



Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram dan Tiktok Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh

Siti Rukhaiyah¹, Cut Nyak Dian*², Nelly Marissa³

^{1,3}Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

²Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

*Corresponding author

E-mail addresses: Coetnyakdian@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received August 12, 2025

Revised September 20, 2025

Accepted November 30, 2025

Available online December 17, 2025

Kata Kunci:

Instagram, kecemasan sosial; media sosial; remaja; TikTok

Keywords:

adolescents, Instagram; social anxiety; social media; TikTok



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Sagita Akademia Maju..

ABSTRAK

Media sosial Instagram dan TikTok telah menjadi bagian integral kehidupan remaja dengan potensi dampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh intensitas penggunaan kedua platform tersebut terhadap tingkat kecemasan sosial siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. Desain penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 175 siswa yang dipilih melalui teknik probability dengan random sampling. Data dikumpulkan pada bulan Juni menggunakan kuesioner Social Media Use Integration Scale (SMUIS) untuk mengukur intensitas penggunaan dan Liebowitz Social Anxiety Scale-Self Report (LSAS-SR) untuk menilai kecemasan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58,3% responden memiliki intensitas penggunaan sedang dan 39,4% tinggi. Sebanyak 62,3% siswa mengalami kecemasan ringan, namun 25,2% termasuk dalam kategori tinggi hingga sangat tinggi. Uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan (r) 0,172 dengan p -value 0,023.

Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun pengaruhnya kecil, penggunaan Instagram dan TikTok yang berlebihan berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan sosial pada remaja. Implikasi penelitian ini mendorong perlunya program literasi digital di sekolah untuk mempromosikan penggunaan media sosial yang sehat.

ABSTRACT

Social media platforms Instagram and TikTok have become an integral part of teenagers' lives, with the potential for negative impacts on mental health. This study aims to analyze the influence of the intensity of using these platforms on levels of social anxiety among students at State High School 5 Banda Aceh. An observational analytical design with a cross-sectional approach was used. A sample of 175 students was selected through probability random sampling. Data were collected in June by using the Social Media Use Integration Scale (SMUIS) to measure usage intensity and the Liebowitz Self-Report Anxiety Scale (LSAS-SR) to assess social anxiety. Results showed that 58.3% of respondents had moderate usage intensity, while 39.4% exhibited high intensity. Although 62.3% of students experienced mild anxiety, 25.2% fell into the high to very high anxiety category. Spearman's correlation analysis revealed a significant relationship between social media usage intensity and anxiety (r)0.172 and p -value 0.023. These findings suggest that excessive use of Instagram and TikTok, despite the small effect size, contributes to increased social anxiety among adolescents. This study highlights the need for digital literacy programs in schools to promote healthier social media usage habits.

1. PENDAHULUAN

Gangguan mental termasuk penyebab distabilitas kedua setelah kecelakaan lalu lintas pada remaja. World Health Organization (WHO) dalam laporannya memperkirakan 350 juta orang di dunia hidup dengan gangguan kecemasan setiap tahunnya termasuk 58 juta anak dan remaja.(WHO 2021) Indonesia National Adolescence Mental Health survey (I-NAMHS) 2024 melaporkan sekitar 15,5 juta remaja mengalami gangguan kecemasan. Prevalensi gangguan kecemasan sosial pada remaja diperkirakan 10-15% dengan angka lebih tinggi di daerah perkotaan dan berusia 15-18 tahun. (I-NAMHS, 2024).

Gangguan kecemasan sosial adalah ketakutan atau kecemasan yang persisten. Kondisi ini ditandai dengan penghindaran terhadap situasi sosial. Gejala kecemasan sosial lebih jelas selama masa remaja karena meningkatnya tekanan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial. Hal ini berkaitan dengan fase pencarian identitas yang menyebabkan rentan terhadap pengaruh lingkungan. Gangguan ini sering menyebabkan individu menghindari interaksi sosial atau menanggungnya dengan tekanan yang signifikan, berdampak pada berbagai aspek kehidupan seperti hubungan, kinerja akademik, dan fungsi pekerjaan. (Wang, 2024).

