



## **Perbedaan Kecemasan Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Penggunaan Media Sosial Ig & Tiktok**

**Septia Tri Cahyani, Ratna Yunita Setiyani Subardjo**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Email: [septiatri67@gmail.com](mailto:septiatri67@gmail.com) [ratnayunita@unisayogya.ac.id](mailto:ratnayunita@unisayogya.ac.id)

---

### **INFO ARTIKEL**

#### **Kata kunci:**

Kecemasan, Media Sosial, Instagram, TikTok, Mahasiswa

### **ABSTRAK**

Studi ini mengkaji perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang memakai media sosial Instagram dan TikTok. Dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa, perlu dipahami bagaimana platform-platform ini memengaruhi kesehatan mental. Metode yang dipakai ialah penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif, menyebarkan kuesioner secara online kepada 241 responden mahasiswa di Yogyakarta. Hasil analisis memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan lebih tinggi pada pengguna TikTok dibandingkan dengan pengguna Instagram. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan dan konten yang diakses di masing-masing platform bisa berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan. Studi ini diharapkan bisa memberikan wawasan bagi praktisi kesehatan mental dan pengguna media sosial mengenai dampak yang ditimbulkan oleh kedua platform tersebut.

#### **Keywords:**

*Anxiety, Social Media, Instagram, TikTok, Students.*

#### **ABSTRACT**

*This study examines the differences in anxiety levels among students using social media platforms Instagram and TikTok. With the rising use of social media among students, it is essential to understand how these platforms affect mental health. A quantitative research method with a comparative approach was used, distributing an online questionnaire to 241 student respondents in Yogyakarta. The analysis results indicate that anxiety levels are higher among TikTok users compared to Instagram users. These findings suggest that the intensity of use and the content accessed on each platform may contribute to increased anxiety. This research aims to provide insights for mental health practitioners and social media users regarding the effects caused by both platforms.*

---

## **PENDAHULUAN**

Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk berinteraksi. Di era digital saat ini, kebutuhan ini bisa dipenuhi secara efektif melalui platform media sosial. Platform ini menyediakan sarana yang berharga bagi individu untuk menjaga hubungan dengan teman, keluarga, dan kenalan, serta memfasilitasi hubungan tanpa perlu kehadiran fisik. Melalui media sosial, informasi bisa dengan mudah disebarkan dan diakses oleh banyak orang. Hal ini memungkinkan individu untuk tetap terinformasi tentang berita terkini, tren, dan topik-topik lainnya yang relevan dengan kehidupan mereka (Permadi, 2022).

Statistik dari Badan Pusat Statistik mengungkapkan bahwa di D.I. Yogyakarta, ada 401.863 siswa, yang terdiri dari 122.564 dari lembaga publik dan 279.299 dari lembaga swasta. Data ini memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa di Yogyakarta terlibat aktif di media sosial. Lebih lanjut, Direktur Utama PT Telkom, Arwin Rasyid, mencatat bahwa penggunaan internet di wilayah Yogyakarta sangat tinggi, mencapai 17%, yang jauh di atas rata-rata nasional yang hanya 5%. Peningkatan penggunaan internet ini bisa dikaitkan dengan status Yogyakarta sebagai pusat pendidikan, yang mendorong lebih banyak pengguna internet. Siswa mewakili demografi dinamis yang secara aktif terlibat dengan berbagai platform media sosial. Di antara yang paling populer ialah Instagram, WhatsApp, Twitter, Telegram, YouTube, Facebook, dan TikTok. Dalam beberapa tahun terakhir, sudah terjadi lonjakan yang luar biasa dalam penggunaan media sosial, khususnya di kalangan siswa. Menurut Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023, 97,17% pengguna media sosial di Indonesia berada dalam kelompok usia 19-34 tahun, dengan pelajar ialah segmen terbesar dari demografi ini. Dampak internet terhadap perolehan pengetahuan sangat besar, dengan pelajar menyumbang 94,73% pengguna internet di Yogyakarta, diikuti oleh pelajar sekolah menengah pertama (SMP) sebesar 81,39%, sebagaimana dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS). Tren ini menggarisbawahi peran penting media sosial dan internet dalam kehidupan pelajar, tidak hanya sebagai platform untuk terhubung tetapi juga sebagai sumber penting untuk belajar dan berkembang. (Annur, 2024) menyampaikan tingkat Penetrasi internet di pulau Jawa berdasarkan Provinsi, daerah Yogyakarta menempati grafik tertinggi dengan jumlah 88,73% (Annur, 2024)

