

**GAMBARAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMA
PELITA PEMATANGSIANTAR**

SKRIPSI

OLEH:

FONNIKA PURNAMASARI SIMANJUNTAK

218600267



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/1/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repositori.uma.ac.id)9/1/26

GAMBARAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMA PELITA PEMATANGSIANTAR

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

OLEH:

FONNIKA PURNAMASARI SIMANJUNTAK

218600267

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **Gambaran Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Pelita
Pematangsiantar**
Nama : **Fonnika Purnamasari Simanjuntak**
NPM : **218600267**
Fakultas : **Psikologi**

Disetujui oleh:

Komisi Pembimbing



Dinda Permatasari Hrp, S. Psi. M.Psi.
Pembimbing



Tanggal disetujui: 4 september 2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudia hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 4 September 2025



Fonnika PS Simanjuntak
218600267

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fonnika Purnamasari Simanjuntak

NPM : 218600267

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non-eklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: gambaran Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Pelita Pematangsiantar. Dengan Hak Bebas Royalti Non-eklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media /memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi milik saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 4 September 2025

Yang menyatakan



Fonnika Purnamasari Simanjuntak

ABSTRAK

GAMBARAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMA PELITA PEMATANGSIANTAR

OLEH:

Fonnika Purnamasari Simanjuntak

218600267

Email: fonnikasimanjuntak2020@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial pada siswa kelas XI SMA Pelita Pematangsiantar yang aktif menggunakan media sosial tiktok dan sebagai kreator. Kecemasan sosial didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis berupa rasa takut, cemas, gugup, dan khawatir berlebihan dalam situasi sosial karena adanya kekhawatiran akan penilaian negatif, rasa malu, ketidaksesuaian citra diri serta pengalaman sosial yang kurang menyenangkan yang dapat menghambat interaksi sosial maupun perkembangan individu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 52 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instumen yang digunakan adalah skala kecemasan sosial yang dimodifikasi dari *Social Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A) oleh La Greca & Lopez (1998) agar sesuai dengan konteks penggunaan tiktok. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh aitem dinyatakan valid dengan nilai *Corrected item total correlation* berkisar antara 0,401 hingga 0,739, sedangkan uji reliabilitas memperoleh koefisien sebesar 0,897 yang mengindikasikan bahwa instrumen ini sangat reliabel dan layak digunakan dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial tergolong tinggi dengan nilai mean empiris 55,87. Aspek yang paling tinggi adalah takut terhadap evaluasi negatif dengan nilai mean sebesar 23,37 dan yang paling rendah disusul dengan aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dengan orang yang sudah dikenal dengan nilai mean sebesar 12,25.

Kata kunci: Kecemasan sosial, Tiktok, Remaja, Media social

ABSTRACT

DESCRIPTION OF SOCIAL ANXIETY IN STUDENT AT SMA PELITA

PEMATANGSIANTAR

BY:

