

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan pesat dalam teknologi berbasis digital telah secara signifikan mengubah cara individu berinteraksi dalam kehidupan sosial. Media sosial menjadi salah satu platform utama yang tidak hanya memperluas koneksi sosial, tetapi juga mempengaruhi berbagai aspek rutinitas sehari-hari. Walaupun menawarkan keuntungan seperti kemudahan dalam mengakses informasi dan berkomunikasi, pengguna media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap produktivitas, kesehatan mental, serta kualitas hubungan interpersonal.

Di kalangan mahasiswa, terdapat kencenderungan untuk aktif di media sosial sebagai bentuk adaptasi terhadap tren dan tuntutan sosial modern (Hilda, 2023). Kebutuhan untuk tetap terhubung dan diakui secara sosial ini kerap memicu Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), atau dorongan untuk terus mengikuti berbagai aktivitas sosial atau tren yang tengah berlangsung, terutama di media sosial. Kondisi ini membuat seseorang merasa ter dorong untuk tetap terlibat dan melakukan hal yang sama dengan orang lain agar tidak merasakan perasaan tertinggal dari perkembangan sosial di sekitarnya (Fomoplus.id, 2024).

Media sosial kini menjadi bagian dari kehidupan sosial mahasiswa, bukan hanya sebagai hiburan, tetapi juga sarana eksistensi di lingkungan kampus. Banyak mahasiswa yang mengikuti tren dan menjaga relasi sosial. Namun, hal ini juga memicu *Fear of Missing Out* (FOMO). Sebuah survei terbaru yang dilakukan oleh lembaga riset di Jakarta menunjukkan bahwa sekitar 68% anak muda berusia 18-24 tahun mengalami FOMO secara reguler. Mayoritas responden mengaku merasa harus terus mengikuti tren agar tidak terasing dari teman-teman mereka (RRI.co.id, 2024).

Selain itu, fenomena serupa juga diangkat oleh Kumparan.com (2024) dalam artikel berjudul “*TikTok Menyebabkan Anak Muda di Indonesia Rawan Stress dan Kecemasan*”. Artikel tersebut menyebutkan bahwa sekitar 60% remaja di Indonesia mengalami kecemasan emosional akibat kebiasaan *scrolling* Tiktok secara berlebihan. Kebiasaan ini dapat menyebabkan ketergantungan, kesulitan fokus, serta penurunan produktivitas, dan akan memburuk ketika pengguna merasa cemas karena takut tertinggal tren atau informasi terbaru.

Berdasarkan wawancara awal dengan beberapa mahasiswa Psikologi di Universitas Prima Indonesia, peneliti menemukan bahwa meskipun mereka menikmati menggunakan media sosial, mereka sering merasa tidak nyaman dan tertekan secara emosional jika tidak mengikuti tren yang sedang populer. Mereka khawatir dianggap ketinggalan zaman oleh teman-teman. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering membuka aplikasi sosial media dalam kegiatan sehari-hari. Dari pengamatan tersebut, terlihat bahwa menggunakan media sosial adalah salah satu aktivitas yang cukup dominan dilakukan oleh mahasiswa dalam keseharian mereka.

Banyak dari mereka yang mengakses sosial media lebih dari dua kali sehari dengan durasi penggunaan yang bervariasi. Aktivitas ini sering berkaitan dengan mengikuti tren, mencari hiburan, atau hanya sekedar melihat konten yang sedang populer, namun kecenderungan untuk terus mengikuti tren tersebut dapat memicu ketergantungan emosional yang ditandai dengan kecemasan saat tidak dapat mengakses media sosial. Dalam proses observasi juga tampak bahwa mahasiswa kerap menunjukkan perhatian yang tinggi terhadap citra diri di media sosial, serta terlihat aktif dalam mengikuti tantangan atau tren yang viral. Salah satunya adalah di aplikasi Tiktok. Fenomena ini mengindikasikan adanya hubungan yang potensial antara intensitas aplikasi Tiktok dengan kecenderungan munculnya gejala-gejala kecemasan emosional, seperti kegelisahan saat tidak mengakses aplikasi, kesulitan fokus dalam kegiatan akademik, serta dorongan untuk tampil sesuai ekspektasi sosial yang terlibat di sosial media.

Kecemasan emosional yang terjadi pada kasus-kasus di atas dapat disebabkan oleh penggunaan TikTok secara berlebihan maupun paparan konten negatif. Fenomena ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana konten TikTok mempengaruhi kecemasan emosional pada mahasiswa, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk membantu mencegah masalah serupa terjadi di kemudian hari.

Menurut Klumpp dkk. (2020) menjelaskan bahwa kecemasan emosional adalah perasaan cemas dan takut tidak terkendali terhadap kemungkinan ancaman yang dapat terjadi dimasa depan. Hal ini sering kali disertai dengan tanggapan fisik seperti detak jantung yang cepat, keringat berlebih, dan ketegangan otot, yang

berdampak pada kesejahteraan emosional dan sosial individu. Kecemasan emosional menurut Morina dkk. (2021) adalah perasaan khawatir berlebihan yang disertai dengan gejala fisik dan mental seperti peningkatan detak jantung, perasaan gelisah, dan gangguan tidur.

