

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah mengubah cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi. Salah satu inovasi paling signifikan dalam konteks ini adalah kemunculan media sosial. Media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok telah menjadi platform utama bagi individu untuk berbagi informasi, berinteraksi, dan membangun jejaring sosial (Kemp, 2023).

Media sosial di kalangan remaja bukan hanya menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, tetapi juga sering kali dianggap sebagai alat penting untuk membentuk identitas dan hubungan sosial. Pada tahun 2023, salah satu komunitas yang bekerjasama dengan Hootsuite yaitu We are Social melakukan studi terkait dengan media sosial dan menyatakan bahwa jumlah pengguna sosial media di seluruh dunia sebesar ± 4.76 miliar, yang setara dengan 59.4 persen dari total populasi global yang mencapai 8.01 miliar (Kemp, 2023).

Pengguna media sosial di Indonesia tercatat sekitar $\pm 167,0$ juta orang aktif, yang setara dengan 60,4 persen dari total populasi (Kemp, 2023). Berdasarkan survei Penetrasi & Perilaku Internet 2023 yang diterbitkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), disebutkan bahwa jumlah penduduk Indonesia yang terhubung ke internet antara tahun 2022 dan 2023 mencapai 215 juta dari total populasi 275 juta jiwa penduduk Indonesia sehingga dapat dikatakan terjadi peningkatan yang pesat pada pengguna di Indonesia dengan spesifikasi sebanyak ± 78.19 persen penduduk menggunakan internet dan sekitar $\pm 83,25$ persen di antaranya mengakses sosial media (termasuk mengakses *Facebook/ Whatsapp/ Telegram/ Line/ Twitter/ Youtube/ Instagram/ dll*).

APJII juga melakukan survei pengguna internet berdasarkan usia, dimana persentase internet tertinggi terdapat pada kelompok usia 13-18 tahun, yaitu sebanyak ± 98.20 persen dengan tingkat pendidikan SMA/SMK Paket C sebesar \pm

94.74 persen (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023). Menurut *The U.S. Surgeon General's Advisory*, hampir 95 persen remaja berusia 13-17 tahun dilaporkan menggunakan platform media sosial, dengan lebih dari sepertiga mengatakan bahwa mereka menggunakannya "hampir selalu" sehingga tidak heran jika saat ini penggunaan media sosial sangat populer di kalangan remaja. Remaja mampu mengakses informasi penting, mengekspresikan diri secara kreatif, mampu membentuk dan menjaga persahabatan secara *online* serta mengembangkan hubungan sosial yang beragam, yang mungkin tidak tersedia dalam kehidupan *offline* mereka (Murthy, 2023).

Media sosial, di sisi lain, sering dianggap sebagai "pedang bermata dua". Penggunaan media sosial tidak hanya mampu memberikan banyak peluang untuk keterlibatan dan komunikasi sosial, yang nantinya mampu meningkatkan modal sosial dan harga diri individu namun keterlibatan yang terlalu besar juga mampu menimbulkan masalah, seperti perbandingan sosial yang berlebihan, pencarian umpan balik, perubahan harga diri serta rendahnya kesejahteraan secara umum (Opsenica Kostić et al., 2022). Remaja dinilai paling rentan terhadap permasalahan penggunaan internet tersebut. Kondisi ini berkaitan dengan masa remaja yang identik dengan periode pembentukan identitas pribadi dan sosial, yang pada zaman sekarang ini, sebagian besar sangat tergantung pada interaksi dalam media sosial (Rahman, 2020).

Keterbatasan kemampuan mengatur diri sendiri dan rentannya terhadap tekanan dari teman sebaya membuat remaja tidak mampu menghindari konsekuensi negatif yang muncul dan membuat mereka berisiko lebih tinggi mengalami masalah mental (Keles et al., 2020). Lebih lanjut, praktisi menyatakan bahwa saat seseorang menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan media sosial dapat menyebabkan mereka terpapar hal negatif tanpa disadari. Intensitas menggunakan media sosial tinggi juga mampu menjadi pemicu masalah seperti kecemasan (Nurlina et al., 2022).

