



PENGARUH HARGA DIRI DAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PENGGUNA TIKTOK

¹Kadek A. D. Putri, ²Stefani Virlia

¹Fakultas Psikologi Universitas Ciputra

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**
Stefani Virlia
stefani.virlia@ciputra.ac.id

Article History
Received 3 April 2023
Revised 19 Juni 2023
Accepted 25 Juni 2023

Kata Kunci
Keceemasan sosial
Harga diri
Adiksi media sosial
Pengguna TikTok

Cite this Article:
Putri, K. A. D., & Virlia, S.
(2023). Pengaruh harga diri
dan adiksi media sosial
terhadap tingkat keceemasan
sosial pada remaja pengguna
TikTok. *Jurnal Psikologi*,
16(2), 328-341 doi:
<https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.8077>

ABSTRAK

Pertumbuhan media sosial sangat cepat di Indonesia. Media sosial sudah menjadi hal yang penting di kehidupan remaja. Tingkat harga diri dan adiksi media sosial pada remaja menyebabkan remaja mengalami keceemasan sosial. Di Indonesia sebanyak 15,8% remaja mengalami keceemasan. Keceemasan sosial yang dialami menyebabkan remaja kesulitan dalam berkomunikasi dengan lingkungannya. Ketika remaja memiliki tingkat harga diri rendah dan adiksi sosial media yang tinggi maka keceemasan sosial yang dimiliki oleh remaja tinggi. Peneliti menggunakan pendekatan secara kuantitatif desain korelasi dengan teknik analisis regresi linier berganda. Penelitian ini berfokus kepada remaja berusia 18-21 tahun yang menggunakan aplikasi Tiktok lebih dari 2 jam setiap harinya. Sampel akan dilaksanakan secara online dengan teknik non-probability sampling yaitu purposive sampling. Pengambilan data menggunakan skala keceemasan sosial, harga diri dan adiksi media sosial. Hasil penelitian menunjukkan adiksi sosial media memiliki pengaruh signifikan terhadap keceemasan sosial dengan nilai ($F= 34.8; p <.0001$). Hal tersebut dikarenakan remaja dengan tingkat adiksi tinggi lebih sering terpapar konten yang disajikan di Tiktok. Konten tiktok tidak hanya menimbulkan perasaan tidak nyaman seperti perasaan cemburu terkait konten yang menyebabkan remaja mulai membandingkan dirinya dengan apa yang dimiliki orang lain.

ABSTRACT

Social media has grown rapidly in Indonesia. It has become an important thing in teenagers' lives. The levels of self-esteem and social media addiction caused social anxiety to adolescents. 15,8% adolescent in Indonesia have been diagnosed to social anxiety. Social anxiety that teenagers experienced can lead to difficulties to communicate with their social environment. When teenagers have low self-esteem and high level of addiction towards social media, then the social anxiety that they have are also high. Researcher uses a quantitative approach using correlation design with double linear regression analysis techniques. This study focused on teenagers within age 18-21 who have been using Tiktok for more than two hours each day. The samples will be carried out online with a non-probability sampling technique specifically purposive sampling. Data will be collected using social anxiety, self-esteem, and social media addiction scales. The result shows that social media addiction has a significant influence on social anxiety with a value of ($F = 34.8; p <.0001$). This result is because of frequent exposure of Tiktok's content to teenagers with high addiction levels. Contents in Tiktok not only create discomfort but also cause teenagers to start comparing themselves with other people, which leads them to social anxiety.

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, media sosial sudah menjadi bagian penting kehidupan dari remaja. Fase remaja terjadi dari umur 15 hingga 21 tahun (Prihatiningsih, 2017). Fase remaja merupakan fase perubahan pada emosi (Elwani & Kurniawan, 2020). Hal tersebut membuat remaja sering terjerat dalam masalah dalam kehidupan sosialnya. Di Indonesia, pertumbuhan media sosial dalam kehidupan remaja tergolong cepat. Hal ini dibuktikan dari jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 61.8% pada tahun 2021, di mana angka tersebut meningkat 6.3% daripada tahun sebelumnya (Rizal, 2021). Pada tahun 2019, *Hootsuiit We Are Social* mengeluarkan data media sosial lebih banyak digunakan oleh mereka yang berusia 18-24 tahun, yang berkisar 16.5% dari total penggunaan media sosial keseluruhan (Wigati & Nurhayati, 2021).

