengan variasi penggunaan yang cukup beragam. Variabel kecemasan sosial memiliki nilai rata-rata sebesar 10,368 dengan standar deviasi 5,8256, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial responden berada pada tingkat sedang. Sementara itu, variabel kesehatan mental memiliki nilai rata-rata sebesar 9,863 dengan

standar deviasi 5,4120 yang mengindikasikan bahwa kondisi kesehatan mental responden cenderung berada pada tingkat sedang dengan variasi kondisi psikologis yang berbeda pada setiap responden.

### 3.3. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	Corrected Item–Total Correlation
Media Sosial TikTok	X1_1	0.870
	X1_2	0.889
	X1_3	0.907
	X1_4	0.843
	X1_5	0.753
Kecemasan Sosial	X2_1	0.853
	X2_2	0.802
	X2_3	0.827
	X2_4	0.887
	X2_5	0.838
Kesehatan Mental	Y_1	0.792
	Y_2	0.795
	Y_3	0.843
	Y_4	0.865
	Y_5	0.785

Berdasarkan Tabel 4, seluruh item pernyataan memiliki nilai Corrected Item–Total Correlation di atas 0,30 sehingga seluruh indikator dinyatakan valid. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item pernyataan mampu mengukur konstruk variabel yang diteliti secara tepat.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
Media Sosial TikTok	0.945	5	Sangat Reliabel
Kecemasan Sosial	0.941	5	Sangat Reliabel
Kesehatan Mental	0.929	5	Sangat Reliabel

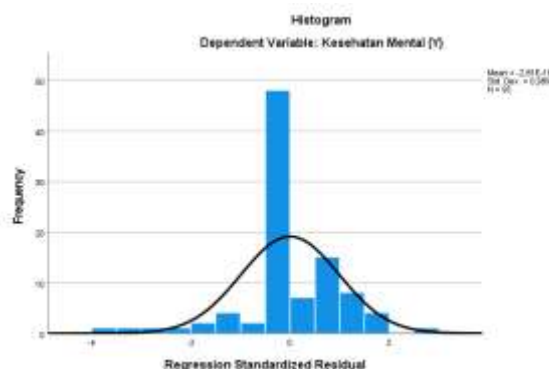
Berdasarkan Tabel 5, nilai Cronbach's Alpha pada seluruh variabel berada di atas 0,90 yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Dengan demikian, seluruh item pernyataan dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam analisis penelitian selanjutnya.

### 3.4. Uji Asumsi Model

Sebelum melakukan analisis regresi linear berganda, dilakukan pengujian asumsi klasik untuk memastikan bahwa model regresi memenuhi persyaratan statistik. Pengujian asumsi klasik dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas.

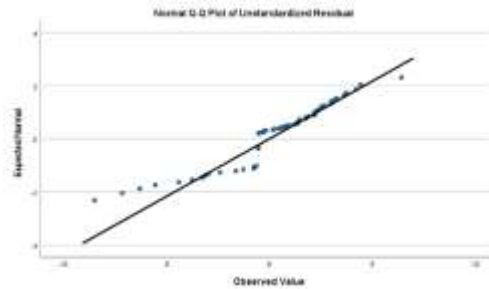
#### 3.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah residual dalam model regresi berdistribusi normal. Pengujian normalitas dilakukan secara visual menggunakan grafik histogram residual dan Normal Q–Q Plot.



Gambar 1. Histogram Residual Regresi

Berdasarkan Gambar 1, histogram residual menunjukkan pola distribusi yang mendekati kurva normal. Sebaran residual terlihat relatif simetris di sekitar nilai tengah tanpa adanya penyimpangan distribusi yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa residual dalam model regresi memiliki distribusi yang mendekati normal.



Gambar 2. Normal Q-Q Plot Residual

Berdasarkan Gambar 1, histogram residual menunjukkan pola distribusi yang mendekati kurva normal. Sebaran residual terlihat relatif simetris di sekitar nilai tengah tanpa adanya penyimpangan distribusi yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa residual dalam model regresi memiliki distribusi yang mendekati normal.

### 3.3.2 Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang kuat antarvariabel independen dalam model regresi. Pengujian multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Model regresi dinyatakan bebas dari multikolinearitas apabila nilai tolerance lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10.

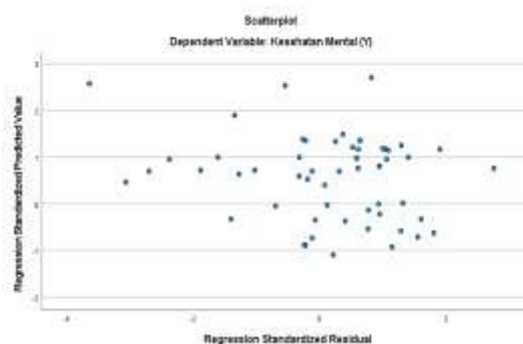
Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Media Sosial TikTok (X1)	0.260	3.846
Kecemasan Sosial (X2)	0.260	3.846

Berdasarkan Tabel 6, nilai tolerance pada variabel Media Sosial TikTok dan Kecemasan Sosial masing-masing sebesar 0,260, yang berada di atas batas minimum 0,10. Selain itu, nilai VIF pada kedua variabel sebesar 3,846 yang masih berada di bawah batas maksimum 10. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antarvariabel independen dalam model regresi.