Media sosial ialah platform komunikasi digital transformatif yang sudah berkembang menjadi ruang yang berpusat pada pengguna untuk berbagi informasi dan konten. Media sosial memberdayakan individu untuk membuat dan mengonsumsi beragam materi. Namun, lanskap yang luas ini juga memaparkan pengguna pada berbagai konten negatif, termasuk berita yang menyedihkan, komentar yang merugikan, penipuan, pelecehan, dan pencemaran nama baik, yang menyoroti sifat ganda dari platform ini (Triandini & Kurniasari, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Widowati, 2022) Penting untuk menyadari bahwa penggunaan media sosial bisa memengaruhi kesehatan mental anak-anak dan remaja secara signifikan, termasuk mahasiswa. Dampak ini bisa terwujud dalam berbagai cara, yang menyebabkan masalah seperti kecemasan, depresi, masalah citra tubuh, menyakiti diri sendiri, dan bahkan penyalahgunaan zat, yang bisa mengakibatkan konsekuensi yang tragis. Masa remaja ialah tahap penting dalam pembentukan identitas pribadi, yang meliputi perkembangan fisik, emosional, dan kognitif. Sayangnya, salah satu dampak dari keterlibatan media sosial selama masa formatif ini ialah meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, khususnya kecemasan (Jamil & Kurniasari, 2022). Kecemasan ialah pengalaman emosional mendalam yang bisa membuat stres sekaligus tidak nyaman. Kecemasan muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan internal atau eksternal, yang memicu keadaan tegang di dalam tubuh. Ketegangan ini diatur secara rumit oleh sistem saraf otonom. Misalnya, ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang mengancam atau menakutkan, mereka mungkin

memperhatikan gejala fisik seperti peningkatan detak jantung, napas pendek, mulut kering, dan telapak tangan berkeringat. Respons fisiologis ini berkontribusi pada keseluruhan pengalaman kecemasan, yang menyyoroti hubungan rumit antara keadaan emosional dan reaksi tubuh kita (Hayat, 2017).

Jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial bisa berdampak signifikan pada kesehatan mental. Keterlibatan yang lama dengan platform ini sering kali membuat individu terpapar pada konten negatif, terkadang tanpa mereka sadari. Akibatnya, tingkat penggunaan media sosial yang tinggi bisa menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Nurlina, Mutia, dkk. 2022). Kecemasan, khususnya, ditandai dengan pengalaman kekhawatiran atau ketegangan yang menyedihkan, yang sering kali terwujud sebagai perasaan takut dan ketegangan emosional (Wahyuni, 2022). Bagi siswa, faktor-faktor yang memicu kecemasan tersebut bisa sangat bervariasi dan bisa mencakup tantangan yang terkait dengan kinerja akademis, hubungan interpersonal, kualitas tidur, dan pengaruh sosial ekonomi atau budaya (Fahrianti & Nurmila, 2021).

Menurut Caturtami dan Citias Yabina (2021) Frekuensi individu terlibat dengan media sosial mencerminkan kedalaman penggunaannya, memberikan wawasan tentang bagaimana mereka berinteraksi dengan platform ini. Kedalaman keterlibatan ini tidak hanya mencakup waktu yang dihabiskan secara online tetapi juga investasi emosional dan minat yang dialami individu saat menavigasi media sosial. Hal ini bisa membangkitkan berbagai perasaan, termasuk apresiasi dan koneksi, yang berasal dari interaksi online mereka. Saat ini, beberapa platform media sosial yang paling banyak dipakai termasuk Blog, Twitter (sekarang dikenal sebagai X), Facebook, Instagram, dan TikTok (Junawan & Laugu, 2020). Meskipun teknologi digital sering direkomendasikan sebagai sarana untuk meredakan stres, kecemasan, dan perasaan kesepian (Boursier, 2020), penting untuk mempertimbangkan bahwa, menurut Claristia & Kartasasmita (2022), penggunaan media sosial juga bisa memiliki efek buruk pada tingkat kecemasan.

Di Indonesia, Instagram (IG) menonjol sebagai platform media sosial yang paling populer dan banyak dianut. Diluncurkan pada 6 Oktober 2010, platform ini membanggakan basis pengguna global sebanyak 400 juta peserta aktif. Khususnya, 89% pengguna Instagram Indonesia terlibat dengan platform tersebut setidaknya sekali seminggu, menempatkan negara ini di antara demografi pengguna Instagram terbesar (Nurhasanah, Rena, Nurshanti, et al., 2022). Platform ini memungkinkan individu untuk berbagi sekilas kehidupan sehari-hari mereka melalui foto dan video, mulai dari aktivitas biasa hingga peristiwa penting dalam hidup. Namun, dinamika berbagi ini bisa menimbulkan kecemasan terkait media sosial (Putri & Rachmawati, 2020). Karena pengguna semakin mengintegrasikan Instagram ke dalam rutinitas harian mereka, mereka mungkin menjadi rentan terhadap perasaan tidak mampu, terutama ketika membandingkan diri mereka dengan orang lain. Fenomena ini bisa meningkatkan risiko depresi dan kecemasan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati (2012) menyyoroti perfeksionisme sebagai salah satu faktor pemicu kecemasan, di mana individu mungkin menetapkan standar yang sangat tinggi dan tidak realistis bagi

diri mereka sendiri, berusaha mewujudkan suatu cita-cita yang sering kali dijadikan sebagai tolok ukur inspirasi.