Bagi remaja, media sosial bisa menjadi wadah yang paling mudah digunakan untuk mereka menunjukkan dirinya. Media sosial dapat berperan dalam pembentukan identitas diri dengan menjadi wadah atau tempat yang memfasilitasi individu untuk bisa menunjukkan dirinya secara luas dengan mudah (Sakti & Yulianto, 2018). Namun, media sosial tidak hanya berdampak positif melainkan juga memberikan dampak negatif bagi remaja. Dampak negatif tersebut antara lain, remaja menjadi acuh terhadap tanggung jawabnya baik dalam kehidupan sosial maupun akademik, mengalami ketergantungan bermain media sosial, dan dampak negatif lainnya (Aprilia, Sriati, & Hendrawarti, 2020; Mim, Islam, & Paul, 2018; Sasmita, 2020).

Salah satu media sosial yang akhir-akhir ini populer di kalangan remaja adalah Tiktok. Tiktok merupakan platform media sosial yang mewadahi remaja untuk kreatif dalam membuat video musik dengan durasi singkat (Luisandrith & Yanuartuti, 2020). Tingginya minat remaja terhadap TikTok terbukti melalui beberapa penelitian yang menunjukkan Indonesia termasuk kedalam negara kedua terbesar pengguna *TikTok* (Bohang, 2018; Hidayat, 2020). TikTok merupakan aplikasi yang sering digunakan oleh remaja karena memiliki konten yang beragam (Jati, 2020). TikTok memiliki pengaruh besar terhadap tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja (Amoda, Gasgonia, Domingo & Rellve, 2020; Anna, 2019; Jiang & Annabel, 2020). Hal tersebut dikarenakan TikTok terdiri konten yang menunjukkan kemampuan dan kelebihan dari orang lain (Amoda dkk., 2022). Di Indonesia sendiri, sebanyak 15.8% remaja mengalami kecemasan sosial (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018). Di dalam beberapa peneliti menemukan jika 32% remaja di Indonesia merasa cemas ketika tidak mencapai target karena melihat kesuksesan orang lain di mediasosial (Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono, 2013).

Kecemasan sosial merupakan perasaan takut akan dikritik atau dievaluasi secara negatif merupakan salah satu karakteristik inti yang menyebabkan penghindaran dalam situasi sosial yang berdampak pada kegiatan sehari-hari (Erliksson, Lindner, & Mortberg, 2020).

Kecemasan sosial adalah ketakutan akan dievaluasi dan dihakimi negatif oleh orang lain, hal tersebut menyebabkan dorongan ke arah merasa kekurangan, penghinaan, tekanan dan kebingungan (Davidson dalam Pratiwi, Miza, & Akmal, 2019). Kecemasan sosial yang dialami berdampak buruk bagi kehidupan remaja kedepannya. Hal ini didukung oleh Pratiwi, Mirza, dan Akmal (2019) jika seorang dengan kecemasan mengakibatkan individu sulit dalam menjalin hubungan dan berkomunikasi dengan lingkungannya. Oleh karena itu, jika tingkat kecemasan sosial semakin tinggi tentu akan merugikan kehidupan remaja dalam berbagai aspek.

Salah satu faktor yang juga diduga mempengaruhi kecemasan sosial adalah harga diri. Harga diri merupakan suatu komponen evaluatif tentang konsep diri yang positif dan negatif dalam dirinya (Rosenberg, 1965). Penilaian diri remaja berkaitan dengan perasaan berharga sehingga ketika remaja mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki penilaian negatif terhadap dirinya (Untari, Bahri, & Fajriani, 2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Cheng, Zhang, dan Ding (2015) menyatakan jika penilaian negatif terhadap kemampuan dan diri sendiri menyebabkan menurunnya harga diri seseorang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lee dan Hankin (2009) menunjukkan hasil bahwa kecemasan dan harga diri juga memiliki hubungan yang kuat.

Harga diri seseorang bisa dipengaruhi oleh konten yang disajikan di TikTok. Konten dalam kekayaan secara material maupun kelebihan yang dimiliki diri sendiri mulai banyak bermunculan (Azanella, 2019; Fabrian, 2021). Remaja pengguna TikTok mengalami harga diri yang rendah disebabkan konten pamer yang dibuat oleh orang lain (Savira, Rifai, & Wahyunengsih, 2022). Selain konten yang disajikan, banyaknya komentar, *like* dan *followers* dapat mempengaruhi harga diri seseorang (Putri & Isrofins, 2021; Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014).