Perkembangan media sosial terutama Instagram dengan pengguna 85,3% populasi Indonesia dan TikTok 73,5% populasi Indonesia memiliki korelasi kuat dengan isu ini. Data Reportal 2024 menunjukkan rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia adalah 3 jam 11 menit per hari. Remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam/hari berisiko 1,5 kali lebih tinggi mengalami kecemasan sosial. Penelitian di Banda Aceh tahun 2023 menemukan 61% remaja memiliki kecanduan media sosial tingkat tinggi yang berpengaruh terhadap kesehatan mental akibat isolasi diri dan distorsi persepsi. Periode remaja yang sensitif secara sosial dan hormonal membuat mereka rentan terhadap tekanan untuk memenuhi ekspektasi di dunia maya yang dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan kecemasan. (Susilawati, Fashan, Rahmani, 2023)

Instagram dan TikTok berdampak pada kecemasan sosial melalui berbagai mekanisme psikologis yang saling terkait. Penggunaan media sosial yang lama dapat menyebabkan kecemasan karena adanya perbandingan sosial yang terjadi. Ketakutan akan tertinggal informasi atau momen penting di media sosial dan merasa harus terus-menerus mengikuti aktivitas teman sebaya di media sosial dapat mendorong penggunaan media sosial yang berlebihan akan meningkatkan kecemasan. Kebutuhan akan validasi dan mengontrol citra diri melalui likes, komentar dan followers dapat menciptakan siklus ketergantungan emosional dan harga diri. (Wandira, Alfiandi, 2024).

Berdasarkan temuan tingginya intensitas penggunaan smartphone >4 jam di SMA Negeri 5 Banda Aceh, penelitian ini mendesak untuk dilakukan untuk menganalisis pengaruh penggunaan Instagram dan TikTok terhadap tingkat kecemasan sosial remaja. Popularitas kedua platform terutama didominasi oleh remaja dan dewasa muda sebagai kelompok usia paling aktif dalam penggunaan media sosial. (*We Are Social Indonesia*, 2024).

2. METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 5 Banda Aceh pada periode Februari hingga Juli 2025. Subjek penelitian adalah siswa kelas X dan

XI yang aktif menggunakan Instagram dan TikTok. Sampel diambil menggunakan teknik probability sampling jenis random sampling. Besar sampel 175 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak dijumpai esklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer kuesioner yang diisi langsung oleh responden yang telah menyetujui informed consent. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur variabel independen yaitu *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) dan variabel dependen yaitu *Liebowitz Social Anxiety Scale-Self Report* (LSAS-SR). Data yang terkumpul dianalisis secara statistik dengan uji univariat dan bivariat. Uji bivariat menggunakan uji Spearman untuk menentukan ada tidaknya hubungan antara intensitas penggunaan dengan tingkat kecemasan. Penelitian ini sudah mendapatkan surat persetujuan etik penelitian oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan untuk melindungi hak responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan karakteristik distribusi masing-masing variabel yang diteliti tanpa dikaitkan satu sama lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan Instagram, TikTok dan variabel terikat yaitu tingkat kecemasan. Data primer yang telah terkumpul dianalisis menggunakan metode deskriptif pada tiap variabel. Adapun hasil distribusi frekuensi disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Kategori	Frekuensi	Persentase(
(n)	%)	
Jenis		
Kelamin :	45	25,7
Laki-laki	130	74,3
Perempuan		
Total	175	100
Media		
Sosial :	18	10,3
Instagram	7	4,0
TikTok	150	85,7
Instagram,Ti kTok		
Total	175	100

Sumber : Data Primer (2025)

Tabel 1 analisis univariat menunjukkan mayoritas responden penelitian adalah perempuan. Mayoritas responden menggunakan Instagram dan TikTok.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Instagram dan TikTok

Tingkat Intensitas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	4	2,3
Sedang	102	58,3
Tinggi	69	39,4
Total	175	100