Remaja cenderung lebih tertarik untuk mengembangkan interaksi melalui media sosial dibandingkan secara langsung, dan kondisi ini menyebabkan tingginya intensitas penggunaan media sosial (Triandini & Kurniasari, 2021). Mereka juga mendapatkan kepuasan tersendiri saat menggunakan media sosial dalam durasi yang lama dan akhirnya dapat berkembang pada perilaku ketergantungan (Fitaloka et al., 2022). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (Riset Kesehatan Dasar atau RISKESDAS), sekitar ± 6.2 persen dari populasi usia 15-24 tahun mengalami kecemasan (Balitbangkes RI, 2019).

Berdasarkan Global Health Data Exchange (Institute of Health Metrics and Evaluation) melalui WHO, sekitar ± 301 juta individu hidup dengan masalah kecemasan, yaitu sebanyak ± 58 juta anak-anak dan remaja (WHO Team, 2022). Umumnya, masalah kecemasan muncul pada kelompok usia remaja yang lebih tua daripada yang lebih muda, yaitu sekitar ± 3.6 persen pada usia 10-14 tahun dan sebanyak ± 4.6 persen anak usia 15-19 tahun (Han, 2021). Menurut hasil penelitian dari Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah mental, dengan kecemasan menjadi masalah gangguan mental yang paling umum terjadi, khususnya di kalangan remaja usia 10-17 tahun, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan (Amirah Ellyza et al., 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai penggunaan media sosial dan kecemasan, banyak studi yang menguraikan dampak penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan. Kurangnya kematangan pemikiran remaja bisa memberikan dampak negatif terhadap penerimaan informasi tidak baik yang mungkin tersebar melalui media sosial, seperti perundungan daring dan komentar negatif yang menghina, serta berita-berita negatif mengenai kematian, kekerasan, dan perang (Zeva et al., 2023). Media sosial dapat memiliki hubungan positif atau negatif dengan kecemasan, dan penting untuk mempertimbangkan berbagai faktor sebelum menarik kesimpulan tentang efeknya. Misalnya individu dengan kecemasan cenderung menghindari interaksi langsung dan menggunakan media sosial sebagai cara untuk mengurangi kecemasan tersebut (Permadi, 2022).

Berdasarkan studi awal penelitian yang dilakukan oleh Mardiana dan Maryana terhadap remaja pada tanggal 26 Januari 2023 melalui wawancara dengan siswa-siswi SMK Sore Pangkalpinang, ditemukan bahwa dari 5 remaja pengguna TikTok, ada yang mengaku menonton TikTok hingga larut malam. Dua orang lainnya melaporkan sering merasa stres dan cemas karena sering tidak percaya diri, iri, dan tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri setelah melihat berbagai postingan yang diunggah oleh pengguna media sosial lainnya. Mereka juga merasa lebih rendah ketika membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang dianggap lebih baik. Satu orang lagi mengatakan bahwa media sosial juga membuat remaja sering merasa tidak aman, dan suasana hati mereka atau mood terkadang ditandai dengan perasaan sedih atau tertekan, yang menciptakan situasi yang lebih buruk (Mardiana & Maryana, 2024).

Berdasarkan penjelasan di atas, TikTok banyak digunakan dan menjadi tren di kalangan remaja. TikTok bisa memberikan dampak positif jika digunakan dengan baik, namun juga dapat memengaruhi kesehatan mental secara negatif jika tidak digunakan dengan bijak (Mardiana & Maryana, 2024). Karenanya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *TikTok* dan Tingkat Kecemasan Pada Remaja”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *TikTok* dan tingkat kecemasan pada remaja ?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial *TikTok* dan tingkat kecemasan pada remaja.

