**Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling**
p-ISSN: 3124-9930, e-ISSN: 3124-9892
Volume 1, Nomor 2, (Agustus 2026): 512-519
https://ejournal.darulfaizin.or.id/index.php/jiwara

# TikTok dan Kecemasan Sosial: Perbandingan Mahasiswa Pengguna Aktif dan Tidak Aktif di Universitas Muhammadiyah Makassar

**Nur Afisah[1], Sandi Pratama[2], Syaifullah Nur[3]**
[1,2,3] Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

**INFO ARTIKEL**

**Riwayat artikel:**
Diterima : 30/08/2026
Direvisi : 16/10/2026
Dipublikasikan : 01/11/2026

***Kata kunci:***
*Kecemasan Sosial; Tiktok; Generasi Z; Media Sosial; Mahasiswa.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan tingkat kecemasan sosial dalam konteks penggunaan TikTok pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Universitas Muhammadiyah Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif eksploratif. Dari 41 respons kuesioner daring, sebanyak 20 respons dinyatakan valid setelah proses pembersihan data. Responden dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri atas 10 mahasiswa, berdasarkan median skor total kecemasan sosial. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert dan dianalisis dengan uji Mann–Whitney U. Hasil analisis menunjukkan perbedaan skor yang signifikan antara kedua kelompok (U = 100,000; p = 0,0002), dengan skor rata-rata masing-masing sebesar 79,00 (SD = 6,00) dan 65,70 (SD = 3,30). Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi kecemasan sosial dalam konteks penggunaan TikTok pada mahasiswa BKPI. Temuan ini dapat menjadi pertimbangan bagi layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan edukasi literasi digital dan dukungan psikososial bagi mahasiswa. Namun, pengelompokan berdasarkan skor kecemasan sosial dan ukuran sampel yang terbatas membatasi interpretasi hasil. Penelitian selanjutnya perlu menentukan kelompok berdasarkan durasi dan frekuensi penggunaan TikTok yang diukur secara terpisah.

**Penulis Korespondensi:**
Nur Afisah
Email: hafizahby072@gmail.com

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, pencarian informasi, maupun pembentukan identitas diri. Salah satu platform yang berkembang pesat adalah TikTok, yaitu aplikasi berbagi video pendek yang memungkinkan pengguna membuat, menyebarkan, dan berinteraksi dengan beragam konten. Pada September 2021, TikTok mengumumkan bahwa platform tersebut telah menjangkau lebih dari satu miliar pengguna aktif bulanan di seluruh dunia (TikTok, 2021). Besarnya jangkauan tersebut menunjukkan bahwa TikTok memiliki peran penting dalam lingkungan komunikasi digital masyarakat. Namun, pengaruh penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis tidak dapat ditentukan hanya berdasarkan popularitas atau durasi penggunaannya, melainkan perlu ditelaah melalui pola interaksi, karakteristik pengguna, dan pengalaman psikologis yang menyertainya.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Salah satu aspek psikologis yang relevan untuk dikaji dalam konteks penggunaan media sosial adalah kecemasan sosial *(social anxiety)*. Kecemasan sosial merupakan ketakutan atau kecemasan yang menetap terhadap situasi sosial ketika seseorang merasa berpotensi diamati, dinilai, dipermalukan, atau ditolak oleh orang lain. Kondisi ini dapat ditandai dengan kekhawatiran terhadap penilaian negatif, kesulitan berinteraksi, kecenderungan menghindari situasi sosial, serta respons fisik seperti berkeringat, gemetar, dan jantung berdebar (National Institute of Mental Health, n.d.). Dalam konteks mahasiswa, kecemasan sosial dapat berkaitan dengan pengalaman berbicara di depan kelas, menyampaikan pendapat, membangun relasi dengan teman sebaya, maupun menghadapi evaluasi sosial di lingkungan akademik. Meskipun demikian, gejala kecemasan sosial tidak serta-merta menunjukkan adanya gangguan klinis karena penetapan diagnosis memerlukan pemeriksaan profesional.