Fonnika Purnamasari Simanjuntak

218600267

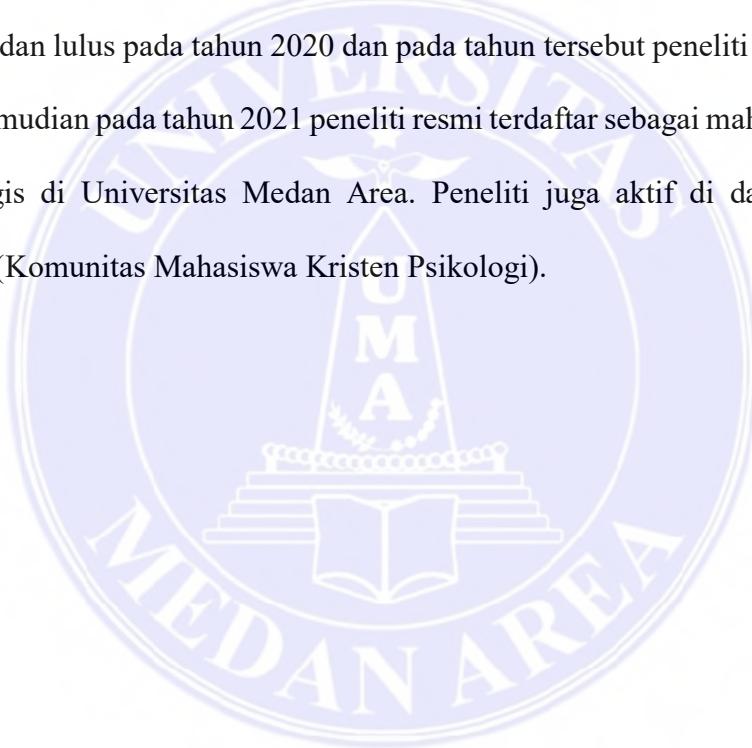
This study aims to explore the description of social anxiety among eleventh-grade students at SMA Pelita Pematangsiantar who are actively using TikTok as content creators. Social anxiety is defined as a psychological condition characterized by excessive fear, worry, nervousness, and apprehension in social situations due to concerns about negative evaluation, feelings of shame, self-image incongruence, and unpleasant social experiences that may hinder social interaction and individual development. This research employed a quantitative descriptive method with a sample of 52 eleventh-grade students selected through purposive sampling. The instrument used was the Social Anxiety Scale modified from the social anxiety scale for Adolescents (SAS-A) by La Greca & Lopez (1998) to suit the context of tiktok usage. The validity test results showed that all item total correlation values ranging from 0.401 to 0.739, while the reliability test obtained a coefficient of 0.897, indicating that the instrument is highly reliable and appropriate for use in research. The results indicated that the level of social anxiety was categorized as high, with an empirical mean score of 55.87. The highest aspect was fear of negative evaluation, with a mean score of 23.37, while the lowest aspect was social avoidance and distress with familiar peers, with a mean score of 12.25.

Keywords: Social Anxiety, Tiktok, Adolescents, Social media

RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di kota Sibolga pada tanggal 02 September dari ayah bernama Wahap Simanjuntak dan ibu Serlina Silaban. Peneliti merupakan anak ke lima dari delapan bersaudara.

Peneliti memulai pendidikannya di SDN 084083 Sibolga, dan lulus pada tahun 2014, kemudian lanjut pada tingkat SMP yaitu di SMP Negeri 1 Sarudik dan lulus pada tahun 2017. setelah itu, peneliti melanjutkan SMA di SMAS Katolik Sibolga dan lulus pada tahun 2020 dan pada tahun tersebut peneliti mengambil gap year, kemudian pada tahun 2021 peneliti resmi terdaftar sebagai mahasiswa fakultas psikologis di Universitas Medan Area. Peneliti juga aktif di dalam organisasi KMKP (Komunitas Mahasiswa Kristen Psikologi).



MOTTO

In the Name Of Jesus Christ

–jika, ada yang mengalami malam yang gelap dan Panjang saya berharap kalian tidak lelah dan

bertahan sampai akhir agar bisa menyambut pagi hari.”

–meskipun terlihat menyedihkan dan kacau, apapun yang kau lakukan untuk bertahan adalah

keberanian.”

–aku hanya akan berusaha demi diriku, karna hanya aku yang tahu usahaku. Hidup yang tak sesuai

impian bukanlah hidup yang gagal dan hidup yang sesuai impian juga belum tentu hidup yang

berhasil. Aku hanya melakukan tugas yang diberikan kepada ku dengan baik. Didunia ini tidak

semua hidup berjalan sesuai dengan kemauan kita.”

–hidup itu bukan tentang membandingkan dirimu dengan orang lain tetapi pilihan yang kau buat,

kau baik-baik saja dimanapun kau berada, apapun perjalanan yang kau ambil atau pilihan yang

kau buat, jangan meragukan dirimu.”

–jangan takut, percaya saja.”

(Markus 5:36)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul "Gambaran Kecemasan Sosial Pada siswa SMA Pelita PematangSiantar", sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana strata 1 (S1) Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini diantaranya: Saya ucapkan terima kasih kepada ibu Dinda Permatasari Hrp, S. Psi. M.Psi, Psikolog. Selaku dosen pembimbing saya dalam penyusunan skripsi ini yang telah banyak membantu, memberikan masukan dan meluangkan waktu dan memberikan pengarahan serta membimbing penulis dengan penuh kesabaran. Kepada ibu Sairah, S.Psi, M.Psi. selaku ketua penguji; ibu Maqhfirah DR., S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku pembanding dan kepada ibu Emma Fauziah Saragih, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris. Masukan yang diberikan sangat membantu penulis dalam memperbaiki dan menyempurnakan karya tulis ini.

