

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan data World Health Organizations (WHO) remaja memiliki populasi yang lebih besar dibandingkan dengan populasi usia lainnya. Jumlah penduduk remaja di Indonesia dengan rentan usia 10-19 tahun mencapai 44, 25 juta jiwa². Hal ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok penduduk yang signifikan di Indonesia, termasuk di Kabupaten Tulungagung. Data per November 2024, tercatat jumlah remaja usia 10-19 tahun di wilayah ini mencapai 152.645 jiwa, yang menegaskan bahwa komunitas remaja di daerah tersebut cukup besar dan memiliki potensi dalam berbagai aspek³.

Remaja (*adolescence*) berasal dari kata latin yaitu *adolescere* yang berarti tumbuh atau menjadi dewasa. Masa remaja adalah masa penangguhan, di mana individu bergerak dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, pada masa ini individu mengalami beberapa perubahan⁴. Menurut peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 25 Tahun 2014, rentan usia remaja

² Febrina Nurul Aini, "Hubungan Adverse Childhood Experiences (ACEs) dengan Perilaku *Deliberate Self-Harm* pada Remaja di SMKN 4 Padang" (Padang, Universitas Andalas, 2023), 1.

³ Badan Pusat Statistik Kabupaten Tulungagung, Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Tulungagung 2023, diakses 6 Desember 2024, <https://tulungagungkab.bps.go.id/en/statisticstable/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-tulungagung--2023.html>

⁴ Bambang Arianto, "Hubungan Konsep Diri dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 WIH Pesam Kabupaten Bener Meriah" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2020), 1.

berkisar antara 10-18 tahun, masa ini sering dianggap sebagai masa yang paling menyenangkan karena individu sedang mencari jati diri yang sebenarnya⁵. Remaja berada dalam fase perkembangan yang sangat dinamis, di mana mereka aktif bergaul dan menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap lingkungan sekitar. Pada tahap ini, remaja sering kali dihadapkan pada pilihan-pilihan sulit yang memerlukan pertimbangan matang, seperti mengikuti tren sosial atau menyesuaikan diri dengan harapan orang lain.

Dalam perkembangannya masa remaja merupakan proses yang kompleks dan krusial, dimana proses perkembangan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan keluarga, pendidikan, dan sosial⁶. Lingkungan keluarga yang suportif membantu remaja merasa aman dalam mengekspresikan diri, sementara lingkungan pendidikan dan sosial memberikan ruang bagi mereka untuk mengeksplorasi identitas dan peran mereka dalam masyarakat. Namun, dalam proses pencarian jati diri, remaja juga kerap menghadapi tekanan sosial yang cukup besar, seperti tuntutan untuk tampil sesuai ekspektasi lingkungan, rasa takut tidak diterima atau kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Tekanan semacam ini berpotensi memicu gangguan psikologis. Salah satu gangguan yang umum terjadi adalah kecemasan sosial.

Kecemasan sosial adalah bentuk kecemasan yang muncul saat individu menghadapi situasi sosial, dimana individu merasa takut akan dinilai negatif, ditolak atau dipermalukan oleh orang lain⁷. Remaja dengan kecemasan sosial biasanya menghindari interaksi

⁵ Mahira Dina, "Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas" (Tesis Diploma, Universitas Andalas, 2021), 1.

⁶ Vera Novrianti dkk., "Perkembangan Kepribadian Remaja," *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* 2, No. 4 (2024): 67.

⁷ Annette M. La Grace and Nadja Lopez, "Social Anxiety among adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships," *Journal of Abnormal Child Psychology* 26, No. 2 (1998): 85.

sosial atau merasa tidak nyaman saat berada di lingkungan baru⁸. Gejala yang muncul meliputi ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial, serta tekanan psikologis dalam situasi baru⁹. Penelitian Pratiwi, Mirza, dan Akmal menyebutkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan sosial tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal dan berkomunikasi secara efektif. Oleh karena itu, jika tingkat kecemasan sosial semakin tinggi tentu akan merugikan kehidupan remaja dalam berbagai aspek¹⁰.