1.3.2. Tujuan Khusus

Penelitian ini juga dilakukan untuk:

- a. Mengetahui intensitas penggunaan media sosial *TikTok* pada remaja berdasarkan karakteristik (jenis kelamin dan usia)
- b. Mengetahui tingkat kecemasan pada remaja berdasarkan karakteristik (jenis kelamin dan usia)

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

- a. Meningkatkan pengembangan ilmu dan wawasan dalam hal hubungan intensitas penggunaan media sosial khususnya *TikTok* dengan tingkat kecemasan pada remaja
- b. Meningkatkan kesadaran dan pemahaman yang lebih baik tentang dampak media sosial *TikTok* terhadap tingkat kecemasan pada remaja
- c. Sebagai referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu kedokteran

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai masukan untuk dapat meningkatkan sikap kritis dalam penggunaan media sosial dan kecemasan
- b. Memberikan sumbangan ilmiah dalam program studi kedokteran, yaitu mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial *TikTok* terhadap tingkat kecemasan pada remaja.
- c. Memberikan rancangan strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan media sosial *TikTok* pada remaja
- d. Mengembangkan dasar kebijakan pendidikan dan kesehatan yang mendukung kesejahteraan mental remaja terkait media sosial
- e. Sebagai acuan pada penelitian selanjutnya yang mengangkat topik hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Media Sosial

2.1.1. Pengertian Media Sosial

Menurut Mandiberg, Rulli Nasrullah menyatakan bahwa media sosial merupakan platform yang memfasilitasi kerjasama antara pengguna dalam menciptakan konten (*user-generated content*). Boyd, yang juga dikutip oleh Rulli Nasrullah, menjelaskan bahwa media sosial memiliki kekuatan dalam *user-generated content*, di mana konten tersebut dihasilkan oleh pengguna, bahkan oleh editor seperti yang terjadi dalam media massa tradisional. Rulli Nasrullah menggambarkan media sosial sebagai medium di internet yang memungkinkan pengguna untuk merepresentasikan diri, berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Andreas Kaplan dan Michael Haenlein, yang juga dikutip oleh Rulli Nasrullah, memberikan definisi media sosial sebagai aplikasi kelompok berbasis internet yang dibangun berdasarkan ideologi dan teknologi Web 2.0, serta memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content* (Nasrullah, 2017).

Dalam penelitian yang dikutip dari Mustapa pada tahun 2022, berbagai pendapat dari para ahli mengenai definisi media sosial disampaikan. Henderi (2007) menyebutkan bahwa media sosial adalah situs jaringan sosial berbasis web yang memungkinkan individu untuk membuat profil publik atau semi-publik dalam sistem terbatas, melihat daftar koneksi dengan pengguna lain, dan menjelajahi koneksi yang dibuat oleh orang lain melalui sistem tersebut. Menurut Phillip Kotler dan Kevin Keller (2012), media sosial merupakan sarana bagi konsumen untuk berbagi informasi dalam bentuk teks, gambar, video, dan audio antara sesama pengguna maupun dengan perusahaan (Mustapa et al., 2022). Tongkotow Liedfray (2022) dari penelitiannya mengutip Chris Brogan (2010) yang mengartikan media sosial sebagai serangkaian alat komunikasi dan kolaborasi baru yang memungkinkan interaksi yang sebelumnya tidak tersedia

bagi masyarakat umum (Tongkotow Liedfray, Fonny J. Waani, 2022). Wijaya, et al. (2023) dalam penelitiannya merujuk pada M. Bayirudin Usman (2001) bahwa terminologi "media sosial" terdiri dari dua kata, yaitu "media" dan "sosial", yang menekankan bahwa media dan perangkat lunak merupakan hasil dari proses sosial. Sedangkan Van Dijk (2003) menyatakan bahwa media sosial adalah platform media yang berfokus pada eksistensi pengguna dan memfasilitasi mereka dalam beraktivitas dan berkolaborasi, serta memperkuat hubungan antarpengguna sebagai bentuk ikatan sosial (Wijaya & Faizal, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sajida, et al. pada tahun 2023 merujuk pada Joyce Kasman Valenza (2013), yang menggambarkan media sosial sebagai platform internet yang memungkinkan individu untuk berbagi informasi secara instan dan berkomunikasi secara terus-menerus dengan komunitas mereka. Di sisi lain, Kent (2013) menganggap media sosial mencakup berbagai bentuk media komunikasi interaktif yang memungkinkan interaksi dua arah dan umpan balik. Lewis dan Nicholas (2016) mendeskripsikan media sosial sebagai teknologi digital yang memungkinkan orang untuk berhubungan, berinteraksi, menciptakan konten, dan berbagi pesan (Sajida et al., 2023).