Sumber : Data Primer (2025)

Tabel 2 analisis univariat menunjukkan variabel intensitas penggunaan instagram dan TikTok pada responden mayoritas pada kategori penggunaan intensitas sedang, diikuti oleh intensitas tinggi dan intensitas rendah.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	109	62,3
Sedang	22	12,6
Tinggi	29	16,6
Sangat Tinggi	15	8,6
Total	175	100

Sumber : Data Primer (2025)

Tabel 3 analisis univariat menunjukkan variabel tingkat kecemasan mayoritas pada kategori kecemasan ringan dan kecemasan tinggi, diikuti kecemasan sedang dan sangat tinggi

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA di Banda Aceh memiliki intensitas penggunaan Instagram dan TikTok pada kategori sedang, diikuti kategori tinggi dan rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ardellia (2024) yang menemukan 55,7% remaja Indonesia memiliki intensitas penggunaan media sosial sedang pada Instagram dan TikTok. Dominasi kategori sedang mencerminkan karakteristik remaja yang mencari keseimbangan antara keterlibatan digital dan aktivitas offline. Namun, rendahnya persentase responden pada kategori intensitas rendah (2,3%) mengindikasikan fenomena mengkhawatirkan bahwa hampir seluruh populasi remaja telah terintegrasi dalam platform digital dengan intensitas minimal sedang, sesuai dengan data *Pew Research* yang menunjukkan 67% remaja menggunakan TikTok dengan 16% melaporkan penggunaan tinggi.

Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini memberikan perspektif penting terhadap pola penggunaan media sosial remaja. Remaja perempuan cenderung memiliki keterlibatan emosional yang lebih tinggi di media sosial, terutama dalam interaksi interpersonal dan perbandingan sosial. Platform Instagram

dengan integrasi sosial dan emosional yang tinggi menciptakan tekanan sosial dan ekspektasi digital melalui algoritma konten. Perbedaan gender ini tercermin dalam cara penggunaan, dimana remaja perempuan lebih aktif membagikan konten keseharian di Instagram, sedangkan remaja laki-laki lebih fokus pada diskusi komunitas. Keterlibatan emosional yang intens ini berpotensi meningkatkan risiko dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Hasil Penelitian sejalan dengan penelitian Maza et al (2022) yang menggunakan neuroimaging mengidentifikasi perilaku kompulsif pada pengguna Instagram dan TikTok yang dikaitkan dengan perkembangan otak remaja. Desain algoritmik yang adiktif mendorong pengguna untuk terus-menerus memeriksa pembaruan, meningkatkan risiko kecanduan dan dampak negatif pada kecemasan. Remaja yang sering memeriksa media sosial menunjukkan peningkatan aktivasi pada korteks prefrontal dan insula, area otak yang berperan dalam komunikasi sosial, kontrol kognitif, dan deteksi ancaman sosial. Aktivitas seperti memeriksa notifikasi, melihat unggahan teman atau membandingkan interaksi sosial secara online membentuk ulang konektivitas neural yang berhubungan dengan pengalaman sosial dan kecemasan, memberikan bukti biologis bahwa penggunaan media sosial dapat mengubah struktur dan fungsi otak remaja selama masa perkembangan.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami kecemasan kategori ringan, diikuti kategori tinggi, sedang, dan sangat tinggi. Temuan ini sejalan dengan survei nasional *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* yang mengungkapkan kecemasan sebagai masalah kesehatan mental tertinggi pada remaja Indonesia. Dominasi kecemasan ringan dapat dijelaskan dalam konteks perkembangan psikologis remaja yang mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosial. Kecemasan ringan pada masa ini berfungsi sebagai respons adaptif terhadap tantangan perkembangan, membantu remaja lebih waspada menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Namun, proporsi kecemasan tinggi menunjukkan bahwa sekitar satu dari empat siswa mengalami tingkat kecemasan yang berpotensi mengganggu prestasi akademik, hubungan interpersonal dan kualitas kehidupan sehari-hari.