Fenomena ini semakin kompleks seiring perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial. Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Dengan berbagai layanan yang ditawarkan, akan memberikan kemudahan bagi penggunaanya dalam mengakses informasi dan layanan secara online dengan tujuan baik untuk pendidikan, pekerjaan, berkomunikasi, memperoleh informasi, berbelanja, hingga untuk mendapatkan hiburan. Kemudahan ini dapat memberikan dampak positif bagi persebaran informasi dan perkembangan lainnya. Dengan itu kemunculan teknologi dapat memunculkan informasi secara instan sehingga informasi tersebut menjadi salah satu kebutuhan pokok selain kebutuhan sandang, pangan dan papan¹¹. Namun di sisi lain kemudahan ini juga memiliki dampak negatif, hal tersebut akan meningkatkan intensitas penggunaan media

⁸Dharmawan Saputra, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja di Kelurahan Tajur Kota Tangerang" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), 19.

⁹ Annette M. La Grace and Nadja Lopez, "Social Anxiety among adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships," :87.

¹⁰ Kadek Ayu Dwi Putrid dan Sherly Virlia, "Pengaruh Harga Diri dan Adiksi SOSial Media Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja yang Menggunakan TikTok," *Jurnal Psikologi* 16, No. 2 (2023): 330.

¹¹ Wandi Adiansah dkk., "Person In Enviroment Remaja Pada Era Revolusi Industri 4.0," : *Jurnal Pekerjaan Sosial* 2, No. 1 (2019): 50.

sosial secara berlebihan. Hal ini sejalan dengan konsep *problematic internet use*, yang mengacu pada penggunaan media sosial secara kompulsif dan berdampak negatif terhadap fungsi sosial dan emosional individu¹².

Ellison dkk. mengemukakan intensitas penggunaan media sosial dapat diukur dari frekuensi, durasi, perhatian, dan keterlibatan emosional¹³. Tingginya intensitas penggunaan media sosial telah menciptakan tantangan baru bagi remaja sebagai dampak dari perkembangan teknologi. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang mengalami ketergantungan untuk terus menggunakan media sosial. Meskipun hal ini tampak lumrah di era digital saat ini, namun dibalik itu terdapat resiko yang dapat mengganggu kehidupan remaja secara signifikan. Banyak remaja menghabiskan waktu luangnya untuk berselancar di media sosial, dan salah satu platform yang sering digunakan adalah TikTok¹⁴. Aplikasi berbagi video pendek ini telah menjadi fenomena global dan menarik minat jutaan pengguna, termasuk remaja. Popularitas TikTok di kalangan remaja tidak terlepas dari fitur-fiturnya yang interaktif dan menghibur. Pengguna dapat dengan mudah membuat, mengedit, serta membagikan video pendek dengan berbagai efek visual dan musik latar yang menarik¹⁵.

¹² Scott E. Caplan, "Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach," *Computers in Human Behavior* 26, no. 5 (2010): 1089–1097

¹³ Nicole B. Ellison, Charles Steinfield, dan Cliff Lampe, "The Benefits of Facebook 'Friends': Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites," *Journal of Computer-Mediated Communication* 12, no. 4 (2007): 1145-1146.

¹⁴ Cut Miftahul Farrah, Yara Andita Anastasya, dan Rini Julistia, "Gambaran Self Disclosure pada Remaja Pengguna Aplikasi TikTok," *Jurnal Psikologi* 7, No. 1 (2023): 96.

¹⁵ Suci Dewi Fatimaha, Chayo Hasanudin dan Ahmad Kholid Amin, "Pemanfaatan Aplikasi TikTok ssebagai Media Pembelajaran Bahasa

TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang paling populer secara global pada tahun 2023, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data per Juli 2024, jumlah pengguna TikTok di Indonesia telah mencapai 157,6 juta orang¹⁶. Sebagian besar pengguna berasal dari kelompok usia remaja, khususnya usia 14-24 tahun¹⁷. Tingginya angka pengguna TikTok di kalangan remaja menimbulkan kekhawatiran akan dampak psikologis yang ditimbulkan. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Virlia menunjukkan bahwa adiksi terhadap media sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial. Konten-konten yang dikonsumsi melalui media sosial tidak hanya memunculkan rasa tidak nyaman, tetapi juga memicu perasaan iri dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain¹⁸. Hal ini diperkuat oleh penelitian Radiva Febrian Arinda yang mengungkap adanya hubungan positif antara *Problematic Internet Use* dengan Kecemasan sosial, di mana semakin tinggi tingkat penggunaan internet yang bermasalah, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialami individu¹⁹. Dengan demikian, seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi dan semakin masifnya penggunaan

Indoneisa,” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Bahasa Indonesia* 1, No. 2 (2021), 121.

