

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI SEMESTER 6

Siti Nur Kayla^{1*}, Fayza Al Fairuz Himawan²^{1, 2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202310515166@mhs.ubharajaya.ac.id*, 202310515147@mhs.ubharajaya.ac.id**Abstract**

The use of TikTok social media among students has soared this year, allegedly related to anxiety levels. This study also aims to determine correlation between intensity of TikTok social media use and anxiety among Bhayangkara Bekasi Psychology students. The study used a quantitative approach as a correlational design for 106 students selected using convenience sampling techniques. The data obtained by researchers using TikTok Addiction Scale-21 (DASS-21), then analyzed using Pearson correlation, his obtained by researchers showed a positive relationship with medium strength between intensity of TikTok social media use and anxiety levels ($r = 0.5757$; $P < 0.001$). These findings indicate TikTok can increase anxiety in students, therefore this study can contribute to the study of mental health in the digital era.

Keywords: Social Media Usage Intensity, TikTok, Anxiety Level, College Students

Abstrak

Penggunaan media sosial tiktok pada mahasiswa melonjak tinggi pada tahun ini diduga berkaitan dengan tingkat kecemasan. Adapun tujuannya dari penelitian ini agar diketahui hubungannya di antara intensitas penggunaan media sosial tiktok pada kecemasan mahasiswa Psikologi Bhayangkara Bekasi. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai desain korelasional terhadap 106 mahasiswa yang dipilih menggunakan Teknik *convenience* sampling. Data yang diperoleh oleh peneliti menggunakan TikTok Addiction Scale-21 (DASS-21, Kemudian dianalisis menggunakan korelasi pearson, his yang di diperoleh oleh peneliti menunjukkan ada hubungannya yang positif dengan kekuatan sedar antara intensitas Penggunaan media sosial tiktok dan tingkat kecemasan ($r = 0,5757$; $P < 0,001$) Temuan ini menunjukkan Tiktok dapat meningkatkan kecemasan pada mahasiswa, sehingga temuan ini mampu berkontribusi dalam kajian kesehatan mental pada era digit.

Kata kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, Tiktok, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital membuat peningkatan penggunaan media sosial, terutama di kalangan mahasiswa. Salah satu platform yang mengalami peningkatan pengguna adalah TikTok. Konten yang singkat, algoritma yang personal, serta kemudahan akses menjadikan TikTok sebagai media hiburan dan sumber informasi yang digunakan secara intensif oleh generasi muda. Namun, penggunaan media sosial yang tinggi ini juga menimbulkan berbagai dampak psikologis, salah satunya yaitu kecemasan (Cahya et al., 2023)(Ryu et al., 2021). Berdasarkan teori (Lovibond & Lovibond, 1995), kecemasan ini merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, ketegangan, serta aktivasi fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi situasi tertentu.

Peneliti mengkaji beberapa sumber bahwasanya pada penelitian-penelitian sebelum nya menemukan adanya kaitan antara penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan kecemasan (Budury et al., 2019) menemukan dalam penelitiannya bahwasanya intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan bertambahnya depresi, stres, maupun kecemasan. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Nopriyanti et al., 2024) terdapat hubungan positif pada 2 variabel tersebut yang maka pada penelitian tersebut meyakinkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan, (Haque et al., 2025) menemukan bahwasanya tingginya intensitas penggunaan TikTok ada hubungannya dengan peningkatan kecemasan sosial. Kondisi tersebut diduga terjadi karena adanya perbandingan sosial, *Fear Of Missing Out* (FOMO), serta paparan konten yang terus-menerus sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologis dari penggunaanya.

Meski begitu, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan temuan yang beragam. (Marhaen & Evi, 2023) tidak menemukan hubungannya yang tinggi di antara penggunaan media sosial maupun kecemasan pada mahasiswa. Selain itu, sebagian besar dari penelitian masih membahas media sosial umumnya dan bukan memfokuskan pada platform tertentu, khususnya TikTok, yang memiliki pola penggunaan yang berbeda dengan media sosial lainnya. Keterbatasan tersebut menunjukkan terdapat perbedaan dalam penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut lagi.