Dalam lanskap digital kontemporer, popularitas platform media sosial melampaui Instagram di Indonesia. Sebuah studi oleh Darmayanti (2023) menyoroti bahwa TikTok, khususnya, sudah muncul sebagai kekuatan signifikan dalam membentuk kehidupan penggunanya. Pernyataan ini didukung oleh data dari Business of Apps, yang mengungkapkan bahwa TikTok menarik lebih dari 1,67 miliar pengguna aktif bulanan secara global pada kuartal pertama tahun 2023, menandai peningkatan dari 1,6 miliar pada kuartal sebelumnya. Khususnya, Indonesia menempati peringkat kedua dalam jumlah pengguna per April 2023, sesudah Amerika Serikat, dengan sekitar 112,97 juta pengguna bulanan—hanya 3,52 juta lebih sedikit dari 116,49 juta yang dilaporkan di AS. Hal ini menggarisbawahi semakin pentingnya Indonesia sebagai pasar utama TikTok, yang mencerminkan dampaknya yang mendalam pada keterlibatan media sosial di kawasan tersebut.

Aplikasi TikTok saat ini tengah digandrungi masyarakat luas karena menawarkan pengalaman menarik bagi para penggunanya, yang ditandai dengan kesenangan dan hiburan. Sebagai platform jejaring sosial dan berbagi video, TikTok memungkinkan para penggunanya untuk membuat, mengunduh, dan berbagi konten dengan orang lain dalam komunitas (Harnata & Prasetya, 2023). Jika dibandingkan dengan platform media sosial lainnya, TikTok memiliki keunggulan tersendiri. Algoritmanya dirancang khusus agar sesuai dengan preferensi dan minat para penggunanya, seperti yang dicontohkan oleh fitur FYP (For You Page). Sistem ini tidak hanya menampilkan video yang sedang tren, tetapi juga mengkurasi konten yang sesuai dengan minat masing-masing pengguna, sehingga memudahkan akses ke berbagai informasi menarik. Platform ini mendorong kreativitas di antara para penggunanya, yang mengarah pada keterlibatan yang berkepanjangan; pada kenyataannya, tidak adanya penggunaan TikTok bisa menimbulkan perasaan cemas bagi sebagian orang (Darmayanti, 2023). Seperti platform media sosial lainnya, TikTok juga mengalami konsekuensi positif dan negatif (Fitri, 2017). TikTok berpotensi memberikan dampak positif, terbukti dari banyaknya individu yang memanfaatkan platform tersebut untuk mengekspresikan kreativitas, menyebarluaskan informasi, dan mempromosikan bisnis mereka. Integrasi video dan musik pada aplikasi ini memudahkan komunikasi ide yang efektif dan melibatkan pemirsa, yang sering kali menginspirasi mereka untuk meniru atau membagikan konten tersebut (Harnata & Prasetya, 2023). Namun, di samping aspek-aspek yang bermanfaat, TikTok juga menghadirkan konsekuensi negatif tertentu yang terkait dengan penggunaannya. Menurut Darmayanti (2023), konten yang tersedia di TikTok bisa memicu respons dopamin, yang menyebabkan pengguna secara kompulsif menggulir aliran video tanpa henti, yang bisa mengakibatkan perilaku adiktif. Lebih jauh lagi, pengguna TikTok yang sering sering dilihat diri mereka terlibat dalam perbandingan sosial di berbagai dimensi, termasuk penampilan fisik, pilihan gaya hidup, keterampilan, dan prestasi (Fauziah, 2020; Harnata & Prasetya, 2023).

Berdasarkan paparan mengenai latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mencari tau Perbedaan kecemasan ditinjau dari Penggunaan media sosial Instagram (IG) dan TikTok.

Tujuan dari studi ini dijabarkan melalui dua tujuan utama: umum dan khusus. Tujuan utamanya ialah untuk menyelidiki perbedaan kecemasan yang dialami oleh pengguna platform media sosial Instagram (IG) dan TikTok. Sebaliknya, tujuan khususnya berusaha untuk menggambarkan perbedaan tingkat kecemasan yang terkait dengan penggunaan kedua platform media sosial ini.

