STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMKN 32 JAKARTA

SKRIPSI

CALISTA ERICA CHANDRA
2214201056

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO
2025



HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMKN 32 JAKARTA

SKRIPSI

CALISTA ERICA CHANDRA
2214201056

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO
2025

PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Calista Erica Chandra

Nim : 2214201056

Program Studi : SARJANA KEPERAWATAN

Angkatan : 2022

menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Intensitas Pengunaan Media Sosial *TikTok* Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta

Apabila dikemudia hari saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 13 Desember 2025

Yang menyatakan,

Materai

Rp.10.000



(Calista Erica Chandra)

2214201056

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMKN 32 JAKARTA

SKRIPSI

CALISTA ERICA CHANDRA

2214201056

Disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian sidang skripsi

Pada Program Studi Sarjana Keperawatan

STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Jakarta, 10 Desember 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Ns. Septirina Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.J	Ns. Reni, M.Kep
NUPTK 9243752653230083	NUPTK 5254761662230163

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama	: Calista Erica Chandra
NPM	: 2214201056
Program Studi	: S1 Keperawatan
Judul Proposal	: Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners STIKes RSPAD Gatot Soebroto

1. Penguji I
   Ns. Femi Kesumawati, M.Kep
   NUPTK. 0320118202 (.....)

2. Penguji II
   Ns. Septirina Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.J
   NUPTK. 9243752653230083 (.....)

3. Penguji III
   Ns. Reni, M.Kep
   NUPTK. 5254761662230163 (.....)

Jakarta, 13 Desember 2025

Mengetahui

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto	Ketua Program Studi S1 Keperawatan
Dr. Didin Syaefudin, S.Kep.,S.H.,MARS	Ns. Ira Kusumawati, M.Kep
NUPTK.4154744645130093	NUPTK. 1039759660230233

iv

RIWAYAT HIDUP



Nama : Calista Erica Chandra

Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 28 April 2004

Agama : Islam

Alamat : Jl. Pancoran Barat No 70
Jakarta Selatan

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 10 Pancoran Lulus Tahun 2016
2. SMP Negeri 238 Jakarta Lulus Tahun 2019
3. SMK Swasta Walisongo Lulus Tahun 2022

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa atas segala rahmat dan bimbingan-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta Selatan". Penelitian ini disusun untuk menyelesaikan mata kuliah Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebrot. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan ini tidak mungkin dapat terselesaikan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Didin Syaefudin, SKp.,S.H., MARS selaku ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti dan menempuh pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan.
2. Ibu Ns. Ita, M.Kep selaku Wakil Ketua 1 Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan penyusunan proposal skripsi.
3. Ibu Ns. Ira Kusumawati, M.Kep selaku Wakil Ketua 1 Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan penyusunan proposal skripsi.
4. Ibu Ns. Septirina Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusuna proposal ini.
5. Ibu Ns. Reni, M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf dosen dan staf prodi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bantuan selama masa perkuliahan.

7. Bapak Drs. Hasan Kuswana, M.Pd selaku Kepala SMKN 32 Jakarta Selatan, yang telah memberikan izin kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMKN 32 Jakarta Selatan.
8. Kedua orangtua tercinta Bapak Condro Widodo dan Ibu PujiArofah Nofita yang telah memberikan doa, motivasi yang tinggi untuk menempuh pendidikan setinggi mungkin serta dukungan berupa material, dan kasih sayang kepada saya. Dan kedua abang saya Rifki Chandra dan Nauval Saputra Chandra terima kasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil, terima kasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada saya sehingga mampu menyelesaikan proposal ini.
9. Teman – teman seperjuangan Prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan semangat, bantuan dan kenangan menyenangkan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jakarta,13 Desember 2025

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitis akademik STIKes RSPAD Gatot Soebroto, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama	: Calista Erica Chandra
NIM	: 2214201056
Program Studi	: S1 Keperawatan
Jenis Karya	: Skripsi

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan ilmu pengetahuan, penulis menyetujui memberikan kepada STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang bejudul :

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *TikTok* Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta

Beserta perangkat yang ada (jika perlu). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes RSPAD Gatot Soebroto berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan skripsi saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal :

Yang menyatakan

(Calista Erica Chandra)

ABSTRAK

Nama : Calista Erica Chandra

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *TikTok* Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta.

Perkembangan teknologi digital dan pesatnya penggunaan media sosial, khususnya TikTok, telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja dan berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka, terutama tingkat kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara tingkat kecemasan remaja di SMKN 32 Jakarta dan tingkat penggunaan media sosial TikTok mereka. Metode kuantitatif digunakan dalam desain penelitian cross-sectional. Tujuh puluh siswa kelas sebelas dari SMKN 32 Jakarta menjadi sampel, yang dipilih menggunakan stratified random sampling dan dimodifikasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kuesioner g-form digunakan sebagai alat penelitian. Signifikansi dan kekuatan korelasi antar variabel diperiksa menggunakan metodologi uji-t Spearman. Kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi hasil sebesar 0,040 ($p < 0,05$). 58,6% responden mengatakan mereka mengalami kecemasan ringan, sedangkan 97,1% responden mengatakan mereka menggunakan media sosial TikTok secara moderat. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok oleh remaja memengaruhi tingkat kecemasan mereka, meskipun tidak selalu dengan cara yang buruk.

Kata kunci: Remaja, Tingkat Kecemasan, Media Sosial TikTok

ABSTRACT

Name : Calista Erica Chandra

Study Program : Sarjana Keperawatan

Tittle : The Relationship Between TikTok Social Media Usage Intensity and Anxiety Levels in Adolescents at SMKN 32 Jakarta

The development of digital technology and the rapid use of social media, especially TikTok, have become part of teenagers' daily lives and have the potential to affect their mental health, especially anxiety levels. The purpose of this study is to examine the connection between teenagers at SMKN 32 Jakarta's anxiety levels and their level of TikTok social media use. A quantitative method was employed in the cross-sectional study design. Seventy eleventh-grade students from SMKN 32 Jakarta made up the sample, which was chosen using stratified random sampling and modified in accordance with inclusion and exclusion criteria. A g-form questionnaire was utilized as the research tool. The significance and strength of the correlation between the variables were examined using Spearman's t-test methodology. The two variables have a substantial association, as indicated by the results' significant value of 0,040 ($p < 0.05$). The majority of respondents (97.1%) expressed moderate TikTok social media use, while 58.6% reported mild anxiety levels. These results imply that teenagers' anxiety levels are influenced by TikTok social media, yet this influence is not necessarily detrimental.

Keywords: Adolescents, Anxiety Level, TikTok Social Media

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS ..... **ii**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
RIWAYAT HIDUP ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **viii**
ABSTRAK ..... **ix**
ABSTRACT ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penulisan 6
BAB II LANDASAN TEORI **8**
A. Tinjauan Pustaka 8
1. Konsep Teori Remaja 8
2. Konsep Teori Media Sosial 11
3. Konsep Teori TikTok 15
4. Konsep Teori Kecemasan 18
B. *State Of The Art* 24
C. Kerangka Teori 26
E. Kerangka Konsep 27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **28**
A. Rancangan Penelitian 28
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan 28
C. Populasi dan Sampel 28
1. Populasi Penelitian 28

2. Sampel 28
D. Variable Penelitian 30
1. Variabel Bebas (Independent variable) 30
2. Variabel Terikat (*Dependent variable*) 30
E. Hipotesis Penelitian 30
F. Definisi Konseptual dan Operasional 31
1. Definisi Konseptual 31
2. Definisi Operasional 31
G. Pengumpulan Data 32
1. Instrumen Penelitian 32
2. Teknik Pengumpulan Data 34
3. Prosedur Penelitian 35
H. Etika Penelitian 36
I. Analisa Data 37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 41
A. Hasil Penelitian 41
1. Karakteristik Responden 41
2. Analisis *Univariat* 42
3. Analisis *Bivariat* 43
B. Pembahasan 44
C. Keterbatasan 53
BAB V PENUTUP 54
A. Kesimpulan 54
B. Saran 55
DAFTAR PUSTAKA 56
LAMPIRAN 62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi dan Sampel 29
Tabel 3.2 Definisi Oprasional dari Setiap Variabel 32
Tabel 3.3 Kuesioner Tingkat Kecemasan 34
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden 41
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi intensitas pengunaan media sosial tiktok 42
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Kecemasan 43
Tabel 4.4 Hasil uji hipotesis intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMKN 32 Jakarta. 43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep 27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi
Lampiran 2. Surat Izin Pendahuluan
Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian
Lampiran 5. Balasan Penelitian
Lampiran 6. Surat Etik
Lampiran 7. Informed Consent
Lampiran 8. Prosedur dan Lembar Kuesioner
Lampiran 9. Master Tabel Karakteristik Responden
Lampiran 10. Analisis Univariat dan Bivariat
Lampiran 11. Dokumentasi
Lampiran 12 Turnitin
Lampiran 13 Manuskrip

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi yang memperbaiki digitalisasi, otomatisasi, industri, dan produksi merupakan "Industri 5. 0" di zaman digital yang semakin rumit dan berubah-ubah dimana generasi Z biasanya memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap pergeseran zaman yang bisa mereka akses melalui ponsel pintar yang terhubung ke internet (Lubis et al., 2023). Karena Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang dikuasai oleh koneksi digital, maka era digital merupakan ciri khas utama mereka sebagai generasi. Ponsel pintar yang terhubung dengan internet dimanfaatkan oleh Generasi Z sebagai alat untuk mendapatkan informasi, belajar, bersenang-senang, bekerja, dan berbagai keperluan selain sebagai alat komunikasi. Salah satu pengaruh signifikan dari inovasi teknologi yang telah mengubah cara kita berkomunikasi, berinteraksi sosial, dan mengekspresikan diri adalah kemunculan media sosial (Zis et al., 2021).

Jumlah fitur yang ditawarkan oleh media sosial mendorong partisipasi pengguna dan interaksi di dunia maya. Oleh sebab itu, tidak mengherankan jika banyak remaja memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk bergaul. Media sosial juga tersedia dalam berbagai jenis, seperti *Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube, Tik Tok,* (Fauziah, 2021). Aplikasi *tiktok* merupakan platform yang menawarkan efek khusus yang berbeda dan menarik, mudah digunakan oleh penggunanya, sehingga memungkinkan untuk menghasilkan video pendek yang menarik dan dapat dibagikan kepada teman-teman atau orang lain (Kristia & Harti, 2021).

TikTok telah menjadi *platform* yang sangat digemari oleh Generasi Z dan telah mengubah secara drastis lanskap media sosial. Gaya video pendek dan kreatif di *tiktok* menjadi salah satu daya tarik utama bagi kelompok penonton ini. *Platform* ini mendorong penggunanya untuk menyampaikan konten atau pesan dengan cara yang orisinal dan sesuai dengan trend saat ini. Dalam era digital yang cepat, Generasi Z menemukan *tiktok* sangat sesuai dan menarik

(Karuni, 2023). Pada platform jejaring sosial ini, pengguna dapat menciptakan dan membagikan video-video pendek. Mereka dapat membuat dan mengunggah film berdurasi 15 detik tentang aktivitas sehari-hari, seperti bernyanyi, menari, vlog makanan, dan promosi produk, lalu membagikannya secara online kepada teman, kerabat, dan masyarakat (Prosenjit, G. , dan Anwesan, 2021).

Aplikasi Tiongkok yang paling terkenal di seluruh dunia adalah *TikTok*, yang memiliki beberapa fitur. pengguna aktif mencapai 1,5 miliar, mayoritas diantaranya adalah kalangan remaja (Chen et al., 2022). Peningkatan pengguna *tiktok* di Indonesia sangat signifikan, dimana pada tahun 2022 sudah tercatat 63,1% dan akan meningkat menjadi 70,8% dari total populasi pada tahun 2023, menjadikan Indonesia pengguna aplikasi *TikTok* terbesar kedua di dunia (Riyanto, 2023). Menurut Pew Research Center, 67% remaja aktif menggunakan *TikTok*, dan 16% mengatakan mereka menggunakannya hampir terus-menerus (Rosmalina dan Khaerunnisa, 2021).

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.

Kecemasan adalah kondisi yang dapat menyebabkan individu merasakan ketidaknyamanan, kegelisahan, rasa takut, kekhawatiran, dan ketidaktentraman, disertai dengan berbagai gejala fisik (Sugiharno, Ari Susanto, & Wospakrik, 2022). Ada empat tingkat kecemasan menurut (Nanang Khosim Azhari et al., 2022) Kecemasan ringan, terkait dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, seseorang memperoleh peningkatan kesadaran. Persepsi meluas (pendengaran, penglihatan, dan perasaan lebih dalam).

Seseorang dengan kecemasan sedang mampu mengabaikan hal-hal lain dan berkonsentrasi pada hal-hal yang penting. Dengan demikian, seseorang mungkin menerima perhatian selektif, tetapi dengan pengawasan, mereka dapat mencapai lebih banyak hal. Ketika seseorang mengalami kecemasan parah, persepsi mereka sangat terbatas dan mereka hanya mampu fokus pada masalah yang sangat mendesak. Kehilangan kendali dan panik Meskipun telah diberi instruksi, orang yang mengalami panik tidak berdaya.

WHO (2021) memperkirakan bahwa 3,6% anak-anak berusia 10 hingga 14 tahun dan 4,6% remaja berusia 15 hingga 19 tahun menderita gangguan kecemasan. Diperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia menderita kecanduan narkoba, kondisi neurologis, dan masalah kesehatan mental angka ini mencakup 14% dari beban penyakit keseluruhan di dunia. Dari jumlah tersebut, sekitar 154 juta mengalami depresi, yang melibatkan perubahan emosi yang tiba-tiba dan tidak menentu. mengalami depresi (Kemenkes, 2023). Beberapa gejala yang umum terlihat pada kecemasan

Kecemasan adalah penyakit mental yang paling umum di kalangan remaja Indonesia berusia 10 hingga 17 tahun, dengan data Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia 2022 menunjukkan bahwa 3,7% remaja menderita kecemasan. Di Indonesia, prevalensi depresi nasional adalah 1,4% pada tahun 2023. Remaja (15–24 tahun) memiliki tingkat depresi tertinggi, sekitar 2%. Menurut survei kesehatan mental remaja Indonesia tahun 2022, 5,5% remaja berusia 10 hingga 17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Di antara mereka, 0,5% menderita gangguan perhatian defisit hiperaktif (ADHD), 0,9% menderita gangguan stres pascatrauma (PTSD), 3,7% menderita kecemasan, dan 1% menderita depresi. (Kemenkes, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh (Suri, 2024) menunjukkan bahwa hasil korelasi yang didapat menunjukkan bahwa perilaku penggunaan media sosial secara intens dapat menyebabkan kecenderungan kecanduan terhadap *smartphone* (*nomophobia*) pada anak usia SMP. Menurut penelitian Hidayati (2024), terdapat korelasi positif yang kuat antara tingkat kesepian dan kecenderungan untuk kecanduan *tiktok* Pengamatan yang dilakukan oleh

(Mardiana & Maryana, 2024), menunjukkan bahwa tingkat stres remaja memiliki hubungan dengan penggunaan *tiktok*

Beragam studi sebelumnya telah menyelidiki pengaruh penggunaan platform media sosial *TikTok* dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Sebagai contoh, salah satu penelitian (Suri, 2024) lebih fokus pada faktor internal (kontrol diri) sebagai penentu kecanduan, tetapi belum mengeksplorasi dampak psikologis tertentu, seperti kecemasan. Studi lainnya (Hidayati, Negeri, & Lampung, 2025) mengangkat kesepian sebagai salah satu faktor yang berisiko dalam kecanduan *tiktok*. Namun, penelitian ini memiliki cakupan populasi yang terlalu luas, mencakup Generasi Z secara keseluruhan, yang mencakup rentang usia 10-27 tahun. Selain itu, belum ada fokus pada seberapa sering *tiktok* digunakan dan pengaruhnya terhadap gangguan mental yang lebih spesifik seperti kecemasan.

Di sisi lain, penelitian (Mardiana & Maryana, 2024) membahas hubungan secara umum antara memakai *tiktok* dan kesehatan mental. Namun, pembahasan mengenai kesehatan mental mencakup banyak aspek tanpa menganalisis gangguan psikologis tertentu, seperti kecemasan. Penelitian ini juga tidak memberikan penekanan pada seberapa sering *tiktok* digunakan, padahal frekuensi dan durasi penggunaannya bisa berpengaruh pada dampak psikologis yang dirasakan. Dari penjelasan di atas, bisa disimpulkan masih ada kekurangan dalam penelitian yang mengkaji hubungan antara seberapa intensif *tiktok* digunakan dengan tingkat kecemasan, khususnya di kalangan remaja SMK. Remaja SMK menghadapi tantangan tersendiri dalam aspek sosial dan akademik yang mungkin berpengaruh terhadap kecenderungan mereka menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian.

Temuan hasil studi pendahuluan ini sejalan dengan penelitian (Anindi & Lia, 2021) yang bejudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan tingkat kecemasan pada Mahasiswa UMKT" frekuensi siswa dalam tingkat kecemasan mereka ditemukan sangat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Mengingat usia mereka yang masih muda, yang berkontribusi pada tingginya tingkat penggunaan media sosial, responden lebih sering berinteraksi melalui media sosial daripada secara langsung.Psikoedukasi

adalah komponen yang penting dalam pengobatan untuk berbagai tingkat keparahan masalah kecemasan (Murti et al., 2024).

Psikoedukasi adalah pendekatan intervensi yang bertujuan untuk mendidik individu tentang berbagai permasalahan dalam kehidupan (Zulfah Kamaliyatul Azamiah, Agustiani, & Voni Pebriani, 2023). Konseling merupakan langkah memberikan dukungan dari seorang ahli kepada individu yang memerlukan pertolongan dalam mengatasi masalah yang sedang dialaminya. (Firdaus & Marsudi, 2021). Selain memberikan pemahaman yang lebih baik tentang fenomena ini, penelitian ini berfungsi sebagai dasar untuk inisiatif intervensi seperti psikoedukasi dan terapi yang bertujuan untuk mengurangi dampak buruk penggunaan media sosial remaja terhadap kesehatan mental.

Banyak penelitian telah menunjukkan korelasi yang kuat antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan, yang penting bagi remaja. Sangat penting untuk memahami bagaimana siswa yang menggunakan media sosial untuk hiburan mengalami kecemasan dan konsekuensi dari penggunaan TikTok yang berlebihan, yang dapat menyebabkan tekanan langsung atau tidak langsung. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara tingkat kecemasan remaja di sekolah menengah kejuruan dan seberapa banyak mereka menggunakan TikTok. Bagi siswa saat ini, penelitian ini akan menawarkan pengetahuan yang signifikan dan relevan.

Peneliti berharap dapat menentukan apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan di kalangan remaja di SMKN 32 Jakarta dengan intensitas penggunaan media sosial *TikTok* berdasarkan penelitian sebelumnya dan data yang dikumpulkan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi latar belakang yang telah diberikan di atas, permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana intensitas penggunaan media sosial *tiktok* di kalangan remaja SMK 32 Jakarta?
2. Bagaimana tingkat kecemasan yang dialami remaja pengguna *tiktok* di SMKN 32 Jakarta?

3. Apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial *tiktok*

C. Tujuan Penelitian

Ada dua tujuan untuk penelitian ini :

1. Tujuan Umum

   Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *TikTok* dengan kecemasan pada remaja di SMKN 32 Jakarta.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial *tiktok* pada remaja di SMKN 32 Jakarta.
   b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan yang dialami remaja pengguna *tiktok* di SMKN 32 Jakarta
   c. Mengetahui distribusi frekuensi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *tiktok* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMKN 32 Jakarta

D. Manfaat Penulisan

Peneliti berharap hasil penelitian ini bisa memberikan manfat bagi :

1. Bagi Remaja

   Diharapkan penelitian ini akan membantu remaja memahami bagaimana penggunaan media sosial *TikTok* memengaruhi kesehatan mental mereka, khususnya kecemasan. Dengan mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *tiktok* dan tingkat kecemasan, remaja dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta mengatur waktu penggunaannya secara sehat dan seimbang.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam merancang program edukasi atau konseling yang bertujuan untuk meningkatkan literasi digital dan kesehatan mental siswa. Sekolah juga dapat lebih aktif dalam memantau serta mendampingi penggunaan media sosial oleh siswa agar tidak berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mereka.