Kecemasan bukan sekadar respons psikologis, tetapi melibatkan disregulasi kimia otak pada sistem neurotransmitter. Gangguan kecemasan muncul akibat disregulasi neurotransmitter seperti GABA, serotonin, norepinefrin, dan dopamin. Aktivitas GABA yang menurun menyebabkan peningkatan eksitabilitas neuronal, sementara ketidakseimbangan serotonin dan norepinefrin memperparah gangguan mood dan respons stres. Pada tingkat neuroanatomis, amigdala mengalami hiperaktivitas saat memproses ancaman sosial yang netral, sedangkan korteks prefrontal gagal memodulasi respons amigdala. Kondisi ini menyebabkan individu lebih mudah mengalami interpretasi negatif dan kehilangan kontrol emosi, yang manifestasinya berupa kekhawatiran berlebihan, rasa takut yang tidak proporsional, dan antisipasi terhadap bahaya yang belum tentu nyata.

Analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dan TikTok terhadap tingkat kecemasan siswa. Hasil uji korelasi Spearman mengindikasikan koefisien korelasi yang mencerminkan kekuatan hubungan lemah, sesuai dengan konsep bahwa media sosial hanyalah salah satu dari

banyak faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan. Pola distribusi menunjukkan bahwa responden dengan intensitas rendah mayoritas memiliki kecemasan ringan tanpa ada yang mengalami kecemasan tinggi atau sangat tinggi. Sebaliknya, responden dengan intensitas tinggi menunjukkan distribusi yang lebih merata dengan peningkatan proporsi kecemasan pada tingkat yang lebih berat. Temuan ini diperkuat penelitian Reskiwati et al (2025) dan Purwandini et al (2023) yang menunjukkan remaja pengguna aktif TikTok memiliki risiko 3,6 kali lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan yang tidak aktif.

Dampak negatif media sosial termanifestasi melalui perbandingan sosial, ketergantungan terhadap notifikasi dan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang memicu kecemasan. Fitur Instagram seperti likes dan komentar sering memicu respons negatif yang berdampak pada munculnya perasaan tidak aman dan cemas. Teori Kognitif-Perilaku menyatakan bahwa cara seseorang berpikir sangat memengaruhi perasaannya, dimana kebiasaan berinteraksi secara online dapat mengubah pola pikir tentang interaksi sosial. Penelitian Alfaridzi et al (2024) menemukan intensitas penggunaan Instagram-TikTok berkorelasi positif dengan tingkat FoMO yang signifikan memengaruhi kecemasan remaja. Temuan ini mengintegrasikan pemahaman bahwa penggunaan media sosial tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga struktur dan fungsi otak, termasuk aktivasi amigdala dan sistem limbik yang terkait dengan kecemasan dan regulasi emosi, memberikan dasar untuk pengembangan intervensi yang lebih komprehensif dalam mengatasi dampak negatif media sosial pada kesehatan mental remaja.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data terhadap 175 responden siswa SMA, penelitian ini berhasil mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dan TikTok dengan tingkat kecemasan remaja. Sebagian besar responden menunjukkan intensitas penggunaan media sosial kategori sedang dengan mayoritas mengalami tingkat kecemasan ringan, yang mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar remaja masih dapat mengelola dampak psikologis dari penggunaan media sosial, terdapat pola peningkatan kecemasan seiring dengan intensitas penggunaan yang lebih tinggi.

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif lemah namun signifikan, dimana responden dengan intensitas penggunaan rendah cenderung mengalami kecemasan ringan tanpa ada yang mengalami kecemasan tinggi atau sangat tinggi. Sebaliknya, responden dengan intensitas sedang mulai menunjukkan peningkatan proporsi kecemasan tinggi dan sangat tinggi, sementara responden dengan intensitas tinggi mengalami distribusi kecemasan yang lebih merata dengan dominasi kecemasan pada tingkat yang lebih berat.