2. Tinjauan Pustaka

Menurut Lovibond & Lovibond, (1995), tingkat kecemasan adalah derajat keparahan kondisi emosional yang ditandai oleh aktivasi sistem saraf otonom, ketegangan fisik, rasa takut situasional, serta pengalaman subjektif terhadap afek cemas. Tingkat kecemasan diukur berdasarkan intensitas gejala kecemasan yang dialami individu. Sedangkan menurut Syuhada dkk. (2025) kecemasan merupakan kondisi emosional dengan gejala seperti perasaan tegang, khawatir, serta gangguan dalam konsentrasi dan tidur, yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar. Menurut Rahmawati dkk. (2025) kecemasan adalah keadaan psikologis yang ditandai oleh rasa takut, gelisah, cemas, serta kekhawatiran yang sangat tinggi dan sulit dikendalikan dalam aktivitas harian tanpa penyebab yang pasti. Keadaan ini kemudian berdampak pada terganggunya kegiatan sehari-hari seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan interaksi antarindividu.

Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan dipahami sebagai tingkat kondisi emosional individu yang ditandai oleh munculnya rasa khawatir, ketakutan, kegelisahan, ketegangan, serta kesulitan mencapai ketenangan ketika menghadapi situasi tertentu atau menjalankan aktivitas harian. Tingkat kecemasan juga ditunjukkan melalui adanya gangguan konsentrasi,

rasa tidak aman, mudah panik, serta kecenderungan berpikir negatif terhadap keadaan yang dihadapi. Selain gejala psikologis, tingkat kecemasan dapat terlihat dari reaksi fisik seperti jantung berdebar, napas terasa cepat, tangan gemetar, berkeringat, dan tubuh terasa tidak nyaman. Menurut pendapat Galanis dkk. (2024), intensitas penggunaan TikTok mengacu pada tingkat keterlibatan seseorang dengan aplikasi TikTok, sebagaimana ditunjukkan oleh frekuensi penggunaannya, lamanya waktu yang dihabiskan, serta dorongan terus-menerus untuk mengakses aplikasi tersebut. Penggunaan yang intens terlihat ketika seseorang sering membuka TikTok, sulit menghentikan penggunaan, memikirkan TikTok saat tidak digunakan, serta menghabiskan waktu yang semakin banyak untuk menonton atau membuat konten. TikTok dirancang dengan sistem video singkat dan rekomendasi otomatis yang membuat pengguna terus terlibat dalam penggunaan aplikasi. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial TikTok dapat dipahami sebagai tinggi rendahnya keterlibatan seseorang dalam menggunakan TikTok yang mencakup aspek frekuensi, durasi, perhatian, dan kecenderungan penggunaan berulang. Sedangkan Menurut Nopriyanti dkk. (2024) intensitas penggunaan media sosial merujuk pada derajat partisipasi individu dalam media sosial yang tercermin dari frekuensi akses, durasi pemakaian, dan tingkat fokus terhadap berbagai aktivitas di dalam platform tersebut. Intensitas penggunaan turut mencerminkan pola perilaku individu yang menjadikan media sosial sebagai elemen tetap dalam aktivitas sehari-hari sehingga pemakaian berlangsung terus menerus dan stabil.