3. Bagi Penulis

   Penelitian ini menjadi sarana bagi penulis untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan analitis dalam memahami fenomena sosial yang terjadi di kalangan remaja, khususnya terkait dengan penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Selain itu, melalui proses penelitian ini, penulis memperoleh pengalaman langsung dalam merancang, melaksanakan, dan menganalisis data secara ilmiah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam bidang keperawatan Jiwa serta menjadi bekal berharga untuk pengembangan profesional di masa mendatang. dapat menjadi referensi awal bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang pengaruh media sosial terhadap aspek psikologis remaja, baik dalam bentuk studi kuantitatif maupun kualitatif. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan akibat media digital.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Teori Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja dipandang sebagai kelompok berisiko terhadap kesehatan seksual dan reproduksi, sehingga mereka merupakan sektor prospektif yang membutuhkan perhatian signifikan. Mereka sangat ingin tahu dan bersemangat untuk mempelajari hal-hal baru. Masa remaja adalah masa perkembangan intelektual, mental, dan fisik yang pesat. Remaja dikenal karena rasa ingin tahu mereka yang tinggi, menyukai tantangan dan petualangan, serta cenderung mengambil risiko tanpa banyak berpikir. (Farahdiba, 2023:7).

Remaja merupakan individu yang berada dalam fase perkembangan yang dimulai setelah anak-anak berakhir dan berlanjut hingga awal usia dewasa. Umumnya, periode remaja tahap ini terjadi antara usia 11 atau 12 tahun dan 18 atau 20 tahun. Tahap ini biasanya berlangsung di sekolah menengah. Pada usia ini, sikap serta pola pikir mereka sangat tidak stabil. Mereka menghadapi berbagai macam godaan. Remaja juga sangat rentan terhadap berbagai pengaruh gaya hidup (WIARTO, 2022:9).

Remaja merupakan individu muda yang sedang berada dalam tahap pertumbuhan yang dikenal sebagai masa "adolesensi" (masa peralihan menuju kedewasaan). Periode adolesensi ini juga disebut sebagai masa "pembelajaran fisiologis" dan "pembelajaran sosial", yang menunjukkan bahwa selama waktu ini, remaja mengalami perubahan fisik dan perkembangan sosial. Dalam perkembangan sosial, remaja menjalani proses belajar untuk menyesuaikan diri atau "penyesuaian" dengan kehidupan sosial orang dewasa dengan cara yang sesuai. Ini juga berarti bahwa remaja perlu mempelajari cara

berperilaku yang dilakukan oleh orang dewasa di dalam budaya masyarakat tempat mereka tinggal (Buana Sari, 2021:18).

b. Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja menurut Yasinta Dewi Kristianti et al., (2024:29), yaitu :

1) Masa Remaja Awal (Usia 10-13 tahun)

Dalam periode ini, remaja mengalami perkembangan fisik dan seksual yang cepat. Mereka cenderung lebih memikirkan tentang diri mereka sendiri dan teman-teman sebayanya. Proses pembentukan identitas sangat dipengaruhi oleh perubahan fisik yang mereka alami, dengan fokus utama pada apakah perubahan tersebut dianggap normal atau tidak. Pada tahap ini, perilaku seksual remaja bersifat eksploratif dan tidak terikat pada norma, sehingga interaksi fisik dengan teman sebaya dianggap wajar. Remaja berusaha untuk tidak tergantung pada orang lain. Keinginan yang kuat untuk memahami diri sendiri mendorong remaja untuk mencari ruang pribadi.

2) Masa Remaja Pertengahan (Usia 14-17 tahun)

Remaja menghadapi berbagai rintangan pada tahap ini, baik dari lingkungan sekitar maupun dari dalam diri mereka sendiri. sekitar yang memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang dewasa. Cara berpikir mereka mulai menjadi lebih kompleks seiring dengan perkembangan kognitif yang semakin rumit. Mereka mulai mencari tahu berbagai gagasan, menilai kemungkinan-kemungkinan yang ada, membangun wawasan yang lebih mendalam, dan berusaha untuk memahami serta menyampaikan emosi mereka kepada orang lain.

3) Masa Remaja Akhir atau Dewasa Muda (Usia 18-21 tahun)

Remaja dalam tahap akhir ini ditandai dengan kemampuan berpikir secara formal dan operasional yang sudah matang, termasuk pemikiran tentang masa depan terkait pendidikan, karir, dan seksualitas. Remaja pada tahap ini umumnya menunjukkan

komitmen yang lebih kuat kepada pasangan seksual mereka dibandingkan dengan remaja di tahap pertengahan. Kecemasan yang muncul akibat proses perpisahan yang belum selesai dari tahap sebelumnya dapat terjadi saat mereka menghadapi perpisahan fisik dengan keluarga.

c. Penyimpangan perilaku remaja

Menurut Makhmudah, (2019:85) penyimpangan perilaku remaja yaitu:

1) Perilaku sembrono, nakal, tidak teratur, dan tindakan lain yang mengganggu keadaan sekitar. Ini biasanya terjadi karena adanya kelebihan energi dan insting dasar yang tidak terkontrol, ditambah usaha untuk menghabiskan waktu luang tanpa arahan dari orang dewasa.
2) Berkendara dengan cepat di jalan, dengan asumsi bahwa tindakan itu bisa mengancam keselamatan dan menempatkan jiwa sendiri serta orang lain dalam risiko.
3) Konflik antara individu, antar kelompok, antara geng, antar lembaga pendidikan, atau bahkan antara etnis

Menurut Resi et al., (2024) penyimpangan perilaku remaja yaitu:

1) Penyimpangan dalam Penggunaan Teknologi Penyalahgunaan teknologi seperti mengakses situs dewasa, pembobolan sistem, dan perilaku yang tidak pantas di platform media sosial, bisa menjadi salah satu penyebab kenakalan pada remaja. Ketergantungan terhadap teknologi yang tidak diawasi dapat menciptakan kesempatan untuk tindakan yang merugikan.

d. Hubungan Sosial Remaja

Masa remaja awal dan pertengahan menyaksikan peningkatan kompleksitas kontak sosial dan interaksi antar teman sebaya. Sementara hubungan dengan orang tua menjadi lebih mandiri, hubungan dengan teman menjadi semakin bergantung. Remaja sangat peka terhadap orang dan่สิ่ง di lingkungan mereka. Remaja mencari dukungan emosional dalam kelompok. Seiring keberhasilan remaja

dalam situasi sosial, kepercayaan diri mereka tumbuh, dan mereka memandang penolakan sebagai semacam hukuman yang paling ingin mereka hindari. Akibatnya, setiap remaja akan terus berusaha untuk berbaur dengan teman-teman mereka. (E. Suryana et al., 2022).

Remaja yang menunjukkan pencapaian diri dan penerimaan sosial dianggap telah mencapai kematangan sosial. Remaja yang matang secara sosial lebih mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan masyarakat. Selain itu, hal ini memfasilitasi perkembangan hubungan sosial otonom mereka, mencegah anak-anak menjadi bergantung secara sosial. Teman sebaya memiliki pengaruh yang semakin besar pada perkembangan sosial remaja, dan mereka menghabiskan sebagian besar waktu mereka berinteraksi atau bersosialisasi dengan mereka. Persahabatan adalah istilah yang mencerminkan tindakan kolaborasi dan saling dukung antara dua orang atau lebih (Dr. Ahmad Susanto, 2018:30).

2. Konsep Teori Media Sosial

a. Definisi Media Sosial

Media sosial adalah platform yang memungkinkan orang untuk membuat situs pribadi dan menjalin hubungan dengan pengguna lain yang berbagi informasi dan berinteraksi satu sama lain. Kegiatan yang semakin meningkat di media sosial membuat remaja dianggap lebih trendi dan sosial. Di sisi lain, remaja yang tidak memiliki akun media sosial sering kali dipandang sebagai orang yang ketinggalan zaman, tidak modern, dan kurang bersosialisasi (Makhmudah, 2019:26).

Media sosial adalah cerminan gaya hidup masyarakat. Selain berfungsi sebagai medium untuk berbagi informasi, media sosial juga menjadi platform untuk mendistribusikan data dan membangun hubungan pertemanan secara daring (Irena, 2019). Media sosial adalah wadah interaksi antara banyak individu melalui pembagian informasi dan gagasan melalui jaringan internet untuk menciptakan semacam komunitas virtual (Liliweri, 2017).

Media sosial adalah sebuah platform digital yang memberikan kesempatan kepada penggunanya untuk melakukan komunikasi, berinteraksi, dan mendistribusikan informasi, gagasan, serta konten dalam berbagai format seperti teks, gambar, video, dan audio. Media sosial menciptakan wadah yang memungkinkan terjadinya interaksi secara langsung antara pengguna, baik dalam konteks pribadi maupun umum serta mempermudah pencarian informasi dengan cepat, menghubungkan orang-orang dari beragam tempat (Dewi et al., 2024).

b. Kelebihan Media Sosial

Jaringan sosial atau media sosial yang saat ini banyak dipakai memiliki berbagai kelebihan dan kekurangan. Beberapa kelebihan dari jaringan sosial menurut Dewi et al., (2024:12) meliputi :

1) Kesempatan untuk menjaga hubungan dengan teman-teman kita di mana saja tanpa perlu bertemu langsung.
2) Membantu kita untuk mendapatkan banyak teman atau koneksi dari berbagai tempat. Kadang-kadang, melalui Melalui jejaring sosial, kita dapat bertemu kembali dengan teman-teman lama yang sudah lama tidak bertemu.Kita bisa meningkatkan pengetahuan, misalnya (kita bisa mendesain tampilan di jaringan sosial kita atau menciptakan aplikasi dan kemudian membagikannya kepada teman-teman kita melalui jaringan sosial). Mendapatkan informasi dengan lebih cepat.
3) Dapat dimanfaatkan sebagai sarana promosi bagi perusahaan untuk memperkenalkan produk mereka.

c. Kekurangan Media Sosial

Menurut Nur Khotimah, (2023:74) ada beberapa kekurangan media sosial diantaranya :

1) Membentuk ketergantungan
2) Konten dewasa yang akan memengaruhi kegiatan belajar, tempat bermain, dan juga perilakunya
3) Berkeliaran tanpa tujuan

4) Mengganggu fokus belajar
5) Menghabiskan uang saku (apalagi jika akses melalui warnet)
6) Dapat dipengaruhi oleh pihak-pihak yang tidak ceroboh
7) Kehilangan rasa kemanusiaannya dan hanya terfokus pada kesenangan dan kepuasan semata. Manusia akan lengah dan terjebak dalam teknologi, sehingga mereka mengabaikan interaksi sosial di kehidupan nyata.

d. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Faktor pertama seringnya penggunaan media sosial adalah salah satu hal yang dapat membuat seseorang merasa iri secara online. Kecemburuan online lebih mungkin terjadi pada orang yang lebih sering menggunakan situs media sosial. Ketika seseorang menggunakan media sosial secara ekstensif, mereka akan semakin sering melihat postingan dari pengguna lain. Banyak dari postingan tersebut menampilkan keberhasilan atau kegiatan menyenangkan yang dilakukan orang lain. Akibatnya, ketika seseorang melihat postingan itu, mereka akan bereaksi dengan perasaan dan pikiran. Pikiran mereka akan terdorong untuk membandingkan hidup mereka dengan orang lain (Saifuddin, 2023:217).

e. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Hutahayan, (2020:66) ada 4 aspek intensitas penggunaan media sosial, yaitu :

1) Perhatian

Merupakan ketertarikan seseorang terhadap aktivitas yang sejalan dengan minat pribadi dan lebih mendalam. Perhatian juga dapat dipahami sebagai aktivitas mental, akal, dan ingatan yang mampu menstimulasi emosi seseorang. Seseorang cenderung memiliki perhatian yang lebih ketika menggunakan media sosial yang mereka sukai, sehingga mereka dapat menikmati kegiatan tersebut saat berselancar di platform tersebut.

2) Penghayatan

Kemampuan untuk memahami dan menyerap informasi, serta usaha individu dalam menghargai, menikmati, dan melestarikan pengetahuan yang dianggap bersifat pribadi. Orang sering kali dipengaruhi dan meniru materi yang mereka temui di media sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka.

3) Durasi

Panjangnya waktu tertentu yang menunjukkan seberapa lama suatu aktivitas berlangsung. Sering kali, Orang-orang menjadi begitu asyik dengan media sosial sehingga mereka lupa waktu. Kategori berikut digunakan dalam penelitian ini untuk mengelompokkan kriteria pengukuran durasi:

Tinggi: setidaknya tiga jam per hari

Rendah: 1-3 jam per hari

4) Frekuensi

Menunjukkan seberapa sering secara sadar atau tidak sadar, suatu perilaku atau aktivitas dilakukan. Waktu atau hitungan dapat digunakan untuk mengukur frekuensi. Orang seringkali merasa sulit untuk berhenti menggunakan media sosial karena menyenangkan, yang menyebabkan mereka sering mengunjungi platform media sosial terkenal. Kategori berikut berlaku untuk kriteria pengukuran frekuensi:

Tinggi: setidaknya empat kali setiap hari

Rendah: 1–4 kali sehari

f. Jenis – Jenis Media Sosial

Media sosial yang saat ini paling terkenal adalah Instagram dan TikTok. Namun, selain itu, ada beberapa contoh media sosial lainnya yang juga banyak dipakai menurut (Dr. Faustyna S. Sos., Dr. Rudianto, & Santoso, 2023), yaitu :

1) WhatsApp
2) Instagram
3) Facebook

4) TikTok

3. Konsep Teori TikTok

a. Definisi *TikTok*

TikTok, sebuah aplikasi media sosial yang diciptakan oleh perusahaan teknologi asal Tiongkok, ByteDance, awalnya dikenal sebagai Douyin di Tiongkok pada tahun 2016. Pada tahun 2017, ByteDance meluncurkan versi global dari aplikasi ini dengan sebutan *TikTok*, yang kemudian digabungkan dengan Musical. ly, sebuah platform video sejenis yang banyak digunakan oleh kalangan remaja. Penggabungan ini mempercepat perkembangan *TikTok* di seluruh dunia, terutama di Indonesia (Virtuan, 2024).

TikTok merupakan salah satu media sosial yang paling cepat tumbuh dalam beberapa tahun terakhir. Dengan konten video singkat yang sangat mudah dilihat, *TikTok* mampu menarik perhatian pengguna yang lebih muda dan energik. Jika kamu ingin menyasar pemirsa yang lebih muda dan aktif, *TikTok* adalah platform yang harus dipertimbangkan. Walaupun awalnya *TikTok* berfokus pada lip-sync dan tantangan menari, sekarang berbagai macam konten tersedia di platform ini, mulai dari pendidikan hingga hiburan (D. Suryana, 2025).

Tiktok merupakan salah satu situs media sosial yang paling banyak digunakan di banyak negara saat ini. Banyak orang memanfaatkan *Tiktok* sebagai sarana untuk bersenang-senang, mengekspresikan diri, mendapatkan informasi, dan lain-lain. Beberapa pengguna *Tiktok* juga menggunakannya sebagai media pembelajaran dengan meng-upload konten yang bersifat edukatif. Konten edukasi yang diunggah mendapatkan respons yang baik dari para pengguna. Hal ini terlihat dari jumlah pengikut, suka, komentar, dan permintaan dari pengikut agar pembuat konten terus memperbarui video yang bermanfaat (Anwar, 2022).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan *TikTok*

Menurut Pia Khoirotun Nisa et al., (2023:206) ada 2 faktor yang mempengaruhi, yaitu :

1) Faktor Internal

Pengaruh penggunaan *Tik Tok* sangat besar. Selain itu, faktor di dalam diri sendiri meliputi belajar bagaimana cara memakai media sosial, termasuk aplikasi *Tik Tok*. Dengan demikian, platform media sosial seperti *TikTok* dapat digunakan lebih dari sekadar hiburan; platform ini juga dapat digunakan untuk belajar dan bertemu orang baru. Selain itu, penggunaan *TikTok* dapat menginspirasi kreativitas pengguna. Namun, ada juga sisi negatifnya, yaitu penggunaan *Tik Tok* bisa membuat seseorang menjadi malas dan lupa dengan tugas-tugas yang perlu diselesaikan.

2) Faktor Eksternal

Di dalam aplikasi *Tik Tok*, contohnya, para pengguna mengunggah video untuk merekam peristiwa seperti kapal yang tenggelam atau format video lainnya agar pengguna lain dapat dengan cepat memahami peristiwa tersebut

c. Dampak Positif Penggunaan *TikTok*

Menurut Dr. Fatmawati et al., (2023:237) ada 5 dampak positif penggunaan aplikasi *TikTok*, yaitu :

(1) Sarana Informasi

Sebagian pengguna *Tik Tok* menggunakan platform ini untuk mencari informasi karena mereka dapat dengan mudah menemukan berita terbaru. Berbagai jenis informasi seperti pengetahuan, tips, berita tentang kecantikan, dan peristiwa terbaru dapat diakses melalui *Tik Tok*.

(2) Sarana Hiburan

Tik Tok juga berfungsi sebagai sumber hiburan ketika seseorang memiliki waktu luang. Ini tentu saja sesuai dengan kebutuhan individu, dimana setiap orang memerlukan cara untuk menghibur diri dan melepaskan tekanan serta kebosanan. Banyak pengguna *Tik Tok*, terutama remaja, memanfaatkan waktu mereka untuk bersenang-senang dengan menonton video atau membuat konten yang mereka anggap menarik, kemudian membagikannya di akun *Tik Tok* mereka.

(3) Menjalin Persahabatan

Platform media sosial memungkinkan para penggunanya berkomunikasi tanpa adanya batasan jarak, lokasi, atau waktu. Dengan menggunakan media sosial, individu dapat terhubung satu sama lain di luar ruang, baik yang sudah dikenal maupun yang belum. Ini membuat pengguna media sosial dapat menjalin pertemanan dengan siapa saja dan dimana saja. Melalui media sosial, orang dapat saling berkomunikasi, membangun hubungan persahabatan, serta berbagi informasi dengan banyak orang tanpa adanya halangan jarak dan waktu.

(4) Mendapatkan Penghasilan

Kemunculan media sosial dengan berbagai fitur tentunya menawarkan berbagai manfaat, salah satunya adalah kesempatan untuk menghasilkan uang. Salah satu platform media sosial yang sangat terkenal di Indonesia adalah *TikTok*. Kepopuleran *TikTok* membuka banyak peluang bagi para penggunanya, termasuk dalam hal mendapatkan penghasilan. Menciptakan konten digital yang bisa dilakukan di rumah melalui *TikTok* juga menjadi salah satu cara untuk meningkatkan pendapatan.

(5) Presentasi Diri

Presentasi diri ialah tindakan atau perilaku yang dimiliki seseorang, yang dapat diamati oleh orang lain. Presentasi diri lebih berkaitan dengan keinginan individu untuk menunjukkan citra

yang diinginkan. Ini merupakan sebuah cara untuk mengekspresikan diri yang dilakukan dengan maksud untuk memberikan kesan yang positif atau kesan yang terkait dengan sesuatu yang dianggap ideal oleh individu tersebut.

d. Dampak Negatif Penggunaan *TikTok*

Menurut Makassar & Rivai, (2019:19) ada 6 dampak negatif penggunaan *TikTok*, yaitu :

1) Penyebaran berita bohong
2) Ada banyak tayangan yang seharusnya dicontohkan sebagai teladan yang buruk untuk sikap remaja dan anak di era sekarang.
3) Tanpa disadari, tiktok berkontribusi pada kecenderungan anak muda untuk senang bergerak dan menari
4) Mengambil waktu
5) Membuat anak enggan belajar, hanya menciptakan konten agar terkenal dan mengorbankan diri
6) Egois

4. Konsep Teori Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang samar dan menyeluruh, terkait dengan ketidakberdayaan dan ketidakpastian. Tidak ada objek tertentu yang menjadi sasaran emosi ini. Kecemasan dirasakan secara pribadi dan juga disampaikan antar individu. Kecemasan berbeda dari ketakutan, yang merupakan penilaian rasional terhadap suatu ancaman. Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap evaluasi. Meskipun kemampuan untuk mengalami kecemasan diperlukan untuk bertahan hidup, kecemasan yang berlebihan tidak sesuai dengan menjalani hidup sehat. (Widiarta et al., 2023:113).

Kondisi kecemasan, atau yang dikenal sebagai *anxiety,* ditandai dengan rasa takut yang tidak jelas asalnya dan tidak sebanding dengan situasi yang ada. Kecemasan bisa dirasakan oleh siapa saja yang menghadapi tekanan dan perasaan yang mendalam, yang berpotensi

menimbulkan masalah kesehatan mental dan dapat berlangsung lama. Situasi kecemasan tidak hanya dirasakan oleh pasien, tetapi juga dapat dialami oleh perawat, yang kadang merasa cemas saat berinteraksi dengan pasien dan keluarganya (Ns. Sekani Niriyah et al., 2023).

