

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Remaja adalah suatu periode atau masa perkembangan transisi diantara masa anak-anak dan dewasa, dengan diiringi perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Remaja meliputi perubahan fisik yang mencakup pertumbuhan tubuh dan perubahan hormon, perubahan kognitif yang melibatkan perkembangan kemampuan berpikir abstrak dan kritis, serta perubahan sosioemosional yang mencakup perkembangan identitas dan hubungan sosial. Remaja juga terbagi menjadi tiga fase, yaitu remaja awal, remaja penengahan, dan remaja akhir, yang masing-masing memiliki karakteristik dan tantangan perkembangan yang berbeda. Remaja yaitu peralihan dari masa kanak-kanak berkembang menuju ke proses dewasa. Dalam masa remaja ini, banyak tantangan tersendiri yang membuat seorang remaja dipandang lebih mapan daripada masa-masa sebelumnya, yaitu ketika masa kanak-kanak, tetapi dalam faktor lain seorang remaja terbilang belum sepenuhnya bisa dalam bertanggung jawab. (Rahmawati et al., 2023)

Remaja diambil dari kata latin *adolenscence* yang memiliki arti berkembang atau beranjak dewasa. Istilah *adolesens* mencakup makna yang lebih luas, termasuk kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Santrock mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan transisi antara anak dan dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Remaja merupakan fase peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang dimulai pada saat kematangan seksual, yaitu pada usia 11 atau 12 tahun hingga 20 tahun. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, seorang remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Menurut WHO, remaja merupakan individu yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun. Pada tahun 1974, WHO mendefinisikan remaja secara lebih konseptual, yang mencakup tiga kriteria, yakni biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. WHO menetapkan bahwa batasan usia remaja adalah antara 10-20 tahun, yang dibagi dalam dua kategori yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Selain itu, masa remaja juga dicirikan oleh perkembangan fisik dan perubahan psikologis. (Mulyono, 2021)

Remaja adalah kelompok umur yang mudah terpengaruh oleh lingkungan, termasuk media sosial. Masa remaja ditandai oleh pencarian identitas, kebutuhan akan pengakuan dari lingkungan sosial, serta perubahan emosional yang rumit. Dalam konteks ini, pemanfaatan media sosial seperti TikTok dapat memberikan efek positif, seperti mengekspresikan diri dan membangun hubungan sosial. Akan tetapi, di sisi lain, penggunaan yang berlebihan juga dapat berdampak buruk, salah satunya adalah tingginya tingkat kecemasan atau anxiety. Ahmad Fauzan dan rekan-rekannya dalam studinya menunjukkan bahwa pemakaian aplikasi TikTok memengaruhi interaksi sosial remaja, di antaranya mengubah perilaku dalam berinteraksi sosial, mengubah gaya berpakaian, hilangnya rasa malu, adanya pemborosan waktu, munculnya hoaks, menciptakan perbandingan kehidupan sosial ekonomi masyarakat, serta menjadi media untuk bullying dan sarkasme (Fauzan et al., 2021).

Di zaman teknologi yang maju ini, pertumbuhan pemanfaatan media sosial di seluruh dunia berjalan dengan sangat cepat. Menurut laporan Business of Apps, pada kuartal II 2022, TikTok telah mencapai 1,46 miliar pengguna aktif di seluruh dunia. Di Indonesia, terdapat 99,1 juta pengguna aktif TikTok, dengan rata-rata waktu yang dihabiskan pengguna TikTok di negara ini sebesar 23,1 jam per bulan. Data dari tahun 2019 dan 2020 menunjukkan bahwa aplikasi TikTok merupakan aplikasi yang paling sering diunduh di App Store dan Google Play, selama hampir lima tahun berturut-turut, TikTok mendapatkan 33 juta unduhan di App Store. Pengguna aktif TikTok terdiri dari generasi Z yang mendominasi sebesar 47% dengan usia 18-24 tahun (Alika et al., 2022) dalam (Hardianti Aprina & Alviona Candra Regoza, 2025)