**Manfaat Teoritis:** Studi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dalam bidang psikologi dengan meneliti dampak berbeda dari platform media sosial, khususnya Instagram dan TikTok, terhadap tingkat kecemasan. Diharapkan bahwa temuan ini akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengetahuan psikologi, berfungsi sebagai sumber daya yang berharga bagi para pemangku kepentingan terkait, dan menyediakan landasan bagi penelitian di masa mendatang.

**Manfaat Praktis:** Studi ini diharapkan bisa memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana penggunaan media sosial Instagram (IG) dan tiktok bisa memengaruhi kecemasan individu. Ini akan membantu para praktisi Kesehatan mental, peneliti, dan pengguna media sosial untuk memahami dampaknya. Dengan memahami dampak yang berbeda antara Instagram (IG) dan tiktok terhadap kecemasan, platform-platform tersebut bisa melakukan penyesuaian untuk meningkatkan pengalaman pengguna, misalnya dengan mengurangi eskposur terhadap konten yang memicu kecemasan atau dengan menyediakan alat-alat bantu Kesehatan mental.

## **METODE PENELITIAN**

### **Variabel Penelitian**

Penelitian ini melibatkan dua variable, yaitu variable independent dan variable dependen. Variable independen adalah variable yang perubahannya dapat memengaruhi variable lain, atau pula disebut sebagai variable yang memberikan pengaruh terhadap variable yang ingin diteliti. Dalam penelitian ini, variable independennya adalah penggunaan media sosial Instagram dan Tiktok. Sementara itu variable dependennya merupakan variable yang diukur untuk menentukan sejauh mana dampak atau pengaruh dari variable lain, yaitu variable yang dipengaruhi oleh variable independent. Pada penelitian ini, variable dependen yang digunakan adalah Kecemasan.

### **Populasi**

Menurut Sugiono (2017), populasi adalah kumpulan umum yang mencakup objek atau subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar pengambilan kesimpulan. Penelitian ini mengambil populasi yaitu mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial khususnya Instagram dan Tiktok.

### **Sampel**

Menurut Arikunto (2017), sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili ukuran, nilai, dan karakteristik tertentu. Sementara itu, Sugiyono (2017) nebedefinisikan

sampel sebagai bagian kecil dari populasi yang digunakan sebagai sumber data dalam penelitian, dimana populasi mencakup seluruh jumlah dan karakteristik yang dimilikinya. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2017). Adapun kriteria sampel yang dipilih adalah mahasiswa aktif di Yogyakarta yang memiliki akun media sosial Instagram dan tiktok. Jumlah sampel dalam penelitian ini di tentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5%.

### **Metode dan Alat Pengumpulan Data**

Peneliti terutama memakai metodologi penelitian kuantitatif, khususnya dengan memakai pendekatan komparatif. Bentuk studi ini dirancang untuk menganalisis dan membedakan variabel sering disebut sebagai objek penelitian di berbagai subjek atau konteks waktu, dengan tujuan untuk menjelaskan hubungan kausal. Melalui penelitian komparatif, seseorang bisa mengungkap persamaan dan perbedaan di berbagai entitas, termasuk individu, prosedur organisasi, dan kerangka konseptual. Selain itu, metodologi ini memungkinkan untuk memeriksa konvergensi dalam perspektif, serta evolusi sudut pandang yang dipegang oleh individu, kelompok, atau negara mengenai kasus, peristiwa, atau ide tertentu. (Suharsimi & Arikunto, 2014).

Melalui penerapan metodologi komparatif, peneliti bertujuan untuk memperoleh wawasan dengan menganalisis dan menyandingkan berbagai ide, peristiwa, perspektif, dan interpretasi untuk menjelaskan perbedaan kecemasan yang terkait dengan penggunaan platform media sosial Instagram (IG) dan TikTok.

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode kuantitatif. Menurut Arikunto (2006), pengumpulan data merujuk pada prosedur atau Teknik yang digunakan untuk memperoleh informasi terkait variable-variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, peneliti, menggunakan skala sebagai instrument berupa pernyataan tertulis yang bertujuan untuk mengumpulkan data serta mengungkap konstruk atau konsep psikologis yang merepresentasikan aspek-aspek kepribadian seseorang. Penelitian ini menggunakan skala liker, yang termasuk jenis skala untuk individu dan dirancang khusus untuk mengukur perilaku. Skala yang diterapkan terdiri dari 4 kategori jawaban, yaitu “Sangat Tidak Setuju (STS) = 1, “Tidak Setuju (TS) = 2, “Setuju (S) = 3, dan “Sangat Setuju (SS) = 4.” Penilaian mencakup kategori mendukung (Favorabel) dan tidak mendukung (unfavorabel). Penggunaan 4 kategori jawaban bertujuan untuk untuk menghindari kecenderungan responden memilih jawaban tengah saat merasa ragu, sehingga mendorong kepastian dalam memberikan respon terhadap pernyataan. Skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari studi yang dilakukan oleh Amalia Musri (2020), dengan mengacu pada teori Gail W. Stuart (2006). Skala ini didasarkan pada tiga aspek utama kecemasan, yaitu perilaku, kognitif, dan afektif.