Kecemasan merupakan perasaan cemas yang kabur, disertai dengan ketidakpastian, rasa tidak berdaya, perasaan terasing, dan ketidakamanan. PPNI menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional serta pengalaman subjektif seseorang terhadap suatu hal yang tidak jelas dan spesifik akibat dari adanya dugaan ancaman yang memicu individu untuk bertindak guna menghadapi risiko tersebut. Kecemasan mencerminkan rasa gelisah dan berkaitan dengan aspek kemanusiaan yang berfungsi dalam proses penyesuaian diri dan keseimbangan (Ns. Sri Nyumirah et al., 2025).

b. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan muncul akibat adanya faktor yang mempersiapkan dan yang mempercepat. Faktor yang mempersiapkan mencakup berbagai peristiwa yang dialami pasien dan telah berlangsung lebih dari enam bulan, sementara faktor yang mempercepat terkait dengan peristiwa yang dialami klien dalam enam bulan terakhir. Faktor-faktor yang mempersiapkan dan mempercepat yang berkontribusi terhadap kecemasan dapat dibedakan dengan jelas berdasarkan kategori biologis, psikologis, dan sosial budaya, Menurut (Wahyudi et al., 2023) ada beberapa faktor penyebab kecemasan, diantaranya yaitu:

1) Biologis

   Perubahan pada neurotransmitter seperti GABA, norepinefrin, dan serotonin dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Pengalaman traumatis dapat mengubah cara otak berfungsi dan reaksi terhadap stres. Kecemasan berkaitan dengan mekanisme penanganan masalah dan bisa terganggu oleh racun, kekurangan nutrisi, berkurangnya aliran darah, perubahan hormon, lelah, dan lainnya.

2) Psikologis

Kecemasan bisa dipicu oleh pengaruh orang tua, individu dengan rasa percaya diri yang rendah, serta orang yang mudah merasa terancam, dan juga seberapa kuat individu dapat menghadapi stres.

3) Sosial budaya dan Perilaku

Kecemasan akan penolakan dalam komunitas, luka akibat perpisahan dan kehilangan, ketidakpuasan terhadap hal-hal yang menghalangi pencapaian cita-cita, serta pertikaian yang menimbulkan rasa tak berdaya.

c. Gejala-Gejala Kecemasan

Secara umum gejala kecemasan dapat di gambarkan Menurut Anipah et al., (2024:70) berikut ini tanda-tanda kecemasan :

1) Khawati, cemas, ragu-ragu, gelisah, dan tidak yakin
2) Kurang percaya diri dan cemas saat tampil di depan umum
3) Tidak mudah mengalah, suka ngotot
4) Adanya keluhan fisik dan kekhawatir berlebihan tentang kesehatan
5) Adanya rasa bimbang dan ragu dalam pengambilan keputusan
6) Mereka sering kali bertindak panik ketika sedang kesal
7) Dengan cemas menantikan masa depan
8) Sering merasa tidak bersalah
9) Gelisah, gerakan sering serba salah
10) Mudah tersinggung, dramatis
11) Mengajukan pertanyaan atau mengatakan sesuatu sering diulang

d. Jenis-Jenis Kecemasan

Kecemasan adalah sebuah perubahan dalam keadaan emosi, yang berkembang dengan sendirinya tanpa dukungan tambahan. Kecemasan dapat dibagi menjadi tiga kategori Menurut Utami Nur Hafsari Putri, (2022:108). Kecemasan dapat dibagi menjadi tiga kategori :

1) Kecemasan rasional adalah suatu rasa takut yang muncul akibat adanya benda atau situasi yang jelas-jelas berbahaya, seperti ketika seseorang menunggu hasil ujian. Kecemasan ini dipandang sebagai komponen penting dan lazim dari sistem perlindungan mendasar kita.
2) Kecemasan irrasional adalah tanda bahwa orang tersebut sedang mengalami perasaan ini dalam situasi tertentu yang biasanya tidak dianggap membahayakan.
3) Kecemasan fundamental mencakup pertanyaan mengenai identitas diri, tujuan hidup, dan arah masa depan yang akan diambil. Kecemasan ini dikenal sebagai kecemasan eksistensial yang memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia.

e. Tingkat Kecemasan

Menurut Nanang Khosim Azhari et al., (2022), tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 (empat), yaitu:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan adalah aspek normal kehidupan; kecemasan meningkatkan kesadaran dan memperluas perspektif seseorang. Kekhawatiran semacam ini dapat mendorong pertumbuhan, kreativitas, dan pembelajaran.

a) Tanggapan fisiologis

Terkadang mengalami kesulitan bernapas, denyut nadi dan tekanan darah meningkat, perasaan tidak nyaman di perut, wajah berkerut, dan bibir bergetar, tanggapan kognitif, area pandang meluas, mampu menerima berbagai rangsangan yang rumit, fokus pada masalah, dan menyelesaikan masalah secara efisien.

b) Tanggapan perilaku dan emosional

Sulit untuk tetap diam, tremor ringan pada tangan, suara kadang-kadang meninggi.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan yang membuat seseorang dapat memprioritaskan hal-hal-hal penting diatas hal-hal yang tidak penting. Kecemasan ini memperkecil area pandang seseorang. Dengan demikian, meskipun individu mengalami perhatian yang terbatas, mereka masih bisa berkonsentrasi pada lebih banyak aspek jika diarahkan dengan jelas.

a) Tanggapan fisiologis

Sering terjadi kesulitan bernapas, denyut nadi irregular dan peningkatan tekanan darah, mulut kering, kehilangan nafsu makan, diare atau konstipasi, serta perasaan gelisah.

b) Tanggapan kognitif

Area pandang Penyempitan pandangan, mengabaikan rangsangan eksternal, berkonsentrasi pada kekhawatiran dan perilakunya, gerakan gagap (menggosok tangan), berbicara cepat dan keras, serta mengalami ketidaknyamanan..

3) Kecemasan Berat

Kecemasan ini secara signifikan mempersempit pandangan individu, cenderung fokus pada detail dan hal-hal Mereka cenderung fokus pada hal-hal tertentu dan kesulitan memikirkan hal-hal lain. Semua tindakan ini bertujuan untuk mengurangi stres, dan orang-orang membutuhkan banyak bantuan agar dapat berkonsentrasi pada hal-hal lain.

a) Tanggapan fisiologis

Sering mengalami kesulitan bernapas, sakit kepala, keringat berlebih, tekanan darah dan denyut nadi meningkat, serta penglihatan terganggu.

b) Tanggapan kognitif

Area pandang sangat menyempit, tidak mampu menyelesaikan masalah, respons terhadap perilaku, emosi, perasaan terancam meningkat, bicara cepat, dan mengalami kebuntuan.

4) Panik

Panik adalah level kecemasan yang berhubungan dengan ketakutan dan teror, sering kali diakibatkan oleh perasaan Kehilangan kendali. Panik dapat menyebabkan disfungsi kepribadian, peningkatan aktivitas fisik, penurunan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, persepsi yang salah, kurangnya pemikiran jernih, dan ketidakmampuan untuk melaksanakan tugas bahkan ketika diberi instruksi logis.

a) Tanggapan fisiologis

Kardiovaskular : jantung berdebar-debar, fluktuasi tekanan darah bisa meningkat atau menurun, serta denyut bisa naik atau turun. Saluran pernapasan : Bernapas menjadi cepat dan dangkal, merasa tertekan di dada, serta sensasi tercekik. Gastrointestinal : Tidak ingin makan, merasa ingin muntah, ketidaknyamanan di perut atas, diare.

Peningkatan refleks, wajah tegang, sulit tidur, gelisah, kelelahan secara keseluruhan, rasa takut, dan tremor adalah contoh gejala neuromuskular. Saluran kemih: Ketidakmampuan menahan urin. Kulit: Berkeringat, baik secara lokal maupun di seluruh tubuh, gatal, rasa terbakar, dan wajah pucat. Peningkatan kesadaran, ketidaksadaran, ketakutan, gelisah, pelupa, marah, kekecewaan, air mata, dan keputusasaan adalah contoh reaksi emosional

b) Tanggapan kognitif

Konsentrasi menurun, sering lupa, area pandang menyusut atau sangat menyempit, takut kehilangan kontrol, serta kehilangan obyektivitas.

c) Tanggapan emosional

Kewaspadaan meningkat, ketidaksadaran, rasa takut, gelisah, pelupa, mudah marah, merasa kecewa, menangis, serta rasa putus asa.

B. *State Of The Art*

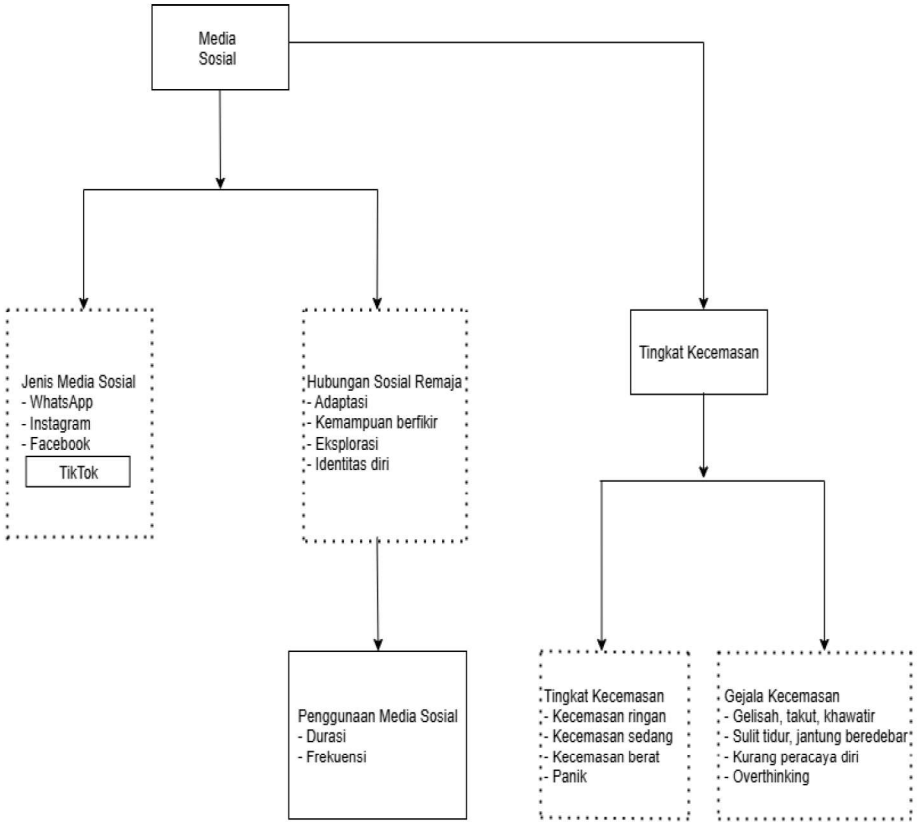
1. Studi Ides (2022) menggunakan desain kuantitatif lintas-seksional untuk meneliti bagaimana media sosial memengaruhi hubungan sosial remaja di SMK X Jakarta. Kesimpulan studi menunjukkan bahwa persentase pengguna media sosial tergolong seimbang, dengan mayoritas pengguna memiliki tingkat intensitas yang tinggi, sedangkan interaksi sosial dinilai buruk. Perbedaan antara penelitian ini dan studi variabel-variabel tersebut menentukan apa yang sedang dilakukan saat ini. yang dianalisis; di mana Ides memfokuskan pada interaksi sosial, sedangkan riset terkini menekankan pada platform media sosial *TikTok*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Anindi & Lia (2021) mengeksplorasi kaitan antara frekuensi pemakaian Tingkat kecemasan mahasiswa UMKT dan media sosial. Penelitian ini menggunakan cross sectional dan metode kuantitatif. Menurut penelitian ini, penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan memiliki korelasi yang signifikan di kalangan mahasiswa keperawatan semester dua UMKT. Perbedaannya dengan studi saat ini adalah waktu penelitian yang sudah jauh di belakang dan subjek penelitian yang berbeda, di mana penelitian sekarang menargetkan siswa SMK kelas XI sebagai partisipan.
3. Penelitian yang dilakukan Permadi (2022) melakukan studi mengenai rasa gugup dalam situasi sosial dan frekuensi pemakaian media sosial di kalangan remaja dengan pendekatan kuantitatif. Temuan dari analisis korelasi mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara frekuensi penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial. Perbedaannya dengan penelitian ini ada pada metode pengumpulan data yang digunakan, di mana penelitian sebelumnya memanfaatkan Google Form, sedangkan penelitian kali ini menggunakan kuesioner secara langsung.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Purnawinadi & Salii (2020) menganalisis keterkaitan antara lama pemakaian media sosial dan insomnia di kalangan remaja dengan metode survei analitik bersifat *cross sectional*. Temuan dari studi tersebut menunjukkan bahwa dari 155 peserta, 91 di antaranya

melaporkan menggunakan media sosial dalam durasi sedang, sementara 99 orang mengalami masalah dengan tidur. Perbedaan dengan penelitian kali ini terletak pada variabel yang dianalisis, di mana studi sebelumnya lebih menekankan pada insomnia, sedangkan penelitian yang sekarang lebih terfokus pada penggunaan *platform* media sosial *TikTok*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Al Aziz (2020) tentang keterkaitan antara frekuensi pemakaian media sosial dan level depresi di kalangan mahasiswa menerapkan metode korelasional dengan desain *ex post facto* serta pendekatan kuantitatif. Temuan dari penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang positif antara banyaknya penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa, di mana semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial, maka tingkat depresi mereka juga semakin tinggi. Perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan saat ini terletak pada metode yang digunakan, yaitu Al Aziz mengandalkan *ex post facto*, sedangkan penelitian kali ini memakai desain *cross sectional.*

C. Kerangka Teori

Berikut ini adalah kerangka teoritis penelitian tersebut :



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Keterangan :

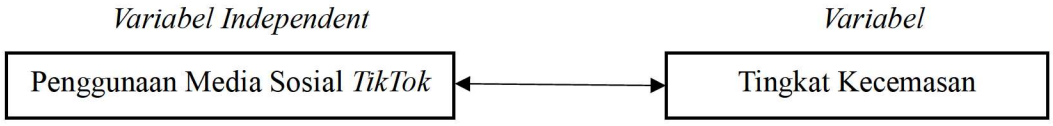
Diteliti :

Tidak diteliti :

Berpengaruh :

E. Kerangka Konsep

Deskripsi kerangka konseptual adalah gambaran awal dari suatu masalah riset dan mencerminkan keterkaitan antara variabel-variabel yang dianalisis (I Ketut Swarjana, 2023:53). Kerangka konseptual yang menjadi dasar utama penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut berdasarkan kerangka teoretis yang telah disebutkan di atas:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dan pendekatan *cross-sectional.* Metode ini memungkinkan pengumpulan data pada satu titik waktu tertentu untuk menganalisis hubungan antarvariabel secara simultan variabel independen (intensitas penggunaan media sosial *tiktok*) dan dependen (tingkat kecemasan). Intensitas penggunaan media sosial *TikTok* dan tingkat kecemasan pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan, khususnya pada siswa kelas 11, akan diteliti dalam studi ini.

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan pada bulan November tahun ajaran 2025. Pengumpulan data telah dilakukan di SMKN 32 Jakarta Selatan, yang berlokasi di Jl. Tebet Dalam No. 19, Kecamatan Tebet Barat, Jakarta Selatan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah sekumpulan objek atau individu yang sedang diteliti atau yang menjadi pusat perhatian dalam suatu studi atau penelitian. Populasi terdiri dari sejumlah kasus mereka memenuhi persyaratan khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti. (Widiyono et al., 2023). Populasi penelitian ini yaitu semua siswa dan siswi SMKN 32 Jakarta Selatan yang berjumlah 706 siswa terdiri dari 72 siswa pada penelitian ini populasi hanya angkatan kedua yaitu kelas 11 berjumlah 249

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari kelompok yang diambil secara acak atau tidak acak sebelum peneliti mengumpulkan data penelitian. Sama seperti populasi, sampel bisa terdiri dari manusia atau individu, benda, lingkungan, dan lain sebagainya (I Ketut Swarjana, 2023). Pemilihan responden dilakukan secara acak dengan stratified random sampling, hampir mirip dengan pengambilan sampel acak sederhana. Akan tetapi, dalam memilih sampel, diperhatikan adanya strata (tingkatan) dalam populasi (Prof. Dr.

Deni K. Yusup, 2025). Dengan menggunakan margin kesalahan 10%, rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel untuk setiap siswa.

$$n = \frac{N}{1+N.\ (e)^2}$$

$$= \frac{249}{1+249\ .\ (0{,}1)^2}$$

$$= 72$$

Tabel 3.1 Populasi dan Sampel

No	Kelas	Populasi dalam kelas	Sampling	Sampel (dibulatkan)
1.	XI PH 1	36	$\frac{36}{249}\ 72 = 10{,}4$	10
2.	XI PH 2	36	$\frac{36}{249}\ 72 = 10{,}4$	10
3.	XI KUL 1	36	$\frac{36}{249}\ 72 = 10{,}4$	10
4.	XI KUL 2	36	$\frac{36}{249}\ 72 = 10{,}4$	10
5.	XI KUL 3	36	$\frac{36}{249}\ 72 = 10{,}4$	10
6.	XI DPB 1	34	$\frac{34}{249} 72 = 9{,}8$	10
7.	X1 DPB 2	35	$\frac{35}{249}\ 72 = 10{,}1$	10
Total				**70**

Dalam upaya meminimalkan Prosedur pengambilan sampel dalam penelitian ini dimodifikasi sesuai dengan kriteria inklusi, khususnya ciri-ciri orang yang disertakan, untuk mencegah bias dalam temuan penelitian. Untuk menjamin validitas sampel yang memenuhi persyaratan, penelitian ini juga membuat kriteria inklusi dan eksklusi.

Berikut adalah kriteria inklusi penelitian ini:

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu :

a. Siswa kelas 11 SMKN 32 Jakarta
b. Memiliki akun media sosial *tiktok* dan aktif menggunakannya (mulai dari yang hanya menonton dan sampai aktif membuat konten)

c. Bersedia menjadi responden penelitian

Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu :

a. Siswa yang sedang sakit atau tidak hadir saat pengambilan data
b. Siswa yang tidak ingin jadi responden

D. Variable Penelitian

Variabel dalam penelitian merujuk pada segala sesuatu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, agar dapat mengumpulkan informasi mengenai hal tersebut dan menarik kesimpulan selanjutnya (Prasetyo, 2020). Variabel independen dan dependen adalah dua kategori variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Variabel Bebas (Independent variable)

Variabel independen adalah variabel yang menjadi fokus utama peneliti (termasuk dalam masalah penelitian) yang keberagamannya merupakan hasil dari manipulasi atau intervensi peneliti atau keadaan, kondisi, atau fenomena yang sedang diteliti. Variabel dependen dapat berubah akibat dari variabel ini (Hasbiah et al., 2024). Tingkat penggunaan media sosial *tiktok* oleh remaja di di SMKN 32 Jakarta Selatan sebagai platform media sosial merupakan variabel independen dakam penelitian ini.

2. Variabel Terikat (*Dependent variable*)

Variabel terikat merupakan elemen yang diperhatikan dan diukur untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau dampak dari variabel bebas (Dr. Wawan Kurniawan, 2021:60). Variabel terikat khususnya tingkat kecemasan di kalangan remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah asumsi atau solusi sementara dengan pernyataan yang terdapat dalam rumusan masalah penelitian (Roesminingsih et al., 2024:108). Hipotesis penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada hubungan antar intensitas penggunaan media sosial *tiktok* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan

Ha : Ada hubungan antarav intensitas penggunaan media sosia *tiktok* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan.

F. Definisi Konseptual dan Operasional

1. Definisi Konseptual

Definisi konseptual adalah penjelasan tentang suatu gagasan yang muncul dari pikiran individu menggunakan susunan kata tertentu atau istilah teoretis yang berkaitan dengan gagasan atau konsep lainnya (Putri et al., 2022:142).

a. Intensitas Penggunaan Media Sosial *TikTok*

Para pengguna TikTok mempunyai kemampuan untuk menciptakan berbagai macam konten seperti pendidikan, kecantikan, kerajinan tangan, berita, tutorial, dan sejenisnya. *TikTok* juga menjadi wadah bagi individu untuk mengekspresikan diri melalui karya-karya mereka. Selain memproduksi video, pengguna juga bisa melakukan siaran langsung yang dapat ditonton oleh pengikut maupun orang lain. Selain untuk berinteraksi, siaran langsung di TikTok juga dapat dimanfaatkan untuk berjualan, karena *TikTok* menyediakan fitur bernama *TikTok* Shop untuk transaksi jual-beli (Nirsal et al., 2024:48).

b. Tingkat Kecemasan

Kecemasan merupakan rasa khawatir yang bersifat samar-samar dan meluas, yang dikaitkan dengan perasaan tidak yakin dan tidak berdaya. Aspek emosi ini tidak mempunyai sasaran yang jelas. Kecemasan dirasakan secara pribadi dan disampaikan melalui interaksi sosial. Kecemasan berbeda dari rasa takut, yang merupakan analisis rasional mengenai ancaman. Kecemasan juga memiliki beberapa tingkat. Kemampuan untuk merasakan kecemasan penting untuk kelangsungan kehidupan, tetapi kecemasan yang berlebihan tidak sejalan dengan kehidupan yang sehat (Widiarta et al., 2023).