TikTok merupakan aplikasi media sosial dan platform video musik yang diluncurkan perdana pada September 2016. TikTok tumbuh jumlahnya melampaui aplikasi Instagram (Utami, 2021). TikTok memungkinkan penggunanya untuk menonton berbagai video menarik dan bahkan membuat video sendiri untuk mengekspresikan diri, serta berinteraksi dengan orang lain lewat kolom komentar atau chat pribadi. Dalam aplikasi TikTok juga tersedia berbagai jenis musik dan filter yang menarik serta mudah digunakan, sehingga setiap orang dapat membuat video yang menakjubkan (Deriyanto & Qorib, 2019) dalam (Sholehah et al., 2023)

TikTok adalah aplikasi media sosial asal Tiongkok, yang diluncurkan di Indonesia pada akhir tahun 2017 sebagai platform media sosial yang terbaru. Menurut Viv Gong, manajer pemasaran Tik Tok, Indonesia menempati urutan keenam di dunia untuk jumlah pengguna

internet. Ini adalah latar belakang kedatangan aplikasi Tik Tok ke Indonesia. Tik Tok merupakan aplikasi yang berasal dari perusahaan Tiongkok bernama Byte Dance, berfokus pada teknologi kecerdasan buatan dan dikenal secara global karena memungkinkan penggunanya untuk membagikan informasi melalui berbagai media dan perangkat elektronik.(Azizah & Anshori, 2025)

Menurut survei yang dilakukan oleh Statista, Indonesia memiliki pengguna TikTok bulanan teraktif kedua di dunia pada tahun 2020 dan berada pada posisi ke-2 yaitu sebanyak 22,2 juta pengguna. Posisi pertama sebagai negara yang jumlah pengguna aktif bulanan TikTiknya terbanyak adalah Amerika Serikat yaitu sebesar 65,9 juta pengguna (Annur, 2021).Yang dikutip (Khansa & Putri, 2022)

Penggunaan media sosial Tik Tok dapat membawa dampak buruk bagi kehidupan remaja, karena remaja sulit mengatur waktu penggunaan media sosial dan dapat menyebabkan ketergantungan dalam penggunaannya.Beberapa konten-konten yang dilihat yang menjadikan remaja muncul rasa kecemasan yaitu trend kecantikan ,tren mode dan pencapaian diri (Aprilita et al., 2020). Ketergantungan pada media sosial Tik Tok dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan fisik seperti sakit kepala, insomnia, kelelahan, serta kesehatan mental seperti kecemasan (Afriani Nur Fitri, 2022). Kecemasan merupakan keadaan yang tidak nyaman yang dihasilkan oleh lingkungan sekitar.

Pengertian Dampak, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah pengaruh atau benturan yang menghasilkan akibat baik yang positif maupun negatif. Pengaruh adalah kekuatan yang berasal dari sesuatu (individu, objek) yang berkontribusi dalam membentuk sifat, keyakinan, atau tindakan seseorang. Pengaruh merupakan kondisi di mana terdapat interaksi dua arah atau hubungan sebab-akibat antara yang mempengaruhi dan yang dipengaruhi. Maka dampak memiliki makna yang luas sebagai konsekuensi yang muncul dari suatu aktivitas tertentu, dampak juga dapat bersifat positif maupun negatif tergantung pada aktivitas yang dilakukan (Dini Dwi Cahyani, 2020).Yang dikutip oleh (Kis et al., 2024)

*Anxiety* adalah perasaan khawatir akan menerima kritik atau penilaian negatif yang merupakan salah satu karakteristik utama yang memicu penghindaran dalam situasi sosial yang memengaruhi aktivitas sehari-hari (Erlksson, Lindner, & Mortberg, 2020). Kecemasan sosial muncul dari ketakutan akan penilaian dan penghakiman negatif oleh orang lain, yang menyebabkan dorongan untuk merasa tidak cukup, dihina, tertekan, dan bingung.Kecemasan

sosial yang dirasakan memiliki dampak negatif untuk kehidupan remaja di masa mendatang. Ini didukung oleh Pratiwi, Mirza, dan Akmal (2019) dikutip (Putri & Virilia, 2023)

