

Hubungan Penggunaan Media Sosial *TikTok* Dengan Kejadian Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Semester II STIKES Maharani Malang

Puspita Naja Wahidah¹, Ratna Wulandari²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang

Email: puuspitaal9@gmail.com¹, ratna.maharani1204@gmail.com²

Abstrak

Maraknya penggunaan media sosial *TikTok* di kalangan mahasiswa berpotensi memicu kecemasan sosial akibat perbandingan sosial dan tekanan untuk tampil ideal di dunia maya, sementara studi pendahuluan pada mahasiswa keperawatan semester II STIKes Maharani Malang menunjukkan seluruh responden aktif menggunakan *TikTok* dan sebagian melaporkan gejala kecemasan sosial seperti menghindari presentasi dan takut dinilai negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial *TikTok* dengan kejadian kecemasan sosial pada mahasiswa keperawatan semester II STIKes Maharani Malang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional pada 69 responden yang dipilih melalui teknik proportionate stratified random sampling, dengan data dikumpulkan menggunakan kuesioner penggunaan media sosial *TikTok* dan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A), lalu dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (82,6%) menggunakan media sosial *TikTok* pada kategori sedang dan lebih dari separuh responden (52,2%) mengalami kecemasan sosial tinggi, dengan hasil uji statistik menunjukkan $p = 0,009$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = 0,310$ yang menandakan hubungan positif dengan kekuatan lemah antara kedua variabel. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial *TikTok*, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan sosial, sehingga diperlukan edukasi kesehatan mental dan kebijaksanaan dalam penggunaan media sosial di lingkungan pendidikan keperawatan untuk mencegah dampak psikologis yang lebih luas.

Kata kunci: *TikTok*, media sosial, kecemasan sosial, mahasiswa keperawatan

Abstract

The widespread use of TikTok social media among students has the potential to trigger social anxiety due to social comparison and pressure to appear ideal online, while a preliminary study on second-semester nursing students at STIKes Maharani Malang found that all respondents were active TikTok users and some reported symptoms of social anxiety such as avoiding presentations and fear of negative judgment. This study aimed to analyze the relationship between TikTok social media use and the incidence of social anxiety among second-semester nursing students at STIKes Maharani Malang. This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach involving 69 respondents selected through proportionate stratified random sampling, with data collected using a TikTok social media use questionnaire and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), then analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that most respondents (82.6%) used TikTok at a moderate level and more than half (52.2%) experienced high social anxiety, with statistical test results showing $p = 0.009$ ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of $r = 0.310$, indicating a weak positive relationship between the two variables. It can be concluded that the higher the use of TikTok social media, the higher students' tendency to experience social anxiety, highlighting the need for mental health education and wise social media use within nursing education settings to prevent broader psychological impacts.

Keywords: TikTok, social media, social anxiety, nursing students

1. PENDAHULUAN

Media sosial merupakan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan individu berinteraksi, menyebarkan, dan mengakses informasi tanpa harus bertemu secara langsung, dengan *TikTok*, *Instagram*, *WhatsApp*, dan *YouTube* sebagai *platform* yang paling populer digunakan masyarakat modern saat ini. Salah satu kunci kesuksesan *TikTok* terletak pada algoritma personalisasi konten yang dirancang dengan pendekatan berpusat pada pengguna:

sistem merekomendasikan konten secara otomatis berdasarkan preferensi pengguna, dipadukan dengan mekanisme intermittent reinforcement melalui fitur *scroll* tanpa batas dan format video pendek yang stimulatif, sehingga mampu menahan atensi pengguna dalam durasi yang lama [1]. Hasil penelitian terhadap 373 mahasiswa menunjukkan *TikTok* menjadi *platform* media sosial yang paling banyak digunakan, yaitu sebesar 40,48% [2], menegaskan posisinya sebagai aplikasi dominan di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa.