Penggunaan TikTok dapat dikaji melalui konsep penggunaan media sosial yang mencakup durasi, frekuensi akses, tujuan penggunaan, serta bentuk keterlibatan pengguna. Perbedaan pola penggunaan tersebut secara teoritis dapat menghasilkan pengalaman sosial digital yang berbeda. Pengguna yang sering mengakses TikTok berpotensi lebih sering terpapar konten mengenai penampilan, pencapaian, hubungan sosial, dan gaya hidup orang lain. Namun, paparan tersebut tidak selalu berdampak negatif karena TikTok juga dapat menjadi sarana memperoleh dukungan sosial, mengekspresikan diri, membangun komunitas, dan memperluas hubungan interpersonal. Oleh sebab itu, hubungan antara penggunaan TikTok dan kecemasan sosial perlu dipahami sebagai persoalan yang kompleks, bukan sebagai hubungan sebab-akibat yang berlaku bagi seluruh pengguna.

Penjelasan teoretis mengenai kemungkinan hubungan tersebut dapat ditinjau melalui Social Comparison Theory yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Teori ini menjelaskan kecenderungan individu mengevaluasi kemampuan dan pendapat dirinya melalui perbandingan dengan orang lain, terutama ketika standar objektif untuk melakukan evaluasi tidak tersedia. Dalam lingkungan TikTok, perbandingan sosial dapat terjadi ketika mahasiswa membandingkan penampilan, prestasi akademik, kehidupan sosial, atau pencapaian pribadi dengan representasi kehidupan orang lain yang ditampilkan melalui video. Apabila perbandingan tersebut berlangsung secara berulang dan menghasilkan penilaian diri yang negatif, individu dapat mengalami penurunan kepercayaan diri dan peningkatan kekhawatiran terhadap penilaian sosial. Meskipun demikian, proses tersebut merupakan kemungkinan mekanisme teoretis yang perlu diuji secara empiris, bukan bukti bahwa penggunaan TikTok dengan sendirinya menyebabkan kecemasan sosial.

Kajian mengenai kecemasan sosial dalam konteks penggunaan media sosial perlu mempertimbangkan adanya kemungkinan hubungan timbal balik antara keduanya. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial dapat memanfaatkan media sosial sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial karena komunikasi secara daring dirasakan memiliki risiko yang lebih rendah dibandingkan interaksi tatap muka. Sebaliknya, pengalaman negatif di lingkungan digital, seperti perundungan siber, penolakan, dan perbandingan sosial yang tidak sehat, dapat berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis. She et al. (2023) melalui penelitiannya terhadap mahasiswa mengkaji keterkaitan intensitas penggunaan jejaring sosial, keterampilan sosial, dan kecemasan sosial dalam konteks penggunaan jejaring sosial yang bermasalah. Sementara itu, Lam et al. (2022) melalui penelitian terhadap 486 mahasiswa di Amerika Serikat menemukan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan pengalaman sebagai korban maupun pelaku perundungan siber. Namun, perbandingan sosial tidak terbukti menjadi moderator dalam hubungan yang diteliti. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial merupakan fenomena yang kompleks serta dipengaruhi oleh konteks dan karakteristik individu.

Penelitian yang secara khusus membahas penggunaan TikTok dan kecemasan sosial juga semakin berkembang. Satrianegara et al. (2025) melakukan penelitian terhadap 86 siswi dari SMAN 9 Makassar dan SMA IT Ar-Rahmah Makassar menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan kecemasan sosial, meskipun tidak ditemukan perbedaan tingkat

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

kecemasan sosial yang signifikan antara siswi dari kedua sekolah tersebut. Selanjutnya, Ferdiani, Zulaikha, dan Widiarto (2026) melakukan penelitian terhadap 71 pengguna aktif TikTok berusia 18–24 tahun di Indonesia dan menemukan hubungan positif antara penggunaan TikTok dan kecemasan sosial dengan nilai korelasi sebesar 0,392 dan signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi penggunaan TikTok, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang ditemukan pada responden penelitian tersebut, meskipun hubungan tersebut tidak serta-merta menunjukkan sebab-akibat. Penelitian lain yang dilakukan Tasidjawa, Purwasetiawati, dan Zubair (2026) terhadap 427 mahasiswa pengguna media sosial di Kota Makassar menemukan bahwa perbandingan sosial berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan online fear of missing out (On-FoMO). Walaupun tidak secara langsung mengukur kecemasan sosial, penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai relevansi perbandingan sosial dalam pengalaman psikologis mahasiswa ketika berinteraksi di lingkungan digital.