### 3.3.3 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan varians residual pada berbagai nilai prediksi dalam model regresi. Pengujian heteroskedastisitas dilakukan menggunakan grafik scatterplot antara nilai residual standar dan nilai prediksi standar.



Gambar 3. Scatterplot Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan Gambar 3, titik-titik residual terlihat menyebar secara acak di sekitar garis horizontal tanpa membentuk pola tertentu seperti pola mengerucut atau melebar. Pola penyebaran tersebut menunjukkan bahwa varians residual bersifat konstan sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi.

### 3.5. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial TikTok dan kecemasan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Analisis ini dilakukan setelah model regresi memenuhi seluruh asumsi klasik sehingga hasil estimasi dapat diinterpretasikan secara valid.

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig
Konstanta	1.359	0.507	–	2.682	0.009
Media Sosial TikTok (X1)	-0.104	0.071	-0.127	-1.461	0.148
Kecemasan Sosial (X2)	0.940	0.081	1.012	11.626	0.000

Berdasarkan hasil analisis regresi pada Tabel 7 diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 1,359 - 0,104X_1 + 0,940X_2$$

Nilai konstanta sebesar 1,359 menunjukkan nilai kesehatan mental ketika variabel penggunaan TikTok dan kecemasan sosial berada pada kondisi konstan. Koefisien regresi variabel penggunaan TikTok bernilai negatif sebesar -0,104 yang menunjukkan adanya kecenderungan penurunan skor kesehatan mental seiring meningkatnya intensitas penggunaan TikTok. Namun demikian, nilai signifikansi sebesar 0,148 menunjukkan bahwa pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik.

### 3.6. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan melalui uji parsial (uji t) dan uji simultan (uji F) untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

#### 3.6.1 Uji Parsial (Uji t)

Uji parsial digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap kesehatan mental secara individual. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 7, variabel penggunaan media sosial TikTok memiliki nilai signifikansi sebesar 0,148 yang lebih besar dari 0,05 sehingga tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Sebaliknya, variabel kecemasan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 sehingga berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

#### 3.6.2 Simultan (Uji F)

Uji simultan dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel penggunaan media sosial TikTok dan kecemasan sosial secara bersama-sama terhadap kesehatan mental.

Tabel 8. Hasil Uji F

Model	F	Sig
Regression	207.837	0.000

Berdasarkan Tabel 8, nilai signifikansi uji F sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa variabel penggunaan media sosial TikTok dan kecemasan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

#### 3.6.3 Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen dalam model regresi.

Tabel 9. Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted Square	R
0.905	0.819	0.815	

Berdasarkan Tabel 9, nilai Adjusted R Square sebesar 0,815 menunjukkan bahwa variabel penggunaan media sosial TikTok dan kecemasan sosial mampu menjelaskan sebesar 81,5% variasi kesehatan mental mahasiswa.

Sementara itu, sisanya sebesar 18,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

### 3.7. Pembahasan

#### 3.7.1 Pengaruh Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,148 yang lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok tidak secara langsung menentukan kondisi kesehatan mental responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu memiliki hubungan langsung dengan kesehatan mental pengguna, karena dampaknya dipengaruhi oleh pola penggunaan, tujuan penggunaan, serta kondisi psikologis individu [1], [2], [13]. Media sosial sering kali digunakan sebagai sarana hiburan, komunikasi, maupun ekspresi diri sehingga tidak selalu menimbulkan dampak psikologis yang negatif.

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental sering kali dimediasi oleh faktor lain seperti kecanduan media sosial, kontrol diri, serta kondisi emosional pengguna [3], [4], [15]. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok oleh mahasiswa tidak secara langsung memengaruhi kesehatan mental mereka, tetapi kemungkinan dipengaruhi oleh faktor psikologis lainnya..

#### 3.7.2 Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami individu maka semakin besar pula potensi gangguan pada kesehatan mental.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan yang kuat dengan berbagai masalah psikologis seperti stres, depresi, dan ketidakstabilan emosional [5], [6], [14]. Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial sehingga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam lingkungan akademik yang menuntut interaksi sosial yang tinggi [7], [8]. Oleh karena itu, kecemasan sosial dapat dianggap sebagai faktor yang dominan dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental responden dalam penelitian ini.

#### 3.7.3 Pengaruh Media Sosial TikTok dan Kecemasan Sosial terhadap Kesehatan Mental

Hasil analisis simultan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok dan kecemasan sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi uji F sebesar 0,000. Selain itu, nilai koefisien determinasi sebesar 0,815 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 81,5% variasi kesehatan mental responden.

Temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor eksternal dan faktor internal. Penggunaan media sosial merupakan faktor eksternal yang berkaitan dengan aktivitas digital individu, sedangkan kecemasan sosial merupakan faktor psikologis internal yang memengaruhi kondisi emosional individu [9], [10].

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial dan kesehatan mental bersifat kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang saling berinteraksi [11], [12]. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tidak hanya berfokus pada pengelolaan penggunaan media sosial, tetapi juga pada penguatan kemampuan individu dalam mengelola kecemasan sosial serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## 4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial TikTok dan kecemasan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, yang menunjukkan bahwa intensitas

penggunaan platform tersebut tidak secara langsung menentukan kondisi psikologis responden. Sebaliknya, kecemasan sosial terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, sehingga menunjukkan bahwa faktor psikologis internal memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Secara simultan, penggunaan TikTok dan kecemasan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dengan kontribusi penjelasan model yang cukup tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi antara faktor penggunaan media digital dan kondisi psikologis individu. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya upaya peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam mengelola kecemasan sosial dalam lingkungan akademik maupun sosial. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain seperti kecanduan media sosial, dukungan sosial, maupun kontrol diri untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

## Referensi

- [1] S. Sujarwoto, R. A. M. Saputri, and T. Yumarni, "Social media addiction and mental health among university students during the COVID-19 pandemic in Indonesia," *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 21, no. 1, pp. 96–110, 2023. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00582-9>
- [2] S. Alhabash and M. Ma, "A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students," *Computers in Human Behavior*, vol. 69, pp. 576–586, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.061>
- [3] K. Kircaburun, S. Alhabash, S. B. Tosuntaş, and M. D. Griffiths, "Uses and gratifications of problematic social media use among university students," *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 18, no. 3, pp. 525–547, 2020. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- [4] L. Jain, P. Yadav, and S. Sharma, "Exploring problematic TikTok use and mental health issues: A systematic review of empirical studies," *Journal of Primary Care & Community Health*, vol. 16, pp. 1–12, 2025. <https://doi.org/10.1177/21501319241234567>
- [5] P. Peng and Y. Liao, "Six addiction components of problematic social media use in relation to depression, anxiety, and stress symptoms," *BMC Psychiatry*, vol. 23, no. 1, pp. 1–12, 2023. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04612-2>
- [6] C. Liu, J. Ma, J. Li, and X. Chen, "Social anxiety and its association with psychological well-being among university students," *BMJ Open*, vol. 15, no. 2, pp. 1–10, 2025. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-083214>
- [7] A. M. Rogowska, O. Lechowicz, and A. Cincio, "The indirect effect of problematic TikTok use on depressive symptoms through insomnia among university students," *Journal of Clinical Medicine*, vol. 14, no. 1, pp. 1–15, 2025. <https://doi.org/10.3390/jcm14010234>
- [8] V. Henzel and A. Håkansson, "Hooked on virtual social life: Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders," *PLOS ONE*, vol. 16, no. 4, pp. 1–14, 2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248406>
- [9] W. A. Osman, "Social media use and associated mental health indicators among university students," *Scientific Reports*, vol. 15, pp. 1–11, 2025. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00123-7>
- [10] P. Galanis, A. Katsiroumpa, and D. Vraika, "The association between TikTok use and depression: A systematic review and meta-analysis," *AIMS Public Health*, vol. 12, no. 2, pp. 491–519, 2025. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2025027>
- [11] A. Przybylski and N. Weinstein, "A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents," *Psychological Science*, vol. 28, no. 2, pp. 204–215, 2017. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- [12] J. B. Schønning, E. Hjetland, K. Aarø, and B. Skogen, "Social media use and mental health and well-being among adolescents – A scoping review," *Frontiers in Psychology*, vol. 11, pp. 1–15, 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
- [13] E. I. Saputri, D. R. Nugroho, E. D. Ulya, dan Mulyono, "Pengaruh penggunaan TikTok terhadap perubahan gaya bahasa komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa," *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, vol. 2, no. 5, pp. 126–134, 2025. doi: 10.62383/konsensus.v2i5.1394
- [14] A. Ramadhan, D. A. Urbasari, N. Sabirah, S. R. Nasution, dan S. S. Nasution, "Analisis pengaruh konten hiburan digital terhadap pola hidup mahasiswa," *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, vol. 2, no. 4, pp. 437–445, 2025. doi: 10.61722/jmia.v2i4.5385
- [15] A. R. Badik, "Peran TikTok dalam membangun tren fashion sebagai media dakwah," *Journal of Islamic Communication Studies (JICoS)*, vol. 4, no. 1, pp. 80–92, 2026. doi: 10.15642/jicos.2026.4.1.80-92