Mahasiswa merupakan generasi muda yang berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang disertai tuntutan dan tekanan psikososial yang tinggi, sehingga kelompok ini cenderung lebih rentan menjadikan media sosial sebagai sarana pelarian dibandingkan kelompok usia lain. Pada mahasiswa keperawatan secara khusus, tuntutan tersebut menjadi lebih kompleks karena harus memenuhi kompetensi akademik sekaligus praktik klinik yang menuntut kemampuan komunikasi interpersonal yang matang. Ketika tekanan ini tidak dikelola dengan baik, penggunaan *TikTok* yang semula berfungsi sebagai sarana hiburan dan pelepas stres berisiko bergeser menjadi bentuk pelarian dari tekanan psikologis, yang pada gilirannya dapat menumbuhkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, perasaan tidak puas, rasa *insecure*, dan ketakutan dinilai negatif oleh lingkungan sosial.

Kecemasan sosial sendiri merupakan salah satu masalah kesehatan mental dalam ranah psikososial yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi, beradaptasi, dan menjalankan peran sosialnya [3]. Bentuknya beragam, mulai dari rasa takut dinilai atau dihakimi oleh orang lain baik secara tatap muka maupun melalui *platform* media sosial, kekhawatiran akan ketinggalan informasi (*Fear of Missing Out*), kecenderungan membandingkan diri secara sosial, hingga tekanan untuk selalu tampil sempurna, yang semuanya turut berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat kecemasan pada penggunanya [4]. Pada mahasiswa secara umum, kecemasan sosial kerap dimulai dari rasa tidak percaya diri, ketakutan berbuat salah di depan orang lain, dan kecenderungan menghindari situasi sosial seperti presentasi maupun diskusi kelompok, yang apabila dibiarkan dapat menghambat komunikasi interpersonal dan menimbulkan keraguan, kecanggungan, bahkan sikap pasif dalam interaksi sosial sehari-hari.

Fenomena ini turut dikonfirmasi melalui studi pendahuluan yang dilakukan pada enam mahasiswa keperawatan semester II STIKes Maharani Malang. Seluruh responden (100%) merupakan pengguna aktif *TikTok*, dengan 33,3% menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari dan sisanya 1–3 jam per hari, sebagian besar dengan tujuan mencari hiburan serta informasi. Sebanyak 66,8% responden mengaku pernah membandingkan diri dengan orang lain di *TikTok*, yang berdampak pada munculnya rasa *insecure*, takut dinilai orang lain, dan kurang percaya diri saat berinteraksi pada separuh responden. Dampak nyatanya terlihat pada kecenderungan menghindari sorotan, seperti memilih diam saat presentasi atau diskusi kelas, ragu untuk bertanya, serta merasa cemas ketika harus mempraktikkan tindakan keperawatan di hadapan dosen dan teman sejawat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *TikTok* yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya perasaan tidak percaya diri, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta munculnya rasa takut terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial [1].

Penelitian mengenai *TikTok* dan kesehatan mental sesungguhnya sudah cukup berkembang, namun sebagian besar belum menjawab persoalan spesifik yang dihadapi mahasiswa keperawatan. Penelitian pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir menemukan hubungan penggunaan media sosial dengan *self-compassion* dan harga diri, namun tidak secara khusus mengukur kecemasan sosial maupun menyoroti mahasiswa semester awal yang justru sedang membangun fondasi komunikasi klinis [5]. Penelitian lain pada mahasiswa keperawatan