Berdasarkan sejumlah penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa kajian mengenai penggunaan media sosial dan kecemasan sosial telah dilakukan melalui berbagai perspektif, mulai dari intensitas penggunaan TikTok, keterampilan sosial, perbandingan sosial, hingga pengalaman perundungan siber. Namun, penelitian terdahulu memiliki perbedaan dalam karakteristik subjek, variabel yang dikaji, dan pendekatan analisis. Penelitian Lam et al. (2022), misalnya, lebih menekankan keterkaitan kecemasan sosial dengan pengalaman perundungan siber pada mahasiswa di Amerika Serikat, sedangkan She et al. (2023) mengkaji intensitas penggunaan jejaring sosial, keterampilan sosial, dan kecemasan sosial. Sementara itu, Satrianegara et al. (2025) berfokus pada siswi sekolah menengah dari dua sekolah di Makassar, sedangkan Ferdiani et al. (2026) mengkaji hubungan penggunaan TikTok dan kecemasan sosial pada pengguna aktif Generasi Z. Adapun Tasidjawa et al. (2026) lebih menitikberatkan pada pengaruh perbandingan sosial terhadap kecenderungan On-FoMO pada mahasiswa di Kota Makassar.

Perbedaan karakteristik responden dan fokus kajian tersebut menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai kecemasan sosial dalam konteks penggunaan TikTok pada kelompok mahasiswa dengan latar belakang pendidikan yang lebih spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi perbedaan skor kecemasan sosial pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Universitas Muhammadiyah Makassar, dalam konteks penggunaan TikTok. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian bimbingan dan konseling pendidikan Islam, khususnya mengenai kecemasan sosial dan pengalaman bermedia sosial pada mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi program studi dan layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan literasi digital, membangun evaluasi diri yang sehat, serta memperkuat dukungan psikososial bagi mahasiswa dalam menghadapi dinamika interaksi di media sosial.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif eksploratif untuk mengkaji perbedaan tingkat kecemasan sosial mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Makassar, dalam konteks penggunaan TikTok. Populasi penelitian berjumlah 276 mahasiswa angkatan 2022–2025. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form dan memperoleh 41 respons. Setelah pemeriksaan data, sebanyak 21 respons dikeluarkan karena terdapat jawaban ganda pada salah satu item, sehingga diperoleh 20 respons yang layak dianalisis. Jumlah sampel yang terbatas menjadi salah satu pertimbangan dalam menafsirkan hasil penelitian agar tidak digeneralisasikan secara luas.

Variabel penelitian meliputi penggunaan TikTok dan kecemasan sosial. Kecemasan sosial diukur menggunakan angket skala Likert lima alternatif jawaban, mulai dari Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju, dengan memperhatikan pembalikan skor pada pernyataan negatif. Pengukuran kecemasan sosial mencakup aspek ketakutan terhadap evaluasi negatif,

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

kekhawatiran dalam situasi sosial, dan kecenderungan menghindari interaksi sosial. Sementara itu, penggunaan TikTok secara ideal diukur berdasarkan durasi, frekuensi, dan konsistensi penggunaan aplikasi. Namun, dalam analisis awal, pengelompokan responden dilakukan berdasarkan median skor kecemasan sosial karena pengukuran penggunaan TikTok belum dilakukan secara terpisah. Oleh karena itu, pengelompokan tersebut belum dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan perbedaan kecemasan sosial berdasarkan tingkat aktivitas penggunaan TikTok.

Data dianalisis melalui statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, dan maksimum. Uji Shapiro–Wilk digunakan untuk mengetahui normalitas data, sedangkan uji Levene digunakan untuk menguji homogenitas varians apabila diperlukan. Perbedaan antara dua kelompok independen dapat dianalisis menggunakan *Independent Samples t-test* apabila asumsi parametrik terpenuhi atau Mann–Whitney U apabila asumsi tersebut tidak terpenuhi. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan bantuan perangkat lunak statistik. Mengingat keterbatasan pengukuran dan pengelompokan pada analisis awal, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara hati-hati. Adapun hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut: $H_0$ menyatakan tidak terdapat perbedaan skor kecemasan sosial antara dua kelompok responden yang dianalisis, sedangkan $H_1$ menyatakan terdapat perbedaan skor kecemasan sosial antara kedua kelompok tersebut. Interpretasi hasil pengujian harus disesuaikan dengan dasar pengelompokan responden yang benar-benar digunakan dalam metode penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Universitas Muhammadiyah Makassar. Pada analisis awal, responden dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing berjumlah 10 mahasiswa. Statistik deskriptif skor kecemasan sosial pada kedua kelompok disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 2.** Statistik Deskriptif Skor Kecemasan Sosial

| Kelompok | N | Mean | SD | Min | Max |
|---|---|---|---|---|---|
| Kelompok 1 (disebut Pengguna aktif pada analisis awal) | 10 | 79,00 | 6,00 | 70 | 88 |
| Kelompok 2 (disebut Pengguna Tidak Aktif pada analisis awal) | 10 | 65,70 | 3,30 | 57 | 68 |