Harga diri adalah hal terpenting dalam diri seorang yang digunakan sebagai acuan dalam memandang diri sendiri berdasarkan kemampuan yang dimiliki (Putri & Isrofins, 2021). Remaja mulai tertarik pada penampilan dirinya, membuat remaja ingin berpenampilan semenarik mungkin agar mendapatkan daya tarik dan pengakuan dari orang lain (Najah, Putra, & Aiyuda, 2021). Remaja yang mengalami ketakutan akan dinilai negatif, berinteraksi dan cenderung pesimis dikatakan memiliki harga diri rendah yang menyebabkan remaja mengalami kecemasan (Tajuddin & Haenidar, 2019; Untari & Fajriani, 2017). Oleh karena itu, individu yang mendapatkan penilaian buruk dari orang lain akan berpengaruh terhadap harga dirinya dan menyebabkan tingkat kecemasan sosialnya tinggi.

Menggunakan media sosial seperti mempublikasikan diri melalui foto atau video dapat mempengaruhi harga diri remaja (Putri & Isrofins, 2021). Hal tersebut terjadi dikarenakan respon yang diperoleh dari orang lain seperti hasil *likes* dan komentar dapat mempengaruhi

tingkat harga diri remaja. Seorang yang memiliki kecemasan sosial menjadi sulit dalam mengekspresikan dirinya sehingga lebih beresiko kepada seorang yang memiliki harga diri rendah daripada seorang yang memiliki harga diri tinggi (Fatimah, Arna, & Wilda, 2014; Murad, 2020). Hal ini dapat terjadi karena individu dengan harga diri rendah cenderung berpikir negatif selama hidupnya dan hal tersebut menyebabkan individu merasakan kecemasan akan setiap permasalahan yang ditemui (Pratiwi dkk, 2019). Oleh karena itu, rendahnya tingkat harga diri berdampak pada meningkatnya kecemasan sosial pada diri remaja.

Faktor lain yang juga mempengaruhi kecemasan sosial adalah adiksi media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Marianti (2020) yang menyatakan bahwa seseorang yang mengalami adiksi media sosial juga mengalami kecemasan. Adiksi media sosial adalah perilaku individu dalam menghabiskan waktu di media sosial dalam mendapatkan informasi, berinteraksi secara virtual, bertoleransi secara virtual dan masalah virtual (Sahin, 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan jika adanya pengaruh antara kecemasan sosial dan adiksi media sosial (Azka dkk., 2018, Soliha, 2015).

Banyaknya remaja yang tidak sadar diri ketika bermain media sosial yang berujung dalam adiksi. Beberapa penelitian berkaitan menyatakan bahwa penggunaan media sosial kurang lebih 3-7 jam per hari menyebabkan remaja rentan mengalami kecemasan sosial, depresi dan gangguan psikologis lainnya (Fadlah, 2021; Ludwianto, 2020). Pada riset yang dilakukan oleh Hudanto (2017) menemukan jika remaja menghabiskan waktu sampai 9 jam per hari dalam penggunaan media sosial. Hal tersebut sejalan dengan Silmi dkk. (2020) yang menyatakan remaja yang menghabiskan banyak waktunya di media sosial akan mengalami penurunan interaksi sosial yang dapat menimbulkan kecemasan sosial. Seorang yang mengalami adiksi media sosial memiliki resiko tinggi mengalami kecemasan sosial (Soliha, 2015). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Budury, Fitriyani, dan Khamidah (2019) mendukung jika dampak dari penggunaan media sosial adalah kecemasan sosial. Oleh karena itu, bisa dikatakan jika penggunaan media sosial berpengaruh terhadap tingginya tingkat kecemasan sosial pada remaja.

Hipotesis dalam penelitian ini mencoba untuk mengkaji ulang peran mengenai pengaruh harga diri dan adiksi media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna TikTok. Dikarenakan jarang ada penelitian yang menggunakan dua prediktor ini secara bersamaan untuk dikaitkan dengan kecemasan sosial dalam konteks TikTok. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui dan memberikan informasi kepada masyarakat akan pengaruh dari harga diri dan adiksi media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja yang menggunakan TikTok.

METODE PENELITIAN

Peneliti mengambil partisipan remaja dengan rentang umur 18-21 tahun yang merupakan

pengguna aktif TikTok dengan minimal bermain 2 jam per harinya. Remaja pengguna aktif media sosial yang menggunakan media sosial lebih dari 2 jam perhari memiliki resiko tinggi terkena adiksi media sosial dan memiliki harga diri rendah (Rahmawati, Fitriana & Pradany, 2019; Zurafa & Dewi, 2021). Pada penelitian ini memperoleh 182 responden dengan 42 responden laki-laki dan 140 perempuan. Responden paling banyak berada pada usia 18 tahun dengan jumlah 60, usia 19 tahun dengan jumlah 32, usia 20 tahun dengan jumlah 40 dan usia 21 tahun dengan jumlah 41.

