

Hubungan Konten Tiktok Terhadap Kecemasan Emosional Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia

The Relationship Between Tiktok Content And Emotional Anxiety In Students Of The Faculty Of Psychology, Prima University Indonesia

Avine Sindi Carolin^a, Daniel^b, Jessyca Kwan^c, Haposan Lumbantoruan^{d*},
Achmad Irvan Dwiputra^e

PUI Personality Growth Centre, Universitas Prima Indonesia^{a,b,c,d}

PUI Family Mental Health, Universitas Prima Indonesia^e

Email: ^ahaposanlumbantoruan@unprimdn.ac.id, musisi059@gmail.com

Abstract

The development of digital technology has increased the use of social media, one of which is TikTok, which has now become part of the daily lives of students. However, excessive use of TikTok is suspected to trigger emotional anxiety. This study aims to examine the relationship between TikTok content consumption and levels of emotional anxiety in students of the Faculty of Psychology, Prima Indonesia University. This study used a quantitative approach with the Pearson Product Moment Correlation Analysis method as the data analysis technique. The sample in this study consisted of 100 students who actively use TikTok and were selected using a saturated sampling technique. Data were collected using a Likert Scale based on indicators of TikTok content and emotional anxiety variables. The research findings indicate a positive and significant relationship between TikTok content and emotional anxiety, with a correlation coefficient value of 0.705 and a contribution of 49.7%. This means that the higher the exposure of students to TikTok content, the higher the level of emotional anxiety they experience. This finding provides an important basis for developing preventive programs for mental health problems in students.

Keywords: TikTok Content, Emotional Anxiety, Social Media, Mental Health

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan penggunaan media sosial, salah satunya TikTok, yang kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Namun, penggunaan TikTok secara berlebihan diduga dapat memicu kecemasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara konsumsi konten TikTok dengan tingkat kecemasan emosional pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasi pearson product moment sebagai teknik analisis data. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang aktif menggunakan TikTok dan dipilih dengan teknik sampel jenuh. Data dikumpulkan melalui Skala Likert berdasarkan indikator dari variabel konten TikTok dan kecemasan emosional. Temuan penelitian mengindikasikan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara konten TikTok dengan kecemasan emosional, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,705 dan kontribusi sebesar 49,7%. Artinya, semakin tinggi keterpaparan mahasiswa terhadap konten TikTok, semakin tinggi pula tingkat kecemasan emosional yang mereka alami. Temuan ini menjadi dasar penting untuk pengembangan program preventif terhadap masalah kesehatan mental pada mahasiswa.

Kata Kunci: Konten TikTok, Kecemasan Emosional, Media Sosial, Kesehatan Mental

1. Pendahuluan

Kemajuan pesat teknologi berbasis digital telah secara signifikan mengubah cara individu berinteraksi dalam kehidupan sosial. Media sosial menjadi salah satu platform utama yang tidak hanya memperluas koneksi sosial, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek rutinitas sehari-hari. Meskipun media sosial menawarkan berbagai keuntungan, seperti kemudahan akses informasi dan komunikasi, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, antara

lain menurunnya produktivitas, gangguan kesehatan mental, serta penurunan kualitas hubungan interpersonal.

Di kalangan mahasiswa, terdapat kecenderungan untuk aktif menggunakan media sosial sebagai bentuk adaptasi terhadap tren dan tuntutan sosial modern (Hilda, 2023). Kebutuhan untuk tetap terhubung dan memperoleh pengakuan sosial sering kali memicu fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu dorongan untuk terus mengikuti aktivitas, informasi, atau tren yang sedang berlangsung, khususnya di media sosial. Kondisi ini mendorong individu untuk terus terlibat agar tidak merasa tertinggal dari perkembangan sosial di sekitarnya (Fomoplus.id, 2024).