tingkat akhir menyoroti kaitan stres akademik dan harga diri dengan kecanduan *TikTok*, tetapi berfokus pada aspek adiksi, bukan pada dampak psikososial berupa kecemasan sosial [6]. Kajian pada mahasiswa kesehatan masyarakat juga menemukan pengaruh penggunaan *TikTok* terhadap kesehatan mental remaja secara umum, namun tidak menyentuh populasi mahasiswa keperawatan yang menghadapi tuntutan praktik klinik [7]. Sementara itu, penelitian mengenai hubungan *TikTok* dan kecemasan sosial pada remaja di Surakarta telah membuktikan adanya hubungan signifikan antar keduanya, tetapi dilakukan pada populasi remaja umum, bukan pada mahasiswa dengan tuntutan kompetensi komunikasi klinis layaknya mahasiswa keperawatan [8]. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar urgensi penelitian ini: belum ada kajian yang secara spesifik menganalisis hubungan penggunaan *TikTok* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa keperawatan semester awal, populasi yang secara unik menghadapi konvergensi antara tekanan perkembangan psikososial dan tuntutan kompetensi komunikasi klinis sejak dini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan: apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial *TikTok* dengan kejadian kecemasan sosial pada mahasiswa keperawatan semester II STIKes Maharani Malang? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut, dengan hipotesis penelitian (H_a) yaitu terdapat hubungan antara penggunaan media sosial *TikTok* dengan kejadian kecemasan sosial pada mahasiswa keperawatan semester II STIKes Maharani Malang. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut serta memberikan kontribusi keilmuan bagi pengembangan program deteksi dini dan edukasi kesehatan mental berbasis penggunaan media digital di institusi pendidikan keperawatan, sekaligus menjadi dasar empiris bagi penyusunan kebijakan penggunaan gawai yang lebih bijak di lingkungan kampus keperawatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross sectional. Variabel independen adalah penggunaan media sosial *TikTok*, sedangkan variabel dependen adalah kejadian kecemasan sosial pada mahasiswa.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester II STIKes Maharani Malang yang berjumlah 218 mahasiswa, terdiri atas kelas 2A (60 mahasiswa), 2B (59 mahasiswa), 2C (52 mahasiswa), dan 2D (47 mahasiswa). Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin ($e = 10\%$) sehingga diperoleh 69 responden, yang selanjutnya dialokasikan secara proporsional pada tiap kelas melalui teknik *proportionate stratified random sampling*, yaitu 19 responden dari kelas 2A, 19 dari kelas 2B, 16 dari kelas 2C, dan 15 dari kelas 2D [9]. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif semester II yang aktif menggunakan *TikTok* dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang cuti akademik, tidak hadir saat pengambilan data, atau tidak menggunakan aplikasi *TikTok*.

Definisi operasional kedua variabel disajikan pada Tabel 1. Penggunaan media sosial *TikTok* didefinisikan sebagai tingkat intensitas penggunaan aplikasi *TikTok* oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari, meliputi keterlibatan dalam melihat dan membuat konten serta dampak yang ditimbulkan dari aktivitas tersebut. Kejadian kecemasan sosial didefinisikan sebagai kondisi perasaan takut, khawatir, gugup, atau tidak nyaman yang dialami individu ketika berinteraksi dalam situasi sosial.

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Kategori
Penggunaan media sosial <i>TikTok</i>	Tingkat intensitas penggunaan aplikasi <i>TikTok</i> , meliputi keterlibatan melihat/membuat konten serta dampaknya	Kuesioner <i>TikTok</i> (23 item)	Ordinal	Rendah (23–45); Sedang (46–68); Tinggi (69–92)
Kejadian kecemasan sosial	Perasaan takut, khawatir, gugup, tidak nyaman saat berinteraksi sosial	SAS-A (18 item)	Ordinal	Rendah (< mean); Tinggi ($\geq$ mean)

Pengumpulan data menggunakan dua instrumen berskala Likert. Penggunaan media sosial *TikTok* diukur menggunakan kuesioner adaptasi yang mencakup aspek dampak positif, dampak negatif, kreativitas, serta paparan konten, dengan 23 item pernyataan dan empat pilihan respons ("Tidak Pernah" = 1 hingga "Sangat Sering" = 4) [10]. Kecemasan sosial diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang dikembangkan berdasarkan konsep kecemasan sosial sebagai ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain, terdiri atas 18 item pernyataan dalam tiga dimensi yaitu *Fear of Negative Evaluation*, *Social Avoidance and Distress-New*, dan *Social Avoidance and Distress-General*, dengan empat pilihan respons ("Sangat Tidak Sesuai" = 1 hingga "Sangat Sesuai" = 4).

Uji validitas kuesioner *TikTok* pada penelitian terdahulu menunjukkan 23 dari 24 item dinyatakan valid (r hitung > r tabel 0,361), dengan satu item dibuang karena tidak memenuhi syarat validitas, serta reliabilitas sebesar 0,932 (Cronbach's Alpha) [10]. Instrumen SAS-A telah diuji validitasnya melalui *Confirmatory Factor Analysis*, dengan hasil *goodness of fit* pada seluruh dimensi (*Fear of Negative Evaluation*: Chi-Square = 13,23; df = 10; p = 0,211; RMSEA = 0,040; *Social Avoidance and Distress-New*: Chi-Square = 3,40; df = 6; p = 0,757; RMSEA = 0,000; *Social Avoidance and Distress-General*: Chi-Square = 0,00; df = 0; p = 1,000; RMSEA = 0,000), serta reliabilitas sebesar 0,858 [11], yang juga didukung oleh penelitian lain yang menguji ulang reliabilitas SAS-A [12].