¹⁶ “Indonesia Pengguna TikTok Terbesar di Dunia Tembus 157 Juta Kalahkan AS,” Kompas.com, 25 Oktober 2024, Diakses 3 Desember 2024, <https://tekno.kompas.com/read/2024/10/25/15020057/indonesia-pengguna-tiktok-terbesar-di-dunia-tembus-157-juta-kalahkan-as>

¹⁷ Diani Putri Andaru, “Motif Penggunaan Media Sosial TikTok (Survey pada Remaja Berusia 14024 Tahun Pengguna TikTok di Kota Bandung)”, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2021

¹⁸ Kadek Ayu Dwi Putrid dan Sherly Virlia, “Pengaruh Harga Diri dan Adiksi SOSial Media Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja yang Menggunakan TikTok”, 331.

¹⁹ Radiva Febrian Arinda, “Problematic Internet Use dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Bekasi” (Tesis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya).

media sosial khususnya TikTok, dikhawatirkan hal tersebut turut berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan sosial di kalangan remaja.

Penggunaan TikTok, dengan berbagai kontennya yang kerap memicu perbandingan sosial terhadap orang lain, telah menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan sosial pada remaja²⁰. Di Indonesia, 15.8% remaja dilaporkan mengalami kecemasan sosial dan merasa cemas ketika tidak mampu mencapai target tertentu setelah melihat kesuksesan orang lain di media sosial²¹. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) penetrasi internet yang mencapai 99,16% di kalangan remaja, semakin memperkuat korelasi antara penggunaan TikTok dengan munculnya kecemasan sosial²². Melihat kondisi tersebut semakin mengkhawatirkan apabila banyak remaja yang tidak menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat mengarah pada gangguan kecemasan sosial.

Berdasarkan kondisi tersebut, untuk mengetahui fenomena adanya pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja, peneliti melakukan wawancara kepada beberapa pelajar di MTsN 2 Tulungagung yang aktif menggunakan media sosial. Temuan dari wawancara tersebut mengungkapkan adanya kecenderungan remaja untuk

²⁰ M.A. Amoda dkk., "Self-Esteem and Social Appearance Anxiety of TikTok Users: Appraising Social Support as Probable Moderator," *International Journal of Scientific Research in Multidisciplinary Studies* 8, No. 4 (2022): 48.

²¹ Kadek Ayu Dwi Putrid dan Sherly Virlia, "Pengaruh Harga Diri dan Adiksi SOSial Media Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja yang Menggunakan TikTok", 328-341.

²² Tio Riumta Dewi Siburian dan Deni Paul Ricky, "Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Parongpong," *Klabat Journal of Nursing* 6, No. 1 (2024): 82.

menggunakan TikTok dalam durasi yang cukup panjang setiap harinya. Informan pertama merupakan seorang siswi kelas VIII berinisial EM yang telah menggunakan TikTok selama dua tahun dengan durasi harian sekitar 3–4 jam. Ia mengakses TikTok hampir setiap hari, terutama di malam hari dan waktu senggang. Baginya, TikTok merupakan sarana hiburan utama, namun lama-kelamaan ia menyadari adanya perasaan “ketergantungan ringan” yang muncul ketika tidak membuka aplikasi tersebut. Secara psikologis, EM mengakui bahwa TikTok memberi pengaruh besar terhadap cara ia memandang dirinya sendiri. Melihat konten orang lain yang “sempurna” dari segi penampilan, gaya hidup, hingga popularitas membuat EM kerap membandingkan dirinya, hingga muncul rasa minder. Hal ini berujung pada rasa takut untuk tampil di hadapan orang lain, bahkan dalam situasi sederhana seperti berbicara di kelas atau mengunggah konten. Ia juga mengakui bahwa interaksinya dengan lingkungan sekitar sempat terganggu karena terlalu asyik menonton TikTok²³.

Informan kedua yakni RY adalah siswa kelas IX yang sangat aktif menggunakan TikTok, bahkan telah membuat berbagai konten sendiri. Ia menggunakan TikTok selama 4–6 jam per hari dan merasa percaya diri dalam mengekspresikan dirinya di platform tersebut. RY mengaku tidak terlalu terpengaruh secara emosional oleh komentar negatif, dan justru merasa termotivasi oleh pencapaian pengguna lain. Namun, tidak menutup kemungkinan RY juga merasakan sedikit adanya kecenderungan perbandingan sosial, yang meski tidak disertai rasa cemas berlebihan, tetap memunculkan tekanan tersendiri. Ia merasa perlu mengikuti tren serta memperhatikan interaksi pengguna terhadap konten yang diunggah agar dirinya tetap mengetahui topik-topik yang sedang viral²⁴.