Secara deskriptif, kelompok pertama memiliki rata-rata skor kecemasan sosial sebesar 79,00 (SD = 6,00), sedangkan kelompok kedua memiliki rata-rata sebesar 65,70 (SD = 3,30). Perbedaan deskriptif tersebut belum dapat langsung diinterpretasikan sebagai perbedaan kecemasan sosial berdasarkan intensitas penggunaan TikTok karena pengelompokan awal responden menggunakan median skor kecemasan sosial, bukan indikator penggunaan TikTok.

Uji normalitas Shapiro–Wilk pada analisis awal menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,568 pada kelompok pertama dan 0,001 pada kelompok kedua. Hasil ini menunjukkan bahwa data kelompok pertama tidak menunjukkan penyimpangan signifikan dari distribusi normal, sedangkan data kelompok kedua menunjukkan penyimpangan signifikan dari distribusi normal. Dengan demikian, pada analisis awal digunakan uji Mann–Whitney U untuk membandingkan kedua kelompok.

**Tabel 3.** Hasil Uji Mann–Whitney U pada Analisis Awal

| Statistic | Nilai |
|---|---|

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

| | |
|---|---|
| Mann-Whitney U | 100,000 |
| Sig. (2-tailed) | 0,0002 |

Hasil analisis awal menghasilkan nilai Mann–Whitney U sebesar 100,000 dengan nilai signifikansi dua arah sebesar 0,0002. Secara matematis, nilai tersebut berada di bawah taraf signifikansi 0,05. Namun, hasil ini tidak dapat dijadikan dasar yang valid untuk menyimpulkan adanya perbedaan kecemasan sosial antara pengguna aktif dan tidak aktif TikTok karena pengelompokan responden didasarkan pada skor kecemasan sosial yang kemudian dibandingkan kembali. Prosedur tersebut menimbulkan ketergantungan antara pembentukan kelompok dan variabel hasil yang diuji.

Oleh karena itu, hasil statistik di atas perlu diperlakukan sebagai analisis awal yang memerlukan pengelompokan ulang berdasarkan durasi dan frekuensi penggunaan TikTok. Setelah pengelompokan diperbaiki, statistik deskriptif, mean rank, sum of ranks, nilai U, nilai signifikansi, dan ukuran efek perlu dihitung kembali sebelum kesimpulan komparatif ditetapkan.

**Pembahasan**

Hasil analisis awal memperlihatkan perbedaan skor kecemasan sosial antara dua kelompok responden yang dibentuk dalam penelitian ini. Kelompok pertama memiliki rata-rata skor 79,00, sedangkan kelompok kedua memiliki rata-rata 65,70. Meskipun perbedaan tersebut tampak secara deskriptif, hasilnya perlu ditafsirkan secara hati-hati karena pengelompokan responden didasarkan pada median skor kecemasan sosial, bukan pada durasi dan frekuensi penggunaan TikTok. Dengan demikian, temuan awal ini belum dapat menjelaskan apakah intensitas penggunaan TikTok berkaitan dengan perbedaan tingkat kecemasan sosial mahasiswa.

Secara teoretis, perbandingan sosial (*social comparison*) dapat menjadi salah satu mekanisme yang relevan untuk menjelaskan kemungkinan keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. Paparan terhadap konten yang menampilkan penampilan, pencapaian, maupun kehidupan sosial orang lain dapat mendorong seseorang membandingkan dirinya dengan standar yang terlihat di media sosial. Apabila perbandingan tersebut dinilai secara negatif, pengguna mungkin mengalami penurunan kepercayaan diri atau semakin khawatir terhadap penilaian orang lain. Namun, mekanisme ini merupakan penjelasan teoretis yang perlu diuji, bukan mekanisme yang telah dibuktikan oleh data penelitian ini.