Pada penelitian ini, intensitas penggunaan media sosial TikTok dimaknai sebagai tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan aplikasi TikTok yang dinilai melalui frekuensi serta durasi pemakaian, perhatian terhadap aplikasi, dan kecenderungan melakukan akses berulang. Variabel ini ditunjukkan dari seberapa sering individu membuka TikTok setiap hari, berapa lama waktu yang dihabiskan saat menggunakan TikTok, seberapa besar perhatian yang diberikan pada konten yang ditampilkan, serta adanya dorongan untuk kembali membuka TikTok meskipun sedang melakukan aktivitas lain. Semakin tinggi skor pada setiap indikator, semakin tinggi frekuensi penggunaan TikTok di kalangan individu tersebut.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pendekatan kuantitatif, yaitu desain korelasional guna menguji hubungannya di antara penggunaan media sosial tiktok maupun tingkatan kecemasan pada mahasiswa. Independen dalam penelitian ini yakni intensitas penggunaan media sosial TikTok, sementara dependen yaitu tingkat kecemasan. Populasi penelitian terdiri atas 219 mahasiswa Prodi Psikologi angkatan 2023, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Sampel penelitian berjumlah 106 mahasiswa yang ditentukan menggunakan perhitungan rumus Slovin dengan teknik *convenience sampling*, yaitu merupakan metode penentuan sampel yang memilih individu yang paling mudah diakses, mudah ditemui, serta bersedia mengisi instrumen penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbentuk skala Likert 1-5. Tingkat kecemasan diukur menggunakan subskala kecemasan dari *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) yang pengembangannya oleh (Lovibond & Lovibond, 1995), sedangkan intensitas penggunaan TikTok diukur menggunakan *TikTok Addiction Scale* (TTAS) yang disusun berdasarkan teori (Galanis et al., 2024). Kedua instrumen telah melalui pengujian validitas dengan digunakannya korelasi item-total maupun reliabilitas dengan koefisien Cronbach's Alpha sehingga memenuhi kriteria psikometrik yang memadai.

Analisis data dilakukan menggunakan JASP. Sebelum pengujian hipotesis, data dipastikan memenuhi asumsi analisis. Hubungannya di antara intensitas penggunaan media sosial TikTok maupun tingkatan kecemasan dianalisa menggunakan korelasi Pearson dengan taraf Sig. 0,05. Nilai koefisien dipakai untuk melihat seberapa jauh tingkat korelasi kekuatan hubungan antarvariabel.

4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian melibatkan 106 mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang aktif menggunakan TikTok. Hasil uji validitas menunjukkan bahwasanya terdapat masing-masing 1 item dari kedua skala yang tidak valid, dimana pada skala TikTok Addiction Scale (TTAS) itu pada item No. 3, sementara pada skala kecemasan DASS-21 itu pada item No. 10. 14 item pada skala TikTok Addiction Scale (TTAS) dan 13 item pada skala kecemasan DASS-21 dinyatakan valid.

Tabel 1. Validitas Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

No	Aspek/Dimensi	Sebelum Uji Coba		Sesudah Uji Coba	
		Favoureble	Unfavoreble	Favoureble	Unfavoreble
1.	Keunggulan	1, 2	0	1, 2	0
2.	Perubahan Suasana Hati	4	3	4	3*
3.	Toleransi	5, 6, 7	0	5, 6, 7	0
4.	Penarikan Diri	8, 9	0	8, 9	0
5.	Konflik	10, 11, 12, 13	0	10, 11, 12, 13	0
6.	Kekambuhan	14, 15	0	14	0
	Total	15	1	14	1

Keterangan: aitem yang gugur adalah aitem dengan nilai $p < 0,03$

Tabel 2. Validitas Skala Tingkat Kecemasan

No	Aspek/Dimensi	Sebelum Uji Coba		Sesudah Uji Coba	
		Favoureble	Unfavoreble	Favoureble	Unfavoreble
1.	Gairah Otonom	1, 2, 3, 4, 5	0	1, 2, 3, 4, 5	0
2.	Efek Otot Rangka	6, 7	0	6, 7	0
3.	Kecemasan situasional	8, 9	10	8, 9	10*
4.	Pengalaman Efek cemas	11, 12, 13, 14	0	11, 12, 13, 14	0
	Total	13	1	13	1

Keterangan: aitem yang gugur adalah aitem dengan nilai $p < 0,03$

Tabel 3. Reliabilitas Skala Penelitian

	Skor Reliabilitas	Keterangan
Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	0.921	Reliabel
Skala Tingkat Kecemasan	0.883	Reliabel

Uji reliabilitas menunjukkan bahwasanya kedua instrumen mempunyai konsistensi internal yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha 0,921 untuk skala intensitas penggunaan TikTok dan 0,883 untuk skala tingkat kecemasan.