Media sosial kini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial mahasiswa, tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media eksistensi di lingkungan kampus. Banyak mahasiswa merasa perlu mengikuti tren dan menjaga relasi sosial melalui media sosial. Namun, kondisi ini juga berpotensi meningkatkan FOMO. Sebuah survei yang dilakukan oleh lembaga riset di Jakarta menunjukkan bahwa sekitar 68% anak muda berusia 18–24 tahun mengalami FOMO secara reguler. Mayoritas responden mengaku merasa harus terus mengikuti tren agar tidak terasing dari lingkungan pertemanan mereka (RRI.co.id, 2024).

Fenomena serupa juga diangkat oleh Kumparan.com (2024) dalam artikel berjudul "*TikTok Menyebabkan Anak Muda di Indonesia Rawan Stres dan Kecemasan*". Artikel tersebut menyebutkan bahwa sekitar 60% remaja di Indonesia mengalami kecemasan emosional akibat kebiasaan *scrolling* TikTok secara berlebihan. Kebiasaan ini dapat menyebabkan ketergantungan, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan produktivitas, yang akan semakin memburuk ketika individu merasa cemas karena takut tertinggal tren atau informasi terbaru.

Berdasarkan wawancara awal dengan beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia, peneliti menemukan bahwa meskipun mahasiswa menikmati penggunaan media sosial, mereka sering merasa tidak nyaman dan tertekan secara emosional ketika tidak mengikuti tren yang sedang populer. Kekhawatiran dianggap ketinggalan zaman oleh teman sebaya menjadi salah satu pemicu tekanan emosional. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering membuka aplikasi media sosial dalam aktivitas sehari-hari.

Pengamatan lebih lanjut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan aktivitas dominan dalam keseharian mahasiswa. Banyak di antara mereka mengakses media sosial lebih dari dua kali sehari dengan durasi penggunaan yang bervariasi. Aktivitas tersebut berkaitan dengan mengikuti tren, mencari hiburan, maupun mengonsumsi konten populer. Namun, kecenderungan untuk terus mengikuti tren dapat memicu ketergantungan emosional yang ditandai dengan munculnya kecemasan saat tidak dapat mengakses media sosial.

Dalam proses observasi, terlihat pula bahwa mahasiswa menunjukkan perhatian yang tinggi terhadap citra diri di media sosial serta aktif mengikuti tantangan atau tren viral, khususnya pada aplikasi TikTok. Fenomena ini mengindikasikan adanya hubungan potensial antara intensitas penggunaan TikTok dengan munculnya gejala kecemasan emosional, seperti kegelisahan saat tidak mengakses aplikasi, kesulitan fokus dalam kegiatan akademik, serta dorongan untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial di media sosial.

Kecemasan emosional yang muncul dalam fenomena tersebut dapat disebabkan oleh penggunaan TikTok secara berlebihan maupun paparan konten negatif. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana konten

TikTok memengaruhi kecemasan emosional pada mahasiswa, sehingga hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar pencegahan masalah serupa di masa mendatang.

Menurut Klumpp dkk. (2020), kecemasan emosional merupakan perasaan cemas dan takut yang tidak terkendali terhadap kemungkinan ancaman di masa depan, yang sering disertai dengan respons fisik seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebih, dan ketegangan otot, sehingga berdampak pada kesejahteraan emosional dan sosial individu. Sementara itu, Morina dkk. (2021) mendefinisikan kecemasan emosional sebagai perasaan khawatir berlebihan yang disertai gejala fisik dan mental, seperti perasaan gelisah, peningkatan detak jantung, dan gangguan tidur.

Indriani dan Amaliah (2023) mengelompokkan aspek kecemasan emosional ke dalam lima aspek, yaitu: (1) kesadaran diri (*self-awareness*), yaitu kemampuan individu mengenali dan memahami perasaan emosionalnya; (2) pengaturan diri (*self-regulation*), yaitu kemampuan mengelola emosi dalam situasi penuh tekanan; (3) motivasi diri (*self-motivation*), yaitu dorongan untuk tetap berusaha meskipun menghadapi kecemasan; (4) empati (*empathy*), yaitu kemampuan memahami perasaan orang lain; dan (5) keterampilan sosial (*social skills*), yaitu kemampuan menjalin komunikasi efektif dalam situasi sosial.