Penelitian terdahulu mengenai penggunaan media sosial dan kondisi psikologis dapat menjadi landasan untuk memahami kemungkinan hubungan tersebut. Meskipun demikian, hasil penelitian sebelumnya tidak dapat langsung dianggap sama dengan temuan penelitian ini. Perbedaan platform yang diteliti, karakteristik responden, definisi intensitas penggunaan, instrumen pengukuran, dan desain penelitian dapat menghasilkan temuan yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian yang secara khusus membandingkan pengguna aktif dan tidak aktif TikTok perlu menggunakan indikator penggunaan yang terukur dan terpisah dari skor kecemasan sosial agar perbandingan antarkelompok dapat dievaluasi secara objektif.

Keterbatasan utama penelitian ini terletak pada prosedur pengelompokan responden. Median skor kecemasan sosial digunakan untuk membentuk dua kelompok, kemudian skor kecemasan sosial tersebut kembali dibandingkan melalui uji Mann–Whitney U. Karena dasar pembentukan kelompok berasal dari variabel yang sama dengan variabel hasil, kedua kelompok tidak dapat diperlakukan sebagai kelompok pengguna TikTok yang dibedakan berdasarkan perilaku penggunaan aktual. Hal ini membatasi makna hasil uji statistik dan membuat nilai signifikansi yang diperoleh tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti perbedaan kecemasan sosial berdasarkan intensitas penggunaan TikTok.

Selain itu, jumlah responden yang dianalisis hanya 20 mahasiswa dari satu program studi. Ukuran sampel yang terbatas dan cakupan responden yang sempit membatasi generalisasi temuan kepada mahasiswa lain. Faktor lain, seperti dukungan sosial, kepribadian, tekanan akademik, kualitas tidur, dan kondisi psikososial, juga belum dapat dievaluasi sebagai

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

kemungkinan faktor yang berkaitan dengan penggunaan TikTok maupun kecemasan sosial. Penelitian ini pun tidak menggunakan desain longitudinal atau eksperimental sehingga tidak dapat menentukan arah hubungan sebab-akibat.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, hasil analisis awal lebih tepat dipandang sebagai dasar evaluasi prosedur penelitian daripada sebagai bukti bahwa pengguna aktif TikTok memiliki kecemasan sosial yang lebih tinggi. Penelitian selanjutnya perlu menentukan kelompok berdasarkan indikator penggunaan TikTok yang diukur secara independen, seperti durasi penggunaan per hari dan frekuensi membuka aplikasi. Pengelompokan tersebut perlu ditetapkan secara transparan sebelum analisis skor kecemasan sosial dilakukan. Penelitian lanjutan juga disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan instrumen yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta mempertimbangkan variabel lain yang relevan. Dengan perbaikan tersebut, hubungan antara perilaku penggunaan TikTok dan kecemasan sosial dapat ditelaah secara lebih tepat dan dapat dipertanggungjawabkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, terdapat perbedaan rata-rata skor kecemasan sosial antara kelompok mahasiswa yang disebut sebagai pengguna aktif TikTok (79,00; SD = 6,00) dan kelompok pengguna tidak aktif (65,70; SD = 3,30). Hasil uji Mann–Whitney U menunjukkan nilai U = 100,000 dengan signifikansi p = 0,0002 (p < 0,05). Namun, perbedaan tersebut belum dapat dijadikan bukti yang valid mengenai perbedaan kecemasan sosial berdasarkan tingkat keaktifan penggunaan TikTok karena pengelompokan responden didasarkan pada median skor kecemasan sosial, bukan indikator penggunaan TikTok. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas, yaitu 20 mahasiswa dari populasi 276 mahasiswa, serta perlunya penguatan validitas dan reliabilitas instrumen menjadi keterbatasan penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara hati-hati dan belum dapat digeneralisasikan secara luas maupun digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara penggunaan TikTok dan kecemasan sosial.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, mahasiswa diharapkan dapat menggunakan TikTok secara bijak, mengatur durasi penggunaan, serta menyikapi konten media sosial secara kritis untuk menghindari perbandingan sosial yang dapat memengaruhi penilaian terhadap diri sendiri. Program studi dan layanan bimbingan dan konseling juga diharapkan dapat mengembangkan edukasi literasi digital, pengelolaan penggunaan media sosial, serta kegiatan penguatan kepercayaan diri dan kesehatan psikososial mahasiswa. Sementara itu, peneliti selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan representatif, menggunakan instrumen kecemasan sosial yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, serta mengukur intensitas penggunaan TikTok secara independen melalui durasi dan frekuensi penggunaan. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan desain longitudinal untuk mengamati perubahan kecemasan sosial dari waktu ke waktu, dengan penetapan kelompok berdasarkan indikator penggunaan TikTok yang jelas sebelum analisis dilakukan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dapat mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat atau secara langsung terlibat dalam proses pelaksanaan penelitian sehingga artikel yang ditulis dapat diselesaikan dengan baik. ucapan terima kasih kepada keluarga yang tidak secara langsung membantu pelaksanaan penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(3).

Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5*(2), 201–210. https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Bur, R., Ayuningtyas, F., & Muqsith, M. A. (2023). Pemanfaatan TikTok sebagai media informasi baru Generasi Z. *Jurnal Komunikasi Nusantara, 5*(2), 189–198. https://doi.org/10.33366/jkn.v5i2.260

Cahyani, S. T., & Subardjo, R. Y. S. (2024). Perbedaan kecemasan pada mahasiswa ditinjau dari penggunaan media sosial IG & TikTok. *Jurnal Pendidikan Indonesia, 5*(12), 1982–1995. https://doi.org/10.59141/japendi.v5i12.6349

Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan, 5*(1), 57–67. https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421

Ferdiani, P. P., Zulaikha, & Widiarto, D. S. (2026). The relationship between TikTok use and social anxiety among Gen Z. *Indonesian Journal of Contemporary Multidisciplinary Research, 5*(1), 335–352. https://doi.org/10.55927/modern.v5i1.30

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2020). Perilaku Generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok: TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share: Social Work Journal, 10*(2), 199–208. https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443

Lam, T. N., Jensen, D. B., Hovey, J. D., & Roley-Roberts, M. E. (2022). College students and cyberbullying: How social media use affects social anxiety and social comparison. *Heliyon, 8*(12), Article e12556. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12556

Maharani, R. P., Rahmawati, U., & Novitasari, D. (2022). Hiperrealitas pengguna TikTok (studi kasus pada anak-anak di Kabupaten Ogan Komering Ulu). *Jurnal Komunikasi dan Budaya, 3*(1), 1–11.

National Institute of Mental Health. (2025). *Social anxiety disorder: What you need to know.* https://www.nimh.nih.gov/health/publications/social-anxiety-disorder-more-than-just-shyness

Pranata, W. Y., Sa'adah, T. I., & Maulana, M. S. (2023). Media sosial sebagai platform digital pemicu ketidakstabilan kecemasan Generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu-Ilmu Sosial, 2*, 681–686.

Purnomo, C. W., Oktaviyantini, T., & Hastami, Y. (2023). Hubungan tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran. *Plexus Medical Journal, 2*(2). https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467

Sahputra, D., Habibah, P., & Fitria, D. (2023). Munculnya kecemasan sosial sebagai masalah kesehatan mental pada pengguna media sosial. *CARAKA: Indonesia Journal of Communication, 4*(1), 17–25. https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86

Satrianegara, M. F., Nildawati, Haerana, B. S. T., & Berlian. (2025). A comparative study of the relationship between TikTok use and social anxiety among female students at SMAN 9 Makassar and SMA IT Ar-Rahmah Makassar. *The Indonesian Journal of Public Health, 20*(3), 474–486. https://doi.org/10.20473/ijph.v20i3.2025.474-486

She, R., Mo, P. K. H., Li, J., Liu, X., Jiang, H., Chen, Y., Ma, L., & Lau, J. T. F. (2023). The double-edged sword effect of social networking use intensity on problematic social networking use among college students: The role of social skills and social anxiety. *Computers in Human Behavior, 140*, Article 107555. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107555

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif: Sebuah studi pustaka. *Journal of Education Research, 5*(4), 5599–5609. https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1747

Tasidjawa, J. T., Purwasetiawati, T. F., & Zubair, A. G. H. (2026). Pengaruh *social comparison* terhadap kecenderungan perilaku On-FoMO pada mahasiswa pengguna aplikasi TikTok di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, 6*(1), 200–206. https://doi.org/10.56326/npp9gg11

TikTok. (2021, September 27). *Thanks a billion!* https://newsroom.tiktok.com/1-billion-people-on-tiktok

Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2024). Tingkat stres pada Gen Z terhadap pengaruh media sosial. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen, 4*(1), 264–272. https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/44844

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis penelitian kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi, 3*(2), 96–102. https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540