Tabel 4. Uji Asumsi Penelitian Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

	Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	Uji Linearitas <i>Deviation Form Linerity</i>	Uji Homogen <i>Levene's Test</i>
Sig.	0.092	< 0.001	< 0.001
Keterangan	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi tidak terpenuhi

Dari hasil uji asumsi diatas, didapat uji normalitas dengan *shapiro-wilk* sebesar 0,092. Karena Sig. > 0,05 ($p = 0,092 > 0,05$), maka data pada skala intensitas penggunaan media sosial tiktok berdistribusi normal. Dengan begitu, asumsi normalitas pada variabel ini telah terpenuhi. Selanjutnya, hasil uji linearitas (*Deviation from Linearity*) memperlihatkan Sig. < 0,001. Berdasarkan kriteria yang digunakan penelitian ini, hasil tersebut menunjukkan asumsi linearitas antara variabel telah terpenuhi sehingga hubungan antarvariabel dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik parametrik. Pada uji homogenitas *Levene's Test*, didapat Sig. < 0,001. Karena Sig. < 0,05, maka varians data tidak homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas pada skala intensitas penggunaan media sosial TikTok tidak terpenuhi.

Tabel 5. Uji Asumsi Penelitian Skala Tingkat Kecemasan

	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Uji Linearitas <i>Deviation Form Linerity</i>	Uji Homogen <i>Levene's Test</i>
Sig.	0.115	< 0.001	0.002
Keterangan	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi tidak terpenuhi

Dari hasil uji asumsi diatas, di dapati hasil pengujian normalitas dengan *shapiro-wilk* sebesar 0,115. Karena Sig. > 0,05 ($p = 0,115 > 0,05$), maka data pada skala tingkat kecemasan berdistribusi normal. Sehingga, asumsi normalitas pada variabel tingkat kecemasan telah terpenuhi. Selanjutnya, hasil uji linearitas (*Deviation from Linearity*) menunjukkan nilai < 0,001. Berdasarkan kriteria yang digunakan ini, hasil tersebut menegaskan bahwasanya hubungan antara variabel bersifat linear sehingga asumsi linearitas dinyatakan terpenuhi. Pada uji homogenitas *Levene's Test*, diperoleh nilai Sig. sebesar 0,002. Karena nilai Sig. < 0,05 ($p =$

0,002 < 0,05), maka varians data tidak homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas pada skala tingkat kecemasan tidak terpenuhi.

Tabel 6. Uji Kategorisasi Data Penelitian Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Sangat Rendah	$X < 20$	6	6%
Rendah	$20 < X \leq 31$	30	28%
Sedang	$31 < X \leq 43$	40	38%
Tinggi	$43 < X \leq 54$	22	21%
Sangat Tinggi	$X > 54$	8	7%
Total		106	100%

Tabel 7. Uji Kategorisasi Data Penelitian Skala Tingkat Kecemasan

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Sangat Rendah	$X < 26$	10	10%
Rendah	$26 < X \leq 36$	19	18%
Sedang	$36 < X \leq 45$	43	40%
Tinggi	$45 < X \leq 55$	27	26%
Sangat Tinggi	$X > 55$	7	6%
Total		106	100%

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwasanya rerata responden memiliki intensitas penggunaan TikTok pada kategori sedang (38%) dan tingkat kecemasan pada kategori sedang (40%). Analisis korelasi Pearson memperlihatkan koefisien korelasi $r = 0,5757$ dengan nilai Sig. $p < 0,001$. Hasil itu menegaskan ada hubungannya yang positif dengan kekuatan sedang di antara intensitas penggunaan media sosial TikTok maupun tingkatan kecemasan pada mahasiswa.