Skala harga diri yang digunakan adalah skala yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) yang disebut dengan *self-esteem scale*. Skala ini dirancang untuk mengukur tingkat hargadiri pada remaja. Peneliti melakukan adaptasi dan menerjemahkan skala tersebut ke dalam Bahasa Indonesia. Item dalam skala ini berjumlah 10 item, dengan 5 item *favorable* dan 5 item *unfavorable*. Skala pada penelitian ini bersifat *unidimensional*. Pada skala ini, subjek akan diminta untuk mengisi item dengan satu jawaban dari 5 pilihan jawaban. Dari 5 *rating* meliputi Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STJ). Di dalam penelitian Vermillion dan Dodder (2007) yang mengadaptasi skala Rosenberg, menyatakan jika skala tersebut bersifat reliabel dan memperoleh skor Cronbach $\alpha = 0.86$. Hasil reliabilitas untuk skala harga diri secara keseluruhan terhadap 182 partisipan menunjukkan Cronbach $\alpha = 0.87$ dengan rentang koefisien alpha 0.850-0.880.

Skala adiksi media sosial yang digunakan merupakan skala yang dikembangkan oleh Şahin (2018) yang disebut dengan *social media addiction scale student form*. Peneliti melakukan adaptasi dan menerjemahkan skala tersebut ke dalam Bahasa Indonesia. Skala ini dirancang untuk mengukur tingkat adiksi media sosial dalam pada remaja pengguna media sosial. Item yang disajikan mewakili *virtual tolerance (VT)*, *virtual communication (VC)*, *virtual problem (VP)* & *virtual information (VI)*. Item pada skalaini berjumlah 29 item dengan semua item bersifat *favorable*. Subjek diminta untuk mengisi setiap item dari 5 pilihan yang tersedia. Dari nilai 5 Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STJ). Uji reliabilitas seluruh item pada skala adiksi media sosial yang dilakukan oleh Sahin (2018) dikatakan reliabel, dengan nilai Cronbach $\alpha = 0.81$ untuk *virtual tolerance*, 0.81 untuk *virtual communication*, 0.86 untuk *virtual problem*, 0.82 untuk *virtual information*, dan 0.93 untuk nilai Cronbach α secara keseluruhan. Hasil reliabilitas untuk skala adiksi media sosial secara keseluruhan terhadap 182 partisipan menunjukkan Cronbach α secara keseluruhan yaitu 0.87, sedangkan Cronbach α untuk dimensi VT yaitu 0.74, VC menunjukkan Cronbach $\alpha = 0.62$, VP menunjukkan Cronbach $\alpha = 0.65$, dan VI menunjukkan Cronbach $\alpha = 0.79$.

Skala kecemasan sosial yaitu skala yang dikembangkan oleh Erliksson dkk (1985) yang disebut dengan *the social anxiety scale for social media use*. Pada penelitian ini, peneliti

melakukan adaptasi dan menerjemahkan skala tersebut ke dalam Bahasa Indonesia. Skala ini dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan sosial dalam penggunaan media sosial. Item yang disajikan mewakili *negative evaluation anxiety*, *interaction anxiety* & *anxiety regarding privacy concerns*. Item pada skala ini berjumlah 21 item dengan semua item bersifat *favorable*. Pada skala, subjek diminta untuk mengisi setiap item dari 5 pilihan yang tersedia. Dari nilai 5 Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STJ). Uji reliabilitas pada seluruh item yang dilakukan oleh oleh Erliksson dkk (2020) memperoleh hasil reliabel, dikarenakan memperoleh nilai Cronbach $\alpha = 0.91$ untuk *negative evaluation anxiety*, 0.89 untuk *interaction anxiety*, dan 0.82 untuk *anxiety regarding privacy concern*. Hasil reliabilitas untuk skala kecemasan sosial secara keseluruhan terhadap 182 partisipan menunjukkan Cronbach α secara keseluruhan yaitu 0.92, sedangkan Cronbach α untuk dimensi *negative evaluation anxiety* yaitu 0.89, sedangkan *interaction anxiety* memperoleh Cronbach α yaitu 0.84 dan *anxiety regarding privacy concerns* memperoleh hasil Cronbach α yaitu 0.75.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain korelasi dengan teknik analisis regresi linier berganda. Menurut Padilah dan Adam (2019), regresi yang digunakan untuk menghubungkan variabel terikat dengan satu, dua atau lebih variabel bebas disebut dengan regresi linier berganda. Peneliti ingin mengetahui pengaruh yang terjadi antara 3 variabel yang diuji pada waktu tertentu. Pengambilan sampel akan dilaksanakan secara online dengan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan strategi pengambilan sampel yang sesuai dengan jenis partisipan yang diinginkan dalam studi penelitian (Campbell dkk., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan hasil dari data demografis yang dikumpulkan. Di dalam data demografis mencakup jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pengaturan akun TikTok, lama menggunakan TikTok, lama memiliki akun TikTok dan aktivitas yang sering digunakan. Dalam tabel menunjukkan jika aplikasi TikTok lebih banyak digunakan oleh remaja dengan rentan waktu 2-3 jam per harinya. Remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam memiliki resiko lebih tinggi dalam mengalami kecemasan sosial (Triandini & Kurniasari, 2021). Oleh karena itu, remaja yang menghabiskan waktunya 2 hingga 3 jam per harinya memiliki risiko tinggi dalam mengalami kecemasan.