²³ Wawancara, EM, Senin 2 Desember 2024

²⁴ Wawancara, RY, Rabu 4 Desember 2024

Informan ke tiga merupakan BL siswi kelas VIII yang tergolong pasif dalam penggunaan TikTok. Ia hanya menonton konten, tidak pernah mengunggah video, dan cenderung menghindari interaksi digital. Meskipun hanya menggunakan TikTok selama ± 2 jam per hari, BL menyampaikan bahwa ia merasa semakin tidak percaya diri dan takut tampil di depan umum, terutama setelah melihat banyaknya konten yang menampilkan standar kecantikan atau gaya hidup yang ideal. BL mengungkapkan bahwa ia sering merasa dirinya tidak cukup baik jika dibandingkan dengan orang lain di TikTok. Ia juga merasa lebih nyaman berinteraksi secara diam-diam daripada harus berbicara di hadapan orang lain, hal ini juga berpengaruh saat BL berada dilingkungan sekolah BL merasa kurang percaya diri saat berbicara didepan kelas²⁵.

Berbeda dengan responden lainnya, informan keempat WY adalah siswa kelas IX yang menggunakan TikTok dalam kadar rendah, hanya sekitar 30–60 menit per hari. Ia mengaku menggunakan TikTok secara hanya untuk mengisi waktu luang atau jika ia merasa bosan. WY mengaku tidak pernah merasa gelisah jika tidak membuka TikTok dan tidak merasa cemas saat bersosialisasi di dunia nyata karena menurutnya, kehidupan yang ditampilkan di TikTok tidak sepenuhnya nyata, dan ia menyadari pentingnya tidak fomo dari konten yang bersifat viral. WY merasa tidak tertarik untuk mengunggah konten sendiri karena tidak merasa perlu mendapatkan validasi dari media sosial²⁶.

Dari hasil wawancara terhadap keempat responden, dapat dilihat bahwa intensitas penggunaan TikTok tidak hanya berpengaruh terhadap lamanya waktu yang dihabiskan, tetapi juga terhadap cara individu memaknai konten dan menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial. Responden dengan durasi penggunaan

²⁵ Wawancara, BL, Senin 2 Desember 2024

²⁶ Wawancara, WY, Rabu 4 Desember 2024

yang tinggi cenderung menunjukkan adanya tekanan sosial, perbandingan diri, hingga kecemasan saat berinteraksi dengan orang lain. Sementara itu, responden dengan durasi penggunaan yang rendah dan sikap kritis terhadap konten yang dikonsumsi tampak lebih tahan terhadap pengaruh negatif media sosial.

Berbagai Penelitian juga mengungkapkan bahwa durasi penggunaan media sosial 3 hingga 7 jam atau lebih setiap hari dapat meningkatkan risiko kecemasan sosial, depresi, dan gangguan psikologis lainnya²⁷. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Silmi yang menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosial yang panjang dapat mengurangi kualitas interaksi sosial dan memicu timbulnya kecemasan sosial²⁸. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Budury yang mengungkapkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan meningkatnya kecemasan sosial pada remaja²⁹.

Dengan demikian, dapat dikatakan penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja. Hal ini menjadi dasar penting bagi peneliti untuk menelaah lebih lanjut bagaimana hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah menengah seperti MTsN 2 Tulungagung. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah ini menjadi tempat yang representatif untuk menelusuri dinamika penggunaan media

²⁷ Kadek Ayu Dwi Putrid dan Sherly Virlia, "Pengaruh Harga Diri dan Adiksi Sosial Media Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja yang Menggunakan TikTok", 331.

²⁸ Zahrul Khafida Silmi dkk., "Correlation of Intensity of Use of Social Media with The Level of Social Anxiety In Adolescents," *Midwifery and Nursing Research* 2, No. 2 (2020): 60-64.