Menurut Ariani (2020), salah satu faktor yang memicu kecemasan emosional akibat konsumsi konten TikTok adalah paparan terhadap standar dan gaya hidup yang tidak realistis. Konten media sosial sering menampilkan citra ideal terkait penampilan fisik dan kesuksesan, yang mendorong perbandingan sosial. Paparan yang berulang terhadap konten tersebut dapat membuat individu merasa tidak cukup baik, terutama pada mahasiswa yang berada dalam fase pencarian jati diri.

Abi dkk. (2023) menyatakan bahwa konten TikTok terdiri dari video buatan pengguna yang mencakup tema hiburan, edukasi, ulasan produk, dan lainnya. Konten yang menarik tidak hanya memberikan hiburan dan meningkatkan kreativitas, tetapi juga berpotensi memengaruhi perilaku dan kondisi emosional pengguna. Rahayu dan Sudradjat (2024) menambahkan bahwa konten TikTok dapat berupa informasi, hiburan, promosi, edukasi, dan berita dengan tujuan tertentu.

Menurut Trianita dkk. (2022), dimensi konten TikTok meliputi: (1) frekuensi penggunaan media, yaitu seberapa sering individu mengakses TikTok; (2) durasi menonton, yaitu lama waktu penggunaan; (3) isi konten, yaitu jenis dan tema video yang dikonsumsi; serta (4) daya tarik kreator, yaitu tingkat ketertarikan pengguna terhadap pembuat konten. Dimensi-dimensi tersebut berpotensi memengaruhi kondisi emosional pengguna.

Darmayanti dkk. (2023) menyarankan agar pengguna TikTok lebih waspada agar tidak terjebak dalam pola penggunaan berlebihan. Detiknews Indonesia juga melaporkan bahwa sekitar 6,4% pengguna TikTok berisiko mengalami ketergantungan yang berdampak pada aktivitas harian. Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kecemasan emosional mahasiswa, di mana semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan emosional yang dialami.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena memiliki kerangka kerja yang terstruktur, sistematis, dan terukur. Jenis penelitian yang diterapkan adalah

penelitian kuantitatif dengan sifat kausal atau eksplanatori, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengkaji hubungan sebab-akibat antara variabel penelitian. Dalam konteks ini, variabel independen diasumsikan memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

Populasi dalam penelitian diartikan sebagai keseluruhan individu yang berada dalam batasan wilayah dan periode tertentu yang menjadi objek penelitian. Sementara itu, sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih untuk merepresentasikan karakteristik populasi secara keseluruhan. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia pada semester 2 hingga 8 yang berjumlah 937 orang.

Berdasarkan survei pendahuluan, diperoleh 115 mahasiswa yang aktif menggunakan aplikasi TikTok. Namun, hanya 100 responden yang memenuhi kriteria penelitian dan melengkapi data secara lengkap, sehingga ditetapkan sebagai sampel penelitian. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampel jenuh, yaitu seluruh responden yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai sampel penelitian.

Data kuantitatif merupakan data yang dikumpulkan melalui metode survei dan disajikan dalam bentuk angka, sehingga bersifat objektif dan meminimalkan perbedaan interpretasi. Berdasarkan sumber perolehannya, data dalam penelitian ini terbagi menjadi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden dan diolah dalam bentuk angka absolut atau parametrik sehingga memungkinkan dilakukan pengukuran secara kuantitatif. Sementara itu, data sekunder diperoleh secara tidak langsung melalui sumber pendukung, seperti laporan publikasi, buku referensi, dan literatur dari lembaga terkait, yang disajikan dalam bentuk data numerik tertentu.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan skala Likert lima tingkat, yaitu dari “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju”, dengan aitem berbentuk favorable dan unfavorable. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala kecemasan emosional yang disusun berdasarkan teori Indriani dan Amaliah (2023) dengan lima aspek utama, serta skala konten TikTok yang diadaptasi dari Trianita dkk. (2022) yang mencakup frekuensi penggunaan, durasi menonton, isi konten, dan daya tarik kreator, masing-masing berjumlah 40 aitem. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitasnya menggunakan *Corrected Item Total Correlation* dan reliabilitasnya menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan bantuan SPSS 26.0, di mana nilai alpha di atas 0,70 menunjukkan reliabilitas yang baik. Selanjutnya, data dianalisis melalui uji asumsi klasik berupa uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas, sebelum dilakukan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui tingkat dan arah hubungan antara konten TikTok dan kecemasan emosional mahasiswa.

3. Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan Uji Coba

Pada tanggal 9–10 Juli 2025, peneliti melaksanakan try out instrumen penelitian dengan menyebarkan skala kepada 75 mahasiswa Universitas Nomensen. Pelaksanaan try out ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas setiap aitem pada skala yang digunakan. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS Statistics 26 for Windows.

- a. Skala Konten TikTok yang terdiri dari 40 aitem diuji validitasnya menggunakan SPSS Statistics 26 for Windows. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebanyak 33 aitem dinyatakan valid, karena memiliki nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel sebesar 0,227 pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah responden $n = 75$ ($df = 73$). Sementara itu, terdapat 7 aitem yang dinyatakan tidak valid (gugur) karena memiliki nilai r -hitung lebih kecil dari r -tabel. Aitem yang gugur adalah nomor 1, 5, 7, 8, 11, 15, dan 39. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,849, yang berarti telah melampaui batas minimum reliabilitas sebesar 0,70. Dengan demikian, skala Konten TikTok dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Perincian Butir Skala Konten Tiktok Sahih dan Gugur

No	Dimensi-Dimensi Konten TikTok	Butir-Butir Pernyataan				Total Valid
		Favorable		Unfavorable		
		Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
1	Frekuensi Penggunaan Media	21, 29, 35	7,11	16, 22, 40,12	8	7
2	Durasi Menonton	3, 17, 27, 31,19	-	4, 14, 26, 38,36	-	10
3	Isi Konten	13, 28, 34,30	5	6, 18, 24, 23	39	8
4	Daya Tarik Kreator	9, 33,32	1,15	2, 20, 25, 37,10	-	8
Total		15	5	18	2	33

- b. Sebanyak 40 aitem diuji untuk mengukur validitas instrumen variabel Kecemasan Emosional dengan menggunakan program SPSS Statistics 26 for Windows. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari seluruh aitem yang diuji, sebanyak 35 aitem dinyatakan valid, sedangkan 5 aitem dinyatakan tidak valid (gugur) karena memiliki nilai r -hitung lebih kecil dari r -tabel sebesar 0,227 pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah responden $n = 75$ ($df = 73$). Aitem yang dinyatakan gugur adalah nomor 3, 4, 35, 37, dan 39. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan untuk menilai konsistensi internal instrumen variabel Kecemasan Emosional menggunakan metode Cronbach's Alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,884, yang telah melampaui batas minimum reliabilitas sebesar 0,70. Dengan demikian, instrumen Kecemasan Emosional dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Perincian Butir Skala Kecemasan Emosional Sahih dan Gugur

No	Dimensi-Dimensi Kecemasan Emosional	Butir-Butir Pernyataan				Total Valid
		Favorable		Unfavorable		
		Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
1	Kesadaran Diri	7,19,28	35	6,14,26,38	-	7
2	Pengaturan Diri	17,30,32	3	10,12,24	39	6
3	Motivasi Diri	5,13,21,33	-	8,16,22	37	7
4	Empati	9,11,29,34	-	2,20,25,36	-	8
5	Keterampilan Sosial	1,15,27,31	-	18,23,40	4	7
Total		18	2	17	3	35

Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 11–15 Juli 2025 dengan melibatkan 100 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia sebagai responden. Pada tahap awal pengumpulan data, peneliti membagikan kuesioner kepada seluruh

responden. Kuesioner disusun menggunakan skala Likert 1 (satu) sampai 5 (lima) untuk mengukur hubungan antara konten TikTok dan kecemasan emosional pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala Konten TikTok yang berjumlah 33 aitem dan skala Kecemasan Emosional yang terdiri dari 35 aitem. Seluruh data yang diperoleh dari kedua skala tersebut kemudian dianalisis menggunakan program SPSS Statistics 26 for Windows untuk keperluan analisis statistik. Dengan demikian, skala Konten TikTok dan skala Kecemasan Emosional yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui proses perbaikan berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, sehingga hanya mencantumkan aitem-aitem yang sah dan reliabel untuk digunakan dalam pengumpulan data utama. Berikut disajikan skala Konten TikTok dan skala Kecemasan Emosional dengan penomoran aitem yang telah diperbarui.