### **Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data komparasional. Teknik ini merupakan salah satu metode analisis kuantitatif atau statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis terkait adanya perbedaan antara variable-variabel yang diteliti (Anas

Sudijono, 2014). Data penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan Uji Asumsi yaitu uji Normalitas dan Homogenitas disertakan dengan uji parametrik yaitu teknik analisis Independent sampel t-test atau uji t (Uji Hipotesis).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menyebarkan link skala kuesioner yang sudah dibuat oleh peneliti secara online dengan memakai Google Form. Penyebaran link skala kuesioner ini dilakukan melalui media Handphone dengan menyebarkannya melalui sosial media WhatApp, Instagram, dan Tiktok kepada seluruh mahasiswa aktif yang berada di Yogyakarta.

### 1. Hasil Analisis Data

Hasil analisis data dalam studi ini terdiri dari hasil analisis deskriptif, validitas dan reabilitas, hasil uji asumsi, dan hasil uji hipotesis.

#### a. Penyajian deskripsi data penelitian

**Tabel 1. Penyajian Deskripsi Data Penelitian**

Variable	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	136	17,5 %
Perempuan	155	47,8 %
<b>Usia</b>		
18 - 20	137	47 %
21 - 23	122	42 %
24 - 25	32	11 %
<b>Pengguna Media Sosial Aktif</b>		
Intagram	106	43,3 %
Tiktok	135	56,7 %
<b>Jumlah</b>		

Hasil data demografis meliputi jenis kelamin memperlihatkan hasil pada kelompok laki-laki dengan skor persentase 17,5 % dan hasil kelompok perempuan dengan skor 47,8 %. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa Kecemasan pada mahasiswa banyak dialami oleh perempuan. Hasil dari data demografis yang meliputi jenis usia memperlihatkan hasil pada usia 18 sampai 20 tahun dengan skor 47 %, usia 21 sampai 23 tahun dengan skor 42 %, usia 24 sampai 25 tahun dengan skor 11%. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa rata-rata usia mahasiswa yang memperlihatkan banyak nya mengalami kecemasan. Hasil dari data demografis yang meliputi penggunaan Media Sosial Instagram dan Tiktok pada kelompok Instagram dengan skor persentase 43,3 % dan hasil kelompok Tiktok dengan skor persentase 56,7%. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang memakai media sosial Tiktok di bandingkan dengan media sosial Instagram.

#### b. Penyajian Data Hipotetik dan Empirik

**Tabel 2. Penyajian Data Hipotetik dan Empirik**

Var	Jumlah Aitem	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
Kecemasan	26	26	104	65	13	47	108	77.29	13.484

Data penelitian yang dikumpulkan akan dianalisis melalui pendekatan komparatif, dengan menyandingkan data hipotetis dengan temuan empiris. Analisis komparatif ini bertujuan untuk menjelaskan perbedaan antara data lapangan dan data sampel yang berkaitan dengan variabel Kecemasan.

Skor hipotetis dan empiris dicirikan oleh nilai minimum dan maksimumnya. Skor hipotetis minimum (Min) diperoleh dari hasil perkalian jumlah item skala dan bobot nilai jawaban serendah mungkin. Misalnya, skor minimum untuk variabel Kecemasan dihitung sebagai 26 dikalikan 1, menghasilkan nilai 26. Sebaliknya, skor maksimum (Maks) ditentukan dengan mengalikan jumlah item skala dengan bobot pilihan jawaban tertinggi. Dalam kasus variabel Kecemasan, skor maksimum ialah 26 dikalikan 4, menghasilkan nilai 104.

Rata-rata hipotetis dihitung dengan menjumlahkan skor maksimum dan minimum, lalu membagi total tersebut dengan dua. Untuk variabel Kecemasan, perhitungan ini menghasilkan  $(104 + 26) / 2 = 65$ .

Simpangan baku diperoleh dengan mengambil selisih antara skor maksimum dan minimum dan membagi nilai tersebut dengan enam unit simpangan baku. Dalam kasus variabel Kecemasan, simpangan baku yang dihitung ialah 78 dibagi 6, menghasilkan nilai 13. Seperti yang diilustrasikan dalam tabel di atas, skor empiris untuk variabel kecemasan berkisar antara 26 hingga 104. Statistik deskriptif ini selanjutnya dipakai untuk tujuan kategorisasi skala.

c. Penyajian Kategorisasi data penelitian

**Tabel 3. Penyajian Kategorisasi Kecemasan**

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$78 \leq X$	102	42,3 %
Sedang	$52 \leq X < 78$	138	57,3 %
Rendah	$X < 52$	1	4 %
<b>Total</b>		<b>241</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan penyajian dalam table diatas bisa diketahui bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa dengan kategori tinggi sebanyak 102 orang dengan persentase sebanyak 42,3 %. Responden dengan kategorisasi sedang sebanyak 138 orang dengan persentase 57,3 %. Responden dengan kategorisasi rendah sebanyak 1 orang dengan persentase 4 %. Bisa disimpulkan dari hasil jumlah yang terhitung dalam studi ini sebanyak 241 responden yang ialah mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang.