Berdasarkan Tabel 2 menjelaskan jika variabel adiksi media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial dengan nilai $p < .001$ sedangkan variabel harga diri tidak memiliki pengaruh terhadap kecemasan dengan nilai $p > .001$. Uji koefisien regresi digunakan

untuk mengetahui variabel independen dapat berpengaruh bersamaan secara signifikan terhadap variabel dependen.

Peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan teknik linear berganda pada harga diri dan adiksi media sosial terhadap kecemasan sosial. Hasil uji hipotesis tersebut dituangkan pada Tabel 3. Tabel 3 menjelaskan bahwa harga diri dan adiksi media sosial memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial dengan nilai $p < .0001$. Di dalam hasil hipotesis dijelaskan jika hipotesis H_1 diterima, H_0 ditolak. Pada Tabel 3 nilai H_1 pada R^2 menunjukkan besar sumbangan variabel harga diri dan adiksi media sosial terhadap kecemasan sosial. Besar sumbangan variabel harga diri dan adiksi sebesar 16.7% terhadap kecemasan sosial.

Pada hasil kedua tabel bisa menjelaskan jika hanya variabel adiksi media sosial yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial. Hasil tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Santoso, Noviekayati dan Rina (2022) yang menyatakan jika faktor terjadinya kecemasan sosial salah satunya adalah adiksi media sosial, dikarenakan dapat menimbulkan perasaan negatif pada remaja seperti membandingkan diri yang akhirnya meningkatkan tingkat kecemasan sosial. Remaja dengan adiksi media sosial akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi interpersonal atau komunikasi yang dilakukan secara langsung dengan orang lain (Silmi, Rachmawati, Sugiarto, & Hastuti, 2020).

Tabel 1. Data Demografis

Keterangan	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42	23.1%
Perempuan	140	76.9%
Usia		
18	65	35.7%
19	32	17.6%
20	40	22%
21	45	24.7%
Lama Menggunakan TikTok		
2-3 jam / hari	84	46.2%
3-4 jam / hari	57	31.3%
5-5 jam / hari	26	14.3%
Di atas 5 jam	15	8.2%

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Adiksi Media Sosial dan Kecemasan Sosial

Model		Unstandardized	Std. Error	Standardized	t	p
Ho	(Intercept)	69.621	1.252		55.592	<.001
H1	(Intercept)	23.654	10.534		2.245	0.026
Total adiksi media sosial		0.534	0.098	0.384	5.435	<.001
Total harga diri		0.324	0.322	0.071	1.007	0.315

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Adiksi Media Sosial dan Harga Diri terhadap Kecemasan Sosial

R	Model	R ²	F	p
0.000	H ₀	0.000	0.000	16.895
0.409	H ₁	0.167	34.856	<.001

TikTok menjadi salah satu media yang bisa membantu remaja dalam menghilangkan perasaan bosan, namun jika penggunaan TikTok secara berlebihan akan menyebabkan remaja mengalami adiksi (Saputra, Dhuatu, & Giyato, 2020). TikTok dapat digunakan sebagai sarana dalam menyampaikan ide ataupun gagasan yang dituangkan dalam konten berupa *mini vlog* yang berdurasi 15-60 detik (Mahmudah & Purnamasari, 2023). TikTok terkadang menyajikan beberapa konten yang mampu menimbulkan rasa tidak aman terhadap remaja seperti berita kasus pembunuhan, penculikan, *bullying* dan lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ismail, Rustham, dan Ibrahim (2022) juga menyatakan jika menonton konten TikTok merupakan sumber stressor bagi remaja.