Kepada mama saya tercinta yaitu, mama Serlina silaban. Terima kasih atas segala doa, dukungan, nasihat, serta kasih sayang nya untuk selama ini. Terimakasih sudah menemani berproses dan terimakasih sudah bertahan untuk sejauh ini. *I hope in the days ahead we can keep holding on, go as far as we can, and welcome the days we've been longing for.* Kepada kaka saya Vincencia Simanjuntak terimakasih banyak atas dukungan, semangat bertahan dalam menghadapi setiap tantangan, serta menjadi salah satu sumber kekuatan bagi saya hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi saya. Kepada kaka saya Fitri

Simanjuntak dan kaka saya Fionita Simanjuntak terimakasih juga atas segala doa, perhatian dan dukungan yang telah diberikan kepada saya.

Kepada teman-teman saya kak Irna Ginting, Mia Sinuraya, Rosema Sihombing, Indah Dakhi, Veronika Manullang, Dhea Tarigan, Annisa Nurlyta terimakasih atas kebersamaan, tawa serta semangat yang diberikan selama proses perkuliahan. Terimakasih juga sudah mau mendengarkan keluh kesah saya, ke usilan saya selama ini. Kiranya tuhan selalu memberikan kesehatan dan umur yang panjang. Untuk diri sendiri terimakasih sudah bertahan sejauh ini, meski sering merasa lelah tapi kamu tetap melangkah. Terimakasih sudah berusaha dengan sungguh-sungguh, meski terkadang merasa tidak cukup.

Medan, 4 September 2025

Fonnika Simanjuntak

DAFTAR ISI

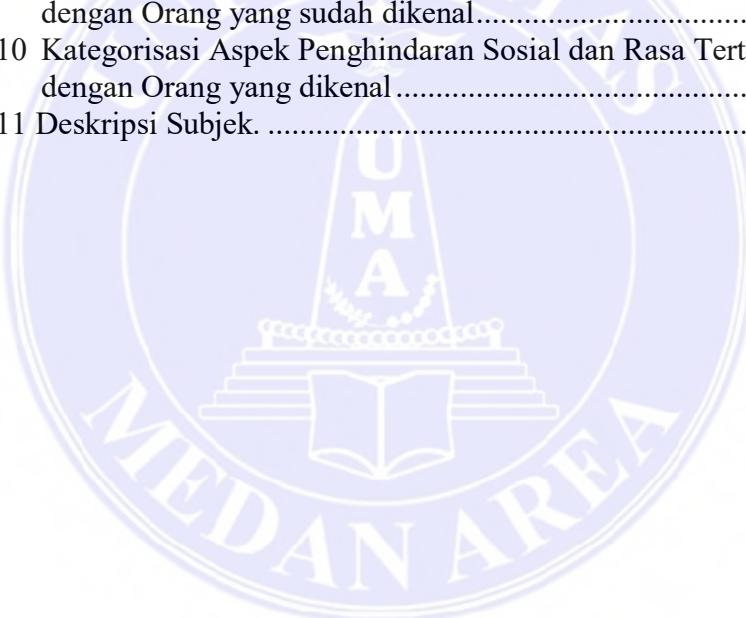
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	iv
ABSTRAK.....	v
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
BAB II	12
LANDASAN TEORI.....	12
2.1 Kecemasan Sosial	12
2.1.1 Definisi Kecemasan Sosial.....	12
2.1.2 Faktor-faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Sosial	14
2.1.3 Ciri-Ciri Kecemasan Sosial.....	17
2.1.4 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial.....	18
2.2 Remaja 20	
2.2.1 Pengertian Remaja.....	20
2.2.2 Ciri-Ciri Remaja	22
2.2.3 Tugas Perkembangan.....	27
2.3 Gambaran Kecemasan Sosial	29
2.4 Kerangka Konseptual	31
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN.....	32
3.1 Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	32
3.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	34
3.3 Defenisi Operasional Variabel.....	35
3.4 Bahan dan Alat	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data	38
3.6 Validitas dan Reliabelitas Alat Ukur	41
3.7 Teknik Analisis Data.....	43
3.8 Prosedur Kerja.....	43
BAB IV	46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46