Pengumpulan data dilakukan dengan menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada responden, meminta persetujuan melalui *informed consent*, membagikan kuesioner, kemudian memandu pengisian sesuai petunjuk. Data yang terkumpul selanjutnya diolah melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, *cleaning*, dan *tabulating* sebelum dianalisis lebih lanjut.

Analisis data terdiri atas analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi frekuensi kedua variabel, dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk data berskala ordinal [9]. Kriteria pengujian menetapkan bahwa jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antarvariabel. Interpretasi kekuatan korelasi mengacu pada kategori: 0,00–0,19 sangat lemah, 0,20–0,39 lemah, 0,40–0,59 sedang, 0,60–0,79 kuat, dan 0,80–1,00 sangat kuat [13]. Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura dengan No. 3293/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 69 mahasiswa keperawatan semester II STIKes Maharani Malang yang memenuhi kriteria inklusi. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (91,3%), yang mencerminkan karakteristik demografis umum program studi keperawatan di Indonesia yang didominasi oleh mahasiswi. Distribusi responden berdasarkan kelas cukup

merata, dengan kelas 2A dan 2B masing-masing sebanyak 27,5%, diikuti kelas 2C (23,2%) dan 2D (21,7%). Sementara itu, sebagian besar responden (58%) menggunakan *TikTok* lebih dari dua jam per hari, yang mengindikasikan bahwa *TikTok* telah menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa dan bukan sekadar aktivitas sampingan.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 69)

Karakteristik	Kategori	f	%
Jenis kelamin	Laki-laki	6	8,7
	Perempuan	63	91,3
Kelas	2A	19	27,5
	2B	19	27,5
	2C	16	23,2
	2D	15	21,7
Durasi penggunaan <i>TikTok</i> /hari	< 30 menit	6	8,7
	30 menit–1 jam	23	33,3
	> 2 jam	40	58,0

Pola Penggunaan Media Sosial *TikTok* pada Mahasiswa Keperawatan

Data penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial *TikTok* pada mahasiswa keperawatan semester II STIKes Maharani Malang secara dominan berada pada kategori sedang (82,6%), dengan hanya 1,4% pada kategori rendah dan 15,9% pada kategori tinggi. Temuan ini tidak sekadar menggambarkan frekuensi penggunaan, tetapi mengindikasikan bahwa *TikTok* telah terinternalisasi sebagai rutinitas harian yang wajar bagi mahasiswa. Pola ini konsisten dengan perspektif *uses and gratification*, yang menempatkan individu sebagai pengguna aktif yang secara sengaja memilih media untuk memenuhi kebutuhan psikologis tertentu, dalam hal ini relaksasi dan pelepasan penat setelah aktivitas akademik yang padat.

Menariknya, ketika dilihat berdasarkan jenis kelamin, pola kategori penggunaan antara responden perempuan dan laki-laki relatif serupa: 82,5% responden perempuan dan 83,3% responden laki-laki sama-sama berada pada kategori sedang, dengan sisanya pada kategori tinggi (masing-masing 15,9% dan 16,7%). Kemiripan proporsi ini penting dimaknai secara akademik: perbedaan gender pada penelitian ini tampaknya lebih menentukan siapa yang menjadi pengguna *TikTok* (dominasi jumlah responden perempuan) dibandingkan seberapa intensif kategori penggunaannya. Dengan kata lain, begitu seseorang menjadi pengguna aktif *TikTok*, pola intensitas penggunaannya cenderung seragam lintas gender, sehingga faktor gender kemungkinan besar berperan lebih kuat pada dampak psikologis yang ditimbulkan (dibahas pada bagian berikutnya) dibandingkan pada pola penggunaan itu sendiri.