**Uji Validitas dan Reabilitas**

Kuesioner tentang kecemasan akan diuji validitas dan reabilitasnya. Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrument tersebut benar-benar mengukur apa yang

seharusnya diukur. Sementara itu, reliabilitas mengacu pada tingkat konsistensi atau keandalan alat ukur dalam menghasilkan data yang stabil dan dapat dipercaya (Karmila, 2021).

a. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan untuk memastikan bahwa instrument pengukuran dapat diterapkan pada responden penelitian. Peneliti melibatkan 50 responden dalam uji validitas ini. Nilai  $r$  table yang digunakan, dengan 50 responden dan tingkat kepercayaan 95% untuk uji satu arah, adalah 0,279. Berdasarkan hasil uji validasi,  $r$  hasil memiliki rentang dari nilai terendah 0,362 hingga nilai tertinggi 0,687. Hal ini menunjukkan bahwa instrument pengukuran yang digunakan telah dinyatakan valid.

b. Uji reliabilitas

Realibilitas mengacu pada kemampuan suatu pengukuran menghasilkan data yang konsisten dan memiliki tingkat keandalan yang tinggi, sehingga disebut pengukuran yang reliabel. Meskipun istilah reliabilitas sering disebut dengan nama lain seperti konsisten, keterandalan, atau kestabilan, inti dari konsep ini adalah sejauh mana hasil dari proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012). Untuk menghitung koefisien reliabilitas skala kecemasan digunakan rumus teknik *Alpha Cronbach*. Hasil analisis reliabilitas pada skala kecemasan menunjukkan nilai  $r = 0,867$ .

**Table 4. Hasil Uji Reabilitas  
Reability Statistic**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,867	26

**2. Penyajian Uji Asumsi**

a. Uji Normalisasi

**Table 5. Penyajian Uji Normalitas**

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
(Kecemasan)	0,000	Data Tidak Berdistribusi Normal

a. Lilliefors Significance Correction

Temuan yang diperoleh dari uji Normalitas, yang memakai uji Kolmogorov-Smirnov sebagaimana ditunjukkan dalam tabel dan gambar sebelumnya, memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang jauh di bawah ambang batas 0,05. Akibatnya, bisa disimpulkan dari studi ini bahwa data tidak sesuai dengan distribusi normal, sebagaimana yang dikuatkan oleh uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil ini membuat data tidak sesuai untuk analisis parametrik berikutnya. Namun demikian, jika tidak ada

kenormalan, pendekatan alternatif bisa diadopsi: penggunaan Uji Non-Parametrik, khususnya Uji Mann-Whitney U.

b. Uji Homogenitas

**Tabel 6. Penyajian Uji Homogenitas**

Variabel	Indeks Homogenitas (Levene Statistic)	Sig. (p)	Keterangan
Kecemasan	2,895	0,090	Homogen

Berdasarkan hasil uji Normalitas dengan memakai rumus sampel Levene Statistic pada table dan gambar diatas, diperoleh nilai sig. 0,090. Karena nilai sig. 0,090 lebih besar dari 0,05, maka bisa disimpulkan dalam studi ini bahwa varian data homogen, artinya asumsi uji homogenitas terpenuhi.

**3. Penyajian t-test (Uji Hipotesis)**

a. Mean Whitney U-Test

**Tabel 7. Penyajian Uji Mean Whitney U-Test**

Variabel	Koefisien Perbedaan ( <i>Mean Whitney U</i> )	Sig. (p)	Keterangan
Kecemasan	5913,000	0,020	Signifikan

a. Grouping Variable: MEDSOS

Uji Mann-Whitney U dirancang untuk menilai apakah ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam median dari dua sampel independen. Uji nonparametrik ini berfungsi sebagai alternatif untuk uji t Independen, khususnya ketika data penelitian gagal memenuhi asumsi normalitas. Menurut hasil yang disajikan dalam tabel dan gambar terlampir, nilai Asymp. Sig (2-tailed) dilaporkan sebesar 0,020. Karena nilai ini kurang dari ambang signifikansi 0,05, kita bisa menerima hipotesis yang memperlihatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam pola penggunaan platform media sosial Instagram dan TikTok.