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang ditetapkan oleh peneliti dan menjelaskan cara peneliti mengukur variabel-variabel yang ada dalam penelitian mereka (Gainau, 2021).

Setiap variabel dalam penelitian ini memiliki definisi operasional sebagai berikut:

Tabel 3.2 Definisi Oprasional dari Setiap Variabel

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel Independent					
1.	Intensitas Penggunaan Media Sosial *TikTok*	Intensitas dapat dipahami sebagai ukuran seberapa rutin seseorang atau suatu entitas menjalani suatu aktivitas. Intensitas umumnya berhubungan dengan frekuensi dari aktivitas tertentu.	Kuesioner	Ordinal	1. Tinggi (skor 52-68) 2. Sedang (skor 34-51) 3. Rendah (skor 17-33)
Variabel Dependent					
2.	Tingkat Kecemasan	Kondisi tingkatan emosional yang di tandai ada empat kategori untuk perasaan cemas, khawatir, atau takut: ringan, sedang, berat, dan panik.	HARS (*Hamlinton anxiety scale*)	Ordinal	1. tidak ada kecemasan (skor <14) 2.kecemasan ringan (skor 14 – 20) 3.kecemasan sedang (skor 21 – 27) 4.kecemasan berat (skor 28 – 41) 4. panik (skor 42 – 56)

G. Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah perangkat yang dipakai untuk mengumpulkan atau mendapatkan informasi demi mencapai sasaran penelitian (Islamiani Safitri, Edi Istiyono, & Hapsan, 2024). Di penelitian ini instrument yang di gunaka antara lain yaitu :

a. Kuesioner data demografi

Alat ukur pertama digunakan di penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner data demografi yang terdiri dari nama

(inisial), usia, jenis kelamin, kelas, lama penggunaan media sosial dalam satu waktu, jenis media sosial *tiktok* yang sering digunakan, dan waktu yang paling sering menggunakan media sosial *tiktok*

b. Kuesioner penggunaan media sosial *tiktok*

Kuesioner dalam penelitian ini mengadopsi penelitian Yasyfi (2024) setelah uji validitas, uji realiabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa hasil akan tetap sama pada orang yang berbeda dan pada waktu yang berbeda. Instrumen yang diujikan didapatkan *Cronbach's Alpha* 0,648 (dengan *Cronbach's Alpha* nilai uji validitas > 0,361 dan nilai realibilitas lebih dari > 0,60). adapun kuesioner intensitas penggunaan media sosial *tiktok* sebagai berikut :

Kuesioner ini menggunakan skala likert dengan pilihan dan penilaian jawaban sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1, tidak setuju (TS) skor 2, setuju (S) skor 3, sangat setuju (SS) skor 4.

c. Kuesioner Tingkat Kecemasan

Kuesioner yang digunakan dalam menilai tingkat kecemasan dengan menggunakan *HARS* (*hamilton anxiety rating scale*) yang terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda kecemasan pada individu baik pada anak-anak maupun pada orang dewasa. Skala *HARS* diperkenalkan pertama kali pada tahun 1959 oleh Max Hamilton dan kini menjadi acuan baku dalam menilai kecemasan, terutama dalam studi klinis. Skala *HARS* telah terbukti memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam mengukur kecemasan dalam penelitian klinis, dengan angka 0,93 dan 0,97. Hal ini menunjukkan bahwa hasil pengukuran kecemasan menggunakan skala *HARS* dapat diandalkan dan valid (Anggeriani, Rahmadayanti, & Rahma, 2022).

Tabel 3.3 Kuesioner Tingkat Kecemasan

Alat Ukur	Kategori	Nomor item	Jumlah
HARS (*hamilton anxiety rating scale)*	Gejala kecemasan Dimensi ini mencakup manifestasi fisik dari kondisi kecemasan.	1, 2, 3, 4, 5	5
	Gejala depresi. Pertanyaan tentang emosi dan ketegangan selama kecemasan termasuk dalam dimensi ini.	6, 7, 8, 9	4
	Tanda-tanda mengalami kesulitan mengelola kecemasan meliputi aspek-aspek seperti mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan.	10, 11, 12, 13, 14	5

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik mengumpulkan data adalah tahap yang paling krusial dalam sebuah penelitian karena sasaran utama dari penelitian adalah mendapatkan data. teknik mengumpulkan data merujuk pada metode yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan atau menghimpun data yang dibutuhkan dalam penelitian. Data yang dikumpulkan melalui beragam metode seperti pengamatan, diskusi, kuesioner, dan pengarsipan, dimana pemilihannya

disesuaikan dengan tipe penelitian (Judijanto et al., 2025). Berdasrkan sumber data, data primer dan sekunder dapat digunakan dalam pengumpula data.

a. Data Primer

Data primer merupakan informasi yang didapatkan secara langsung dari individu yang menyaksikan dan terlibat dalam penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti (Hasibuan, 2024). Data untuk penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner. Tujuannya adalah untuk menilai sejauh mana siswa menggunakan media sosial *tiktok* serta bagaimana kualitas dan jumlah tingkat kecemasan yang terjadi. Selanjutnya, wawancara dilakukan dengan guru bk untuk memperoleh pandangan dari mereka mengenai siswa-siswi yang diamati.

b. Data Sekunder

Informasi yang dikumpulkan oleh peneliti secara tidak langsung dari orang yang diteliti dari sumber lain baik tertulis maupun lisan disebut sebagai data sekunder. (Ahmad et al., 2024). Dalam penelitian ini tidak dilakukan pengumpulan data sekunder, tetapi melalui data langsung dari responden (data primer).

3. Prosedur Penelitian

a. Tahap persiapan

Setelah mengajukan proposal ke program studi STIKes RSPAD Gatot Soebroto, pembimbing ditugaskan, dan judul penelitian yang akan diteliti diajukan. Surat tersebut dikirimkan kepada kepala sekolah SMKN 32 Jakarta Selatan oleh Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto. Setelah mendapat tanggapan dari SMKN 32 Jakarta Selatan, peneliti melanjutkan pengumpulan data untuk studi pendahuluan yang akan dimasukkan ke dalam penyusunan proposal.Setelah proposal seelesai maka peneliti akan melakukan ujian proposal dan mendapatkan surat izin penelitian ini dapat dilakukan.

b. Tahap pelaksanaan

Peneliti akan memulai proses pengumpulan data dari seluruh responden. Pada fase ini, peneliti akan menjelaskan metodologi dan tujuan penelitian yang akan dilakukukan. Peneliti memberikan link kuesioner kepada guru bimbingan konseling dan nantinya akan di berikan kepada guru bimbingan konseling dari tiap angkatan kelas, selanjutnya link kuesioner tersebut diberikan kepada siswa dan siswi untuk mengisi. Setelah kuesioner telah diisi oleh responden, peneliti akan melakukan verifikasi silang. Langkah ini bertujuan untuk memastikan Jumlah responden berkorelasi dengan kelengkapan respons.

Peneliti akan melanjutkan ke fase pengolahan data setelah pengumpulan data selesai. Untuk menemukan temuan penting yang berkaitan dengan masalah tersebut, data sekarang akan dikomputerisasi menggunakan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

c. Tahap pelaporan

Selanjutnya seluruh proses pelaksanaan selesai, peneliti akan melanjutkan dengan penyusunan laporan. Pada tahap ini, bagian diskusi akan memberikan interpretasi dan presentasi dari temuan penelitian.

H. Etika Penelitian

Etika dalam penelitian adalah seperangkat norma dan pedoman yang harus diikuti oleh para peneliti sepanjang proses penelitian, dari tahap perencanaan hingga penyampaian hasil. Prinsip etika ini bertujuan untuk memastikan bahwa penelitian dilaksanakan dengan cara yang jujur, bertanggung jawab, dan menghargai hak-hak semua individu yang terlibat. Penerapan etika dalam penelitian sangatlah krusial untuk mempertahankan integritas ilmiah dan menghindari pelanggaran, seperti penjiplakan, pengubahan data, atau penyalahgunaan informasi (Elgamar Syam, Afrinald Rizhan, & Desriadi, 2025). Penelitian ini menerapakan prinsip etika penelitian.

1. *Informed consent*

   Formulir persetujuan berfungsi sebagai sarana kesepakatan antara peneliti dan peserta penelitian.

2. *Rescpect for person*

   Peneliti menyediakan kesempatan agar responden dapat memperoleh informasi yang komprehensif dan akurat. Hasilnya, responden dapat memperoleh informasi yang akurat tentang partisipasi mereka dalam penelitian ini.

3. *Beneficience dan Non - Maleficience*

   Peneliti berkomitmen untuk menjaga kesejahteraan responden dengan menghindari segala kerugian. Oleh karena itu, peneliti berupaya memaksimalkan keuntungan responden sekaligus mengurangi kerugian potensial.

4. *Justice*

   Peneliti memastikan bahwa partisipasi dalam penelitian ini sepenuhnya bersifat sukarela. Selain itu, pemilihan responden dilakukan dengan cara yang adil. Sepanjang penelitian, hak responden atas kesempatan dan perlakuan selalu dijunjung tinggi.

5. *Autonomy*

   Individu diberikan kebebasan untuk memilih dan menerima opsi yang memungkinkan mereka menentukan pilihan mereka dalam proses pengambilan keputusan.

I. Analisa Data

Analisis data merupakan sekumpulan aktivitas yang meliputi pemeriksaan, pengelompokan, pengaturan secara sistematis, penafsiran, serta verifikasi data untuk memberikan arti sosial, akademis, dan ilmiah pada suatu fenomena. Langkah-langkah dalam analisis data meliputi: pengelompokan data menurut variabel dan jenis responden, penyajian data dalam tabel berdasarkan variabel dan keseluruhan responden, Penyampaian data untuk setiap variabel yang sedang diteliti, melakukan penghitungan untuk menjawab pertanyaan penelitian, serta melakukan penghitungan untuk menguji hipotesis (Ibrahim & Hardjo, 2023).

1. Analisis Univariat

   Teknik untuk memeriksa data yang berkaitan dengan satu variabel secara independen disebut analisis univariat. Tanpa mempertimbangkan variabel lain, masing-masing variabel dianalisis. (Sukma Senjaya et al., 2022).

   Berdasarkan karakteristik responden (data demografis) yang berkaitan dengan usia, jenis kelamin, dan kelas, penelitian ini menghasilkan distribusi frekuensi responden.

   a. Uji Normalitas

      Uji Normalitas adalah langkah analitis yang berfungsi untuk mengetahui adakah suatu kumpulan data dan distribusi data mengikuti atau hampir menyerupai distribusi normal. Fokus utama dari uji ini adalah untuk menilai asal data apakah Berasal dari kelompok yang biasanya terdistribusi atau tidak. Hipotesis nol yang menyatakan bahwa data berasal dari distribusi normal sering digunakan dalam prosedur uji normalitas. Hasil dari uji ini digunakan untuk menilai apakah hipotesis nol dapat dipertahankan atau ditolak. Apabila nilai p hasil uji normalitas lebih tinggi dari batas signifikansi yang ditetapkan (umumnya 0,05), maka hipotesis nol diterima, yang menunjukkan bahwa data dianggap berasal dari distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p berada di bawah tingkat signifikansi, hipotesis nol ditolak, dan dapat disimpulkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal (Kurniawan et al., 2024). Pada penelitian ini merupakan data dalam kategori dengan tingkat ordinal, maka tidak perlu melakukan uji normalitas. Analisis dua variabel menggunakan uji *spearman* karena cocok untuk melihat hubungan antara dua variabel yang bersifat kategorik.

   b. Uji Linearitas

      Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier dalam model yang dihasilkan. Diasumsikan bahwa variabel bebas mempengaruhi variabel tergantung. Uji linearitas merupakan salah satu syarat untuk melakukan analisis korelasi product moment dan juga analisis regresi. Untuk menguji linearitas, dapat digunakan uji Durbin-Watson, uji Ramsey, atau uji Lagrange multiplier. Dasar untuk

pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah jika nilai Sig > 0,05, maka dianggap linier, namun jika nilai Sig < 0,05 maka tidak linear (Dr. Fitri April Yanti & Prof. Dr. Syukri Hamzah, 2024).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat atau pengamatan keterkaitan antara dua variabel dilakukan berdasarkan karakteristik data yang dimiliki (dr. Hardisman, 2020). Uji Spearman dan Spearman Rank/Rho digunakan dalam analisis bivariat pada penelitian ini adalah suatu metode statistik yang dipakai untuk mengevaluasi hubungan antara dua atau lebih variabel dengan data yang berskala ordinal. Tujuan dari pengujian Spearman adalah untuk menentukan sejauh mana kekuatan hubungan antara dua variabel (Riyanto & Putera, 2022). Beberapa ketentuan dalam melaksanakan pengujian korelasi Spearman adalah sebagai berikut:

1) Pengujian korelasi Spearman dapat diterapkan apabila baik variabel independen dan dependen memiliki skala numerik dan distribusi data tidak normal serta tidak linier.
2) Pengujian korelasi Spearman juga dapat digunakan ketika variabel independen dan dependen berformat ordinal.

a. Analisis Korelasi

Analisis korelasi merupakan metode dalam analisis statistik yang berfungsi untuk menilai hubungan di antara dua atau lebih variabel. Teknik ini dapat dipakai untuk menentukan apakah hubungan itu ada, seberapa kuat hubungan tersebut, serta arah dari hubungan itu (Dr. Dedeng Irawan, 2025). Jenis korelasi yang umum digunakan yaitu :

1) Korelasi Pearson

Korelasi Pearson adalah suatu metode untuk menentukan kekuatan hubungan antara dua variabel. yang bersifat kuantitatif. Metode ini menilai tingkat asosiasi serta arah hubungan antar variabel yang digambarkan dengan angka yang disebut sebagai koefisien korelasi Pearson (p untuk populasi, r untuk sampel). Nilai koefisien korelasi Pearson bervariasi antara -1 hingga +1. Jika nilai Hubungan yang lebih kuat antara variabel ditunjukkan ketika r mendekati -1 atau +1,

dan tidak ada hubungan yang ditunjukkan ketika r mendekati 0. (Lusiana & Mahmudi, 2020).

2) Korelasi Spearman

Korelasi Spearman merupakan suatu pendekatan nonparametrik Metode ini mengevaluasi tingkat dan arah hubungan antara dua variabel yang bersifat ordinal atau data yang terurut (Dr. Andi Kaharuddin, 2024).

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan membahas temuan penelitian dan diskusi mengenai hubungan antara tingkat kecemasan remaja dan tingkat penggunaan media sosial *TikTok*.

A. 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 karateristik responden dan data khusus yaitu hubungan intensitas penggunaan media sosial *tiktok* dengan tingkat kecemasan pada remaja.

1. 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.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	f (70)	%
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	6	8.6
Perempuan	64	91.4
Usia		
15-17 Tahun	69	98
18 Tahun	1	1.4
Jurusan		
Kuliner	21	30.0
Busana	22	31.4
Perhotelan	27	38.6

Berdasarkan table 4.1 mayoritas dari 70 siswa dan siswi, berdasarkan usia sebagian besar remaja kelompok usia 15-17 tahun sebanyak 69 orang (91.4) dan sebagian kecil kelompok usia 18 tahun sebanyak 1 orang (1.4). Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada dalam rentang usia remaja pertengahan (16-17 tahun), yang sesuai dengan teori perkembangan remaja menurut (Yasinta Dewi Kristianti et al., 2024) yang

menyatakan bahwa pada masa remaja pertengahan (usia 14-17 tahun), remaja mengalami perkembangan kognitif yang semakin kompleks dan mulai mencari berbagai ide serta menilai berbagai kemungkinan. Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan dominasi responden perempuan sebanyak 64 orang (91,4%), sementara responden laki-laki hanya 6 orang (8,6%) dominasi responden perempuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih aktif dalam menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Berdasarkan jurusan remaja dari responden, jurusan kuliner sebanyak 21 orang (30.0), jurusan busana sebanyak 22 orang (31.4), jurusan perhotelan sebanyak 27 orang (38.6) distribusi yang relatif merata ini menunjukkan bahwa penggunaan *TikTok* tidak terbatas pada jurusan tertentu, melainkan merupakan fenomena yang umum di kalangan siswa SMK dengan berbagai latar belakang jurusan.

2. Analisis *Univariat*

a. Intensitas Penggunaan Media Sosial *TikTok*

Tabel 4.2
Distribusi frekuensi intensitas pengunaan media sosial *tiktok*

Kategori	n	%
Tinggi	5	7.1
Sedang	63	90.0
Rendah	2	2.9
Total	70	100.0

Berdasarkan table 4.2 yang disajikan diatas mengindikasikan bahwa sebagian besar responden yaitu 63 orang (90.0%) menunjukkan intensitas penggunaan media sosial *tiktok* yang berada pada tingkat sedang

b. Tingkat Kecemasan

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Kecemasan

Kategori	n	%
Kecemasan ringan	41	58.56
Kecemasan sedang	17	24.3
Kecemasan berat	7	10.0
Panik	5	7.1
Total	70	100.0

Berdasarkan table 4.3 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%).

3. Analisis *Bivariat*

Analisis bivariat dilaksanakan setelah penyelesaian analisis univariat Hal ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai karakteristik setiap variabel secara individual. Analisis ini akan memeriksa dua variabel secara bersamaan yaitu intensitas penggunaan media sosial *tiktok* dan tingkat kecemasan.

Tabel 4.4
Hasil uji hipotesis intensitas penggunaan media sosial *tiktok* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMKN 32 Jakarta.

Tingkat Kecemasan	*TikTok*						Total		*Pvalue*
	Tinggi		Sedang		Rendah				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Ringan	1	2,4	38	92,7	2	4,9	41	100,0	
Sedang	1	5,9	16	94,1	0	0,0	17	100,0	0,040
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	

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas, terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dan tingkat penggunaan media sosial TikTok (nilai signifikansi = 0,040 < 0,05). Koefisien korelasinya adalah 0,246. Hal ini menunjukkan adanya hubungan.

B. Pembahasan

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 tampak dari berbagai sudut pandang yang diungkapkan oleh (Hutahayan, 2020) seperti perhatian, penghayatan, lama waktu, dan frekuensi. Mengenai perhatian, responden menunjukkan minat yang cukup tinggi terhadap konten di *tiktok*, seringkali memperbarui aktivitas di aplikasi, dan terkadang melupakan lingkungan di sekitarnya saat menggunakan aplikasi tersebut. Penjelasan ini sejalan dengan penelitian (Saifuddin, 2023) yang menyatakan bahwa perhatian dipengaruhi oleh ketertarikan individu terhadap kegiatan yang sesuai dengan minat pribadi remaja.

Pemahaman dari sisi responden nampaknya terpengaruh dan mencerminkan konten yang mereka temui di *tiktok*. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan *tiktok* tidak hanya sebagai media untuk menerima informasi secara pasif, tetapi juga melibatkan proses penyerapan konten secara aktif. (Hutahayan, 2020) menyatakan bahwa pemahaman adalah kemampuan individu untuk mengerti dan menerima informasi, di mana

mereka sering terpengaruh dan meniru hal-hal yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari mereka di media sosial. Aspek waktu menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan *tiktok* selama 1-3 jam setiap harinya, yang dianggap sebagai penggunaan sedang menurut standar (Hutahayan, 2020).

Durasi ini cukup memperhatikan, namun belum mencapai tingkat tinggi yang ditetapkan sebagai penggunaan lebih dari 3 jam sehari. Ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki kontrol atas waktu penggunaan aplikasi, meskipun ada kecenderungan untuk menghabiskan waktu yang cukup lama di dalamnya. Hasil penelitian ini sesuai dengan data nasional yang menunjukkan tingginya penggunaan *tiktok* di Indonesia. Menurut (Widiarta et al., 2023), pada tahun 2023, banyaknya pengguna *tikok* di Indonesia mencapai 70,8% dari total populasi, menjadikan negara ini sebagai yang memiliki pengguna *tiktok* terbanyak kedua di dunia.

Ketertarikan remaja terhadap *tiktok* juga didukung oleh *Pew Research Center* yang mencatat bahwa sekitar 67% remaja aktif mengakses *tiktok*, dan 16% diantara mereka menggunakan aplikasi ini hampir sepanjang waktu (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Intensitas penggunaan *tiktok* yang berada pada tingkat sedang dikalangan sebagian besar responden dapat dijelaskan oleh sifat dari platform itu sendiri. Menurut (D. Suryana, 2025) *tiktok* menyajikan video pendek yang mudah dipahami dan menarik bagi pengguna yang lebih muda dan penuh semangat. Format video singkat dan inovatif yang ditawarkan oleh *tiktok* menjadi salah satu daya tarik yang signifikan bagi Generasi Z, yang merasa bahwa platform ini sangat relevan dan menarik dalam era digital yang cepat berkembang (Aisyah Fitriah et al., 2023).

Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat 5 responden (7,1%) yang menunjukkan tingkat penggunaan yang tinggi. Kelompok ini harus mendapatkan perhatian khusus karena penggunaan media sosial yang berlebihan bisa mengakibatkan berbagai efek negatif. (Dr. Fatmawati et al., 2023) menjelaskan bahwa dampak buruk dari penggunaan *tiktok* yang berlebihan antara lain penyebaran informasi salah, paparan terhadap konten

yang tidak pantas untuk remaja, kecenderungan untuk lebih berkomitmen pada aktivitas digital daripada belajar, serta sifat egois yang bisa muncul. Hasil mengenai intensitas penggunaan yang sedang ini berbeda dari beberapa penelitian sebelumnya yang mencatat kecenderungan penggunaan media sosial yang lebih tinggi.

Perbedaan ini mungkin terkait dengan beberapa aspek, seperti karakteristik responden, lokasi penelitian, dan waktu penelitian dilakukan. Penelitian ini dilakukan di lingkungan SMK yang memiliki jadwal belajar dan praktikum yang cukup padat, yang bisa membatasi waktu siswa untuk mengakses *tiktok*. Walaupun sebagian besar responden berada dalam kategori penggunaan sedang, penting untuk tetap waspada terhadap kemungkinan peningkatan intensitas penggunaan. Seperti yang diungkapkan oleh (Makhmudah, 2019) media sosial dapat menyebabkan ketergantungan, khususnya pada remaja yang sedang mencari identitas dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka. Oleh sebab itu, diperlukan pendidikan dan bimbingan yang baik untuk membantu remaja memanfaatkan *tiktok* secara bijak dan seimbang. Salah satu indikator yang mendukung temuan ini terlihat dari tingginya skor pada item nomor 1 dalam kuesioner intensitas penggunaan media sosial *tiktok,* yang menyatakan "menonton *tiktok* adalah cara yang menyenangkan untuk bersantai setelah hari yang buruk".

2. Tingkat Kecemasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kalangan remaja yang menggunakan *tiktok* di SMKN 32 Jakarta bervariasi. Sebagian besar responden, yaitu 58. 6% atau 41 orang mengalami kecemasan yang ringan. Sementara itu, 24. 3% (17 orang) merasakan kecemasan tingkat berat dan 7. 1% (5 orang) mengalami serangan panik. Penemuan bahwa banyak responden mengalami kecemasan ringan menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMKN 32 Jakarta masih dapat mengelola kondisi tersebut dengan baik, sejalan dengan (Nanang Khosim Azhari et al., 2022), kecemasan ringan adalah hal kejadian umum dalam kehidupan sehari-hari dan dapat membuat individu lebih waspada serta

memperluas perspektif mereka. Kecemasan pada level ini bahkan dapat mendorong proses belajar dan berkontribusi pada perkembangan serta kreativitas.

Persentase ini cukup tinggi dan menunjukkan bahwa beberapa remaja menghadapi tantangan mental yang perlu diperhatikan dengan serius. (Widiarta et al., 2023) menjelaskan kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang tidak jelas dan luas, terkait dengan rasa ketidakpastian dan ketidakberdayaan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari jika tidak dikelola dengan baik. Data ini sejalan dengan hasil dari (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022), yang menunjukkan bahwa sekitar 3. 7% remaja mengalami kecemasan, sehingga merupakan gangguan mental yang paling banyak terjadi pada remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia.

Survei tersebut juga mengungkap bahwa 5.5% remaja dalam kelompok usia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dan 3. 7% diantaranya terstruktur mengalami kecemasan. Tingginya prevalensi kecemasan di kalangan remaja pengguna TikTok dalam studi ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, karakteristik dari masa remaja itu sendiri. Menurut (Kristianti et al., 2024), remaja mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang substansial selama tahap perkembangan yang kompleks ini. emosional. Pada periode remaja pertengahan (usia 14-17 tahun), yang merupakan kelompok usia mayoritas responden dalam penelitian ini, remaja menghadapi berbagai tantangan dari dalam diri mereka maupun lingkungan sekitar yang memengaruhi interaksi mereka dengan orang lain.

Gejala kecemasan yang dialami oleh para responden dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. (Anipah et al., 2024) menyebutkan bahwa tanda-tanda kecemasan meliputi perasaan khawatir, rasa gelisah, ketidaknyamanan, keragu-raguan, kurangnya kepercayaan diri, keluhan fisik, dan mudah marah. Dalam penelitian ini, tanda-tanda tersebut diukur dengan menggunakan alat HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang terbagi menjadi tiga aspek: gejala kecemasan, gejala depresi, dan tingkat kesulitan dalam mengatasi kecemasan. Aspek-aspek yang mempengaruhi

tingkat kecemasan pada remaja yang menggunakan TikTok juga harus diperhatikan.

Menurut (Wahyudi et al., 2023) membagi faktor-faktor penyebab kecemasan menjadi tiga kategori: biologis (perubahan zat kimia otak, pengalaman traumatis), psikologis (pengaruh dari orang tua, percaya diri yang rendah, kemampuan mengelola stres), dan sosial budaya (kekhawatiran akan penolakan, luka dari perpisahan, ketidakpuasan dengan batasan dalam mencapai cita-cita). Dalam penggunaan media sosial, faktor psikologis dan sosial budaya tampaknya memegang peranan penting. Saat menggunakan *TikTok*, remaja dengan rasa percaya diri rendah lebih cenderung mengalami kecemasan, terutama ketika mereka membandingkan diri mereka dengan kreator konten lain yang tampaknya lebih sukses. atau populer. Selain itu, kekhawatiran akan penolakan di dunia online juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan di kalangan remaja.

Aspek Perhatian responden menunjukkan ketertarikan yang cukup tinggi terhadap konten *TikTok*, sebagaimana terlihat dari tingginya skor pada item "menonton *TikTok* adalah cara yang menyenangkan untuk bersantai setelah hari yang sibuk". Hal ini sejalan dengan penjelasan (Saifuddin, 2023) bahwa perhatian dipengaruhi oleh ketertarikan individu terhadap kegiatan yang sesuai dengan minat pribadi. *TikTok*, dengan format video pendek dan konten yang beragam, berhasil menarik perhatian remaja karena sesuai dengan karakteristik mereka yang menginginkan informasi cepat dan hiburan instan

Aspek penghayatan responden menunjukkan kecenderungan untuk terpengaruh dan meniru konten yang mereka temui di *TikTok*. (Hutahayan, 2020) menjelaskan bahwa penghayatan adalah kemampuan individu untuk memahami dan menyerap informasi, dimana orang sering dipengaruhi dan meniru materi yang mereka temukan di media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa *TikTok* tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan pasif, tetapi juga sebagai sumber referensi perilaku dan gaya hidup bagi remaja. Aspek Durasi mayoritas responden menggunakan *TikTok* selama 1-3 jam per hari, yang termasuk dalam

kategori penggunaan sedang menurut Hutahayan (2020) yang menetapkan durasi tinggi adalah penggunaan lebih dari 3 jam per hari. Durasi ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki waktu untuk aktivitas lain seperti belajar, bersosialisasi secara langsung, dan melakukan hobi lainnya.

Aspek Frekuensi Responden membuka aplikasi TikTok secara rutin dengan frekuensi 1-4 kali per hari, yang menurut (Hutahayan, 2020) termasuk dalam kategori frekuensi rendah (frekuensi tinggi adalah 4 kali atau lebih per hari). Meskipun demikian, frekuensi ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari rutinitas harian responden, dimana mereka secara konsisten membuka aplikasi untuk mengisi waktu luang atau mencari hiburan.

Sangat penting untuk dicatat bahwa selain itu penelitian ini menemukan bahwa beberapa responden yang mengalami kecemasan berat (10,0%) dan panik (7,1%). Menurut (Nanang Khosim Azhari et al., 2022), kecemasan berat ditandai dengan keterbatasan dalam persepsi, di mana individu hanya dapat fokus pada hal-hal yang sangat mendesak. Dalam keadaan panik, individu kehilangan kontrol dan tidak bisa menjalani aktivitas meskipun telah mendapatkan petunjuk. Keadaan ini membutuhkan intervensi profesional yang tepat untuk mencegah dampak jangka panjang bagi kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya adanya program psikoedukasi dan konseling di sekolah-sekolah.

Menurut (Murti et al., 2024) psikoedukasi merupakan elemen kunci dalam penanganan berbagai tingkat kesulitan masalah kecemasan. Psikoedukasi adalah pendekatan intervensi hal ini bertujuan untuk memberi informasi kepada masyarakat tentang berbagai masalah dalam kehidupan, termasuk cara-cara mengelola kecemasan yang berhubungan dengan penggunaan media sosial. Salah satu indikator yang mendukung temuan ini terlihat dari tingginya skor pada item nomor 1 dalam kuesioner *HARS,* yang menyatakan “perasaan ansietas”.

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 & Lia, 2021) yang menemukan adanya korelasi yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan mahasiswa UMKT. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa seberapa sering siswa menggunakan media sosial sangat berdampak tergantung seberapa cemas mereka. Media sosial biasanya lebih sering digunakan oleh responden daripada interaksi tatap muka., yang berperan dalam peningkatan kecemasan. Hubungan yang baik antara seberapa sering orang menggunakan *tiktok* dan tingkat kecemasan bisa dipahami melalui beberapa mekanisme.

Pertama, berdasarkan teori perbandingan sosial menurut (Saifuddin, 2023), alasan pertama yang membuat seseorang merasa iri di dunia maya adalah seringnya mereka menggunakan media sosial. Semakin sering orang mengakses media sosial, semakin besar kemungkinan mereka untuk merasakan kecemburuan secara online. Ketika remaja menghabiskan banyak waktu di TikTok, mereka akan semakin sering melihat konten yang menampilkan kesuksesan atau momen menyenangkan orang lain, yang mendorong mereka untuk membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain.

Fitur-fitur penggunaan media sosial yang diuraikan oleh (Hutahayan, 2020). Aspek perhatian menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih terfokus saat menggunakan platform media sosial favorit mereka, sehingga mereka bisa kehilangan konsentrasi terhadap lingkungan sekitar dan

tanggung jawab lain yang penting. Ini bisa menyebabkan kecemasan, terutama saat mereka menyadari bahwa mereka telah menghabiskan waktu terlalu lama di aplikasi atau mengabaikan kewajiban mereka.

Meskipun koefisien korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan adalah positif (0.246), hasil ini tetap memiliki arti penting secara klinis dan praktis. Hubungan yang signifikan ini menunjukkan bahwa tingkat penggunaan *tiktok* memang merupakan salah satu elemen yang mengaruhi kecemasan remaja, meskipun kemungkinan ada faktor lain yang juga berdampak atau yang lebih dominan. Kekuatan korelasi yang tidak terlalu tinggi menunjukkan adanya faktor-faktor tambahan yang memengaruhi tingkat kecemasan remaja. Menurut (Wahyudi et al., 2023), penyebab kecemasan dapat mencakup aspek biologis, psikologis, serta sosial budaya. Faktor-faktor individu seperti kepribadian, ketahanan, dukungan sosial, dan strategi menghadapi masalah juga dapat memengaruhi seberapa besar pengaruh penggunaan *tiktok* terhadap kecemasan seseorang.

Hasil dari penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Permadi, 2022), hal ini menunjukkan adanya korelasi positif antara jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial dan tingkat interaksi sosial di kalangan remaja. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih dengan menekankan khusus pada platform *tiktok* serta menggunakan alat ukur yang sudah tervalidasi (kuesioner tentang frekuensi penggunaan media sosial dan *HARS* untuk kecemasan). Implikasi praktis dari temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan intervensi yang dirancang dan terorganisir untuk mendukung remaja dalam menggunakan *tiktok* dengan cara yang sehat dan bijak. Berdasarkan penelitian oleh (Murti et al., 2024), psikoedukasi merupakan elemen yang krusial dalam penanganan berbagai tingkat keparahan masalah kecemasan.

Program psikoedukasi dapat mencakup informasi tentang cara menggunakan media sosial dengan sehat, pengelolaan waktu, teknik untuk mengatasi rasa takut ketinggalan (*FOMO*) dan perbandingan sosial, serta keterampilan untuk mengenali dan menangani gejala kecemasan. Di

samping psikoedukasi, konseling juga bisa menjadi intervensi yang bermanfaat. Menurut (Firdaus & Marsudi, 2021), konseling adalah proses memberikan dukungan dari seorang profesional kepada individu yang membutuhkan bantuan dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Dalam konteks studi ini, konseling dapat membantu remaja yang merasakan kecemasan dari tingkat sedang hingga panik untuk mengembangkan metode yang lebih baik untuk mengendalikan dan mengurangi ketergantungan mereka pada *tiktok*.

Sekolah juga dapat mengambil peran yang aktif dalam menangani isu ini. Program literasi digital yang menyeluruh dapat membantu siswa untuk memahami baik dampak positif maupun negatif dari penggunaan media sosial, serta mengajarkan cara menggunakan *tiktok* secara bertanggung jawab. Selain itu, sekolah dapat memberikan ruang dan waktu untuk kegiatan alternatif yang dapat mengurangi ketergantungan siswa pada media sosial, seperti aktivitas ekstrakurikuler, olahraga, atau program pengembangan diri lainnya. Peran orang tua sangat krusial dalam situasi ini. Mereka perlu mengetahui cara anak-anak mereka menggunakan media sosial dan memberikan arahan yang sesuai. Komunikasi antara orang tua dan anak mengenai penggunaan *tiktok* dapat membantu remaja menyadari kebiasaan digital yang mereka miliki serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang nyata antara frekuensi penggunaan *tiktok* dan tingkat kecemasan, penting untuk tidak melihat *tiktok* sebagai satu-satunya pemicu kecemasan di kalangan remaja. *tiktok*, seperti platform sosial lainnya, berfungsi sebagai alat yang bisa mendatangkan keuntungan atau kerugian, tergantung pada cara penggunaannya. Menurut (Dr. Fatmawati et al., 2023), selain itu *tiktok* menawarkan keunggulan seperti menjadi sumber informasi, sarana hiburan, membangun pertemanan, cara menghasilkan uang, dan untuk mengekspresikan diri.

C. Keterbatasan

Penelitian ini berhasil saya selesaikan dengan baik dan optimal. Saya tidak menghadapi hambatan apapun, baik saat pengumpulan data di lapangan maupun selama proses analisis hasil. Semua prosedur teknis berjalan sepenuhnya sesuai rencana, instrument penelitian berfungsi secara sempurna, dan data yang saya butuhkan terkumpul secara lengkap. Hasil ini perlu dilihat kembali secara kritis, terutama sebagai acuan pengembangan penelitian selanjutnya.

BAB V
PENUTUP

A. 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.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan agar siswa lebih bijaksana dalam memakai platform media sosial *tiktok* dengan cara mengawasi sendiri seberapa lama dan sering mereka menggunakan aplikasi tersebut. Siswa bisa memanfaatkan fitur waktu layar atau kesejahteraan digital yang ada di ponsel mereka untuk membantu membatasi durasi penggunaan *tiktok* agar tidak berlebihan. Hal ini sangat penting agar otak memiliki kesempatan untuk istirahat dari rangsangan digital yang berlebihan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan untuk merancang dan menerapkan program psikoedukasi yang terstruktur dan menyeluruh mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bijaksana. Di samping itu, lembaga pendidikan sebaiknya mengintegrasikan literasi digital secara menyeluruh ke dalam kurikulum pendidikan, tidak hanya sebagai keterampilan teknis, tetapi juga menekankan pemahaman tentang etika digital, keamanan di internet, dan kesehatan mental di dunia maya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk memperluas fokus penelitian dengan melibatkan lebih banyak institusi pendidikan dari berbagai jenis dan level, serta mencakup area geografis yang lebih luas dan bervariasi agar bisa mendapatkan gambaran yang lebih lengkap dan representatif mengenai fenomena ini di kalangan anak muda Indonesia. Selain itu, peneliti diharapkan untuk menggali dan menganalisis variabel-variabel lain yang mungkin berperan dalam memoderasi atau memediasi hubungan antara seberapa sering menggunakan *tiktok* dengan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, A. et al. (2024). *Buku Ajar Metode Penelitian & Penulisan Hukum*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Aisyah Fitriah et al. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Educate : Journal Of Education and Learning*, *1*(1), 32–38. https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.114

Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, *2*(2), 92–107. https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100

Anggeriani, R., Rahmadayanti, A. M., & Rahma, M. (2022). Kecemasan Akseptor Kb Suntik Selama Pandemi Covid Di Pmb Lismarini Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*, *11*(1), 44–50. https://doi.org/10.55045/jkab.v11i1.138

Anindi, T., & Lia, K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research*, *3*(1), 614–619.

Anipah, A. et al. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Anwar, C. R. (2022). *Belajar dari Rumah: Difusi dan Inovasi Pendidikan Di Masa Pandemi - Jejak Pustaka*. Jejak Pustaka.

Buana Sari, M. P. S. E. A. S. P. (2021). *Pembinaan Akhlak pada Anak Remaja*. GUEPEDIA.

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

Dewi, L. P. et al. (2024). *Buku Ajar Cyber Public Relations*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Dr. Ahmad Susanto, M. P. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Kencana.

Dr. Andi Kaharuddin, S. P. M. P. (2024). *PANDUAN PRAKTIS STATISTIKA NONPARAMETRIK: TEORI DAN APLIKASI*. EUREKA MEDIA AKSARA,.

Dr. Dedeng Irawan, S. E. M. M. (2025). *Metode Penelitian Ekonomi & Bisnis*. umsu press.

Dr. Fatmawati, S. I. P. M. M. et al. (2023). *KOMUNIKASI DIGITAL: Dalam*

Bingkai Riset. AMERTA MEDIA.

Dr. Faustyna S. Sos., M. M., Dr. Rudianto, S. S. M. S., & Santoso, P. (2023). *MONOGRAFI: KOMUNIKASI KRISIS DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA PENGEMBANGAN WISATA "PASAR KAMU."* UMSU Press.

Dr. Fitri April Yanti, M. P., & Prof. Dr. Syukri Hamzah, M. S. (2024). *Statistik Parametrik (untuk Penelitian Pendidikan dilengkapi Praktik)*. Deepublish.

dr. Hardisman, M. (2020). *Mudah, Praktis, Gratis, dan Legal Analisis Data dan Statistik Kesehatan dengan Program JASP*. SPASI MEDIA.

Dr. Wawan Kurniawan, S. K. M. M. K. A. A. S. K. M. M. K. M. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan ; Buku Lovrinz Publishing*. LovRinz Publishing.

Elgamar Syam, S. K. M. K., Afrinald Rizhan, S. H. M. H., & Desriadi, S. S. M. S. (2025). *Buku Ajar Pengantar Metodologi Penelitian: Untuk Peneliti Pemula*. CV. Bintang Semesta Media.

Farahdiba, A. T. S. (2023). *BUKU AJAR : KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA*. GUEPEDIA.

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*.

Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, *6*(1), 15–24.

Gainau, M. B. (2021). *Pengantar Metode Penelitian*. PT Kanisius.

Hasbiah, S. et al. (2024). *Pengantar Metodologi Penelitian Bisnis*. Seval Literindo Kreasi.

Hasibuan, Z. E. (2024). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. AE Publishing.

Hidayati, V., Negeri, U. I., & Lampung, R. I. (2025). *Hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan tiktok pada generasi z*.

Hutahayan, B. (2020). *Peran Kepemimpinan Spiritual Dan Media Sosial Pada Rohani Pemuda Di Gereja Batak Karo Protestan (GBKP) Cililitan*. Deepublish.

I Ketut Swarjana, S. K. M. M. P. H. D. P. H. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN: Edisi Terbaru*. Penerbit Andi.

Ibrahim, S., & Hardjo, M. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit

NEM.

Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. *Mental Health*, xviii.

Irena, W. P. S. L. (2019). *Komunikasi Kontemporer dan Masyarakat*. Gramedia Pustaka Utama.

Islamiani Safitri, D. L. R. D. N. W. I. N. R. A. M. W. S. M. F. I. T. R. S. I. D. S. R. F. S. O. N., Edi Istiyono, W., & Hapsan, A. (2024). *TEORI PENGUKURAN DAN EVALUASI*. CV. Ruang Tentor.

Judijanto, L. et al. (2025). *Metode Penelitian Ilmiah: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. PT. Green Pustaka Indonesia.

Kemenkes. (2023). Kemenkes, 2023. *Occupational Medicine*, *53*(4), 130.

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.

Kurniawan, H. et al. (2024). *Buku Ajar Statistika Dasar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Liliweri, A. (2017). *Komunikasi AntarPersonal*. Prenada Media.

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

Lusiana, E. D., & Mahmudi, M. (2020). *Teori dan Praktik Analisis Data Univariat dengan PAST*. Universitas Brawijaya Press.