Dominasi kategori sedang ini terjadi bukan semata karena mahasiswa membatasi diri secara sadar, melainkan karena desain algoritmik *TikTok* sendiri yang bekerja melalui mekanisme *intermittent reinforcement* dan fitur *scroll* tanpa batas [1]. Fitur *for you page*, algoritma personalisasi konten, audio populer, dan sistem *infinite scrolling* memungkinkan pengguna terus-menerus menerima rekomendasi konten sesuai preferensinya, sehingga secara neuropsikologis mendorong pelepasan dopamin yang membuat pengguna merasa senang dan sulit menghentikan aktivitas *scrolling* [1]. Interpretasi ini penting secara akademik karena mengubah cara pandang terhadap intervensi yang diperlukan: institusi pendidikan perlu membekali mahasiswa dengan literasi digital kritis yang memahami mekanisme di balik ketergantungan pada aplikasi tersebut, bukan sekadar mengedukasi mahasiswa untuk "membatasi diri".

Temuan ini sejalan dengan penelitian pada populasi mahasiswa lain yang menunjukkan dominasi kategori penggunaan sedang, misalnya sebesar 79,6% pada penelitian terkait motivasi belajar siswa [14], serta studi lain yang menjelaskan bahwa *TikTok* populer di kalangan mahasiswa karena menyediakan hiburan cepat, konten menarik, dan kemudahan interaksi sosial [6]. Dominasi responden perempuan dalam penggunaan *TikTok* pada penelitian ini turut didukung oleh penelitian yang menemukan proporsi pengguna perempuan mencapai 93%, dengan durasi penggunaan lebih dari 3 jam per hari pada lebih dari separuh respondennya [7]. Kecenderungan ini dapat dijelaskan melalui perbedaan motif penggunaan media sosial antargender, di mana perempuan secara umum lebih responsif terhadap interaksi sosial dan validasi sosial di *platform* digital [5], sementara laki-laki cenderung menggunakannya secara lebih instrumental untuk hiburan atau informasi.

Tabel 2. Distribusi Penggunaan Media Sosial *TikTok* dan Kejadian Kecemasan Sosial (n = 69)

Variabel	Kategori	f	%
Penggunaan media sosial <i>TikTok</i>	Rendah (23–45)	1	1,4
	Sedang (46–68)	57	82,6
	Tinggi (69–92)	11	15,9
Kecemasan sosial	Rendah (< mean)	33	47,8
	Tinggi ($\geq$ mean)	36	52,2

Gambaran Kecemasan Sosial Media Padas Mahasiswa Keperawatan Semester II (n = 69)

Data penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial *TikTok* pada mahasiswa keperawatan semester II STIKes Maharani Malang secara dominan berada pada kategori sedang (82,6%), dengan hanya 1,4% pada kategori rendah dan 15,9% pada kategori tinggi. Temuan ini tidak sekadar menggambarkan frekuensi penggunaan, tetapi mengindikasikan bahwa *TikTok* telah terinternalisasi sebagai rutinitas harian yang wajar bagi mahasiswa. Pola ini konsisten dengan perspektif *uses and gratification*, yang menempatkan individu sebagai pengguna aktif yang secara sengaja memilih media untuk memenuhi kebutuhan psikologis tertentu, dalam hal ini relaksasi dan pelepasan penat setelah aktivitas akademik yang padat.

Menariknya, ketika dilihat berdasarkan jenis kelamin, pola kategori penggunaan antara responden perempuan dan laki-laki relatif serupa: 82,5% responden perempuan dan 83,3% responden laki-laki sama-sama berada pada kategori sedang, dengan sisanya pada kategori tinggi (masing-masing 15,9% dan 16,7%). Kemiripan proporsi ini penting dimaknai secara akademik: perbedaan gender pada penelitian ini tampaknya lebih menentukan siapa yang menjadi pengguna *TikTok* (dominasi jumlah responden perempuan) dibandingkan seberapa intensif kategori penggunaannya. Dengan kata lain, begitu seseorang menjadi pengguna aktif *TikTok*, pola intensitas penggunaannya cenderung seragam lintas gender, sehingga faktor gender kemungkinan besar berperan lebih kuat pada dampak psikologis yang ditimbulkan (dibahas pada bagian berikutnya) dibandingkan pada pola penggunaan itu sendiri.