4.1 Hasil Analisis Data.....	46
4.1.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	46
4.1.2 Uji Reliabilitas.....	46
4.1.3 Uji Normalitas	47
4.1.4 Hasil Uji Analisis Deskriptif	48
4.1.5 Deskriptif Takut akan Evaluasi Negatif	50
4.1.6 Deskriptif Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan yang dialami dengan Orang Baru atau Lingkungan Baru	51
4.1.7 Deskriptif Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan yang dialami dengan orang yang sudah dikenal	52
4.2 Pembahasan	55
BAB V.....	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran 61	
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	63



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Waktu Penelitian.....	33
Tabel 3.2	Populasi Penelitian	34
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Sosial	39
Tabel 4.1	Skala Kecemasan sosial Tiktok setelah uji coba.....	44
Tabel 4.2	Reliabilitas Kecemasan Sosial Tiktok	45
Tabel 4.3	Hasil Perhitungan Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	45
Tabel 4.4	Hasil Perhitungan Mean Empirik dan Hipotetik	46
Tabel 4.5	Deskriptif tingkat kecemasan sosial tiktok.....	48
Tabel 4.6	Kategorisasi Aspek takut akan evaluasi negative.....	48
Tabel 4.7	Kategorisasi Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan dengan Orang Baru.....	49
Tabel 4.8	Kategorisasi Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan dengan Orang Baru.....	50
Tabel 4.9	Kategorisasi Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan dengan Orang yang sudah dikenal.....	51
Tabel 4.10	Kategorisasi Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan dengan Orang yang dikenal	51
Tabel 4.11	Deskripsi Subjek.	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	31
Gambar 4.1. Analisis Deskriptif.....	47
Gambar 4.2 Tingkat Skor	49
Gambar 4.3 Tingkat Skor	50
Gambar 4.4 Tingkat Skor	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisioner Screening.....	67
Lampiran 2 Skala Penelitian.....	72
Lampiran 3 Data Penelitian.....	75
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	77
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas	80
Lampiran 6 Hasil Analisis Deskriptif.....	82
Lampiran 7 Hasil Screening.....	86
Lampiran 8 Bukti Izin Penggunaan Skala.....	90
Lampiran 9 Dokumentasi Akun Tiktok Responden.....	91
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 11 Surat Selesai Penelitian.....	94



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap situasi sosial dan kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain (American Psychiatric Association, 2022). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi keterampilan bersosialisasi, tetapi juga berpotensi menghambat pencapaian akademik serta perkembangan kepribadian remaja. Data dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) di tahun 2022 mengungkapkan bahwa 1 dari 3 remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan 1 dari 20 memenuhi kriteria gangguan mental (UNICEF,2023). Fakta mengkhawatirkan lainnya adalah hanya sekitar 2,6% remaja yang mengalami masalah ini menerima layanan konseling atau bantuan psikologis, dan hanya 4,3% orang tua yang menyadari bahwa anak mereka membutuhkan bantuan.

Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental remaja tersebut sangat berkaitan dengan fase perkembangan yang sedang mereka jalani. Prevalensi kecemasan sosial cukup tinggi di kalangan remaja, dengan data menunjukkan bahwa sekitar 7–13% remaja mengalami gejala kecemasan sosial secara signifikan (Stein & Stein, 2023). Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri, performa akademik, dan kualitas hubungan sosial (Koc & Aydin, 2022). Menurut Santrock, (2016) masa remaja adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional.

Tahap ini, yang umumnya berlangsung pada rentang usia 13–18 tahun, membawa berbagai perubahan signifikan pada fisik maupun psikis. Pada periode ini, remaja mulai membentuk identitas diri dan sangat memperhatikan pandangan orang lain, khususnya kelompok sebaya. Keinginan untuk diterima secara sosial menjadi kebutuhan yang menonjol, sehingga rasa takut akan penolakan atau penilaian negatif dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan sosial.