Konten TikTok tidak hanya menimbulkan perasaan tidak nyaman namun beberapa konten menyebabkan remaja mulai membandingkan dirinya dengan apa yang dimiliki orang lain. Konten tersebut seperti konten yang bertujuan untuk menunjukkan kemampuan ataupun kelebihan materi yang dimiliki (Amoda dkk., 2022). Setelah terpapar konten tersebut, muncul perilaku membandingkan diri sendiri dengan apa yang dimiliki orang lain yang dilihatnya dalam konten tersebut.

Remaja pengguna aplikasi *TikTok* dikatakan sering membandingkan dirinya melalui foto atau video yang diunggah oleh orang lain, sehingga muncul kecemasan karena tuntutan sosial atau nilai yang lebih tinggi dibandingkan dirinya (Budury dkk, 2019; Dinata & Pratama, 2022). Hal tersebut menyebabkan remaja takut ketika berada di lingkungan sosial dikarenakan perasaan cemas dipandang buruk oleh lingkungannya. Sehingga ketika remaja mengalami adiksi media sosial maka semakin sering mereka terpapar konten yang membuat remaja membandingkan diri, yang akhirnya muncul perasaan cemas dievaluasi buruk ketika berada di lingkungan sosial. Oleh karena itu bisa dikatakan jika adiksi media sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan sosial yang dihadapi oleh remaja.

Tabel 2 menjelaskan jika harga diri tidak memiliki hubungan terhadap kecemasan sosial. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan jika, harga diri tidak memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kellerman dkk. (1980) yang menyatakan jika rendahnya harga diri seseorang tidak mungkin menyebabkan kecemasan begitu sebaliknya. Harga diri merupakan penilaian diri yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya (Widodo & Pratitis, 2013). Harga diri terbentuk ketika seorang anak lahir dan mulai berhadapan ataupun berinteraksi dengan orang di lingkungannya (Hidayati, 2016). Berdasarkan

pernyataan tersebut menjelaskan jika tinggi rendahnya harga diri remaja itu sudah ada sejak lahir dan tidak dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya.

Sementara itu, kecemasan sosial adalah ketakutan individu akan dievaluasi negatif oleh lingkungannya, yang dimana kecemasan sosial muncul karena dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Leary dan Kowalkshy (dalam Swasti & Martani (2013) menyatakan jika hal yang menyebabkan seorang mengalami kecemasan adalah ketika berada di depan publik atau di lingkungan baru. Tidak hanya itu, kecemasan dapat dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial dan pengalaman traumatis (Ekajaya & Jufriadi, 2019). Oleh karena itu, remaja sejak lahir sudah memiliki harga diri sedangkan kecemasan sosial itu akan muncul ketika seseorang berada pada situasi yang menyudutkan dirinya. Sehingga, individu dengan tingkat harga diri rendah belum tentu mengalami kecemasan begitu pun sebaliknya. Maka bisa dikatakan jika harga diri tidak memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan jika, kecemasan sosial yang dialami oleh remaja pengguna TikTok disebabkan oleh adiksi media sosial. Di sisi lain, harga diri tidak memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial pada remaja. Adiksi media sosial menyebabkan remaja jarang untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungannya, sehingga ketika harus berinteraksi muncul perasaan cemas akan tanggapan yang akan diberikan lingkungannya. Sedangkan, harga diri individu ternyata tidak memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial yang dihadapi remaja. Individu dengan tingkat kecemasan sosial tinggi tidak dipengaruhi oleh tingkat rendah maupun tinggi harga diri yang dimiliki. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan lebih bisa mengambil lebih banyak partisipan. Hal tersebut agar lebih bisa mendukung nilai reliabilitas pada masing-masing skala. Selain itu, diharapkan lebih bisa meneliti lebih lanjut terkait adiksi media sosial dan *social comparison* terhadap kecemasan sosial agar bisa lebih mendukung hasil dari hipotesis penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41-53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Amoda, M. A., Domingo, N., Gasgonia, L. T., & Rellve, C. C. O. (2022). Self-esteem and social appearance anxiety of TikTok users: Appraising social support as probable moderator. *Int. J. Sci. Res. in Multidisciplinary Studies Vol*, 8(4), 47-51.

