HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PENGGUNA TIKTOK DI KOMUNITAS KARANG TARUNA DESA NYATNYONO KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG

SKRIPSI

Oleh :

ESHLEY MAHARANI

NIM. 011221130

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2026

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring berkembang dan meningkatnya teknologi internet, media sosial menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan remaja moderen. Berdasarkan laporan *Digital 2024:* indonesia yang dirilis oleh *We Are Social* dan dataReportal (2024), tercatat bahwa lebih dari 192 juta penduduk Indonesia aktif menggunakan media sosial, dengan rata-rata waktu penggunaannya mencapai 3 jam 11 menit perhari. Dari berbagai platform yang ada, TikTok menempati posisi teratas sebagai aplikasi yang paling sering digunakan, khususnya remaja. TikTok menjadi fenomena global sejak diluncurkan pada tahun 2016 karena kemampuannya menyajikan video singkat yang menarik dan mampu menyesuaikan konten dengan preferensi pengguna. Namun, kemudahan akses dan interaksi melalui platfrom ini juga menimbulkan berbagai kosekuensi terhadap kesehatan mental penggunanya (Lau et al.,2024).

TikTok merupakan media sosial berbasis video pendek yang memberikan ruang luas bagi remaja untuk mengekspresikan diri. Namun, juga menciptakan lingkungan kompetitif yang berpotensi memicu kecemasan sosial. Remaja sering kali merasa cemas terhadap penilaian orang lain melalui konten yang mereka unggah. Selain itu, algoritma TikTok yang menonjolkan popularitas berdasarkan interaksi pengguna menyebabkan sebagian remaja berusaha keras mendapatkan perhatian, bahkan mengobarkan kenyamanan

psikologisnya (Shannon.,2022). Kondisi ini dapat memperkuat hubungan antara rendahnya harga diri dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada remaja.

Penelitian terkini menujukan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan dapat mempengaruhi psikologis remaja. Kesehatan mental remaja saat ini menjadi isu penting dalam bidang kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk di Indonesia. Remaja merupakan kelompok usia rentan yang mengalami perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan. Masa remaja sering kali ditandai oleh pencarian identitas diri dan keinginan untuk diakui di lingkungan sekitarnya, hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Salah satu gangguan yang sering muncul pada masa ini adalah kecemasan *(anxiety).* Menurut Rapee (2023), gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental paling umum yang terjadi pada anak dan remaja, dan dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, sosial, serta lingkungan digital yang semakin kompleks. Selain faktor tersebut, harga diri juga memiliki peran penting dalam timbulnya kecemasan. Seseorang dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak mampu menghadapi tekanan, dan lebih mudah mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain (Orth & Robins, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Charmaraman et al. (2024) dalam *Journal of Adolescent Research* menyatakan bahwa pada era digital, remaja dengan self-esteem rendah lebih rentan mengalami kecemasan sosial akibat kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Proses perbandingan sosial yang berulang dapat memperkuat perasaan tidak berharga, menurunkan

kepercayaan diri, dan memicu gejala kecemasan seperti rasa takut, gugup, atau ketegangan sosial.

Apabila kecemasan tidak ditanggani dengan baik hal ini dapat berdampak negatif pada hasil belajar, interaksi sosial, dan kesehatan mental remaja. Menurut Rapee (2023), kecemasan yang berlangsung lama bisa mengakibatkan penurunan konsentrasi, gangguan tidur, serta kelelahan emosional yang akhirnya menurunkan capaian akademik. Remaja yang mengalami kecemasan berat cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, mudah marah, serta kehilangan motivasi belajar. Selain itu, (Huang, 2023) dalam *Computers in Human Behavior* menjelaskan bahwa tingkat kecemasan tinggi pada remaja dapat memicu timbulnya masalah psikologis lainnya seperti, depresi, stress dan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial.