Menurut Indriani dan Amaliah (2023) aspek-aspek kecemasan emosional dikelompokan menjadi lima yaitu: 1) Kesadaran diri (*Self-Awareness*) Kesadaran diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan menyadari perasaan serta reaksi emosional mereka, baik saat mengalami kecemasan maupun dalam situasi lain. 2) Pengaturan Diri (*Self-Regulation*) adalah kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi dalam situasi yang menegangkan atau penuh tekanan, seperti kecemasan. Individu dengan kemampuan pengaturan diri yang baik dapat tetap tenang, fokus, dan tidak mudah terbawa suasana meskipun menghadapi stres atau kecemasan. 3) Motivasi Diri (*Self-Motivation*) Motivasi diri mengacu pada kemampuan individu untuk mendorong diri mereka sendiri, bahkan ketika menghadapi hambatan atau kecemasan emosional. 4) Empati (*Empathy*) adalah kemampuan untuk merasakan, memahami, dan mengenali perasaan orang lain, terutama dalam situasi sosial yang melibatkan kecemasan emosional. 5) Keterampilan Sosial (*Social Skills*) keterampilan sosial mengacu pada keahlian dalam membangun komunikasi yang efektif dengan orang lain, terutama dalam situasi sosial yang dapat memicu kecemasan.

Menurut Ariani (2020), salah satu faktor kecemasan emosional yang dapat muncul akibat konsumsi konten TikTok adalah paparan terhadap standar dan gaya hidup yang tidak realistik. TikTok dan platform media sosial lainnya sering menampilkan konten yang mengedepankan gaya hidup ideal, penampilan fisik sempurna, dan kesuksesan materi yang bisa menyebabkan perbandingan sosial. Paparan yang terus-menerus terhadap konten-konten semacam ini dapat membuat individu merasa tidak cukup baik atau kurang, yang pada gilirannya memicu kecemasan emosional, terutama di kalangan mahasiswa yang berada dalam tahap pencarian jati diri.

Menurut Abi dkk. (2023) konten TikTok terdiri dari video-video buatan pengguna yang mencakup tema hiburan, edukasi, ulasan produk, dan lainnya. Penyajian konten TikTok yang menarik tidak hanya memberikan hiburan dan

meningkatkan kreativitas, tetapi juga berpotensi menarik minat konsumen untuk melakukan pembelian melalui platform tersebut. Rahayu dan Sudradjat (2024) menyatakan bahwa konten TikTok mencakup video atau foto yang memuat informasi, hiburan, promosi, edukasi, berita, dan berbagai jenis konten lainnya yang tersedia di platform TikTok dengan tujuan tertentu. Menurut Trianita dkk. (2022) adapun dimensi dan indikator Konten TikTok adalah sebagai berikut: 1) Frekuensi Penggunaan Media (*Frequency of Media Usage*), merujuk pada seberapa sering seorang individu mengakses dan menggunakan TikTok dalam sehari-hari. Frekuensi yang tinggi dalam penggunaan media dapat meningkatkan paparan terhadap konten yang beragam dan berpotensi mempengaruhi keadaan emosional penggunanya. 2) Durasi Menonton (*Duration of Watching*) mengacu pada lama waktu yang dihabiskan oleh individu untuk menonton konten TikTok dalam satu sesi atau dalam sehari. Durasi yang panjang dapat memperbesar kemungkinan terpapar pada berbagai jenis konten yang dapat mempengaruhi keadaan emosional, terutama kecemasan. 3) Isi Konten (*Content of Media*) merujuk pada jenis atau tema dari video dan konten yang ditonton oleh pengguna TikTok. Konten yang bersifat sensasional, membandingkan diri, atau mengandung standar sosial yang tidak realistik dapat memicu kecemasan emosional. 4) Daya tarik kreator (*Attractiveness of the Creator*) merujuk pada sejauh mana pengguna merasa tertarik atau terhubung dengan pembuat konten di TikTok.

Darmayanti dkk. (2023) menyarankan agar pengguna TikTok lebih waspada agar tidak terjebak dalam pola penggunaan berlebihan. Detiknews Indonesia juga menyebut bahwa 6,4% pengguna TikTok berisiko mengalami ketergantungan, yang dapat berdampak pada aktivitas harian mereka. Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas pengguna TikTok (frekuensi dan durasi menonton) dengan kecemasan pada mahasiswa, di mana semakin tinggi intensitas pengguna TikTok, semakin tinggi pula tingkat kecemasan emosional yang dialami, sebaliknya semakin rendah intensitas pengguna TikTok maka semakin rendah pula kecemasan emosionalnya. Dengan demikian, berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian ini berjudul: **“Hubungan Konten TikTok terhadap Kecemasan Emosional Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan Konten TikTok terhadap Kecemasan Emosional Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Konten TikTok terhadap Kecemasan Emosional Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mahasiswa tentang pengaruh konten TikTok terhadap kecemasan emosional.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasiswa

Bagi Mahasiswa, penelitian ini diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan mengenai Hubungan Konten TikTok terhadap Kecemasan Emosional Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

#### b. Bagi Tenaga

Pengajar Bagi Dosen, penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian untuk pengawasan terhadap kecemasan emosional mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

#### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi memberikan tambahan pemahaman mendalam dan referensi atau landasan untuk penelitian lanjutan yang membahas tema serupa dengan cakupan atau pendekatan berbeda.