Dengan mempertimbangkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah wadah di mana individu dapat saling berhubungan melalui jaringan teknologi digital.

2.1.2. Penggunaan Media Sosial

Kaplan & Haenlein (2010) dalam penelitian Adam Hermawansyah tahun 2022 mengembangkan klasifikasi untuk berbagai jenis media sosial berdasarkan karakteristik penggunaannya. Dalam penelitian tersebut, media sosial dibagi menjadi enam kategori.

- a. Pertama, terdapat proyek kolaborasi *website* di mana pengguna dapat berkontribusi dalam menambahkan, mengubah, atau menghapus konten pada situs web, contohnya seperti *Wikipedia*.

- b. Kedua, terdapat blog dan mikroblog di mana pengguna memiliki kebebasan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dalam bentuk tulisan, seperti pengalaman, pertanyaan, pernyataan, kritik, seperti yang terjadi di *platform* seperti *Twitter*.
- c. Ketiga, terdapat konten atau isi media sosial di mana pengguna berbagi konten multimedia seperti video, foto, gambar, buku elektronik, dan sejenisnya, seperti yang dapat ditemukan di *YouTube* dan *Instagram*.
- d. Keempat, terdapat jejaring sosial di mana pengguna dapat terhubung secara langsung dan berbagi informasi pribadi, kelompok, atau sosial dengan orang lain, seperti yang ada di *Facebook*.
- e. Kelima, terdapat dunia permainan virtual di mana pengguna dapat berinteraksi dengan orang lain melalui aplikasi tiga dimensi dan menciptakan avatar yang mewakili mereka, seperti dalam permainan *online*.
- f. Keenam, terdapat dunia sosial virtual di mana pengguna dapat hidup dan berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan virtual yang mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti yang ada di *Second Life* (Hermawansyah, 2022).

Penggunaan media sosial menjadi salah satu aktivitas *online* yang sangat populer di seluruh dunia. Pada tahun 2020, diperkirakan jumlah individu yang menggunakan media sosial di seluruh dunia mencapai 3,6 miliar, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi hampir 4,41 miliar pada tahun 2025. *Facebook* menjadi jejaring sosial pertama yang mencapai satu miliar akun terdaftar dan saat ini memiliki sekitar 2,5 miliar pengguna aktif bulanan, menjadikannya jejaring sosial paling populer di dunia. Sebagai perbandingan, *Instagram*, yang merupakan aplikasi populer untuk berbagi foto, memiliki satu miliar akun aktif bulanan (Clement, 2020).

2.1.3. Pengaruh Media Sosial

Dampak dari berbagai jenis media sosial dapat membawa pengaruh positif dan negatif. Pengaruh tersebut tergantung pada cara setiap individu menggunakan dan menghadapi media sosial. Namun, saat ini terdapat banyak penyimpangan moral yang dilakukan oleh remaja, terutama dalam menggunakan media sosial. Kurangnya kematangan pemikiran remaja bisa memberikan dampak negatif terhadap penerimaan informasi tidak baik yang mungkin tersebar melalui media sosial. Media sosial juga memberikan *platform* bagi remaja untuk berekspresi secara bebas, baik melalui gambar maupun pesan. Saat ini, sangat mudah bagi seseorang untuk membuat akun media sosial. Kemudahan ini membuat remaja cenderung memposting aktivitas pribadi, foto-foto, dan curhatan mereka. Semakin aktif seorang remaja di media sosial, semakin terlihat mereka sebagai orang yang populer di kalangan mereka. Sebaliknya, remaja yang tidak terampil dalam teknologi dianggap ketinggalan zaman dan kurang *up-to-date* (Zeva et al., 2023).