Secara teoritis, kecemasan sosial dapat dipahami melalui ciri-ciri yang dapat diamati dan diidentifikasi. Menurut MacGrecor (2001), selain kecemasan dan kegugupan, orang-orang dengan gangguan kecemasan sosial sering merasa tidak aman dan tidak nyaman pada tempatnya. Mereka juga cenderung mudah malu dan kesulitan menatap mata orang lain. Ciri-ciri umum lainnya meliputi jantung yang berdebar atau berdebar kencang, tangan gemetar, serta gagap atau gagap saat berbicara. Pendekatan ini memberikan landasan observasional yang konkret untuk mengidentifikasi kecemasan sosial dalam konteks nyata. Melengkapi perspektif MacGrecor, Leary & Kowalski (1995) menjelaskan bahwa ciri-ciri kecemasan sosial dapat dilihat dari tiga aspek utama. Pertama, gairah fisiologis, yang meliputi jantung berdetak cepat, rasa pusing, sulit berkonsentrasi, dan tangan gemetar. Kedua, kekhawatiran mengenai hasil yang akan datang dan berpotensi negatif, dimana individu cenderung mengantisipasi evaluasi negatif dan mengkhawatirkan dampak buruk dari interaksi sosial. Ketiga, pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, yang mencakup perasaan cemas, takut, dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Kerangka teoritis ini memberikan panduan komprehensif untuk memahami manifestasi kecemasan sosial yang dapat diamati dan diukur,

menjadikannya instrumen yang dapat diandalkan untuk penelitian mengenai kecemasan sosial, terutama pada remaja.

Media sosial kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, berfungsi sebagai sarana eksplorasi identitas dan interaksi. Namun, kehadiran media sosial juga menghadirkan tantangan baru terkait kecemasan sosial, terutama karena menciptakan ruang evaluasi yang luas dan permanen. Berbeda dengan interaksi tatap muka yang bersifat sementara, interaksi di media sosial dapat terdokumentasi dan diakses oleh audiens yang lebih besar, sehingga meningkatkan kekhawatiran akan penilaian negatif. Sistem interaksi di platform media sosial memberikan umpan balik instan dan terukur melalui berbagai indikator digital yang dapat menjadi tolak ukur penerimaan sosial, namun sekaligus memicu kecemasan jika hasilnya tidak sesuai harapan. Kondisi ini menciptakan lingkungan yang berisiko bagi munculnya kecemasan sosial, khususnya pada remaja yang berada dalam tahap perkembangan pencarian identitas diri (Erikson, 1968; Valkenburg et al., 2022).

Fenomena penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan pola yang sangat menarik, terutama di kalangan remaja. Data per Juli 2024 menunjukkan bahwa Indonesia menjadi negara dengan jumlah pengguna TikTok terbesar di dunia, yaitu 157,6 juta pengguna, dengan mayoritas berasal dari kelompok usia remaja (Campaign Indonesia, 2024). TikTok tidak hanya dimanfaatkan untuk mengonsumsi konten, tetapi juga sebagai sarana ekspresi diri dan kreativitas. Meski demikian, popularitas platform ini memiliki potensi dampak psikologis yang patut diwaspadai, khususnya dalam memicu atau memperburuk kecemasan sosial di

kalangan remaja pengguna aktif.

TikTok memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari platform media sosial lainnya, sekaligus berpotensi memicu kecemasan sosial. Dengan algoritma yang menampilkan konten secara luas melalui For You Page (FYP) tanpa memerlukan interaksi diikuti terlebih dahulu (Boeker & Urman, 2022). video dapat dilihat oleh audiens yang tidak dikenal. Kondisi ini meningkatkan eksposur sosial serta kemungkinan penilaian negatif terhadap konten yang diunggah. Ketidakpastian mengenai siapa saja yang akan melihat konten memicu kecemasan, Hal ini berbeda dengan Instagram atau Facebook, yang umumnya memberikan kontrol lebih besar terhadap siapa yang dapat mengakses konten.