Prevalensi kecemasan di kalangan pemuda di seluruh dunia berkisar antara 5% hingga 70%. Di Indonesia, tingkat stres di kalangan remaja terus meningkat setiap tahun hingga mencapai 6,0% dari total populasi. Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi gangguan mental emosional seperti stres, depresi, dan kecemasan di antara remaja di Indonesia mencapai 9,8% dari keseluruhan populasi remaja. Remaja di DIY menghadapi masalah mental emosional berupa stres sebesar 10,1%, angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional yang mencapai 9,8%. Tingkat stres yang dialami remaja tersebut dapat dipicu oleh media sosial, karena saat menggunakan platform tersebut, pengguna dapat membandingkan diri mereka dengan orang lain, meskipun hanya melalui foto atau video yang diposting. (Purwandini et al., 2023)

*Anxiety* di kalangan pengguna media sosial muncul akibat obsesi dan penggunaan yang berlebihan. Media sosial berfungsi sebagai platform untuk berbagi, menampilkan, serta melakukan aktivitas atau pengalaman, tetapi jika paparan dari media sosial terlalu banyak, pengguna dapat merasa tidak puas dengan kenyataan hidup mereka sendiri dalam (Ahuja & Alavi, 2017). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Cerniglia et al., (2017) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebih menimbulkan kecemasan yang lebih besar pada penggunanya. (Gunawan et al., 2022)

Studi awal dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Juli 2025 melalui wawancara dengan 10 siswa kelas X di sebuah SMAN 1 KLATEN. Dari hasil wawancara, terdapat 5 siswa yang membuka aplikasi TikTok saat memiliki waktu luang, 5 siswa mengakses TikTok selama 15 menit hingga 1 jam lebih per hari. Sebagian besar dari mereka mengatakan sering menonton konten yang berkaitan dengan kecantikan, tren mode, pencapaian diri dan kehidupan sehari-hari. Siswa laki-laki menyebutkan bahwa mereka lebih sering menonton konten random contohnya komedi, olahraga, dll. Selain itu, para siswa juga aktif menggunakan TikTok dengan memberi like, menulis komentar, dan beberapa di antara mereka mengaku pernah mengunggah video ke akun pribadi mereka. Ketika ditanya lebih lanjut, kebanyakan responden mengaku pernah merasa tidak percaya diri, cemas, khawatir setelah melihat penampilan influencer di TikTok yang tampak menarik. Mereka juga menyampaikan bahwa kadang-kadang muncul keinginan untuk seperti ditampilkan oleh influencer TikTok. Hampir semua responden

mengatakan pernah merasa cemas, khawatir, membandingkan diri dengan influencer TikTok, baik dari segi penampilan fisik maupun gaya hidup, yang kemudian memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu mengisi celah dalam literatur ilmiah dan memberikan kontribusi yang bermakna, baik secara teoritis maupun praktis, dalam memahami hubungan intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan tingkat anxiety pada remaja di SMA

## Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan periode rentan terhadap berbagai pengaruh lingkungan, termasuk media sosial seperti TikTok. Penggunaan TikTok dengan intensitas tinggi terbukti dapat memberikan dampak positif, namun di sisi lain juga berpotensi menimbulkan masalah psikologis, salah satunya *anxiety* yaitu salah satunya remaja sering mengalami perasaan kurang percaya diri serta membandingkan diri dengan orang lain akibat konten yang mereka konsumsi. sehingga dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : “Apakah ada Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat *Anxiety* Pada Remaja SMA”

## Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan Umum Penelitian ini untuk mengetahui “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat *Anxiety* Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Klaten”

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik yang meliputi umur, jenis kelamin, penggunaan media sosial tiktok pada remaja Di SMA Negeri 1 Klaten
- b. Mengetahui intensitas dalam penggunaan media sosial tiktok pada remaja di SMA
- c. Mengetahui tingkat *anxiety* yang dialami oleh remaja Di SMA Negeri 1 Klaten.
- d. Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat *anxiety* pada remaja Di SMA Negeri 1 Klaten.