Makassar, M. P. B. A. U. I. N. A., & Rivai, I. N. A. (2019). *Tantangan Bela Negara Era Milenial: Jariah Publishing*. Jariah Publishing Intermedia.

Makhmudah, S. (2019). *MEDSOS DAN DAMPAKNYA PADA PERILAKU KEAGAMAAN REMAJA*. GUEPEDIA.

Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *6*(1), 183–190.

Murti, D. et al. (2024). PENERAPAN INTERVENSI PSIKOEDUKASI DAN KONSELING DALAM MENGHADAPI PUBERTAS PADA REMAJA AWAL : STUDI KASUS media sosial Instagram untuk kampanye mengenai dismenorea (Aulia dan Pinem ,. *Jppni*, *09 No.2*, 76–90.

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

Nirsal, N. et al. (2024). *Modern Database Management : Tren, Teknologi, dan Penerapan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Ns. Sekani Niriyah, M. K. et al. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa I*. Mahakarya Citra Utama Group.

Ns. Sri Nyumirah, M. K. S. K. J. et al. (2025). *KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL*. Rizmedia Pustaka Indonesia.

Nur Khotimah, dkk. (2023). *Strategi Pendidikan dan Pembelajaran PAI: Membangun Karakter Islami di Era Modern*. Penerbit NEM.

Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, *2*(1), 7–13. https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13

Pia Khoirotun Nisa, M. I. K. et al. (2023). *Problematika Teori dan Praktik Komunikasi*. Mahakarya Citra Utama Group.

Prasetyo, A. (2020). *Pengembangan Media Pembelajaran: Pengembangan Multimedia Interaktif Berbasis Problem Based Learning*. Yogi Agung Prasetyo.

Prof. Dr. Deni K. Yusup, M. A. C. (2025). *Metodologi Penelitian Ekonomi dan Bisnis: Panduan Praktis Penulisan Artikel Ilmiah, Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bumi Aksara.

Purnawinadi, I. G., & Salii, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, *2*(1), 37. https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430

Putri, R. et al. (2022). *Metodologi Penelitian Sosial*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Resi, P. W. M., Purba, A. A., & Leatemia, A. C. (2024). *ORIENTASI PSIKOLOGI PENDIDIKAN*. Penerbit Widina.

Riyanto, S., & Putera, A. R. (2022). *Metode Riset Penelitian Kesehatan & Sains*. Deepublish.

Roesminingsih, M. V et al. (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bayfa Cendekia Indonesia.

Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). *Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja*. *4*(1), 49–58.

Saifuddin, A. (2023). *Psikologi Siber: Memahami Interaksi dan Perilaku Manusia dalam Dunia Digital*. Prenada Media.

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

Sukma Senjaya et al. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *2*(3), 1003–1010. https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037

Suri, F. (2024). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Universitas Medan Area*.

Suryana, D. (2025). *Meningkatkan Pengaruh Dan Kesuksesan Konten Digital: Podcast Kreator Konten Jilid 9*. Dayat Suryana.

Suryana, E. et al. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(3), 1917–1928. https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494

Utami Nur Hafsari Putri, N. A. S. S. M. (2022). *MODUL KESEHATAN MENTAL*. CV. AZKA PUSTAKA.

Virtuan, B. (2024). *Viral di TikTok: Panduan Sukses Bisnis Lokal untuk Promosi Efektif di Era Digital*. Pustaka Digi.

Wahyudi, H. et al. (2023). *BUKU AJAR KEPERAWATAN JIWA*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

WIARTO, G. (2022). *MEMAHAMI PRIBADI REMAJA*. GUEPEDIA.

Widiarta, M. B. O. et al. (2023). *BUKU AJAR KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Widiyono, S. K. N. M. K. et al. (2023). *Buku Mata Ajar Konsep Dasar Metodologi Penelitian Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.

Yasinta Dewi Kristianti, S. S. T. M. K. et al. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama Group.

Yasyfi, S. (2024). *PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK TERHADAP KECENDERUNGAN MELAKUKAN PERBANDINGAN SOSIAL PADA REMAJA DI KOTA BOGOR*.

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

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

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN SKIPSI

Nama Mahasiswa : Calista Erica Chandra

NIM : 2214201056

Tahun Masuk : 2022

Alamat :

Judul Penelitian : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *TikTok* Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta Selatan

Pembimbing : Ns.Septirina Rahayu, M.Kep.,Sp.Kep.J

No.	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
	Rabu, 3 Desember 2025	BAB 4	Perhanyak konsep dari Jurnal yang mendukung	Ns. Septirina Rahayu, M.Kep.,Sp.Kep.J Perawat
	Jumat, 5 Desember 2025	BAB 4 dan 5	Identifikasi kesimpulan dan saran sesuai dengan hasil Penelitian	
	Senin, 8 Desember 2025	Sistematika penulisan BAB 1 dan 5	Sistematikan tabel dan Penulisan	

	9 Desember 2025	BAB 1 Sampai 5	acc	Ns. Septiina Rahayu, M.Kep,Sp.Kep.J

CATATAN :

- Dibawa setiap konsultasi
- Akhir konsultasi harap serahkan kartu ini kepada Bidang Akademik sebagai persyaratan penetapatan tanggal ujian

KARTU BIMBINGAN SKIPSI

Nama Mahasiswa : Calista Erica Chandra

NIM : 2214201056

Tahun Masuk : 2022

Alamat :

Judul Penelitian : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *TikTok* Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta Selatan

Pembimbing : Ns.Reni, M.Kep

No.	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
		Revisi Bab 1-4 Sebelum Ujian Proposal	Revisi BAB 1-4	Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
		BAB 4	Revisi BAB 4	Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
		Revisi BAB 4	Lengkapi BAB 4	Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302

		BAB 5	Revisi BAB 5	Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
		Revisi BAB 5	Lengkapi BAB 5	Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
		Lengkapi lampiran	Lengkapi lampiran	Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
		Acc Ujian Skripsi	Acc	Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302

CATATAN :

- Dibawa setiap konsultasi
- Akhir konsultasi harap serahkan kartu ini kepada Bidang Akademik sebagai persyaratan penetapan tanggal ujian

Lampiran 2. Surat Izin Pendahuluan

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax 021-3446463, 021-3454
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email : info@stikesrspadgs.ac.id

YWBKH

Nomor : 319 /STIKes/KET/VII/2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Jakarta, 29 Juli 2025

Kepada

Yth. Kepala Sekolah
SMKN 32
Jakarta Selatan

di
Tempat

1. Berdasarkan Rencana Program Pembelajaran pada mata kuliah Pengatar Skripsi semester 6 dan 7 Program studi S1 Keperawatan mahasiswa harus memiliki pengalaman analisis dalam pemberian asuhan keperawatan.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon kiranya Ka berkenan mengizinkan mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Soebroto a.n Calista Erica Chandra dkk 1 Orang Program Studi S1 keperawatan T.A. 2024 – 2025 untuk melaksanakan Studi Pendahuluan yang akan dilaksanakan mulai tanggal 11 s.d 29 Agustus 2025. adapun lahan penelitian yang digunakan SMKN 32 Jakarta Selatan. dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Calista Erica Chandra	2214201056	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Smk X
2	Naurah Salsabilah Aryani	2214201085	Hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMK X

3. Demikian mohon dimaklumi.

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

KETUA

Dr. Dra. [illegible], SKp, SH, MARS

Tembusan:

1. Waket I, II dan III STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2. Ka Prodi Program Studi S1 Keperawatan

Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 32 JAKARTA
Jl. Tebet Dalam IV/1 Telepon: 8290165, Faksimili 83700684
www. http://smkn32jkt.sch.id/ E-mail:smkntigaduajakarta@gmail.com
J A K A R T A
Kode Pos : 12810

SURAT KETERANGAN
Nomor : 880/PK.01.04

Plt. Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 32 Jakarta menerangkan bahwa :

Nama	: Calista Erica Chandra
NPM	: 2214201056
Program Study	: Keperawatan
Jenjang	: S1 (Strata Satu)
Nama Universitas	: STIKES RSPAD Gatot Subroto

Nama tersebut diatas adalah benar, telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SMK Negeri 32 Jakarta pada tanggal 11 s.d 29 Agustus 2025 untuk keperluan penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian studi akhir Strata Satu (S1) yang berjudul : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja di SMK Negeri 32 Jakarta.

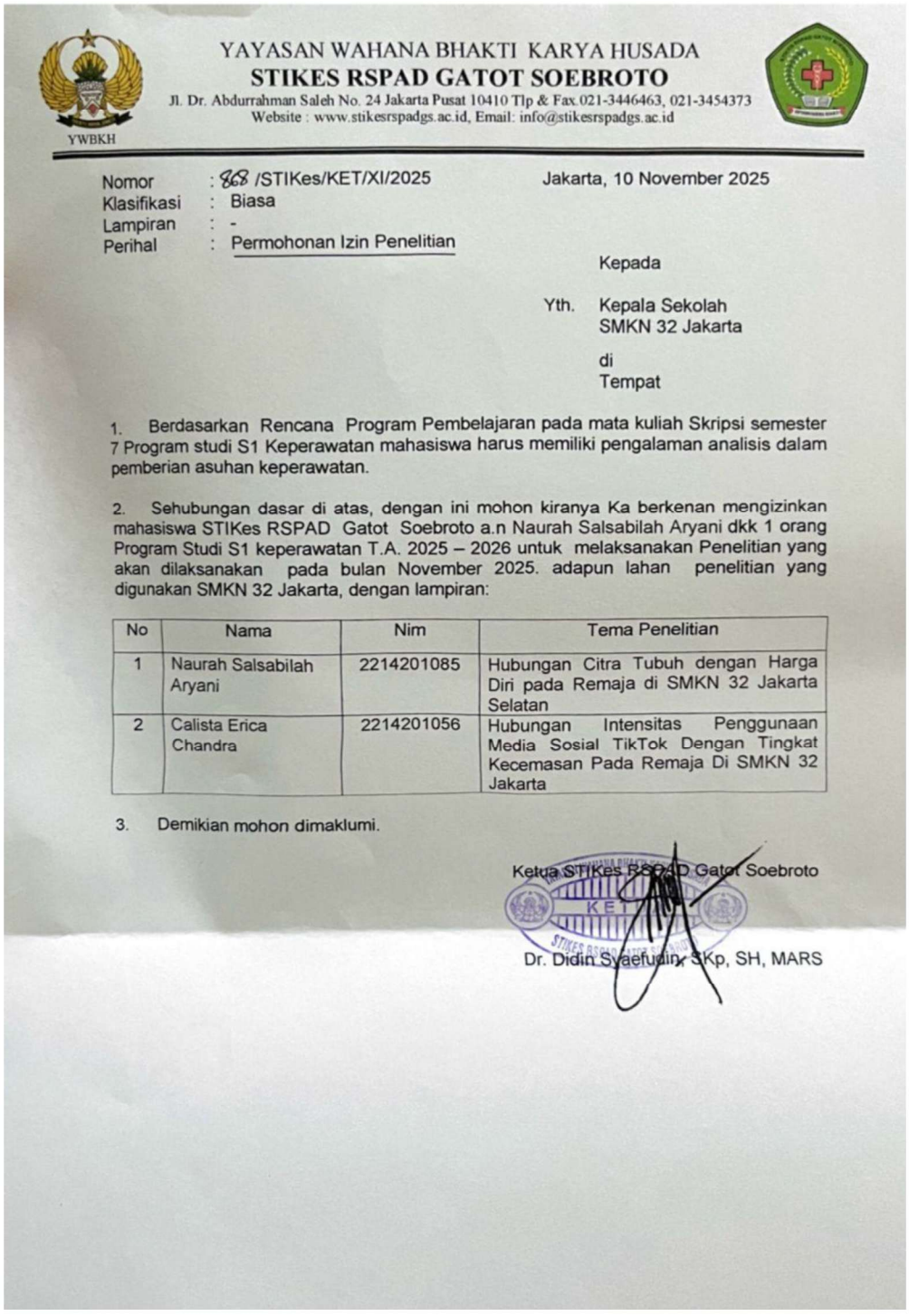
Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Jakarta
pada tanggal 01 September 2025

Plt. Kepala SMK Negeri 32 Jakarta

Drs.Hasan Kuswana, M.Pd.
NIP 196903041994121002

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax.021-3446463, 021-3454373
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id
YWBKH

Nomor : 868 /STIKes/KET/XI/2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Jakarta, 10 November 2025

Kepada

Yth. Kepala Sekolah
SMKN 32 Jakarta

di
Tempat

1. Berdasarkan Rencana Program Pembelajaran pada mata kuliah Skripsi semester 7 Program studi S1 Keperawatan mahasiswa harus memiliki pengalaman analisis dalam pemberian asuhan keperawatan.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon kiranya Ka berkenan mengizinkan mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Soebroto a.n Naurah Salsabilah Aryani dkk 1 orang Program Studi S1 keperawatan T.A. 2025 – 2026 untuk melaksanakan Penelitian yang akan dilaksanakan pada bulan November 2025. adapun lahan penelitian yang digunakan SMKN 32 Jakarta, dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Naurah Salsabilah Aryani	2214201085	Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan
2	Calista Erica Chandra	2214201056	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta

3. Demikian mohon dimaklumi.

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Dr. Didin Syaefudin, SKp, SH, MARS

Lampiran 5. Balasan Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 32 JAKARTA
Jl. Tebet Dalam IV/1 Telepon: 8290165, Faksimili 83700684
www. http://smkn32jkt.sch.id/ E-mail:smkntigaduajakarta@gmail.com
JAKARTA
Kode Pos : 12810

SURAT KETERANGAN
Nomor : 1195/PK.01.04

Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 32 Jakarta menerangkan bahwa :

Nama	: Calista Erica Chandra
NPM	: 2214201056
Program Study	: Keperawatan
Jenjang	: S1 (Strata Satu)
Nama Universitas	: STIKES RSPAD Gatot Subroto

Nama tersebut diatas adalah benar, telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SMK Negeri 32 Jakarta pada tanggal 21 November 2025 untuk keperluan penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian studi akhir Strata Satu (S1) yang berjudul : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja di SMK Negeri 32 Jakarta.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Jakarta
pada tanggal 24 November 2025

Kepala SMK Negeri 32 Jakarta

Dra. Odah Saodah, M.Pd.
NIP. 196711111988032005

Lampiran 6. Surat Etik

Komite Etik Penelitian
Research Ethics Commitee

Surat Layak Etik
Research Ethics Approval

No:000091/STIKes RSPAD Gatot Soebroto/2026

Peneliti Utama *Principal Investigator*	: Calista Erica Chandra
Peneliti Anggota *Member Investigator*	: -
Nama Lembaga *Name of The Institution*	: STIKES RSPAD Gatot Subroto
Judul *Title*	: Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja di SMKN 32 Jakarta *The relationship between the intensity of TikTok social media use and anxiety levels in adolescents at SMKN 32 Jakarta*

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

06 January 2026
Chair Person

Masa berlaku:
06 January 2026 - 06 January 2027

Christin Jayanti, S.ST., M.Kes

LEMBAR PENJELASAN KEPADA CALON SUBJEK

Saya Calista Erica Chandra dari Mahasiswa STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO akan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta." Saya akan memberikan informasi kepada Siswa/I mengenai penelitian ini dan akan mengundang siswa/i menjadi bagian dari penelitian ini.

Siswa/i dapat berpartisipasi dalam melakukan penelitian ini dengan cara menandatangani formulir ini. Jika siswa/i tidak setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, siswa/i kapan saja boleh menghentikan penelitian ini. Jika siswa/i menolak untuk berpartisipasi atau menghentikan penelitian ini, keputusan tersebut tidak akan mempengaruhi hubungan siswa/i dengan saya dan tidak akan berdampak pada pelayanan yang diberikan disekolah.

Jika siswa/i tidak mengerti tiap pertanyaan dalam formulir ini, siswa/i dapat bertanya kepada saya.

1. **Tujuan penelitian**

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *tiktok* dengan kecemasan pada remaja di SMKN 32 Jakarta.

2. **Partisipasi dalam penelitian**

   Penelitian ini akan melibatkan siswa/i dalam pengisian kuesioner selama 15 menit.

3. **Alasan memilih siswa/i**

   Siswa/i dipilih sebagai partisipasi penelitian karena termasuk dalam kelompok siswa kelas 11 di SMKN 32 Jakarta. Selain itu, siswa/i bersedia untuk turut serta dalam penelitian ini. Pemelihan ini bertujuan agar data yang diperoleh dapat mewakili kondisi remaja di sekolah tersebut.

4. **Prosedur penelitian**

   Penelitian ini akan dilakukan dengan membagikan kuesiner berupa pertanyaan tentang intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan tingkat kecemasan pada remaja. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online melalui google form, dan siswa/i diminta mengisi kuesioner tersebut dengan jujur sesuai

keadaan diri. Proses pengisian kuesioner diperkirakan memakan waktu 15 menit.

5. **Risiko, efek samping dan tatalaksananya**

   Penelitian ini bersifat aman dan tidak menimbulkan risiko fisik atau efek samping yang serius. Namun, mungkin selama menjawab pertanyaan beberapa responden merasa sedikit cemas atau tidak nyaman karena melihat pertanyaan tersebut yang bisa membuat tersadar akan penggunaan media sosial tiktok. Jika hal ini terjadi, peneliti siap membantu memberikam pendampingan atau arahan untuk mengatasi perasaan tersebut.

6. **Manfaat**

   Manfaat yang dapat siswa/i peroleh dari penelitian ini adalah, kesempatan untuk memahami hubungan intesitas penggunaan media sosial tiktok dengan tigkat kecemasan. Hasil penelitian ini jugha diharapkan dapat membantu pihak sekolah dan keluarga dalam menciptakan dukungan yang lebih baik bagi remaja.

7. **Kewajiban subyek penelitian**

   Sebagai peserta, siswa/i diharapkan mengisi kuesioner denghan jujur dan sesuai keadaan sebenarnya. Selain itu, menjaga kerahasiaan informasi pribadi dan menjawab seluruh pertanyaan yang diajukan sesuai kemampuan.

8. **Hak untuk menolak dan mengundurkan diri**

   Keikutsertaan sisw/i dalam penelitian ini bersifat sukarela. Siswa/i dapat memilih untuk tidak berpartisipasi untuk mengundurkan diri kapan saja, baik sebelum maupun selama penelitian berlangsug, tanpa harus memberikan alasan dan tanpa mengurangi haka tau pelayanan yang diberikan disekolah.

9. **Kerahasiaan**

   Semua informasi yang diperoleh dari siswa/i selama penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dengan baik. Data akan disimpan secara aman dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini saja tanpa menyebutkan identitas pribadi.

10. Informasi tambahan

Siswa/i diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubung dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu membutuhkan penjelasan lebih lanjkut, siswa/i dapat menghubungi saya dengan no. HP 081310423646.

Lampiran 7. *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab. Saya mengerti bahwa bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada Calista Erica Chandra.

<table>
<tr><td colspan="2">Sertifikat Persetujuan (Consent)</td></tr>
<tr><td>Saya telah membaca semua penjelasan tentang penelitian ini. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan semua pertanyaan saya telah dijawab dengan jelas. Saya bersedia untuk berpartisipasi pada studi penelitian ini dengan sukarela.

_____
Nama subjek/wali

_____
Tanda tangan peserta studi

Tanggal_____
hari/bulan/tanggal</td><td>Saya mengkonfirmasi bahwa peserta telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian ini, dan semua pertanyaan telah dijawab dengan benar. Saya mengkonfirmasi bahwa persetujuan telah diberikan dengan sukarela.

_____
Nama peneliti/peminta persetujuan

_____
Tanda tangan peneliti/peminta persetujuan

Tanggal_____
hari/bulan/tanggal</td></tr>
</table>

Informasi Peneliti :

Peneliti Utama : [Calista Erica Chandra]

[Jl. Pancoran Barat 6 Rt 10/06 Kel. Pancoran Kec. Pancoran. Jakarta Selatan]

[No. Hp 081310423646]

Lampiran 8. Prosedur dan Lembar Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN

A. Lengkapi Identitas Diri
   1. Inisial Nama :
   2. Usia :
   3. Kelas :
   4. Jenis Kelamin :

B. Kuesioner Penggunaan Media Sosial *TikTok*
   1. Petunjuk pengisian

      Dibawah ini terdapat skala pengukuran media sosial menggunakan skala likert 1- 4. Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia. Pilihlah jawaban terdiri dari :

      1 : Sangat tidak setuju (STS) 3 : Setuju (S)

      2 : Tidak setuju (TS) 4 : Sangat setuju (SS)
   2. Semua pertanyaan harus dijawab
   3. Jawablah pertanyaan dengan jujur apa adanya sesuai dengan keadaan diri anda. Jawaban dan identitas anda akan dirahasiakan.