Dominasi kategori sedang ini terjadi bukan semata karena mahasiswa membatasi diri secara sadar, melainkan karena desain algoritmik *TikTok* sendiri yang bekerja melalui mekanisme *intermittent reinforcement* dan fitur *scroll* tanpa batas [1]. Fitur *for you page*, algoritma personalisasi konten, audio populer, dan sistem *infinite scrolling* memungkinkan pengguna terus-menerus menerima rekomendasi konten sesuai preferensinya, sehingga secara neuropsikologis mendorong pelepasan dopamin yang membuat pengguna merasa senang dan sulit menghentikan aktivitas *scrolling* [1]. Interpretasi ini penting secara akademik karena mengubah cara pandang terhadap intervensi yang diperlukan: institusi pendidikan perlu membekali mahasiswa dengan literasi digital kritis yang memahami mekanisme di balik

ketergantungan pada aplikasi tersebut, bukan sekadar mengedukasi mahasiswa untuk "membatasi diri".

Temuan ini sejalan dengan penelitian pada populasi mahasiswa lain yang menunjukkan dominasi kategori penggunaan sedang, misalnya sebesar 79,6% pada penelitian terkait motivasi belajar siswa [14], serta studi lain yang menjelaskan bahwa *TikTok* populer di kalangan mahasiswa karena menyediakan hiburan cepat, konten menarik, dan kemudahan interaksi sosial [6]. Dominasi responden perempuan dalam penggunaan *TikTok* pada penelitian ini turut didukung oleh penelitian yang menemukan proporsi pengguna perempuan mencapai 93%, dengan durasi penggunaan lebih dari 3 jam per hari pada lebih dari separuh respondennya [7]. Kecenderungan ini dapat dijelaskan melalui perbedaan motif penggunaan media sosial antargender, di mana perempuan secara umum lebih responsif terhadap interaksi sosial dan validasi sosial di *platform* digital [5], sementara laki-laki cenderung menggunakannya secara lebih instrumental untuk hiburan atau informasi.

Hubungan Penggunaan Media Sosial *TikTok* dengan Kejadian Kecemasan Sosial

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,310$, yang membuktikan adanya hubungan positif signifikan dengan kekuatan lemah antara penggunaan media sosial *TikTok* dan kejadian kecemasan sosial. (Tabel 3 dan Tabel 4) Sementara itu, kekuatan hubungan yang lemah mengindikasikan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa keperawatan merupakan fenomena multifaktorial yang tidak dapat direduksi semata-mata pada intensitas penggunaan satu aplikasi, sebagaimana tercermin dari kontribusi independen faktor gender yang dibahas pada bagian sebelumnya.

Tabel 3. Tabulasi Silang Penggunaan Media Sosial *TikTok* dengan Kejadian Kecemasan Sosial

Penggunaan <i>TikTok</i>	Kec. Rendah f (%)	Kec. Tinggi f (%)	Total f (%)
Rendah	0 (0,0)	1 (100)	1 (100)
Sedang	31 (54,4)	26 (45,6)	57 (100)
Tinggi	2 (18,2)	9 (81,8)	11 (100)
Total	33 (47,8)	36 (52,2)	69 (100)

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Hubungan Antar Variabel	n	p	r
Penggunaan media sosial <i>TikTok</i> dengan kejadian kecemasan sosial	69	0,009	0,310

Pola pada kelompok pengguna *TikTok* kategori tinggi, di mana 81,8% mengalami kecemasan sosial tinggi dibandingkan hanya 45,6% pada kelompok penggunaan sedang, memberikan gambaran yang lebih tajam dibandingkan angka korelasi keseluruhan. Kontras ini penting dimaknai: efek *TikTok* terhadap kecemasan sosial tampaknya baru benar-benar nyata pada titik penggunaan yang ekstrem, sementara pada level penggunaan sedang efeknya masih relatif berimbang. Implikasinya, ambang penggunaan (*threshold*) tampaknya lebih relevan sebagai fokus intervensi dibandingkan sekadar durasi penggunaan secara linear.