Dampak positif media sosial :

1. Media sosial memfasilitasi anak-anak untuk memperluas lingkaran pertemanan mereka, memungkinkan mereka berinteraksi dengan orang dari berbagai negara tanpa harus bertemu langsung.
2. Anak-anak dan remaja terinspirasi untuk belajar dan berkembang melalui interaksi online dengan teman-teman mereka, yang memberikan umpan balik dan dukungan.
3. Situs jejaring sosial membantu anak-anak dan remaja menjadi lebih ramah, perhatian, dan empatik, seperti memberikan ucapan selamat ulang tahun, memberi komentar positif pada konten teman, dan menjaga hubungan meskipun hanya secara virtual.

Dampak negatif jejaring sosial :

1. Media sosial sering membuat siswa jadi kurang semangat belajar dan sulit berkonsentrasi.

2. Anak-anak dan remaja mungkin kurang berlatih berkomunikasi di dunia nyata jika terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial, yang juga bisa mengganggu pemahaman bahasa mereka.
3. Situs jejaring sosial bisa membuat anak-anak dan remaja lebih mementingkan diri sendiri dan kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, karena terlalu fokus pada internet dan kurangnya empati di kehidupan nyata.
4. Kriminalitas seperti penipuan, pencemaran nama baik, penculikan, dan judi online semakin meningkat melalui media sosial, yang digunakan oleh pelaku kejahatan untuk memburu korbannya.
5. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kehilangan kendali diri, terutama bagi mereka yang kecanduan dan terobsesi dengan citra mereka di media sosial, yang bisa mempengaruhi harga diri mereka di mata teman-teman.
6. Penggunaan yang berlebihan juga dapat merusak kesehatan mata.
7. Banyak remaja yang kecanduan media sosial menghabiskan waktu tanpa batas, menyebabkan penurunan produktivitas dan kurangnya interaksi sosial di kalangan remaja (Gani, 2020).

2.1.4. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), intensitas dapat diartikan sebagai keadaan tingkat atau ukuran dari tingkat intensitas suatu hal (Setiawan, 2023). Dalam penelitian Sa'diyah et al. tahun 2022, Aji Restu Aditiawan (2020) menyatakan bahwa intensitas merujuk pada durasi atau lamanya seseorang melakukan suatu kegiatan dengan penuh ketekunan dan konsistensi (Sa'diyah et al., 2022). Intensitas penggunaan media sosial mencerminkan seberapa sering dan berapa lama seseorang mengakses media sosial untuk berinteraksi, bekerja sama, dan berbagi dengan pengguna lainnya, dengan tujuan untuk merepresentasikan diri (Ardani et al., 2020).

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah sejauh mana seseorang memberikan perhatian

dan memiliki keinginan dalam mengakses media sosial untuk berinteraksi dengan pengguna lainnya. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), rata-rata orang Indonesia menggunakan media sosial selama enam jam per hari, dan sekitar 76,67 persen dari mereka mengakses internet sebanyak tiga kali dalam satu jam per hari (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023).

2.2. Tingkat Kecemasan

2.2.1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu emosi yang ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang penuh kekhawatiran, serta perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah. Individu yang mengalami masalah kecemasan umumnya memiliki pikiran atau kekhawatiran yang mengganggu secara berulang. Mereka cenderung menghindari situasi tertentu karena adanya kekhawatiran yang mengganggu. Selain itu, mereka juga mungkin mengalami gejala fisik seperti keringat berlebihan, gemetar, pusing, atau detak jantung yang cepat (APA, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, masalah kecemasan adalah kondisi psikologis di mana seseorang mengalami tingkat kecemasan yang berlebihan secara terus-menerus dan sulit dikendalikan, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kehidupan sehari-harinya (Kemkes, 2021).