Selain sistem algoritma yang unik, format konten TikTok berupa video pendek memiliki karakteristik yang dapat memicu kecemasan sosial. Sebagai media visual dan audio, video menyajikan informasi detail mengenai kreator, termasuk penampilan, suara, dan gerak tubuh. Hal ini membuat evaluasi audiens menjadi lebih personal dan menyeluruh, sehingga kritik terhadap konten kerap dipersepsikan sebagai kritik terhadap diri kreator secara langsung (Brailovskaia & Margraf, 2021). Penyajian diri yang begitu eksplisit memperkecil jarak antara identitas digital dan identitas nyata, sehingga penilaian negatif di ruang daring dapat berdampak signifikan terhadap harga diri dan konsep diri kreator (Vogel et al., 2014). Dalam konteks remaja, batas identitas yang kabur ini membuat mereka lebih rentan terhadap dampak emosional dari umpan balik negatif, yang pada akhirnya dapat memperkuat gejala kecemasan sosial (Marino et al., 2018).

Sistem interaksi di TikTok memberikan umpan balik instan dan terukur

melalui jumlah suka, komentar, shares, serta durasi tonton. Indikator ini dapat menjadi tolak ukur penerimaan sosial, namun sekaligus memicu kecemasan jika hasilnya tidak sesuai dengan harapan. Remaja sebagai kreator sering memiliki ekspektasi tertentu terhadap performa konten, sehingga merasa cemas atau kecewa ketika realitas tidak sesuai ekspektasi. Fitur komentar yang bersifat publik juga membuka peluang masuknya kritik negatif yang dapat dilihat banyak orang, berbeda dengan interaksi tatap muka yang sifatnya lebih privat. Kondisi ini menciptakan lingkungan yang berisiko bagi munculnya kecemasan sosial, khususnya pada remaja yang berada dalam tahap perkembangan pencarian identitas diri (Erikson, 1968; Valkenburg et al., 2022).

Pemilihan TikTok sebagai fokus penelitian didasari oleh beberapa karakteristik unik platform ini yang sangat relevan dengan fenomena kecemasan sosial. Pertama, tingkat potensi viral yang tinggi memungkinkan sebuah video mencapai jutaan penonton dalam waktu singkat. Kedua, pengguna TikTok didominasi remaja, menjadikannya relevan untuk mengkaji kecemasan sosial pada kelompok usia ini. Ketiga, budaya di TikTok mendorong kreativitas dan ekspresi diri secara intens, sehingga pengguna cenderung menampilkan sisi personal. Keempat, algoritma yang kompleks menciptakan ketidakpastian tinggi terhadap paparan konten. Kelima, format video singkat namun menarik mendorong konsumsi konten secara intensif, yang berpotensi memengaruhi suasana hati dan persepsi diri pengguna.

Penelitian Bilali et al. (2025) menunjukkan bahwa kreator TikTok tidak hanya terlibat dalam konsumsi konten, tetapi juga mempertaruhkan identitas digital

di ruang publik. Tingginya investasi identitas ini membuat mereka rentan terhadap validasi eksternal dan kritik. Respons audiens seperti durasi menonton, jumlah suka, serta pertambahan pengikut menjadi indikator evaluasi yang memengaruhi citra diri dan harga diri. Apabila ekspektasi tidak tercapai atau muncul komentar negatif, sebagian remaja bereaksi secara defensif, misalnya dengan menghapus video, menonaktifkan kolom komentar, atau memprivat akun. Pola reaksi ini menggambarkan adanya disregulasi emosi yang dipicu oleh evaluasi sosial, sebuah karakteristik umum pada kecemasan sosial. Fenomena ini menjadi manifestasi nyata gejala kecemasan sosial dalam konteks digital yang memerlukan perhatian dan kajian lebih lanjut.

Berdasarkan studi pendahuluan berupa observasi yang dilakukan di SMA Pelita Pematangsiantar, beberapa siswa tampak aktif menggunakan ponsel mereka, khususnya untuk membuka aplikasi tiktok baik pada saat jam istirahat maupun setelah kegiatan belajar selesai. Ada siswa yang terlihat merekam video singkat bersama teman-temannya maupun melakukannya dengan sendiri, mereka lalu meninjau kembali hasil rekaman yang dilakukan mereka sebelumnya lalu memutuskan video mana yang diunggah di tiktok. Mereka juga terlihat berapa kali mengulang video yang akan direkam secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan observasi pada akun tiktok siswa, terlihat bahwa mereka cukup aktif mengikuti tren yang sedang popular berupa video singkat dengan tema yang beragam, mulai dari hiburan, tren musik, hingga memperlihatkan kegiatan sehari-hari. Beberapa tampak mengunggah konten secara rutin, namun ada juga yang