- Anna. L. K. (2019). *Remaja di era media sosial dihantui kecemasan*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/08/06/120000420/remaja-di-era-media-sosial-dihantui-kecemasan>
- Azanella. L. A. (2019). Fenomena artis pamer kekayaan di media sosial, kok netizen menikmati? <https://www.kompas.com/tren/read/2019/11/21/074516865/fenomena-artis-pamer-kekayaan-di-media-sosial-kok-netizen-menikmati?page=all#page3>
- Azka. F., Firdaus. D. F., & Kurniadewi. E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Bohang, B. (2018). *Tiktok punya 10 juta pengguna aktif di Indonesia*. <https://tekno.kompas.com/read/2018/07/05/09531027/tik-tok-punya-10-juta-pengguna-aktif-di-indonesia>
- Budury, S., Fitriyani, A., & Khamida, K. (2019). Use of social media on events of depression, anxiety and stress among university student: Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205-208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: Complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(2), 652-661. doi: 10.1177/1744987120927206
- Cheng, G., Zhang, D., & Ding, F. (2015). Self-esteem and fear of negative evaluation as mediators between family socioeconomic status and social anxiety in Chinese emerging adults. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(6), 569-576. doi: 10.1177/0020764014565405
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara social comparison dengan body image dewasa awal pengguna media sosial tiktok. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 68-76. <https://doi.org/10.31933/rrj.v4i3.477>
- Ekajaya, D. S., & Jufriadi, J. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Muaro Padang. *Psyche*, 12(1), 93-102.
- Elwani, R. S., & Kurniawan, F. (2020). Pemanfaatan media sosial dalam pemasaran sosial bagi remaja. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 64-80. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i1.6654>
- Erliksson, O. J., Lindner, P., & Mörtberg, E. (2020). Measuring associations between social anxiety and use of different types of social media using the Swedish Social Anxiety Scale for Social Media Users: A psychometric evaluation and cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(6), 819-826.

- Fabrian. L. J. R. (2021) Standar kecantikan ala TikTok. <https://www.kompas.com/tren/read/2019/11/21/074516865/fenomena-artis-pamer-kekayaan-di-media-sosial-kok-netizen-menikmati?page=all#page3>
- Fadlah. N. N. (2021). Privasi rentan terganggu, waspadai dampak media sosial terhadap mental remaja. <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/mental/privasi-rentan-terganggu-waspada-dampak-media-sosial-terhadap-mental-remaja/>
- Fatimah, S., Arna, Y. D., & Wilda, Y. (2014). Penerapan terapi aktivitas kelompok (TAK) terhadap perubahan konsep diri remaja dengan harga diri rendah. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(2), 91-96.
- Hidayat, H. (2020). Orang Indonesia kedua paling banyak unduh TikTok per Juli 2020. <https://www.liputan6.com/teknoread/4324103/orang-indonesia-kedua-paling-banyak-unduh-tiktok-per-juli-2020>
- Hidayati, N. W. (2016). Hubungan harga diri dan konformitas teman sebaya dengan kenakalan remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(2), 31-36.
- Hudanto. A. (2017). *Remaja menghabiskan waktu 9 jam sehari di media sosial, duh jangan sampai terkena 5 dampak negatif ini*. <http://www.teen.co.id/read/3589/remaja-menghabiskan-waktu-9-jam-sehari-di-media-sosial-duh-jangan-sampai-terkena-5-dampak-negatif-ini>
- Ismail, N. S., Rustham, A. T. P., & Ibrahim, A. (2022). The relationship between the intensity of using TikTok social media and stress level among teenagers in Makassar city during the pandemic. *Proceeding. Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021)*, pp. 265-268.
- Jati. A. S. (2020). TikTok makin disukai anak muda, ini alasannya. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-5133039/tiktok-makin-disukai-anak-muda-ini-alasannya>
- Jiang, S., & Annabel, N. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media and Society*. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Kellerman, J., Zeltzer, L., Ellenberg, L., Dash, J., & Rigler, D. (1980). Psychological effects of illness in adolescence: Anxiety, self-esteem, and perception of control. *The Journal of Pediatrics*, 97(1), 126-131.
- Lee. A. & Hankin. B. L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(2), 219-231. doi: 10.1080/15374410802698396
- Ludwianto. B. (2020). *Berapa lama orang Indonesia pakai internet setiap hari?*

<https://kumparan.com/kumparantech/berapa-lama-orang-indonesia-pakai-internet-setiap-hari-1sm18OYziOQ/1>