Remaja yang mempunyai kecemasan yang berlebihan sering kali merasa takut berinteraksi, mengalami penurunan percaya diri, dan kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Penggunaan TikTok secara berlebihan memperburuk kondisi tersebut karna memicu perbandingan sosial negatif (*upward social comparison*) dengan pengguna lain yang dianggap lebih sukses, menarik, atau populer (Yang, 2021). Hal ini menimbulkan perasaan tidak berharga dan memperkuat gejala kecemasan sosial. Lau et al. (2024) dalam *Frontiers in Psychology* juga menemukan bahwa kecemasan pada remaja pengguna TikTok sering kali disertai oleh penurunan harga diri (*self-esteem)*, meningkatnya overthinking. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan pada remaja dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*) atau bahkan gangguan depresi berat (*major depressive*

disorder). Kondisi ini dapat menghambat perkembangan emosional dan sosial remaja serta menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Orth & Robins, 2022).

Konten yang menampilkan standar kecantikan, gaya hidup ideal, atau pencapain sosial tertentu dapat mendorong terjadinya perbandingan diri yang merugkan dianatara kalangan remaja. Situasi ini biasanya mengakibatkan penurunan harga diri seseorang dan peningkatan kecemasan (Jain, 2025). Fenomena tersebut sejalan dengan teori *social comparison* yang dikemukakan oleh Festinger, bahwa individu cenderung menilai diri mereka berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Apabila remaja terus-menerus dihadapkan konten yang menggambarkan kesempurnaan dan popularitas, hal itu dapat mengikis persepsi positif terhadap diri sendiri dan menurunkan harga diri mereka (Conte et al., 2024).

Self-esteem atau harga diri merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Harga diri yang positif memungkinkan individu untuk merasa berharga, percaya diri, dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan baik. Sebaliknya, harga diri yang rendah sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan kecemasan dan depresi (Gu, 2024). Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Orth dan Robins (2022) menunjukkan bahwa rendahnya harga diri berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan dan perasaan tidak aman, terutama dalam interaksi sosial di media digital. Hal ini diperkuat oleh temuan Khalaf et al. (2023) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berhubungan dengan penurunan harga diri dan peningkatan kecemasan akibat adanya tekanan sosial serta

keinginan untuk memperoleh validasi dari orang lain melalui jumlah “like”, komentar, dan pengikut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lau et al. (2024) dalam *Frontiers in Psychology*, yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan tingkat kecemasan pada remaja pengguna TikTok. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat harga diri seseorang, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialaminya, terutama terkait dengan citra diri dan penerimaan sosial di platform digital. Temuan serupa juga disampaikan oleh Yu Cai (2023) dalam *BCP Education & Psychology Journal*, bahwa remaja yang aktif menggunakan TikTok memiliki kecenderungan mengalami penurunan harga diri akibat paparan konten idealisasi diri, yang pada akhirnya memicu kecemasan sosial dan perasaan tidak percaya diri.

Namun demikian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Reynaldo dan Meylisa Permata Sari (2023) dalam *Jurnal Humanipreneur* menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian tersebut menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat kecemasan, meskipun ditemukan adanya pengaruh positif terhadap peningkatan harga diri melalui ekspresi diri dan dukungan sosial daring. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja dapat bervariasi tergantung pada tujuan penggunaan dan konteks sosial masing-masing individu.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga

diri dengan tingkat kecemasan, namun beberapa penelitian juga mengindikasikan bahwa hubungan tersebut tidak selalu konsisten dan dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, jenis konten yang dikonsumsi, serta durasi penggunaan media sosial.

Dalam konteks Indonesia, fenomena ini juga terjadi di berbagai komunitas remaja, termasuk di Komunitas Karang Taruna Desa Nyatnyono, Kecamatan Ungaran. Karang Taruna merupakan wadah pengembangan generasi muda di tingkat desa yang berperan penting dalam membentuk karakter sosial dan mental remaja. Namun, dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan anggota Karang Taruna, dinamika interaksi sosial yang terjadi kini tidak hanya berlangsung secara langsung, tetapi juga melalui dunia digital. Hal ini menimbulkan perubahan pola hubungan sosial, persepsi diri, dan potensi munculnya kecemasan akibat tekanan sosial di platform seperti TikTok. (Pew Research Center, 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2025 terhadap 10 remaja anggota Karang Taruna Desa Nyatnyono, diketahui bahwa 8 dari 10 responden (80%) aktif menggunakan TikTok setiap hari dengan durasi penggunaan rata-rata 4-6 jam per hari. Dari hasil wawancara singkat, sebagian besar responden mengaku sering merasa cemas, gelisah, dan tidak tenang apabila tidak membuka aplikasi TikTok dalam kesehariannya. Beberapa responden juga menyatakan mengalami perasaan takut tertinggal informasi *(fear of missing out),* sulit berkonsentrasi dalam belajar, serta merasa tidak nyaman ketika tidak mengetahui perkembangan terbaru di media sosial. Selain itu, 5 dari 10 responden (50%) menyatakan merasa kurang percaya diri