Tabel 3. Penomoran Skala Baru Konten TikTok dan Kecemasan Emosional

NO	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Frekuensi Penggunaan Media	15, 23, 29	10, 16, 33,7	7
2.	Durasi Menonton	2, 11, 21, 25,13	3, 9, 20, 32,30	10
3.	Isi Konten	8, 22, 28,24	4, 12, 18, 17	8
4.	Daya Tarik Kreator	5, 27,26	1, 14, 19, 31,6	8
TOTAL		15	18	33

NO	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kesadaran Diri	5,17,26	4,12,24,34	7
2.	Pengaturan Diri	15,28,30	8,10,22	6
3.	Motivasi Diri	3,11,19,31	6,14,20	7
4.	Empati	7,9,27,32	2,18,23,33	8
5.	Keterampilan Sosial	1,13,25,29	16,21,35	7
TOTAL		17	18	35

Hasil Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan linier antara dua variabel yang diukur dalam skala interval atau rasio (Ghozali, 2016). Teknik analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai hubungan antara konten TikTok dan kecemasan emosional pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 26 untuk Windows guna memperoleh hasil pengujian hipotesis secara akurat dan sistematis.

a. Deskripsi Data Penelitian Variabel Konten TikTok

Skala Konten TikTok dalam penelitian ini terdiri atas 33 aitem yang pengumpulannya menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1 sampai 5 pada setiap aitem. Skor total yang dapat diperoleh responden berada pada rentang 33 sebagai skor minimum hingga 165 sebagai skor maksimum. Mean hipotetik skala ini dihitung dengan rumus $(33+165) \div 2$ sehingga diperoleh nilai 99. Adapun standar deviasi hipotetik dihitung menggunakan rumus selisih antara skor maksimum dan skor minimum dibagi enam, yaitu $(165-33) \div 6$, sehingga diperoleh nilai 22. Berdasarkan hasil pengisian skala oleh responden, diperoleh mean empirik sebesar 116,07 dengan standar deviasi sebesar 8,86. Nilai mean empirik yang lebih

tinggi dibandingkan mean hipotetik menunjukkan bahwa tingkat konten TikTok pada responden berada pada kategori relatif tinggi.

Tabel 4. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Konten TikTok

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Konten TikTok	91	137	116,07	8,86	33	165	99	22

Apabila mean empirik lebih besar dibandingkan mean hipotetik, maka hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat keterpaparan responden terhadap konten TikTok cenderung tinggi atau positif. Hasil analisis skala Konten TikTok dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mean empirik sebesar 116,07, yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 99. Berdasarkan nilai tersebut, tingkat keterpaparan responden terhadap konten TikTok diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian ini bertujuan untuk mengetahui sebaran tingkat keterpaparan konten TikTok pada responden penelitian. Perhitungan kategori didasarkan pada mean hipotetik (μ) sebesar 99 dan standar deviasi hipotetik (σ) sebesar 22, sesuai dengan rumus yang telah dijelaskan sebelumnya. Kriteria pengkategorian ditentukan sebagai berikut: tingkat keterpaparan konten TikTok rendah apabila skor $x < 77$; tingkat sedang apabila skor berada pada rentang $77 \leq x < 121$; dan tingkat tinggi apabila skor $x \geq 121$. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai tingkat keterpaparan konten TikTok pada responden, hasil pengkategorian data konten TikTok disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 5. Kategorisasi Data Konten TikTok

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
Konten TikTok	$X < 77$	Rendah	0	0
	$77 < X < 121$	Sedang	69	69%
	$X > 121$	Tinggi	31	31%
Total			100	100%