Tabel 8. Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	N
Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok-Tingkat Kecemasan	0,5757***	< 0,001	106

Berdarkan hasil dari uji korelasi mendapatkan hasil Sig. $0,001 < 0,05$ sehingga pengujian korelasi mempunyai arti berupa hubungannya di antara intensitas penggunaan media sosial tiktok maupun tingkatan kecemasan. Pada tabel hasil pengujian korelasi nilai pearson correlation 0,5757*** yang artinya ada hungan yang positif dan berada pada tingkat sedang. Temuan penelitian mengaskan bahwasanya bila semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial TikTok, maka tingkatan kecemasan yang dialami mahasiswa semakin tinggi. Hasil ini sejalan dengan teori (Galanis et al., 2024) yang menjelaskan bahwasanya intensitas penggunaan media sosial ditandai oleh frekuensi penggunaan, durasi, perhatian, serta keterlibatan individu terhadap platform tersebut. Penggunaan TikTok yang tinggi dapat meningkatkan paparan terhadap berbagai informasi dan interaksi sosial yang berpotensi memunculkan tekanan psikologis.

Hasil dari penelitian ini juga mendukung temuan (Savira et al., 2022) yang mengemukakan bahwa ada hubungannya yang positif di antara penggunaan media sosial maupun kecemasan pada mahasiswa. Kecenderungan untuk selalu terhubung, tekanan sosial, serta fenomena FOMO diduga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan 106 responden dan pengambilan data yang dilakukan dalam waktu cenderung sebentar atau singkat. Dengan begitu, penelitian berikutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih banyak serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa.

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, terdapat hasil yang positif yang signifikan dimana ada keterkaitan antara penggunaan media sosial tiktok dengan tingkat kecemasan pada program studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hasil pengujian korelasi Pearson memperlihatkan nilai $r = 0,5757$ dengan $p < 0,001$, pada hasil ini menunjukkan bahwasanya semakin tinggi intensitas penggunaan tiktok dapat meningkatkan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, sebagian besar responden berada pada kategori sedang maupun intensitas penggunaan tiktok maupun tingkat kecemasan, sehingga menunjukkan bahwasanya penggunaan tiktok dapat meningkatkan kecemasan melalui berbagai faktor seperti paparan konten yang berlebihan, perbandingan sosial dan fenomena FOMO. Sehingga hipotesis mampu diterima dan penelitian ini dapat berkontribusi dalam memperkaya kajian yang membahas dampak penggunaan media tiktok terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan jumlah responden dan Teknik pengambilan sampel, sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat meningkatkan sampel yang lebih besar serta mampu mempertimbangkan berbagai faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan.

Daftar Referensi

- Budury, S., Fitriyari, A., & Khamida. (2019). *PENGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP USE OF SOCIAL MEDIA ON EVENTS OF DEPRESSION , ANXIETY AND STRESS AMONG*. 6(2), 205-208.
- Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). *Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja*. 3(8), 703-706.
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., & Konstantakopoulou, O. (2024). *The TikTok Addiction Scale: Development and validation*. 11(November), 1172-1197. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024061>
- Haque, A., Zahra, D., Salsabila, A., & Yulianti, W. (2025). *Hubungan Penggunaan Tiktok dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di Surakarta*. 11(9).
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). *Pergamon THE STRUCTURE OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES : SCALES (DASS) WITH THE BECK DEPRESSION AND ANXIETY INVENTORIES*. 33(3), 335-343.
- Marhaen, T., & Evi. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa FK UNTAR*. 4, 4598-4604.
- Nopriyanti, A., Amellia, A., & Zeffira, L. (2024). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2021*. 3(8), 43-46.
- Rahmawati, P., Dwita, A., Puriani, R., & Putri, R. (2025). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media*

- Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. 04(02), 177-186.
- Ryu, J., Emese, S., Norbury, A., Liu, S., Montes, J., Garcia, E., Artés, A., & Rodriguez, M. (2021). *Shift in Social Media App Usage During COVID-19 Lockdown and Clinical Anxiety Symptoms : Machine Learning - Based Ecological Momentary Assessment Study*. 8(9), 113. <https://doi.org/10.2196/30833>
- Savira, R., Rifai, M., & Wahyunengsih, W. (2022). *Correlation between TikTok Use and Teenagers Self Esteem*. 19-24.
- Syuhada, F., Nabila, S. J., Aulia, T., Hafiza, D., & Nelisma, Y. (2025). Analisis Kecemasan (ANXIETY) Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. 5(2), 7491-7499.