Secara teoretis, hubungan ini paling relevan dijelaskan melalui teori perbandingan sosial, yaitu kecenderungan individu mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain [15]. Karakteristik unik *TikTok*, yang menyajikan arus konten pendek nyaris tanpa jeda dan didominasi oleh presentasi diri yang telah dikurasi—pencapaian akademik, penampilan fisik

ideal, maupun kehidupan sosial yang tampak sempurna—menciptakan volume paparan pembandingan sosial yang jauh lebih tinggi dibandingkan *platform* media sosial berbasis foto maupun teks. Intensitas paparan inilah yang secara akademik membedakan *TikTok* dari media sosial generasi sebelumnya, dan menjelaskan mengapa temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian lain yang menemukan hubungan signifikan antara penggunaan *TikTok* dan kecemasan sosial pada populasi remaja [8].

Argumen lain yang perlu dikemukakan adalah peran *TikTok* dalam menggantikan, bukan sekadar menambah, waktu interaksi sosial langsung. Ketika waktu dan energi kognitif mahasiswa lebih banyak teralokasi pada interaksi bermediasi layar, kesempatan untuk melatih keterampilan komunikasi interpersonal secara langsung—membaca bahasa tubuh, merespons secara spontan, menoleransi ketidaknyamanan sosial—menjadi berkurang. *Fenomena Fear of Missing Out* (FoMO) yang menyertai penggunaan *TikTok* intensif turut memperkuat siklus ini: kekhawatiran akan tertinggal informasi mendorong mahasiswa untuk terus memantau aplikasi, alih-alih berlatih menghadapi situasi sosial nyata [16]. Pada akhirnya, penggunaan media sosial yang intensif berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan akan validasi sosial dan citra diri, yang membuat individu semakin sensitif terhadap penilaian baik di dunia maya maupun di dunia nyata.

Kontribusi akademik utama dari temuan ini terletak pada penegasan bahwa hubungan antara media sosial dan kesehatan mental tidak bersifat generik, melainkan bergantung pada karakteristik *platform* dan karakteristik populasi penggunaannya. Pada konteks mahasiswa keperawatan, temuan ini memberikan dasar empiris bagi institusi pendidikan untuk tidak memperlakukan isu penggunaan gawai semata sebagai persoalan disiplin, melainkan sebagai determinan kesehatan mental yang berpotensi memengaruhi kesiapan komunikasi klinis mahasiswa di masa depan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, desain *cross sectional* hanya mampu menangkap hubungan pada satu titik waktu, sehingga tidak dapat memastikan arah kausalitas. Kedua, cakupan sampel yang terbatas pada satu angkatan di satu institusi membatasi generalisasi temuan. Ketiga, penelitian ini berfokus eksklusif pada *TikTok* tanpa membandingkan *platform* lain. Keempat, durasi penggunaan *TikTok* diperoleh melalui laporan mandiri (*self-report*) responden tanpa observasi langsung, sehingga berpotensi mengandung bias *recall* atau *sosial desirability*. Kelima, variabel lain yang secara teoretis relevan — seperti *self-esteem*, dukungan sosial, kualitas tidur, dan pola asuh — belum ditelaah, padahal berpotensi menjadi faktor perancu (*confounding*) maupun mediator dalam hubungan yang diteliti.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial *TikTok* dengan kejadian kecemasan sosial pada mahasiswa keperawatan semester II STIKes Maharani Malang ($p = 0,009$; $r = 0,310$), dengan kekuatan hubungan yang tergolong lemah. Sebagian besar mahasiswa menggunakan *TikTok* pada kategori sedang (82,6%), sementara lebih dari separuh mengalami kecemasan sosial pada kategori tinggi (52,2%), yang mengindikasikan bahwa kecemasan sosial pada populasi ini merupakan fenomena multifaktorial yang tidak semata-mata ditentukan oleh satu variabel.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pendidikan keperawatan. Pertama, institusi perlu mengintegrasikan program literasi digital kritis dalam kurikulum, agar mahasiswa tidak hanya mampu membatasi penggunaan media sosial secara sadar, tetapi juga memahami