**PEMBAHASAN**

Dalam studi ini, para peneliti berfokus pada peserta mahasiswa aktif dari Yogyakarta. Kelompok demografi ini mencakup individu dalam tahap transisi awal dewasa, biasanya berusia antara 18 dan 25 tahun. Selama fase ini, mahasiswa memikul tanggung jawab ganda berupa pengembangan pribadi dan tantangan yang lebih luas terkait dengan memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa ialah individu yang terlibat dalam pengejaran ilmu pengetahuan dan pendidikan dalam berbagai bentuk pendidikan tinggi, termasuk universitas, politeknik, sekolah tinggi, dan institut (Hartaji, 2012). Saat mereka menjalani tahap awal dewasa, mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan pendidikan tinggi. Proses penyesuaian ini sangat penting, karena kesulitan dalam adaptasi bisa berdampak buruk pada kesehatan mental dan bisa menyebabkan masalah psikologis yang berkepanjangan. Salah satu masalah kesehatan

mental signifikan yang sering dialami mahasiswa ialah kecemasan (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023).

Kecemasan ialah kondisi emosional yang tidak menyenangkan dan tidak nyaman. Individu yang mengalami kecemasan sering kali mengalami gangguan keseimbangan pribadi, yang ditandai dengan gejala-gejala seperti ketegangan, kegelisahan, ketakutan, kegugupan, dan keringat berlebih, dan lain-lain. Rathus (Nawang Sari, 2001) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tertekan, takut, bingung, dan ancaman yang dirasakan dari lingkungan sekitar. Lebih lanjut, Jarnawi (2020) mencatat bahwa kecemasan bisa menyebabkan perubahan perilaku yang signifikan, termasuk menarik diri dari pergaulan, kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, kehilangan nafsu makan, mudah tersinggung, berkurangnya pengaturan emosi, pikiran tidak rasional, dan insomnia.

Studi ini menghasilkan sampel sebanyak 241 responden yang dikategorikan berdasarkan jenis kelamin, terdiri dari 136 laki-laki dan 155 perempuan. Distribusi usia partisipan memperlihatkan bahwa 137 responden berusia antara 18 dan 20 tahun, 122 responden berusia 21 hingga 23 tahun, dan 32 responden berusia 24 hingga 25 tahun. Semua subjek berada di wilayah Yogyakarta.

Berdasarkan penjelasan di atas, studi ini dilakukan untuk menyelidiki variasi tingkat kecemasan di kalangan siswa yang dipengaruhi oleh keterlibatan mereka dengan platform media sosial, khususnya Instagram dan TikTok. Analisis awal yang dilakukan bersifat deskriptif, dengan fokus pada kategorisasi tingkat kecemasan yang diukur dengan skala yang ditetapkan. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa hanya satu responden yang termasuk dalam kategori kecemasan rendah, yang mewakili frekuensi 1 dan mencakup 4% dari total. Sebaliknya, sebagian besar responden, yang berjumlah 138 orang, diklasifikasikan dalam kategori kecemasan sedang, yang ialah 57,3% dari sampel. Selanjutnya, 102 responden diidentifikasi mengalami tingkat kecemasan tinggi, yang sesuai dengan frekuensi 102 dan mewakili 42,3% dari total sampel.

Temuan penelitian yang dilakukan terhadap perbedaan tingkat kecemasan yang terkait dengan penggunaan platform media sosial, khususnya Instagram dan TikTok, di kalangan siswa mengungkapkan wawasan yang signifikan. Dalam proses analisis data, uji awal untuk persyaratan data dilakukan, termasuk penilaian normalitas dan homogenitas. Uji normalitas, memakai metode Kolmogorov-Smirnov melalui SPSS Statistics 24, memperlihatkan nilai signifikansi kurang dari 0,05, yang memperlihatkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, uji homogenitas untuk kedua kelompok kecemasan menghasilkan nilai signifikansi melebihi 0,05, yang memperlihatkan bahwa kelompok-kelompok ini homogen. Sebagai hasil dari temuan ini, data dianggap tidak cocok untuk pengujian parametrik. Namun demikian, dalam kasus data yang tidak terdistribusi normal, pendekatan alternatif bisa dipakai dengan memanfaatkan Uji Non-Parametrik, khususnya Uji Mann-Whitney U.

Penelitian tentang varian tingkat kecemasan yang terkait dengan penggunaan Instagram dan TikTok sudah menghasilkan temuan yang signifikan. Sesudah menganalisis data yang disajikan dalam Tabel 10, yang menguraikan hasil Uji U Mann-

Whitney U-Test, diperoleh nilai Signifikansi Asimtotik (2-tailed) sebesar 0,020, yang berada di bawah ambang batas 0,05. Akibatnya, hipotesis tersebut ditegakkan, yang memperlihatkan perbedaan signifikan secara statistik dalam tingkat kecemasan yang terkait dengan penggunaan kedua platform media sosial ini.