- Luisandrith, D. R., & Yanuartuti, S. (2020). Interdisiplin: Pembelajaran seni tari melalui aplikasi TikTok untuk meningkatkan kreativitas anak. *Jurnal Seni Tari*, 9(2), 175-180. doi: 10.15294/JST.V9I2.42085
- Mahmudah, N., & Purnamasari, D. (2023). Pengaruh konten TikTok terhadap tingkat stres pada remaja akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 778-786.
- Marianti. Y. (2020). *Remaja alami syndrome TikTok, begini kata psikolog*. <https://www.indozone.id/health/r8smz60/remaja-alami-syndrome-tiktok-begini-kata-psikolog/read-all>
- Mim, F. N., Islam, M. A., & Kumar, G. (2018). Impact of the use of social media on students' academic performance and behavior change. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*, 3(1), 299-302.
- Murad, O. S. (2020). Social anxiety in relation to self-esteem among university students in Jordan. *International Education Studies*, 13(2), 96-103. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n2p96>
- Najah. D. H., Putra. A. A., & Aiyuda, N. (2021). Kecenderungan narsistik dengan intensitas pengguna aplikasi TikTok pada mahasiswa. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(1), 1-7. <https://doi.org/10.36341/PSI.V5I1.1914>
- Padilah, T. N., & Adam, R. I. (2019). Analisis regresi linier berganda dalam estimasi produktivitas tanaman padi di Kabupaten Karawang. *Fibonacci: Jurnal Pendidikan Matematika dan Matematika*, 5(2), 117-128.
- Pertiwi. S. T., Moeliono. M. F., & Kendhawati. L. (2021). Depresi, kecemasan, dan stres remaja selama pandemi COVID-19. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(2), 72-77. <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. E. (2019). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. *Al-Irsyad*, 9(1), 21-34.
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif penggunaan media sosial Instagram di kalangan remaja. *Communication*, 8(1), 51-65. <http://dx.doi.org/10.36080/comm.v8i1.651>
- Putri, L. H., & Isrofins, B. (2021). Perilaku narsisme dan harga diri terhadap penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 49-73. doi: 10.26877/empati.v8i1.7806
- Rahmawati, A., Fitriana, D. M., & Pradany, R. N. (2019). A systematic review of excessive social media use: Has it really affected our mental health? *Jurnal Ners*, 14(3), 213-216.
- Rizal. A. (2021) *Rata-rata orang Indonesia habiskan 3 jam untuk main media sosial*. <https://infokomputer.grid.id/read/122572616/rata-rata-orang-indonesia-habiskan-3-jam->

untuk-main-media-sosial

- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures Package*, 61(52), 18.
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: The reliability and validity study. *TurkishOnline Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(1), 169-182.
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2018). Penggunaan media sosial Instagram dalam pembentukan identitas diri remaja. *Interaksi Online*, 6(4), 490-501.
- Santoso, B. K., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial? *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(3), 373-384.
- Saputra, V. R., Dhuatu, C. H., & Giyato, G. (2020). Pemanfaatan aplikasi TikTok sebagai mood *Indonesian Fun Science Award*, 2(1) 216-226. <https://proceedings.sgu.ac.id/ifsj/index.php/ifsj/article/view/53>
- Savira, R., Rifai, M., & Wahyuningsih, W. (2022). Correlation between TikTok use and teenagers' self-esteem. *Indonesian Journal of Learning Studies*, 2(1), 19-24.
- Silmi, Z. K., Rachmawati, W. R., Sugiarto, A., & Hastuti, T. P. (2020). Correlation of intensity of use of social media with the level of social anxiety in adolescents. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), 60-64
- Simsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106-119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>
- Soliha. S. V (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39-58. doi: 10.22146/jpsi.7065
- Tajuddin, A., & Haenidar, H. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi SKIsO (Sosial Klinis Industri Organisasi)*, 1(1), 56-65.
- Triandini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research*, 3(1), 614-615.
- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani, F. (2017). Pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial remaja pada siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 2(2), 1-10.
- Vermillion, M., & Dodder, R. A. (2007). An examination of the Rosenberg Self-Esteem Scale using collegiate wheelchair basketball student athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 104(2), 416-418. <https://doi.org/10.2466/pms.104.2.416-418>

- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical Relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>
- Widodo, A. S., & Pratitis, N. T. (2013). Harga diri dan interaksi sosial ditinjau dari status sosial ekonomi orang tua. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 131-138. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.100>
- Wigati, D. G., & Nurhayati, S. R. (2021). Pengaruh kecemasan komunikasi terhadap intensitas penggunaan media sosial pada individu di usia emerging adulthood. *Acta Psychologia*, 3(1), 254-259. doi: 10.21831/ap.v3i1.40038
- Zurafa, Z., & Dewi, F. I. R. (2021). Social media addiction among late adolescents: Self-esteem and narcissism as predictor. *Proceeding. International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities*, 1444-1449. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.227>