²⁹ Syiddatul Budury, Andikawati Fitriarsi dan Khamida, "Use of Social Media On Events Of Depression, Anxiety And Stress Among University Students: Penggunaan Media Sosial terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan dan stress pada Mahasiswa," *Bali Medika Jurnal* 6, No. 2 (2019): 205-208.

sosial dan dampaknya terhadap perilaku sosial remaja, mengingat peserta didiknya berada dalam rentang usia remaja awal yang sedang mengalami perkembangan sosial dan emosional secara intensif.

Oleh karena itu, berdasarkan penjabaran di atas, penggunaan media sosial TikTok yang terus meningkat dapat ditafsirkan sebagai salah satu faktor yang berpotensi menimbulkan permasalahan psikologis, khususnya kecemasan sosial pada remaja. Permasalahan ini seringkali dianggap wajar oleh masyarakat karena telah menjadi bagian dari gaya hidup digital, namun disisi lain dapat berkembang menjadi persoalan serius apabila tidak disadari dan ditangani secara tepat. Berdasarkan hal tersebut, peneliti merumuskan sebuah penelitian untuk melihat apakah terdapat keterkaitan serta pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini akan disusun dengan mengangkat judul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja di MTsN 2 Tulungagung”. Fokus penelitian ini ditunjukkan pada remaja di MTsN 2 Tulungagung yang aktif menggunakan media sosial TikTok, dengan pertimbangan bahwa kelompok usia remaja merupakan pengguna media sosial yang paling aktif, termasuk TikTok. Selain itu, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang krusial dan rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk perkembangan teknologi digital. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, khususnya kecemasan sosial.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi masalah

Media sosial TikTok menjadi salah satu platform yang sangat digemari oleh remaja, termasuk siswa MTsN 2

Tulungagung. Tingginya intensitas penggunaan TikTok dalam kehidupan sehari-hari menimbulkan kekhawatiran akan dampak psikologis yang ditimbulkannya. Beberapa siswa menunjukkan gejala seperti rasa takut saat berinteraksi, kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Gejala-gejala tersebut menunjukkan adanya potensi kecemasan sosial yang perlu diteliti lebih lanjut, khususnya dalam hubungannya dengan intensitas penggunaan TikTok.

2. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada siswa MTsN 2 Tulungagung. Fokus penelitian hanya pada intensitas penggunaan media sosial TikTok sebagai variabel bebas dan kecemasan sosial sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui kuesioner.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan tersebut, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar intensitas penggunaan media sosial TikTok pada remaja di MTsN 2 Tulungagung?
2. Seberapa besar tingkat kecemasan sosial pada remaja di MTsN 2 Tulungagung?
3. Apakah intensitas penggunaan media sosial TikTok berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja di MTsN 2 Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yakni:

1. Untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada remaja di MTsN 2 Tulungagung.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial pada remaja di MTsN 2 Tulungagung.

3. Untuk menganalisis kajian perihal pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja di MTsN 2 Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mendapatkan ilmu dan menambah wawasan pengetahuan dalam bidang psikologis mengenai kondisi kecemasan sosial individu dalam menghadapi perkembangan teknologi.
- b. Hasil penelitian diharap dapat menambah referensi bagi peneliti selanjutnya terutama terkait kecemasan sosial yang ditinjau berdasarkan penggunaan media sosial TikTok pada kalangan remaja.

2. Manfaat praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman dan wawasan kepada pembaca tentang kondisi psikologis pada individu usia remaja. Dan dalam dunia pendidikan serta orang tua dapat memonitoring atau mengendalikan penggunaan media sosial dikalangan remaja, sehingga bisa bijak dalam menggunakan sosial media. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pengembangan kebijakan publik yang berorientasi pada kesejahteraan mental generasi muda, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan suportif bagi perkembangan diri. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan menjadi penambah beberapa pengetahuan atau referensi bagi pembaca serta dapat dikembangkan lagi.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap kecemasan sosial pada remaja. Penelitian dilakukan pada siswa MTsN 2

Tulungagung sebagai populasi yang relevan dengan permasalahan yang dikaji. Media sosial yang menjadi objek penelitian dibatasi hanya pada TikTok, tanpa melibatkan platform lain seperti Instagram, WhatsApp, atau YouTube.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan TikTok, yang dilihat dari frekuensi penggunaan, durasi waktu, dan pola penggunaan harian. Sedangkan variabel terikat adalah kecemasan sosial yang diukur melalui dimensi interaksi sosial, ketakutan terhadap penilaian negatif, serta perilaku menghindar dalam situasi sosial.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, di mana data diperoleh melalui penyebaran kuesioner. Fokus analisis diarahkan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan TikTok terhadap tingkat kecemasan sosial pada siswa MTsN 2 Tulungagung.