Tabel tersebut menunjukkan distribusi tingkat keterpaparan konten TikTok pada subjek penelitian, di mana 69% responden berada pada kategori sedang, 31% berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat keterpaparan terhadap konten TikTok pada kategori sedang, dibandingkan dengan kategori rendah maupun tinggi.

b. Deskripsi Data Penelitian Variabel Kecemasan Emosional

Skala Kecemasan Emosional dalam penelitian ini terdiri atas 35 aitem yang pengumpulannya menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1 sampai 5 pada setiap aitem. Skor total yang dapat diperoleh responden berada pada rentang 35 sebagai skor minimum hingga 175 sebagai skor maksimum. Mean hipotetik skala ini dihitung dengan rumus $(35+175) \div 2$ sehingga diperoleh nilai 105. Sementara itu, standar deviasi hipotetik diperoleh dari selisih antara skor maksimum dan skor minimum yang dibagi enam, yaitu $(175-35) \div 6 = 23,33$, yang kemudian dibulatkan menjadi 23. Berdasarkan hasil pengisian skala oleh responden, diperoleh mean empirik sebesar 123,92 dengan standar deviasi empirik sebesar 10,73. Nilai mean empirik yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik menunjukkan bahwa tingkat kecemasan emosional responden cenderung berada di atas rata-rata teoretis.

Tabel 6. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Kecemasan Emosional

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Kecemasan Emosional	92	146	123,92	10,73	35	175	105	23

Apabila mean empirik lebih besar dibandingkan mean hipotetik, maka hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan emosional responden cenderung tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, responden penelitian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori kecemasan emosional, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian ini bertujuan untuk mengetahui sebaran tingkat kecemasan emosional pada responden penelitian. Klasifikasi tingkat kecemasan emosional didasarkan pada mean hipotetik (μ) sebesar 105 dan standar deviasi hipotetik (σ) sebesar 23, sesuai dengan rumus yang telah dijelaskan sebelumnya. Kriteria pengkategorian ditentukan sebagai berikut: tingkat kecemasan emosional rendah apabila skor $x < 82$; tingkat sedang apabila skor berada pada rentang $82 \leq x < 128$; dan tingkat tinggi apabila skor $x \geq 128$. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai tingkat kecemasan emosional pada responden, hasil pengkategorian data kecemasan emosional disajikan pada tabel berikut.

Tabel 7. Kategorisasi Data Kecemasan Emosional

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
Kecemasan Emosional	$X < 82$	Rendah	0	0
	$82 < X < 128$	Sedang	63	63%
	$X > 128$	Tinggi	37	37%
Total			100	100%

Hasil analisis tabel menunjukkan bahwa 63% responden memiliki tingkat kecemasan emosional pada kategori sedang, 37% berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan emosional responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa responden penelitian cenderung mengalami kecemasan emosional pada tingkat sedang dibandingkan dengan kategori lainnya.

Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau memiliki nilai $p > 0,05$. Dari hasil uji normalitas yang dapat dilihat pada tabel 3.9, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini tergolong berdistribusi normal dengan nilai Sig. 0.200 ($p > 0.05$).

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	Sig.	p	Keterangan
Konten TikTok Kecemasan Emosional	7.603	0.200	$p > 0,05$	Normal

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pola hubungan linear antara variabel konten TikTok dan kecemasan emosional. Berdasarkan hasil uji

ANOVA pada tabel linearitas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai F sebesar 108,974. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel konten TikTok dan kecemasan emosional. Nilai F yang tinggi mengindikasikan bahwa model linear mampu menjelaskan variasi data dengan baik. Selain itu, hasil uji Deviation from Linearity menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,136 ($p > 0,05$) dengan nilai F sebesar 1,378, yang berarti tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara konten TikTok dan kecemasan emosional memenuhi asumsi linearitas. Hasil uji linearitas tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 9. Tabel ANOVA Uji Linearitas

Variabel	F	SIG	Keterangan
Konten TikTok Kecemasan Emosional	108,974	.000	Linear

Hasil Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi diterima dilanjutkan dengan uji Korelasi Pearson Product Moment untuk menjawab hipotesis dari penelitian ini, yakni untuk mengetahui seberapa besar hubungan konten TikTok terhadap kecemasan emosional. Hasil pengujian dapat dilihat pada table dibawah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