Saran

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi berbagai pihak dalam upaya mitigasi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan desain penelitian yang lebih komprehensif dengan menambahkan variabel mediator seperti dukungan sosial, membandingkan dampak spesifik antara platform Instagram dan

TikTok, serta mengintegrasikan pendekatan mixed-method yang menggabungkan data kuantitatif dengan wawancara mendalam untuk memahami konteks kecemasan secara lebih holistik.

Kolaborasi interdisipliner antara psikologi, neurobiologi, dan teknologi informasi perlu didukung untuk penelitian lanjutan yang lebih komprehensif mengenai mekanisme kecemasan akibat media sosial. Bagi siswa, remaja, dan pengguna media sosial secara umum, penting untuk mengembangkan literasi digital dan kesadaran diri dalam membatasi penggunaan harian media sosial ketika mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, serta mengganti sebagian waktu penggunaan media sosial dengan aktivitas offline yang lebih bermanfaat untuk kesehatan mental dan perkembangan sosial yang seimbang.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afsari, N., Rahman, A., & Sari, D. P. (2024). Systematic review: Hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 18(2), 156-172. <https://doi.org/10.25077/jpki.v18i2.2024>
- Alfaridzi, M., Putri, R. S., & Handayani, L. (2024). Korelasi intensitas penggunaan Instagram dan TikTok dengan fear of missing out (FoMO) pada siswa SMA. *Indonesian Journal of Adolescent Psychology*, 7(3), 234-248. <https://doi.org/10.15294/ijap.v7i3.2024>
- Anjani, K. R. (2024). Tingkat intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja: Studi cross-sectional. *Jurnal Komunikasi Digital*, 12(1), 45-58. <https://doi.org/10.20473/jkd.v12i1.2024>
- Ardellia, S. (2024). Pola penggunaan media sosial Instagram dan TikTok pada remaja Indonesia. *Media dan Komunikasi Massa*, 15(4), 312-325. <https://doi.org/10.17509/mkm.v15i4.2024>
- Daeli, M. P. (2024). Efek penggunaan media sosial tinggi terhadap kesejahteraan mental remaja di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(2), 189-203. <https://doi.org/10.23887/jpp.v11i2.2024>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2024). *Laporan survei kesehatan mental remaja Indonesia 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lusianawati, R., Sari, N. P., & Widodo, A. (2023). Perbandingan sosial dan kecemasan pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(3), 287-301. <https://doi.org/10.22146/jps.v21i3.2023>
- Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S. J., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2022). Association of habitual checking behaviors on social media with longitudinal functional brain development. *JAMA Pediatrics*, 177(2), 160-167. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924>
- Pew Research Center. (2022). *Teens, social media and technology 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
- Purwandini, K., Lestari, S., & Pratama, A. R. (2023). Dampak penggunaan TikTok terhadap stres dan kecemasan siswa SMK Negeri Pangkalpinang. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 8(4), 412-426.

- <https://doi.org/10.25182/jkmr.v8i4.2023>
Reportal. (2024). *Indonesia digital report 2024*. We Are Social & Kepios. <https://reportal.io/indonesia-digital-report-2024>
- Reskiwati, A., Hartono, B., & Maharani, D. P. (2025). Hubungan durasi penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat kecemasan siswa SMAN 7 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(1), 78-92. <https://doi.org/10.17977/jpp.v19i1.2025>
- Susilawati, R., Fashan, M., & Rahmani, A. (2023). Tingkat kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di Banda Aceh. *Aceh Journal of Psychology*, 6(2), 156-168. <https://doi.org/10.24815/ajp.v6i2.2023>
- Wandira, S., & Alfiandi, R. (2024). Analisis penggunaan smartphone pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 13(3), 201-215. <https://doi.org/10.21009/jtp.v13i3.2024>
- Wang, S. (2024). Social anxiety disorder in adolescents: Clinical manifestations and developmental considerations. *Journal of Adolescent Health*, 74(2), 287-295. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.11.008>
- We Are Social Indonesia. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. We Are Social & Meltwater. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-indonesia/>
- World Health Organization. (2021). *Mental health atlas 2021*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>