G. Penegasan Variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama, yaitu variabel bebas (Intensitas penggunaan media sosial TikTok) dan variabel terikat (Kecemasan sosial).

1. Variabel Bebas (X): Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

a. Secara Konseptual

Menurut Ellison dkk Intensitas penggunaan media sosial merupakan banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan dapat dilihat berdasarkan frekuensi, durasi, keterlibatan emosional dan integritas dalam kehidupan sehari-hari. Rayyan I mengemukakan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan keterkaitan seseorang menggunakan media sosial, mencakup seberapa lama (durasi) dan sering (frekuensi) individu dalam menggunakan media sosial tersebut,

untuk membantu individu dalam berkomunikasi dengan orang lain, mengakses informasi, menjalankan relasi bisnis, berdiskusi serta memberikan informasi kepada orang lain dengan mudah. Sedangkan intensitas penggunaan media sosial menurut Klahn tingkat keseringan individu dalam melakukan suatu kegiatan yang dilandasi oleh perasaan senang ketika melakukan kegiatan tersebut dan dilakukan secara berulang-ulang.

b. Secara Operasional

Intensitas penggunaan media sosial TikTok adalah seberapa sering (tingkatan waktu penggunaan dalam satuan jam baik durasi maupun frekuensi) dalam mengakses konten di berbagai platform.

2. Variabel Terikat (Y): Kecemasan Sosial

a. Secara Konseptual

La Grace & Lopez berpendapat kecemasan sosial adalah perasaan cemas yang dialami seseorang ketika merasa berada dalam kondisi sosial tertentu, terutama ketika situasi tersebut memiliki potensi yang secara umum dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Sedangkan menurut American Psychiatric Association (APA) gangguan yang sering muncul dalam bentuk perasaan khawatir yang tidak rasional dan keinginan seseorang untuk menghindari situasi yang memungkinkan mereka menjadi perhatian publik.

b. Secara Operasional

Kecemasan sosial adalah rasa cemas dan khawatir yang berlebihan pada diri seseorang yang timbul secara tiba-tiba dan dapat mengakibatkan individu merasa tidak nyaman akan situasi sosial.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini disusun dalam enam bab yaitu:

Bab I Pendahuluan

Bab ini mengantarkan pembaca pada latar belakang permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Disusun secara argumentatif untuk menunjukkan urgensi studi, bab ini juga mencakup rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, serta penegasan variabel.

Bab II Landasan Teori

Membahas teori-teori relevan yang menjadi landasan konseptual, termasuk penelitian terdahulu, kerangka teori dan hipotesis penelitian yang mendukung pembahasan. Bab ini dirancang untuk memperkuat posisi penelitian dalam ranah keilmuan.

Bab III Metode Penelitian

Menyajikan metode yang digunakan secara sistematis, meliputi pendekatan, jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, teknik analisis data, analisis data, dan tahapan peneliti. Pemilihan metode dijelaskan secara rasional agar pembaca memahami keabsahan dan reliabilitas proses penelitian,

Bab IV Hasil Penelitian

Bab ini berisi penyajian data yang diperoleh dari lapangan. Data disusun secara objektif dan sistematis, dengan tampilan tabel dan gambar maupun narasi yang menggambarkan temuan penelitian secara menyeluruh.

Bab V Pembahasan

Bab ini mengeksplorasi hasil penelitian dengan mengaitkan temuan yang diperoleh dengan teori-teori yang telah dibahas

sebelumnya. Pembahasan disusun secara analitis dan kritis untuk mengungkapkan makna di balik data yang telah dianalisis.

Bab IV Penutup

Memuat kesimpulan dari hasil penelitian secara ringkas, padat dan menjawab rumusan masalah. Selain itu bab ini memberikan saran yang bersifat aplikatif maupun akademik sebagai kontribusi dari penelitian.

Daftar Pustaka

Berisi seluruh sumber referensi yang digunakan dalam penulisan, disusun mengikuti kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Lampiran

Memuat dokumentasi pendukung seperti instrument penelitian, kuesioner, hasil analisis data, dan data pendukung lainnya.