## Manfaat Penelitian

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan remaja dan ilmu komunikasi, dengan memperkuat teori-teori mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, terutama terkait hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan tingkat *anxiety* pada remaja..

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Remaja

Memberikan pemahaman mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kesehatan mental, sehingga mereka dapat lebih bijak dalam menggunakan TikTok.

### b. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat memahami bahwa **penggunaan TikTok yang berlebihan** dapat berkaitan dengan meningkatnya *anxiety* pada remaja.

### c. Bagi Guru

Menjadi bahan pertimbangan dalam mengawasi dan membimbing penggunaan media sosial oleh remaja agar tidak berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mereka.

### d. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program konseling atau edukasi terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental.

### e. Bagi Peneliti

Penulis memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang **pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental**, khususnya kaitannya dengan kecemasan pada remaja

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

<b>Peneliti (Tahun)</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Variabel Utama</b>	<b>Subjek /Lokasi</b>	<b>Metode &amp; Sampling</b>	<b>Perbedaan dengan penelitian</b>
Dhea Sactria & M.AI Hafizh 2023	Pengaruh Tiktok Terhadap Kecemasan Remaja Dalam Berekistensi Di Desa Sungai Abang Kabupaten Tebo	Pengaruh Tiktok , Kecemasan, Eksistensi	Remaja Usia 18-23 tahun Di Desa Sungai Abang Kabupaten Tebo	Kuantitatif deskriptif,Teknik sampling issac &Michael	Meneliti dampak isi konten negative terhadap kecemasan & eksistensi ,usia responden lebih tua ,lokasi di pedesaan dan variable lebih kompleks
(Nur & Widodo, 2023)	Analisis Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA N 2 Sukoharjo	Penggunaan Tiktok ,Kesehatan Mental	Siswa kelas 10-12 di SMA N 2 Sukoharjo	Kuantitatif deskriptif Proposional random sampling	Fokus pada kesehatan mental,bukan spesifik ke anxiety .tidak menggunakan cluster sampling
(Febriani & Komsiah, 2025)	Hubungan Intensitas Menonton Konten Video Dance Tiktok dengan Perilaku Fear of Missing Out Pada Remaja	Intensitas menonton konten dance tiktok ,perilaku FOMo	Siswa SMA YP IPPI Cakung,Jakarta	Kuantitatif eksplanatif ,stratified random sampling.100 responden	Fokus konten khusus dance ,Teknik Sampling berbeda (Sholehah et al., 2023)
(Sholehah et al., 2023)	Kontribusi Intensitas Penggunaan media social Tiktok terhadap Coping Stress Remaja di MAN 3 Banjar pada Masa Pandemi Covid -19	Intensitas penggunaan Tiktok,Coping Stress	Remaja MAN 3 Banjar ,Kalimantan Selatan	Purposive Sampling	Variabel tidak meneliti anxiety ,Lokasi penelitian berbeda,,Penelitian dilakukan di masa pandemic ,Tidak menggunakan cluster sampling
(Dewi et al., 2023)	Penggunaan Media Sosial Tiktok dan Kecerdasan Emosional Remaja pada Masa Pandemi covid -19	Penggunaan Tiktok,Kecerdasan Emosional	Siswa Kelas VII & V11 SMP Negeri 12 Denpasar	Purposive Sampling	Variabel bukan tingkat anxiety ,Subjek bukan Remaja SMA ,Lokasi Denpasar,Fokus penelitian bukan tentang kecemasan