mekanisme algoritmik di balik ketergantungan pada *platform* seperti *TikTok*. Kedua, layanan bimbingan konseling kampus perlu diperkuat dengan pendekatan deteksi dini kecemasan sosial, mengingat kecemasan yang tidak tertangani sejak semester awal berpotensi menghambat capaian kompetensi komunikasi klinis mahasiswa di jenjang berikutnya. Ketiga, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal, cakupan sampel yang lebih luas, dan mempertimbangkan variabel mediator seperti *self-esteem*, *Fear of Missing Out*, dan kualitas tidur sangat diperlukan untuk membangun pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa keperawatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. A. Wicaksono, V. L. Reformasianto, D. Mufidah, E. Anggelina, S. Wimbarti, and S. Kusrohmaniah, "The Impact of *TikTok* Social Media on Users: A Neuropsychological Perspective," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 13, no. 3, hal. 455, 2024, doi: 10.30872/psikostudia.v13i3.15920.
- [2] I. Ismail, S. Murdiana, and P. Kusuma, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa: Kajian Deskriptif Berdasarkan Faktor Demografis dan Lingkungan Tempat Tinggal," *J. Pendidik. Sos. dan Hum. 5.3*, vol. 9, pp. 35283–35288, 2025.
- [3] D. Sahputra, P. Habibah, and D. Fitria, "Munculnya Kecemasan Sosial Sebagai Masalah Kesehatan Mental Pada Pengguna Media Sosial," *Indones. J. Commun.*, vol. 4, no. 1, pp. 17–25, 2023.
- [4] P. Rahmawati, A. K. Dwita, R. A. Puriani, and R. M. Putri, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja," *J. Pendidik. Transform.*, vol. 4, no. 2, pp. 177–186, 2025.
- [5] A. T. Suryanata, I. Sarwili, and N. Rukiah, "Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Self-Compassion Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024," *Termom. J. Ilm. Ilmu Kesehat. dan Kedokt.*, vol. 3, 2025.
- [6] Q. Azzahra, T. Suryati, Y. Makis, and A. Yatnikasari, "The Relationship Between Academic Stress and Self-Esteem With *TikTok* Social Media Addiction in Class XIV Nursing Undergraduate Students," *J. Ris. Kesehat. Nas.*, vol. 9, no. 2, pp. 93–98, 2025.
- [7] N. Widiyastuti, R. R. Melly, and R. Rimonda, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial (*TikTok*) Bagi Kesehatan Mental Remaja Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat," *J. Ilmu Psikol. dan Kesehat.*, vol. 2, no. 4, pp. 353–362, 2024.
- [8] A. B. Haque, D. A. Zahra, A. Salsabila, and W. Yulianti, "Hubungan Penggunaan *TikTok* Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja di Surakarta," *Triwikrama J. Multidisiplin Ilmu Sos.*, vol. 11, no. 9, 2025.
- [9] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- [10] S. Solihah, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial *TikTok* Terhadap Intensitas Interaksi Sosial di Kalangan Mahasiswa Tadris IPS UIN Jakarta," Skripsi, Univ. Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.
- [11] F. Afgani, "Pengaruh Kecemasan Sosial dan Dukungan Sosial Terhadap College Adjustment Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019–2020," UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Skripsi, 2022.
- [12] V. E. Kurniawan, K. Wijaya, R. Putra, G. M. Sari, and Y. Vidhiastutik, "Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Reliability Test," *Literasi Kesehat. Husada J. Inf. Ilmu Kesehat.*, vol. 8, no. 1, pp. 1–6, 2024.
- [13] M. P. Nurhaswinda *et al.*, "Penelitian Korelasi," *Pediaqu J. Pendidik. Sos. dan Hum.*, vol. 4, no. 2, pp. 2644–2655, 2025.

- [14] M. Maida, N. Y. Triana, and A. Andini, “Hubungan Penggunaan Aplikasi *TikTok* Dengan Tingkat Motivasi Belajar Siswa,” *J. Basicedu*, vol. 8, no. 4, pp. 3409–3417, 2024.
- [15] N. K. S. D. H. Tobing, “Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur,” *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 10, pp. 853–863, 2024.
- [16] P. B. N. N. Hartini, “Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa,” *Blantika Multidiscip. J.*, vol. 2, no. 3, pp. 225–240, 2023, doi: 10.57096/blantika.v2i3.39.