## KESIMPULAN

Sesudah data dianalisis, uji Mann-Whitney dipakai sebagai alternatif uji t Independen, menghasilkan koefisien korelasi sebesar 5913.000 dan nilai p yang signifikan secara statistik sebesar 0,020. Hasil ini memperlihatkan perbedaan yang sangat signifikan dalam tingkat kecemasan yang terkait dengan penggunaan Instagram dan TikTok di kalangan siswa. Akibatnya, hipotesis studi ini didukung, yang mengonfirmasi bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan antara penggunaan Instagram (IG) dan TikTok, dengan pengguna TikTok memperlihatkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pengguna Instagram.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2014. h. 275
- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Annur, C. M. (2024). Penetrasi Internet DI Yogyakarta Tertinggi di Pulau Jawa pada 2024. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/02/05/penetrasi-internet-di-yogyakarta-tertinggi-di-pulau-jawa-pada-2024>
- Ardiansyah, F., & Sinduwiatmo, K. (2023). Tiktok Sebagai Media Personal Branding Melinda Rohita. Jurnal Pustaka Komunikasi, 6(1), 169–180. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v6i1.2586>
- Arikunto, S. (2017). Pengembangan instrumen penelitian dan penilaian program. In Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2012. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Caturtami, C. Y., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung. Prosiding Psikologi, 7(2), 300–304.
- Claristia, A., & Kartasasmita, S. (2022). Peran Intensitas Penggunaan Instagram Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Pada Dewasa Muda. Versi Cetak), 6(2), 430–437. <https://doi.org/10.24912/>
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. Emik, 6(2), 198–215. <https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2041>
- Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. Australian Journal of Psychology, 75(1). <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961>
- Eliastuti, M., Puspitasari, B. M., Ramadhanty, S., Ayuningrum, S., Maula, T. H., & Wulandari, W. T. (2023). Analisis penggunaan campur kode pada kolom komentar

- akun tiktok Happy Asmara. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 3(1), 400–406. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i1.679>
- Fauzan, R. S. (2022). <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive> E-ISSN: 2808-3849 P-ISSN: 2808-4411. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 27–36.
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 823–830. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan).
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jamil, A., & Kurniasari, L. (2022). Hubungan Perilaku Cyberbullying di Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa S1 Keperawatan UMKT. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(3).
- Jarnawi. (2020). Mengelola cemas di tengah pandemik corona. *At-Taujih*, 3(1).
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul 'Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 4(1), 41–57. <https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1.46>
- Karmila, 2021. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Siswi SMP IT Wahdah Islamiyah Kota Makassar Selama Pembelajaran Jarak Jauh Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Skripsi : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nur anisah, Maini Sartika, H. K. (n.d.). Penggunaan Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Pada Mahasiswa
- Nurhasanah, R., Nursanti, S., & Lubis, F. M. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Nusantara : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(10), 3885–3893. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/8923>
- Nurlina, M., Anggraini, A., & Meriyandah, H. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–8.
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13>
- Pratiwi, E. D. (2016). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Memakai Instagram Dengan the Theory of Reasoned Action Memakai Amos 21. *Jurnal Teknik Komputer Amik Bsi*, 2(1), 68–77.

- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 21–31.
- Putri, W. F., & Rachmawati, I. (2020). Kontruksi Diri Selebgram di Instagram terhadap Kecemasan Berkomunikasi di Media Sosial. *Prosiding Manajemen ...*, 555–560. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/mankom/article/view/24037>
- Salsabila, E. F., Hanggara, G. S., & Dwi, R. (2021). Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Smk Pgri 2 Kediri. *Seminar Nasional Virtual, Konseling Kearifan Nusantara*, 32–41.
- Stuart, G. W. (1998). *Buku saku keperawatan jiwa* (3rd ed.).
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Świątek, A. H., Szcześniak, M., & Bielecka, G. (2021). Trait anxiety and social media fatigue: Fear of missing out as a mediator. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1499–1507. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S319379>
- Triandini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research*, 3(1), 2021.
- Ulfadilah, N. (2022). Penggunaan Media Sosial Tik Tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 2–8.
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & Livana, P. (2019). Hubungan Kecemasan Dan Perilaku Bullying Anak Sekolah. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 1–6.
- Wahyuni, H. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *Counseling and Sprituality*, 1(1), 38–45. <http://dx.doi.org/38>
- Widowati, R. I. W. (2022). Analisis Dampak Psikologis Pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 272–283.
- Yudha, W., Tri, P., Sa, I., & Maulana, M. S. (2023). Media Sosial Sebagai Platform Digital Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional*, 681–686.



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)