KUESIONER PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Menonton TikTok adalah cara yang menyenangkan untuk bersantai setelah hari yang sibuk				
2.	Saya sering merasa bosan atau tidak puas dengan konten yang saya temukan di TikTok				
3.	Saya sepenuhnya fokus pada konten yang saya tonton tanpa gangguan eksternal				
4.	Saya sering kehilangan fokus saat menggunakan TikTok karena notifikasi atau kegiatan sekitar				
5.	Saya sering merenungkan pesan terkandung dalam suatu video				
6.	Saya hanya menggunakan TikTok untuk durasi yang singkat dan terjadwal setiap hari				
7.	Saya sering menggunakan TikTok lebih lama dari yang saya rencanakan, terkadang berjam-jam tanpa sadar				
8.	Saya selalu mematuhi batas waktu yang saya tetapkan untuk penggunaan TikTok setiap kali saya membuka aplikasi				
9.	Saya tidak memiliki konsistensi dalam penggunaan TikTok, kadang berhari-hari tidk membuka sama sekali lalu tiba-tiba menghabiskan banyak waktu di hari lain				
10.	Saya merasa yakin tentang kemampuan saya setelah melihat kemampuan orang lain di TikTok				
11.	Saya sering ragu apakah penilaian saya tentang kemampuan saya akurat				
12.	Perbandingan dengan orang lain di TikTok sering kali menginspirasi saya untuk memperbaiki diri				
13.	Perbandingan dengan orang lain di TikTok terkadang membuat saya merasa lebih buruk tentang diri saya sendiri				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
14.	Membandingkan diri saya dengan orang yang prestasinya lebih rendah membuat saya merasa berharga				
15.	Saya sering merasa iri terhadap keberhasilan orang lain yang saya lihat di TikTok				
16.	Saya merasa puas dengan kemampuan saya ketika saya membandingkan diri saya dengan teman yang memiliki latar belakang serupa				
17.	Saya merasa rendah diri ketika saya melihat orang sejenis yang lebih berhasil dari saya				

Nomor Responden :

Nama Responden :

Tanggal Pemeriksaan :

Skor : 0 = Tidak ada
1 = Ringan
2 = Sedang
3 = Berat
4 = Berat sekali

Total Skor : Kurang dari 14 = Tidak ada kecemasan
14 – 20 = Kecemasan ringan
21 – 27 = Kecemasan sedang
28 – 41 = Kecemasan berat
42 – 56 = Kecemasan berat sekali

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN *HARS*

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas - Cemas - Firasat Buruk - Takut Akan Pikiran Sendiri - Mudah Tersinggung					
2	Ketegangan - Merasa Tegang - Lesu - Tak Bisa Istirahat Tenang - Mudah Terkejut - Mudah Menangis - Gemetar - Gelisah					
3	Ketakutan - Pada Gelap - Pada Orang Asing - Ditinggal Sendiri - Pada Binatang Besar - Pada Keramaian Lalu Lintas - Pada Kerumunan Orang Banyak					
4	Gangguan Tidur - Sukar Masuk Tidur - Terbangun Malam Hari - Tidak Nyenyak - Bangun dengan Lesu - Banyak Mimpi-Mimpi - Mimpi Buruk - Mimpi Menakutkan					
5	Gangguan Kecerdasan - Sukar Konsentrasi - Daya Ingat Buruk					
6	Perasaan Depresi - Hilangnya Minat - Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi - Sedih - Bangun Dini Hari - Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari					
7	Gejala Somatik (Otot) - Sakit dan Nyeri di Otot-Otot - Kaku - Kedutan Otot - Gigi Gemerutuk - Suara Tidak Stabil					

8	Gejala Somatik (Sensorik) - Tinitus - Penglihatan Kabur - Muka Merah atau Pucat - Merasa Lemah - Perasaan ditusuk-Tusuk					
9	Gejala Kardiovaskuler - Takhikardia - Berdebar - Nyeri di Dada - Denyut Nadi Mengeras - Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan - Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)					
10	Gejala Respiratori - Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada - Perasaan Tercekik - Sering Menarik Napas - Napas Pendek/Sesak					
11	Gejala Gastrointestinal - Sulit Menelan - Perut Melilit - Gangguan Pencernaan - Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan - Perasaan Terbakar di Perut - Rasa Penuh atau Kembung - Mual - Muntah - Buang Air Besar Lembek - Kehilangan Berat Badan - Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)					
12	Gejala Urogenital - Sering Buang Air Kecil - Tidak Dapat Menahan Air Seni - Amenorrhoe - Menorrhagia - Menjadi Dingin (Frigid) - Ejakulasi Praecocks - Ereksi Hilang - Impotensi					
13	Gejala Otonom - Mulut Kering - Muka Merah - Mudah Berkeringat - Pusing, Sakit Kepala - Bulu-Bulu Berdiri					

14	Tingkah Laku Pada Wawancara - Gelisah - Tidak Tenang - Jari Gemetar - Kerut Kening - Muka Tegang - Tonus Otot Meningkat - Napas Pendek dan Cepat - Muka Merah					

SKOR TOTAL =

Lampiran 9. Master Tabel Karakteristik Responden

Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Jurusan
16	Perempuan	XI KULINER
17	Perempuan	XI KULINER
17	Perempuan	XI KULINER
16	Perempuan	XI KULINER
16	Perempuan	XI PH
17	Perempuan	XI PH
17	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI DPB
16	Perempuan	XI DPB
16	Perempuan	XI DPB
17	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI PH
17	Perempuan	XI kuliner
17	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI Kul
16	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI PH
17	Perempuan	XI PH
17	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI kuliner
17	Perempuan	XI kuliner
16	Perempuan	XI kuliner
17	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI KULINER
17	Perempuan	XI KULINER
16	Perempuan	XI DPB
16	Perempuan	XI Kuliner
15	Perempuan	XI Kuliner
16	Perempuan	XI Kuliner
16	Perempuan	XI Kuliner
17	Perempuan	XI Kuliner
16	Perempuan	XI PH
17	Perempuan	XI PH
17	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI Kuliner
16	Perempuan	XI Kuliner

Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Jurusan
17	Perempuan	XI Kuliner
16	Perempuan	XI Kuliner
15	Perempuan	XI busana
16	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI kuliner
16	Perempuan	XI DPB
17	Perempuan	XI DPB
17	Perempuan	XI DPB
16	Perempuan	XI DPB
17	Perempuan	XI BUSANA
15	Perempuan	XI BUSANA
17	Perempuan	XI Kuliner
16	Perempuan	XI DPB
16	Laki- laki	XI PH
18	Laki- laki	XI PH
16	Perempuan	XI DPB
17	Perempuan	XI DPB
17	Perempuan	XI busana
16	laki-laki	XI PERHOTELAN
17	laki-laki	XI PERHOTELAN
17	Perempuan	XI DPB
17	perempuan	XI DPB
17	Perempuan	XI Kuliner
17	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI kuliner
16	Laki-Laki	XI PH
16	Laki Laki	XI PH
16	Perempuan	XI PH
16	Perempuan	XI PH
17	Perempuan	XI Kuliner
16	Perempuan	XI DPB
15	Perempuan	XI Kuliner

Master Tabel Tingkat Kecemasan

No. Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Total	Skor
1	2	2	3	3	4	2	1	0	0	0	0	0	1	0	18	2
2	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1
3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	1
5	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1
6	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	1	20	2
7	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1
8	0	0	0	0	0	2	0	2	1	0	0	1	0	0	6	1
9	3	2	2	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	2	12	1
10	2	1	4	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	11	1
11	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	5	1
12	2	2	2	4	3	3	0	2	3	0	0	0	1	1	23	2
13	2	2	2	4	3	3	0	3	3	0	0	0	1	1	24	2
14	2	1	4	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	1	12	1
15	2	2	4	2	3	3	4	3	1	1	2	1	1	1	30	4
16	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	0	0	1	2	21	2
17	2	2	2	1	0	2	0	2	1	0	1	0	1	3	17	2
18	2	2	3	3	4	2	1	0	0	0	0	0	1	0	18	2
19	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	20	2
20	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	1	3	2	4	42	5
21	2	4	0	3	2	4	2	2	3	1	1	0	1	4	29	3
22	3	4	4	2	1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	18	2
23	3	3	3	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	42	5
24	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2	2	2	12	1
25	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	31	4
26	3	1	0	0	1	1	0	0	0	0	3	1	1	1	12	1
27	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1

28	1	1	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	7	1
29	3	3	1	2	1	2	0	0	0	1	0	2	2	4	21	3
30	2	2	0	2	1	2	1	1	2	1	0	0	0	2	16	2
31	3	2	2	0	1	1	1	0	1	0	0	1	2	1	15	2
32	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	2	3	4	15	2
33	1	2	1	1	2	2	1	0	1	0	0	0	1	2	14	2
34	2	2	3	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	13	1
35	2	0	0	1	2	2	2	0	2	0	0	0	0	1	12	1
36	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
37	2	0	1	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1
38	2	1	2	0	3	1	1	0	0	0	0	0	0	1	11	1
39	2	1	3	1	1	1	2	3	2	0	0	2	1	0	19	2
40	1	2	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	9	1
41	4	3	2	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2	4	38	4
42	2	1	1	1	2	2	2	0	0	0	0	0	0	1	12	1
43	2	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1
44	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
45	1	0	2	1	1	1	0	0	1	0	0	4	4	4	19	2
46	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	15	2
47	2	2	3	1	2	2	1	2	1	3	3	2	4	4	32	4
48	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11	1
49	2	1	3	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	2	11	1
50	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1
51	1	1	0	2	0	0	1	0	0	0	0	2	0	2	9	1
52	1	2	2	1	2	1	1	1	4	4	3	4	3	3	32	3
53	1	0	1	0	2	4	2	1	3	2	1	1	1	1	20	2
54	3	1	0	3	0	0	1	0	1	0	1	2	1	2	15	2
55	2	1	0	2	0	0	1	0	1	0	1	2	1	1	12	1
56	3	1	4	4	0	2	3	1	2	3	3	4	3	1	34	4

57	2	1	3	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	10	1
58	2	1	3	1	2	1	1	0	1	0	0	1	1	0	14	2
59	1	3	4	0	0	1	0	1	2	1	2	2	1	1	19	2
60	2	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	9	1
61	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
62	2	1	2	0	1	1	1	0	3	3	4	4	4	4	30	4
63	3	3	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	3	0	13	1
64	1	1	1	1	1	2	1	0	1	0	0	4	4	4	21	2
65	2	1	0	2	2	2	0	1	3	3	3	4	4	4	31	3
66	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	12	1
67	2	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	8	1
68	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	2	10	1
69	2	2	0	4	2	4	0	0	3	3	2	2	4	3	31	3
70	1	1	0	1	2	1	2	0	1	2	0	0	0	2	13	1

Master Tabel *TikTok*

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	Total	Keterangan
1	3	2	2	2	3	3	1	3	3	1	2	4	1	1	1	2	1	35	2
2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	25	3
3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	4	1	2	3	3	2	42	2
4	3	3	3	2	1	3	1	3	3	4	3	4	1	1	2	3	2	42	2
5	4	3	1	2	4	2	4	2	4	4	3	4	1	1	1	2	1	43	2
6	4	2	4	2	4	4	2	3	4	4	3	4	2	2	2	4	2	52	1
7	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	1	41	2
8	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	44	2
9	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4	2	1	3	1	2	51	2
10	4	2	2	3	4	2	2	3	4	3	3	4	2	1	3	1	1	44	2
11	4	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	1	1	3	43	2
12	1	4	2	1	3	4	1	3	3	2	4	3	1	1	2	1	1	37	2
13	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	3	4	2	2	3	2	4	49	2
14	3	2	1	4	3	4	1	4	3	4	2	3	2	3	2	2	2	45	2
15	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	46	2

16	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	37	2
17	4	3	3	1	3	3	3	4	3	2	3	4	2	1	4	4	3	50	2
18	3	2	3	2	4	3	2	3	3	4	2	4	2	3	2	2	2	46	2
19	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	48	2
20	3	3	3	2	3	2	4	1	4	3	4	4	3	2	2	1	3	47	2
21	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	43	2
22	4	2	3	2	4	4	2	3	2	2	3	4	3	1	4	3	4	50	2
23	4	3	3	2	4	4	4	2	3	4	4	4	3	2	4	4	2	56	1
24	3	4	2	1	3	4	1	4	3	2	3	1	4	1	1	2	3	42	2
25	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	44	2
26	4	1	4	2	1	2	4	3	4	3	4	4	3	1	3	3	4	50	2
27	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	46	2
28	3	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	48	2
29	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	4	42	2
30	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	43	2
31	4	2	4	1	4	2	3	2	4	3	3	3	1	2	2	2	2	44	2

32	4	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	44	2
33	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	46	2
34	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	47	2
35	4	4	2	3	3	1	4	1	4	3	3	3	2	1	1	2	3	44	2
36	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	1	3	43	2
37	3	2	3	2	4	4	1	4	4	2	3	4	2	1	3	1	1	44	2
38	1	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	1	2	41	2
39	3	4	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	42	2
40	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	1	1	2	3	3	40	2
41	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	46	2
42	4	3	3	2	3	2	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	48	2
43	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	3	4	3	1	3	2	2	41	2
44	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	2	3	41	2
45	4	1	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	2	43	2
46	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	44	2
47	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	57	1

48	3	2	4	3	1	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	44	2
49	3	1	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	40	2
50	4	1	4	1	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	36	2
51	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	44	2
52	3	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	47	2
53	2	1	3	2	1	3	2	1	1	3	2	2	4	2	2	4	3	38	2
54	3	2	2	3	1	3	4	3	3	3	1	2	1	1	1	1	3	37	2
55	4	2	2	3	1	1	3	2	4	4	1	2	1	1	1	2	3	37	2
56	4	2	3	3	3	2	4	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	51	2
57	4	2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	51	2
58	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	3	46	2
59	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	3	1	46	2
60	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	44	2
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68	1
62	4	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	46	2
63	4	1	3	2	4	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	2	2	48	2

64	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	47	2
65	3	2	3	2	3	2	4	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	44	2
66	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	46	2
67	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	4	1	1	3	3	3	43	2
68	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	31	3
69	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	53	1
70	4	2	3	3	3	2	4	2	4	3	3	4	1	1	1	2	1	43	2

Lampiran 10. Analisis Univariat dan Bivariat

Analisis Univariat

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
15 Tahun	4	5.7	5.7	5.7
16 Tahun	37	52.9	52.9	58.6
17 Tahun	28	40.0	40.0	98.6
18 Tahun	1	1.4	1.4	100.0
Total	70	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	6	8.6	8.6	8.6
Perempuan	64	91.4	91.4	100.0
Total	70	100.0	100.0	

Kelas XI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kuliner	21	30.0	30.0	30.0
Perhotelan	27	38.6	38.6	68.6
Busana	22	31.4	31.4	100.0
Total	70	100.0	100.0	

Analisis Bivariat

Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tinggi	5	7.1	7.1	7.1
Sedang	63	90.0	90.0	97.1
Rendah	2	2.9	2.9	100.0
Total	70	100.0	100.0	

Tingkat Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Kecemasan ringan	41	58.6	58.6	58.6
	Kecemasan sedang	17	24.3	24.3	82.9
	Kecemasan berat	7	10.0	10.0	92.9
	Panik	5	7.1	7.1	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Correlations

		Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	Tingkat Kecemasan
	Correlation Coefficient	1.000	-.246*
	Sig. (2-tailed)	.	.040
	N	70	70
	Correlation Coefficient	-.246*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.040	.
	N	70	70

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 11. Dokumentasi







Lampiran 12 Turnitin

T207

ORIGINALITY REPORT

16%
SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet	1683 words — 10%
2	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet	103 words — 1%
3	repository.unar.ac.id Internet	54 words — < 1%
4	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet	52 words — < 1%
5	repository.unissula.ac.id Internet	47 words — < 1%
6	adoc.pub Internet	44 words — < 1%
7	repository.unimugo.ac.id Internet	43 words — < 1%
8	repository.umsu.ac.id Internet	42 words — < 1%
9	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet	38 words — < 1%
10	jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id Internet	35 words — < 1%
11	dspace.umkt.ac.id Internet	34 words — < 1%
12	123dok.com Internet	33 words — < 1%

Lampiran 13 Manuskrip

Department of Digital Business
Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)
Homepage: **https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS**
Vol. 1 No. 1 (2022) pp: 1-5
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[1], Septirina Rahayu[2], Reni[3]
[123]Keperawatan dan STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO
ericaa.chandraa@gmail.com, rahayuseptirina@yahoo.co.id, reniaja640@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dan pesatnya penggunaan media sosial, khususnya *TikTok*, telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja dan berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka, terutama tingkat kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara tingkat kecemasan remaja di SMKN 32 Jakarta dan tingkat penggunaan media sosial *TikTok* mereka. Metode kuantitatif digunakan dalam desain penelitian *cross-sectional*. Tujuh puluh siswa kelas sebelas dari SMKN 32 Jakarta menjadi sampel, yang dipilih menggunakan stratified random sampling dan dimodifikasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kuesioner *g-form* digunakan sebagai alat penelitian. Signifikansi dan kekuatan korelasi antar variabel diperiksa menggunakan metodologi uji-t *Spearman*. Kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi hasil sebesar 0,040 ($p < 0,05$). 58,6% responden mengatakan mereka mengalami kecemasan ringan, sedangkan 97,1% responden mengatakan mereka menggunakan media sosial *TikTok* secara moderat. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial *TikTok* oleh remaja memengaruhi tingkat kecemasan mereka, meskipun tidak selalu dengan cara yang buruk.

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

1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang memperbaiki digitalisasi, otomatisasi, industri, dan produksi merupakan "Industri 5. 0" di zaman digital yang semakin rumit dan berubah-ubah dimana generasi Z biasanya memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap pergeseran zaman yang bisa mereka akses melalui ponsel pintar yang terhubung ke internet (Lubis et al., 2023). Karena Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang dikuasai oleh koneksi digital, maka era digital merupakan ciri khas utama mereka sebagai generasi. Ponsel pintar yang terhubung dengan internet dimanfaatkan oleh Generasi Z sebagai alat untuk mendapatkan informasi, belajar, bersenang-senang, bekerja, dan berbagai keperluan selain sebagai alat komunikasi. Salah satu pengaruh signifikan dari inovasi teknologi yang telah mengubah cara kita berkomunikasi, berinteraksi sosial, dan mengekspresikan diri adalah kemunculan media sosial (Zis et al., 2021). Media sosial juga tersedia dalam berbagai jenis, seperti *Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube, Tik Tok,* (Fauziah, 2021). Aplikasi *tiktok*

Diterima: xx-xx-2022 | Diterima: xx-xx-2022 | Diterbitkan: xx-xx-2022

merupakan platform yang menawarkan efek khusus yang berbeda dan menarik, mudah digunakan oleh penggunanya, sehingga memungkinkan untuk menghasilkan video pendek yang menarik dan dapat dibagikan kepada teman-teman atau orang lain (Kristia & Harti, 2021). *TikTok* telah menjadi *platform* yang sangat digemari oleh Generasi Z dan telah mengubah secara drastis lanskap media sosial. Gaya video pendek dan kreatif di *tiktok* menjadi salah satu daya tarik utama bagi kelompok penonton ini.

Aplikasi Tiongkok yang paling terkenal di seluruh dunia adalah *TikTok*, yang memiliki beberapa fitur. pengguna aktif mencapai 1,5 miliar, mayoritas diantaranya adalah kalangan remaja (Chen et al., 2022). Peningkatan pengguna *tiktok* di Indonesia sangat signifikan, dimana pada tahun 2022 sudah tercatat 63,1% dan akan meningkat menjadi 70,8% dari total populasi pada tahun 2023, menjadikan Indonesia pengguna aplikasi *TikTok* terbesar kedua di dunia (Riyanto, 2023). Menurut Pew Research Center, 67% remaja aktif menggunakan *TikTok*, dan 16% mengatakan mereka menggunakannya hampir terus-menerus (Rosmalina dan Khaerunnisa, 2021). Kecemasan adalah kondisi yang dapat menyebabkan individu merasakan ketidaknyamanan, kegelisahan, rasa takut, kekhawatiran, dan ketidaktentraman, disertai dengan berbagai gejala fisik (Sugiharno, Ari Susanto, & Wospakrik, 2022). Ada empat tingkat kecemasan: ringan, sedang, parah, panik (Nanang Khosim Azhari et al., 2022). WHO (2021) memperkirakan bahwa 3,6% anak-anak berusia 10 hingga 14 tahun dan 4,6% remaja berusia 15 hingga 19 tahun menderita gangguan kecemasan. Diperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia menderita kecanduan narkoba, kondisi neurologis, dan masalah kesehatan mental angka ini mencakup 14% dari beban penyakit keseluruhan di dunia. Dari jumlah tersebut, sekitar 154 juta mengalami depresi, yang melibatkan perubahan emosi yang tiba-tiba dan tidak menentu. mengalami depresi (Kemenkes, 2023).