10	r	Sig.	Keterangan
<i>Pearson Product Moment</i>	0,705	0.000	Korelasi Positif

Variabel Konten TikTok dan Kecemasan Emosional dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konten TikTok dan kecemasan emosional. Nilai r-hitung sebesar 0,705, yang tergolong tinggi, mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori kuat (Sugiyono, 2012). Artinya, semakin sering individu terpapar konten TikTok, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan emosional yang dirasakan, dan demikian pula sebaliknya. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara konsumsi konten TikTok dan tingkat kecemasan emosional. Selanjutnya, hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai R-Square sebesar 0,497, yang mengindikasikan bahwa variabel konten TikTok memberikan kontribusi sebesar 49,7% terhadap variasi kecemasan emosional. Sementara itu, 50,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, meskipun konten TikTok merupakan salah satu faktor yang berpengaruh, masih terdapat faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap munculnya kecemasan emosional pada individu. Rincian hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel Model Summary.

Tabel 11. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.705	.497	.492	7.642

Pembahasan

Penelitian yang melibatkan 100 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara konten TikTok dan kecemasan emosional. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,705 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut bersifat signifikan secara statistik. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat paparan mahasiswa terhadap konten TikTok, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan emosional yang dialami.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Santrock (2011) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan respons emosional terhadap stres yang dapat dipicu oleh tekanan lingkungan, termasuk paparan media sosial secara intens. Mahasiswa yang lebih sering mengonsumsi konten TikTok cenderung mengalami tingkat kecemasan emosional yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan paparan konten yang lebih rendah. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Purnama dan Ningsih (2021), yang menyatakan bahwa paparan media sosial secara berlebihan dapat memicu munculnya gejala kecemasan dan gangguan emosional, khususnya pada kelompok remaja dan mahasiswa.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,497 menunjukkan bahwa 49,7% variasi kecemasan emosional dapat dijelaskan oleh variabel konten TikTok, sementara 50,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor lingkungan, tekanan akademik, maupun kondisi psikologis individu. Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa 63% mahasiswa berada pada kategori kecemasan emosional sedang, diikuti oleh 37% pada kategori tinggi, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah.

Mahasiswa dengan tingkat kecemasan emosional sedang umumnya mengalami kekhawatiran ringan ketika tidak mengikuti tren TikTok serta mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus belajar. Sementara itu, mahasiswa dengan tingkat kecemasan emosional tinggi menunjukkan gejala yang lebih berat, seperti gangguan tidur, kelelahan emosional, serta tekanan sosial akibat perbandingan diri dengan konten yang ditampilkan di TikTok. Temuan ini sejalan dengan Morina et al. (2021) yang menjelaskan bahwa kecemasan emosional mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial, serta diperkuat oleh pendapat Indriani dan Amaliah (2023) yang menyatakan bahwa rendahnya kemampuan pengaturan diri dan keterampilan sosial dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap kecemasan di lingkungan digital. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan emosional pada tingkat yang cukup tinggi, meskipun belum tergolong ekstrem.

Pada variabel konten TikTok, hasil penelitian menunjukkan bahwa 69% mahasiswa berada pada tingkat paparan sedang dan 31% berada pada kategori tinggi, sedangkan tidak terdapat mahasiswa dengan tingkat paparan rendah. Mahasiswa dengan paparan sedang cenderung menggunakan TikTok secara rutin namun masih mampu mengendalikan durasi penggunaan. Sebaliknya, mahasiswa pada kategori paparan tinggi menunjukkan kecenderungan penggunaan yang lebih intens, kesulitan mengontrol waktu, serta meningkatnya perasaan cemas ketika tidak mengakses aplikasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Trianita et al. (2022) yang menyatakan bahwa frekuensi dan durasi penggunaan TikTok memiliki pengaruh terhadap kondisi emosional penggunanya.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat keterpaparan mahasiswa terhadap konten TikTok, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan emosional yang dialami. Sebaliknya, tingkat keterpaparan yang lebih rendah terhadap konten TikTok cenderung berkaitan dengan tingkat kecemasan emosional yang lebih rendah.

4. Simpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa konten TikTok memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kecemasan emosional pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat paparan mahasiswa terhadap konten TikTok, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan emosional yang dirasakan. Hal ini mengindikasikan bahwa konten yang dikonsumsi melalui TikTok dapat memengaruhi kondisi emosional mahasiswa, baik secara langsung maupun tidak langsung, meskipun terdapat pula faktor-faktor lain di luar konten TikTok yang turut berkontribusi terhadap kecemasan emosional. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi Universitas Prima Indonesia dalam merancang program dukungan psikologis serta kebijakan penggunaan media digital yang sehat di lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat menggunakan TikTok secara lebih bijak dengan membatasi konsumsi konten yang bersifat negatif atau memicu kecemasan, serta lebih selektif dalam memilih konten agar terhindar dari perbandingan sosial yang berlebihan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan emosional, seperti faktor lingkungan sosial, tekanan akademik, pola tidur, maupun aspek psikologis lainnya, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan emosional mahasiswa.

5. Daftar Pustaka

- Abi, M. M., Bano, E. N., Obe, L. F., & Blegur, F. M. A. (2023). *Pemodelan matematika dan simulasi kecanduan media sosial TikTok tipe SEI1I2R*.
- Ariani, D. W. (2020). *Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda*. Pustaka Pelajar.
- Arhami, M., Suryani, L., & Prasetyo, D. (2024). *Metodologi penelitian kuantitatif dalam ilmu sosial*. Alfabeta.
- Damanik, R., Sari, N. L., & Hutapea, A. (2024). *Teknik penyusunan instrumen penelitian kuantitatif*. Rajawali Pers.
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. A. M. (2023). *FoMO: Kecemasan digital di kalangan pengguna TikTok*.
- FOMO Plus Indonesia. (2024, November 30). *FOMO: Memahami dampak psikologis dari rasa takut ketinggalan*. FOMO Plus. <https://fomoplus.id/fomo-memahami-dampak-psikologis-dari-rasa-takut-ketinggalan/>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* (Edisi ke-8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hilda. (2023). *Dampak penggunaan media sosial terhadap tingkat stres mahasiswa*. *Jurnal Mahasiswa FIAI-UII*.
- Indriani, N., & Amaliah, R. (2023). *Psikologi emosional: Teori dan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari*. Prenadamedia Group.

- Klumpp, H., Fitzgerald, J. M., Kinney, K. L., & Phan, K. L. (2020). Neural response during emotional processing and its relationship with anxiety symptoms in individuals with generalized anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 265, 395–402. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.014>
- Morina, N., Hoppen, T. H., & Priebe, S. (2021). Emotional distress and coping mechanisms in times of crisis: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 86, 101980. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101980>
- Priyatno, D. (2016). *SPSS: Panduan mudah olah data bagi mahasiswa dan umum*. CV Andi Offset.
- Rahayu, N. A., & Sudradjat, R. H. (2024). Pengaruh electronic word of mouth dan konten TikTok AI Storyteller Mie Gaga terhadap sikap konsumen.
- RRI. (2021, Juni 7). *Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan anak muda*. RRI. <https://www.rri.co.id/lain-lain/1088298/fear-of-missing-out-fomo-di-kalangan-anak-muda>
- Sugiyono. (2012). *Metode riset akuntansi*. Deepublish Publisher.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taufik, M. (2023, Juli 26). *TikTok menyebabkan anak muda di Indonesia rawan stres dan kecemasan*. Kumparan. <https://m.kumparan.com/muhammadtaufikk997/tiktok-menyebabkan-anak-muda-di-indonesia-rawan-stres-dan-kecemasan-245nOMQlos1>
- Trianita, Y., Ahmad, N., & Marina. (2022). Pengaruh konten TikTok Dr. Yessica Tania (@Dr.Ziee) terhadap pemenuhan kebutuhan informasi pada followers.