Perlu dicatat bahwa kecemasan dan ketakutan memiliki perbedaan, meskipun seringkali digunakan secara bergantian. Kecemasan merujuk pada respons emosional yang berlangsung dalam jangka panjang, dengan fokus yang luas terhadap ancaman yang tidak terlokalisasi secara spesifik di masa depan. Sementara itu, ketakutan merujuk pada respons emosional yang sesuai dengan situasi saat ini, bersifat jangka pendek, dan berkaitan dengan ancaman yang dapat diidentifikasi secara jelas dan spesifik (APA, 2023).

Masalah kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi di kalangan remaja. Oleh karena itu, penting untuk memberikan prioritas pada upaya yang mendukung pengelolaan masalah kecemasan pada remaja. Salah satu aspek yang perlu ditekankan adalah memberikan edukasi kepada remaja dan keluarganya mengenai kapan dan bagaimana mencari bantuan profesional untuk mengatasi gejala kecemasan (Amirah Ellyza et al., 2022).

2.2.2. Tingkat Kecemasan

Menurut Zung, tingkat kecemasan dapat dikategorikan dalam berbagai rentang berdasarkan skor yang diperoleh dari hasil penilaian menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale. Skala ini mengukur gejala kecemasan dalam berbagai dimensi, seperti fisik, emosional, dan kognitif. Berikut adalah rentang tingkat kecemasan berdasarkan hasil penilaian:

- a. Normal (Skor 20-44): Individu dalam kategori ini biasanya tidak menunjukkan gejala kecemasan yang signifikan. Mereka mungkin mengalami sedikit kekhawatiran atau ketegangan dalam situasi tertentu, tetapi ini tidak cukup mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.
- b. Kecemasan Ringan (Skor 45-59): Individu dalam kategori ini menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang mungkin mulai mempengaruhi kesejahteraan mereka. Gejala seperti rasa gelisah, ketegangan, atau kekhawatiran yang lebih sering dirasakan, namun masih dalam tingkat yang dapat dikelola.
- c. Kecemasan Sedang (Skor 60-74): Tingkat kecemasan ini menunjukkan bahwa individu mungkin mengalami gejala kecemasan yang cukup signifikan, yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka, seperti kesulitan tidur, gangguan konsentrasi, atau perasaan ketegangan yang terus-menerus.
- d. Kecemasan Berat (Skor 75 ke atas): Pada tingkat ini, gejala kecemasan seringkali sangat mengganggu kehidupan sehari-hari dan fungsi sosial. Individu mungkin mengalami gejala kecemasan yang intens, seperti serangan

panik, ketidakmampuan untuk berfungsi dalam situasi sosial, atau gangguan besar pada tidur dan konsentrasi (Zung, 1971).

2.3. Remaja

Dalam penelitian Dewi R Bancin, et al., disebutkan bahwa definisi remaja menurut *World Health Organisation* (WHO) adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Namun, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) memiliki pengertian yang sedikit berbeda, di mana remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Dewi, 2022). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 sendiri, remaja diartikan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 18 tahun (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