Penelitian (Suri, 2024) lebih fokus pada faktor internal (kontrol diri) sebagai penentu kecanduan, penelitian (Hidayati, Negeri, & Lampung, 2025) mengangkat kesepian sebagai salah satu faktor yang berisiko dalam kecanduan *tiktok*. Di sisi lain, penelitian (Mardiana & Maryana, 2024) membahas hubungan secara umum antara memakai *tiktok* dan kesehatan mental. Temuan hasil studi pendahuluan ini sejalan dengan penelitian (Anindi & Lia, 2021) yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan tingkat kecemasan pada Mahasiswa UMKT" .Psikoedukasi adalah pendekatan intervensi yang bertujuan untuk mendidik individu tentang berbagai permasalahan dalam kehidupan (Zulfah Kamaliyatul Azamiah, Agustiani, & Voni Pebriani, 2023). Konseling merupakan langkah memberikan dukungan dari seorang ahli kepada individu yang memerlukan pertolongan dalam mengatasi masalah yang sedang dialaminya. (Firdaus & Marsudi, 2021). Selain memberikan pemahaman yang lebih baik tentang fenomena ini, penelitian ini berfungsi sebagai dasar untuk inisiatif intervensi seperti psikoedukasi dan terapi yang bertujuan untuk mengurangi dampak buruk penggunaan media sosial remaja terhadap kesehatan mental.

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,

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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 variable bebas, yaitu intensitas penggunaan media sosial *tiktok,* dan variabel terikat tingkat kecemasan. Waktu pelaksaan 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 tingat 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 peenlitian 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 karateristik 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.

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Gambar 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	f (70)	%
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	6	8.6
Perempuan	64	91.4
Usia		
15-17 Tahun	69	98
18 Tahun	1	1.4
Jurusan		
Kuliner	21	30.0
Busana	22	31.4
Perhotelan	27	38.6

Berdasarkan table 4.1 mayoritas dari 70 siswa dan siswi, berdasarkan usia sebagian besar remaja kelompok usia 15-17 tahun sebanyak 69 orang (91.4) dan sebagian kecil kelompok usia 18 tahun sebanyak 1 orang (1.4). Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada dalam rentang usia remaja pertengahan (16-17 tahun), yang sesuai dengan teori perkembangan remaja menurut (Yasinta Dewi Kristianti et al., 2024) yang menyatakan bahwa pada masa remaja pertengahan (usia 14-17 tahun), remaja mengalami perkembangan kognitif yang semakin kompleks dan mulai mencari berbagai ide serta menilai berbagai kemungkinan. Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan dominasi responden perempuan sebanyak 64 orang (91,4%), sementara responden laki-laki hanya 6 orang (8,6%) dominasi responden perempuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih aktif dalam menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Berdasarkan jurusan remaja dari responden, jurusan kuliner sebanyak 21 orang (30.0), jurusan busana sebanyak 22 orang (31.4), jurusan perhotelan sebanyak 27 orang (38.6) distribusi yang relatif merata ini menunjukkan bahwa penggunaan *TikTok* tidak terbatas pada jurusan tertentu, melainkan merupakan fenomena yang umum di kalangan siswa SMK dengan berbagai latar belakang jurusan.

Analisis *Univariat*

Gambar 2 Distribusi frekuensi intensitas pengunaan media sosial tiktok

Kategori	n	%
Tinggi	5	7.1
Sedang	63	90.0
Rendah	2	2.9
Total	70	100.0

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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	%
Kecemasan ringan	41	58.56
Kecemasan sedang	17	24.3
Kecemasan berat	7	10.0
Panik	5	7.1
Total	70	100.0

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	*TikTok*						Total		*Pvalue*
	Tinggi		Sedang		Rendah				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Ringan	1	2,4	38	92,7	2	4,9	41	100,0	
Sedang	1	5,9	16	94,1	0	0,0	17	100,0	0,040
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	

Berdasarkan Tabel 4 di atas, terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dan tingkat penggunaan media sosial TikTok (nilai signifikansi = 0,040 < 0,05). Koefisien korelasinya adalah 0,246. Hal ini menunjukkan adanya hubungan.

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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 tampak dari berbagai sudut pandang yang diungkapkan oleh (Hutahayan, 2020) seperti perhatian, penghayatan, lama waktu, dan frekuensi. Mengenai perhatian, responden menunjukkan minat yang cukup tinggi terhadap konten di *tiktok*, seringkali memperbarui aktivitas di aplikasi, dan terkadang melupakan lingkungan di sekitarnya saat menggunakan aplikasi tersebut. Penjelasan ini sejalan dengan penelitian (Saifuddin, 2023) yang menyatakan bahwa perhatian dipengaruhi oleh ketertarikan individu terhadap kegiatan yang sesuai dengan minat pribadi remaja.

Pemahaman dari sisi responden nampaknya terpengaruh dan mencerminkan konten yang mereka temui di tiktok. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan tiktok tidak hanya sebagai media untuk menerima informasi secara pasif, tetapi juga melibatkan proses penyerapan konten secara aktif. (Hutahayan, 2020) menyatakan bahwa pemahaman adalah kemampuan individu untuk mengerti dan menerima informasi, di mana mereka sering terpengaruh dan meniru hal-hal yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari mereka di media sosial. Aspek waktu menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan tiktok selama 1-3 jam setiap harinya, yang dianggap sebagai penggunaan sedang menurut standar (Hutahayan, 2020).

Durasi ini cukup memperhatikan, namun belum mencapai tingkat tinggi yang ditetapkan sebagai penggunaan lebih dari 3 jam sehari. Ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki kontrol atas waktu penggunaan aplikasi, meskipun ada kecenderungan untuk menghabiskan waktu yang cukup lama di dalamnya. Hasil penelitian ini sesuai dengan data nasional yang menunjukkan tingginya penggunaan tiktok di Indonesia. Menurut (Widiarta et al., 2023), pada tahun 2023, banyaknya pengguna tikok di Indonesia mencapai 70,8% dari total populasi, menjadikan negara ini sebagai yang memiliki pengguna tiktok terbanyak kedua di dunia.

Ketertarikan remaja terhadap tiktok juga didukung oleh Pew Research Center yang mencatat bahwa sekitar 67% remaja aktif mengakses tiktok, dan 16% diantara mereka menggunakan aplikasi ini hampir sepanjang waktu (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Intensitas penggunaan tiktok yang berada pada tingkat sedang dikalangan sebagian besar responden dapat dijelaskan oleh sifat dari platform itu sendiri. Menurut (D. Suryana, 2025) tiktok menyajikan video pendek yang mudah dipahami dan menarik bagi pengguna yang lebih muda dan penuh semangat. Format video singkat dan inovatif yang ditawarkan oleh tiktok menjadi salah satu daya tarik yang

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

signifikan bagi Generasi Z, yang merasa bahwa platform ini sangat relevan dan menarik dalam era digital yang cepat berkembang (Aisyah Fitriah et al., 2023).

Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat 5 responden (7,1%) yang menunjukkan tingkat penggunaan yang tinggi. Kelompok ini harus mendapatkan perhatian khusus karena penggunaan media sosial yang berlebihan bisa mengakibatkan berbagai efek negatif. (Dr. Fatmawati et al., 2023) menjelaskan bahwa dampak buruk dari penggunaan tiktok yang berlebihan antara lain penyebaran informasi salah, paparan terhadap konten yang tidak pantas untuk remaja, kecenderungan untuk lebih berkomitmen pada aktivitas digital daripada belajar, serta sifat egois yang bisa muncul. Hasil mengenai intensitas penggunaan yang sedang ini berbeda dari beberapa penelitian sebelumnya yang mencatat kecenderungan penggunaan media sosial yang lebih tinggi.

Perbedaan ini mungkin terkait dengan beberapa aspek, seperti karakteristik responden, lokasi penelitian, dan waktu penelitian dilakukan. Penelitian ini dilakukan di lingkungan SMK yang memiliki jadwal belajar dan praktikum yang cukup padat, yang bisa membatasi waktu siswa untuk mengakses tiktok. Walaupun sebagian besar responden berada dalam kategori penggunaan sedang, penting untuk tetap waspada terhadap kemungkinan peningkatan intensitas penggunaan. Seperti yang diungkapkan oleh (Makhmudah, 2019) media sosial dapat menyebabkan ketergantungan, khususnya pada remaja yang sedang mencari identitas dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka. Oleh sebab itu, diperlukan pendidikan dan bimbingan yang baik untuk membantu remaja memanfaatkan tiktok secara bijak dan seimbang. Salah satu indikator yang mendukung temuan ini terlihat dari tingginya skor pada item nomor 1 dalam kuesioner intensitas penggunaan media sosial tiktok, yang menyatakan "menonton tiktok adalah cara yang menyenangkan untuk bersantai setelah hari yang buruk".

2. Tingkat Kecemasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kalangan remaja yang menggunakan tiktok di SMKN 32 Jakarta bervariasi. Sebagian besar responden, yaitu 58. 6% atau 41 orang mengalami kecemasan yang ringan. Sementara itu, 24. 3% (17 orang) merasakan kecemasan tingkat berat dan 7. 1% (5 orang) mengalami serangan panik. Penemuan bahwa banyak responden mengalami kecemasan ringan menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMKN 32 Jakarta masih dapat mengelola kondisi tersebut dengan baik, sejalan dengan (Nanang Khosim Azhari et al., 2022), kecemasan ringan adalah hal kejadian umum dalam kehidupan sehari-hari dan dapat membuat individu lebih waspada serta memperluas perspektif mereka. Kecemasan pada level ini bahkan dapat mendorong proses belajar dan berkontribusi pada perkembangan serta kreativitas.

Persentase ini cukup tinggi dan menunjukkan bahwa beberapa remaja menghadapi tantangan mental yang perlu diperhatikan dengan serius. (Widiarta et al., 2023) menjelaskan kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang tidak jelas dan luas, terkait dengan rasa ketidakpastian dan ketidakberdayaan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari jika tidak dikelola dengan baik. Data ini sejalan dengan hasil dari (Indonesia National Adolescent

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Mental Health Survei, 2022), yang menunjukkan bahwa sekitar 3. 7% remaja mengalami kecemasan, sehingga merupakan gangguan mental yang paling banyak terjadi pada remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia.

Survei tersebut juga mengungkap bahwa 5.5% remaja dalam kelompok usia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dan 3. 7% diantaranya terstruktur mengalami kecemasan. Tingginya prevalensi kecemasan di kalangan remaja pengguna TikTok dalam studi ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, karakteristik dari masa remaja itu sendiri. Menurut (Kristianti et al., 2024), remaja mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang substansial selama tahap perkembangan yang kompleks ini. emosional. Pada periode remaja pertengahan (usia 14-17 tahun), yang merupakan kelompok usia mayoritas responden dalam penelitian ini, remaja menghadapi berbagai tantangan dari dalam diri mereka maupun lingkungan sekitar yang memengaruhi interaksi mereka dengan orang lain.

Gejala kecemasan yang dialami oleh para responden dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. (Anipah et al., 2024) menyebutkan bahwa tanda-tanda kecemasan meliputi perasaan khawatir, rasa gelisah, ketidaknyamanan, keragu-raguan, kurangnya kepercayaan diri, keluhan fisik, dan mudah marah. Dalam penelitian ini, tanda-tanda tersebut diukur dengan menggunakan alat HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang terbagi menjadi tiga aspek: gejala kecemasan, gejala depresi, dan tingkat kesulitan dalam mengatasi kecemasan. Aspek-aspek yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja yang menggunakan TikTok juga harus diperhatikan.

Menurut (Wahyudi et al., 2023) membagi faktor-faktor penyebab kecemasan menjadi tiga kategori: biologis (perubahan zat kimia otak, pengalaman traumatis), psikologis (pengaruh dari orang tua, percaya diri yang rendah, kemampuan mengelola stres), dan sosial budaya (kekhawatiran akan penolakan, luka dari perpisahan, ketidakpuasan dengan batasan dalam mencapai cita-cita). Dalam penggunaan media sosial, faktor psikologis dan sosial budaya tampaknya memegang peranan penting. Saat menggunakan TikTok, remaja dengan rasa percaya diri rendah lebih cenderung mengalami kecemasan, terutama ketika mereka membandingkan diri mereka dengan kreator konten lain yang tampaknya lebih sukses. atau populer. Selain itu, kekhawatiran akan penolakan di dunia online juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan di kalangan remaja.

Aspek Perhatian responden menunjukkan ketertarikan yang cukup tinggi terhadap konten TikTok, sebagaimana terlihat dari tingginya skor pada item "menonton TikTok adalah cara yang menyenangkan untuk bersantai setelah hari yang sibuk". Hal ini sejalan dengan penjelasan (Saifuddin, 2023) bahwa perhatian dipengaruhi oleh ketertarikan individu terhadap kegiatan yang sesuai dengan minat pribadi. TikTok, dengan format video pendek dan konten yang beragam, berhasil menarik perhatian remaja karena sesuai dengan karakteristik mereka yang menginginkan informasi cepat dan hiburan instan

Aspek penghayatan responden menunjukkan kecenderungan untuk terpengaruh dan meniru konten yang mereka temui di TikTok. (Hutahayan, 2020) menjelaskan bahwa penghayatan adalah kemampuan individu untuk memahami dan menyerap informasi, dimana orang sering dipengaruhi dan meniru materi yang mereka temukan

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

di media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan pasif, tetapi juga sebagai sumber referensi perilaku dan gaya hidup bagi remaja. Aspek Durasi mayoritas responden menggunakan TikTok selama 1-3 jam per hari, yang termasuk dalam kategori penggunaan sedang menurut Hutahayan (2020) yang menetapkan durasi tinggi adalah penggunaan lebih dari 3 jam per hari. Durasi ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki waktu untuk aktivitas lain seperti belajar, bersosialisasi secara langsung, dan melakukan hobi lainnya.

Aspek Frekuensi Responden membuka aplikasi TikTok secara rutin dengan frekuensi 1-4 kali per hari, yang menurut (Hutahayan, 2020) termasuk dalam kategori frekuensi rendah (frekuensi tinggi adalah 4 kali atau lebih per hari). Meskipun demikian, frekuensi ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari rutinitas harian responden, dimana mereka secara konsisten membuka aplikasi untuk mengisi waktu luang atau mencari hiburan.

Sangat penting untuk dicatat bahwa selain itu penelitian ini menemukan bahwa beberapa responden yang mengalami kecemasan berat (10,0%) dan panik (7,1%). Menurut (Nanang Khosim Azhari et al., 2022), kecemasan berat ditandai dengan keterbatasan dalam persepsi, di mana individu hanya dapat fokus pada hal-hal yang sangat mendesak. Dalam keadaan panik, individu kehilangan kontrol dan tidak bisa menjalani aktivitas meskipun telah mendapatkan petunjuk. Keadaan ini membutuhkan intervensi profesional yang tepat untuk mencegah dampak jangka panjang bagi kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya adanya program psikoedukasi dan konseling di sekolah-sekolah.

Menurut (Murti et al., 2024) psikoedukasi merupakan elemen kunci dalam penanganan berbagai tingkat kesulitan masalah kecemasan. Psikoedukasi adalah pendekatan intervensi hal ini bertujuan untuk memberi informasi kepada masyarakat tentang berbagai masalah dalam kehidupan, termasuk cara-cara mengelola kecemasan yang berhubungan dengan penggunaan media sosial. Salah satu indikator yang mendukung temuan ini terlihat dari tingginya skor pada item nomor 1 dalam kuesioner HARS, yang menyatakan "perasaan ansietas".

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 & Lia, 2021) yang menemukan adanya korelasi yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan mahasiswa UMKT. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa seberapa sering siswa menggunakan media sosial sangat berdampak tergantung seberapa cemas mereka. Media sosial biasanya lebih sering digunakan oleh responden daripada interaksi tatap

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

muka., yang berperan dalam peningkatan kecemasan. Hubungan yang baik antara seberapa sering orang menggunakan tiktok dan tingkat kecemasan bisa dipahami melalui beberapa mekanisme.

Pertama, berdasarkan teori perbandingan sosial menurut (Saifuddin, 2023), alasan pertama yang membuat seseorang merasa iri di dunia maya adalah seringnya mereka menggunakan media sosial. Semakin sering orang mengakses media sosial, semakin besar kemungkinan mereka untuk merasakan kecemburuan secara online. Ketika remaja menghabiskan banyak waktu di TikTok, mereka akan semakin sering melihat konten yang menampilkan kesuksesan atau momen menyenangkan orang lain, yang mendorong mereka untuk membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain.

Fitur-fitur penggunaan media sosial yang diuraikan oleh (Hutahayan, 2020). Aspek perhatian menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih terfokus saat menggunakan platform media sosial favorit mereka, sehingga mereka bisa kehilangan konsentrasi terhadap lingkungan sekitar dan tanggung jawab lain yang penting. Ini bisa menyebabkan kecemasan, terutama saat mereka menyadari bahwa mereka telah menghabiskan waktu terlalu lama di aplikasi atau mengabaikan kewajiban mereka.

Meskipun koefisien korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan adalah positif (0.246), hasil ini tetap memiliki arti penting secara klinis dan praktis. Hubungan yang signifikan ini menunjukkan bahwa tingkat penggunaan tiktok memang merupakan salah satu elemen yang mengaruhi kecemasan remaja, meskipun kemungkinan ada faktor lain yang juga berdampak atau yang lebih dominan. Kekuatan korelasi yang tidak terlalu tinggi menunjukkan adanya faktor-faktor tambahan yang memengaruhi tingkat kecemasan remaja. Menurut (Wahyudi et al., 2023), penyebab kecemasan dapat mencakup aspek biologis, psikologis, serta sosial budaya. Faktor-faktor individu seperti kepribadian, ketahanan, dukungan sosial, dan strategi menghadapi masalah juga dapat memengaruhi seberapa besar pengaruh penggunaan tiktok terhadap kecemasan seseorang.

Hasil dari penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Permadi, 2022), hal ini menunjukkan adanya korelasi positif antara jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial dan tingkat interaksi sosial di kalangan remaja. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih dengan menekankan khusus pada platform tiktok serta menggunakan alat ukur yang sudah tervalidasi (kuesioner tentang frekuensi penggunaan media sosial dan HARS untuk kecemasan). Implikasi praktis dari temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan intervensi yang dirancang dan terorganisir untuk mendukung remaja dalam menggunakan tiktok dengan cara yang sehat dan bijak. Berdasarkan penelitian oleh (Murti et al., 2024), psikoedukasi merupakan elemen yang krusial dalam penanganan berbagai tingkat keparahan masalah kecemasan.

Program psikoedukasi dapat mencakup informasi tentang cara menggunakan media sosial dengan sehat, pengelolaan waktu, teknik untuk mengatasi rasa takut ketinggalan (FOMO) dan perbandingan sosial, serta keterampilan untuk mengenali dan menangani gejala kecemasan. Di samping psikoedukasi, konseling juga bisa menjadi intervensi yang bermanfaat. Menurut (Firdaus & Marsudi, 2021), konseling adalah proses memberikan

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

dukungan dari seorang profesional kepada individu yang membutuhkan bantuan dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Dalam konteks studi ini, konseling dapat membantu remaja yang merasakan kecemasan dari tingkat sedang hingga panik untuk mengembangkan metode yang lebih baik untuk mengendalikan dan mengurangi ketergantungan mereka pada tiktok.

Sekolah juga dapat mengambil peran yang aktif dalam menangani isu ini. Program literasi digital yang menyeluruh dapat membantu siswa untuk memahami baik dampak positif maupun negatif dari penggunaan media sosial, serta mengajarkan cara menggunakan tiktok secara bertanggung jawab. Selain itu, sekolah dapat memberikan ruang dan waktu untuk kegiatan alternatif yang dapat mengurangi ketergantungan siswa pada media sosial, seperti aktivitas ekstrakurikuler, olahraga, atau program pengembangan diri lainnya. Peran orang tua sangat krusial dalam situasi ini. Mereka perlu mengetahui cara anak-anak mereka menggunakan media sosial dan memberikan arahan yang sesuai. Komunikasi antara orang tua dan anak mengenai penggunaan tiktok dapat membantu remaja menyadari kebiasaan digital yang mereka miliki serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang nyata antara frekuensi penggunaan tiktok dan tingkat kecemasan, penting untuk tidak melihat tiktok sebagai satu-satunya pemicu kecemasan di kalangan remaja. tiktok, seperti platform sosial lainnya, berfungsi sebagai alat yang bisa mendatangkan keuntungan atau kerugian, tergantung pada cara penggunaannya. Menurut (Dr. Fatmawati et al., 2023), selain itu tiktok menawarkan keunggulan seperti menjadi sumber informasi, sarana hiburan, membangun pertemanan, cara menghasilkan uang, dan untuk mengekspresikan 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,

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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*.

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)