ketika membandingkan diri dengan pengguna lain yang lebih populer atau dianggap lebih menarik. Kondisi tersebut membuat sebagian responden sering mengalami overthinking, merasa takut dinilai buruk, serta khawatir tidak diterima oleh lingkungan sosialnya. Beberapa responden juga mengungkapkan bahwa mereka sering merasa jantung berdebar, sulit tidur, mudah lelah, dan merasa tertekan setelah menerima komentar atau melihat unggahan orang lain yang dianggap lebih baik.Beberapa di antaranya juga mengaku sempat menghapus video karena takut dan malu jika dikomentari negatif oleh teman sebaya. Data ini menunjukkan adanya indikasi hubungan antara harga diri yang rendah dengan munculnya kecemasan pada remaja pengguna TikTok di lingkungan Karang Taruna Desa Nyatnyono.

Oleh karena itu, penelitian berjudul "Hubungan Harga Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Pengguna TikTok di Komunitas Karang Taruna Desa Nyatnyono, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang" menjadi penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana harga diri berperan terhadap tingkat kecemasan remaja pengguna TikTok dalam konteks komunitas lokal. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya menambah khasanah keilmuan di bidang keperawatan jiwa dan psikologi remaja, tetapi juga menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan harga diri dan menurunkan tingkat kecemasan di kalangan remaja, khususnya di lingkungan Karang Taruna Desa Nyatnyono.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana hubungan antara harga diri dengan tingkat kecemasan pada remaja pengguna TikTok di Komunitas Karang Taruna Desa Nyatnyono, Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Penelitian ingin mengetahui sejauh mana tingkat harga diri yang dimiliki remaja berhubungan terhadap tingkat kecemasan mereka dalam menggunakan media sosial TikTok yang kini menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara harga diri dengan tingkat kecemasan pada remaja pengguna TikTok di komunitas karang taruna Desa Nyatnyono.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengidentifikasi gambaran tingkat harga diri pada remaja pengguna TikTok di komunitas karang taruna Desa Nyatnyono.
   b. Mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan pada remaja pengguna TikTok di komunitas karang taruna Desa Nyatnyono.
   c. Menganalisis hubungan harga diri dengan tingkat kecemasan pada remaja pengguna TikTok di komunitas karang taruna Desa Nyatnyono.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait dengan masalah mengenai hubungan antara harga diri dengan tingkat kecemasan pada remaja pengguna media sosial TikTok. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi ilmiah untuk penelitian selanjutya membahas topik serupa, terutama yang berkaitan dengan penggaruh media sosial terhadap kesehtan mental remaja.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Subjek Penelitian

      Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi kepada remaja pengguna TikTok khususnya karang taruna di Desa Nyatnyono mengenai harga diri dengan tingkat kecemasan yang dialami sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri dalam mengatur penggunaan media sosial secara lebih bijak.

   b. Bagi Ilmu Keperawatan

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang kesehatan jiwa komunitas terkait harga diri dengan tingkat kecemasan pengguna tiktok pada remaja.

   c. Bagi Peneliti selanjutnya

      Penelitian ini dapat menjadi referensi atau acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan studi lanjutan mengenai hubungan antara harga diri, tingkat kecemasan dan pengguna media sosial di kalangan remaja.

   d. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pengurus karang taruna untuk melakukan kegiatan yang mendukung peningkatan kepercayaan diri, pengelolaan emosi, serta pengguna media sosial yang bijak dikalangan remaja.