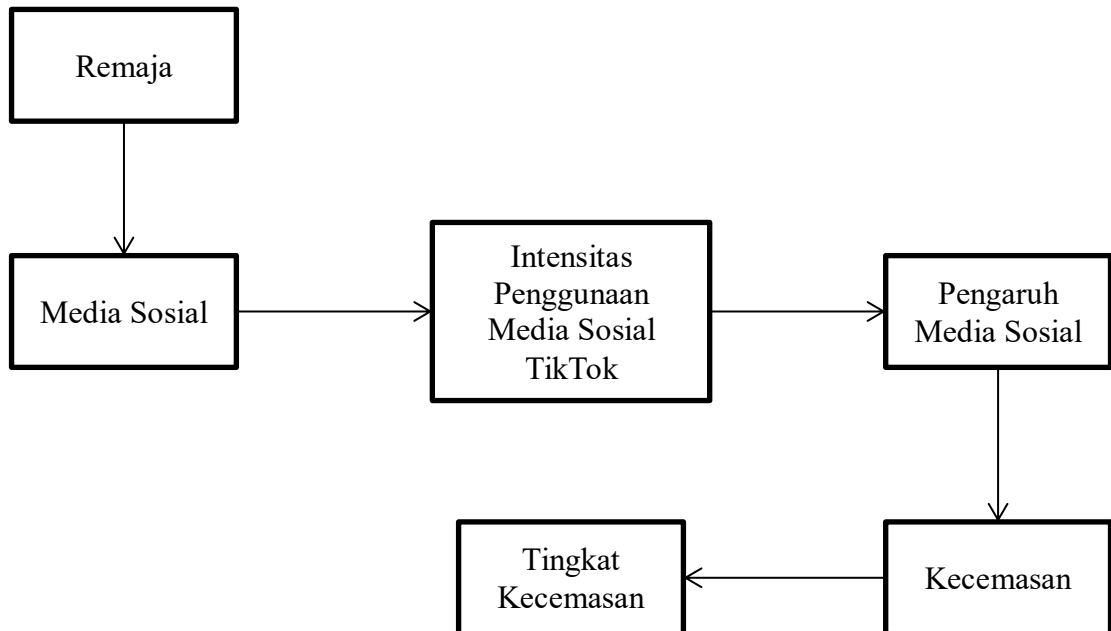
Berdasarkan DataIndonesia.id yang mengutip Badan Pusat Statistik (BPS), diperkirakan terdapat sekitar 65,82 juta remaja di Indonesia pada tahun 2022. Jumlah ini setara dengan 24 persen dari total penduduk di Indonesia sepanjang tahun tersebut. Terjadi peningkatan sebesar 1,39 persen dalam jumlah remaja di Indonesia dibandingkan dengan tahun sebelumnya, dimana pada tahun 2021 tercatat ada sekitar 64,92 juta remaja di Indonesia (DataIndonesia.id, 2022).

2.4. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu tentang intensitas penggunaan media sosial *TikTok* dan tingkat kecemasan banyak penelitian yang menjelaskan tentang dampak intensitas penggunaan media social *TikTok* pada tingkat kecemasan remaja. Mutia Nurlina, Ani Anggraini, dan Hilda Meriyandah (2022) mengatakan bahwa ada hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan remaja. Hal ini juga dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin berpengaruh

pada tingkat kecemasan. Peneliti berpendapat bahwa jika seseorang menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan media sosial dapat menyebabkan remaja terpapar hal-hal negatif tanpa disadari, maka jika intensitas menggunakan media sosial tinggi dapat menjadi pemicu masalah seperti kecemasan (Nurlina et al., 2022). Trikindini dan Kurniasari (2021) dalam penelitiannya juga menyatakan intensitas penggunaan media sosial seperti *TikTok* sangat berpengaruh dengan tingkat kecemasan bagi remaja. Dengan usia yang masih rentan membuat responden lebih tertarik berinteraksi melalui media sosial daripada secara langsung dan menjadikan intensitas penggunaannya tinggi (Trikindini & Kurniasari, 2021). Sedangkan Adlin Nadila Fitaloka, Wilson, dan Ery Hermawati mengatakan bahwa terdapat hubungan bermakna secara statistik antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada remaja. Semakin lama penggunaan media sosial bisa menjadi suatu kepuasan tersendiri untuk setiap penggunanya yang kadang membuat mereka melupakan lama waktu atau durasi selama mengakses media sosial tersebut. Pengguna media sosial dapat berkembang ke arah ketergantungan atau penggunaan yang salah dari media sosial dan akan dikaitkan dengan peningkatan kecemasan (Fitaloka et al., 2022).

2.4. Kerangka Teori



2.5. Hipotesa Penelitian

Berdasarkan uraian teori yang telah disampaikan sebelumnya, penelitian ini berhipotesis bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *TikTok* dengan tingkat kecemasan pada remaja.

2.6. Kerangka Konsep