menghapus atau video tertentu setelah diunggah. Sebagian akun juga terlihat diprivasi sehingga hanya dapat diakses oleh pengikut tertentu, sementara akun lainnya dibiarkan terbuka, selain itu ada juga yang mematikan kolom komentar nya di postingan video tiktok. Observasi dilakukan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai pola interaksi dan perilaku siswa, serta menunjukkan korelasi yang kuat antara aktivitas sebagai kreator TikTok dengan munculnya gejala kecemasan sosial. Temuan ini menjadi dasar empiris yang penting untuk penelitian lebih mendalam dan terstruktur.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 10 orang siswa SMA Pelita Pematangsiantar yang aktif mengunggah konten di tiktok pada bulan februari menunjukkan perilaku yang sejalan dengan ciri-ciri kecemasan sosial menurut MacGrecor (2001) dan Leary & Kowalski (1995). Sekolah ini dipilih karena memiliki populasi siswa yang aktif bermedia sosial tiktok dan dianggap representatif. Informasi diperoleh dari T bahwa T merasa khawatir terhadap komentar orang lain dan takut jika video yang diunggah tidak disukai atau mendapat komentar negatif. Hal ini yang membuat T memilih menghapus video yang sudah diunggah atau mengatur video tersebut menjadi privat karna takut tidak sesuai dengan ekspektasi nya. Selain itu beberapa siswa juga ada yang mengatakan bahwa mereka senang bisa membuat dan membagikan konten video di tiktok karna dianggap sebagai hiburan, akan tetapi ketika munculnya komentar baik yang bersifat positif maupun negatif siswa tersebut merasa khawatir akan komentar itu sehingga ketika siswa tersebut memposting video di tiktok siswa tersebut menutup kolom komentar tersebut karna siswa tersebut memposting video hanya sebagai

hiburan. Sementara itu hasil screening yang dilakukan terhadap siswa kelas XI SMA Pelita Pematangsiantar menunjukkan adanya ciri-ciri kecemasan sosial yang berkaitan dengan penggunaan media sosial tiktok. Beberapa siswa merasa jantung mereka berdebar sebelum maupun sesudah mengunggah video terutama ketika menunggu reaksi dari orang lain. Adapula yang terlihat gugup dan kurang percaya diri saat video nya mulai ditonton banyak orang, mereka juga sulit berkosentrasi karna pikirannya tertuju pada bagaimana tanggapan orang terhadap video yang sudah diposting nya, rasa khawatir terhadap komentar orang lain baik positif atau negative, khawatir apakah jumlah menyukai, yang memberi komentar dan isi komentarnya serta jumlah penonton sesuai dengan harapan mereka pada video yang diposting ditiktok, selain itu juga beberapa siswa menunjukkan rasa malu melakukan kontak mata ketika bertemu langsung dengan teman-temannya khususnya jika video yang diposting mendapat perhatian atau viral.

SMA Pelita Pematangsiantar dipilih sebagai lokasi penelitian karna siswanya dianggap cukup mewakili dengan penggunaan media sosial yang tinggi dan dukungan internet yang baik. Hasil pengamatan awal menunjukkan banyak siswa kelas XI yang aktif menggunakan tiktok, bahkan ada yang menjadi konten kreator. Subjek penelitian difokuskan pada siswa kelas XI berusia 16-17 tahun karena mereka pada tahap remaja pertengahan (*middle adolescent*). Menurut Hurlock, (1980) pada masa ini remaja sedang berusaha membentuk identitas diri yang lebih stabil serta menjalin hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya. Kebutuhan untuk mendapat pengakuan dari kelompok sebaya juga selaras dengan fenomena kreator tiktok sebagai sarana mengekspresikan diri sekaligus

mencari validasi sosial. Selain itu, kemampuan berpikir yang sudah cukup matang serta latar belakang siswa yang beragam menjadikan sekolah ini sesuai untuk meneliti pembentukan identitas remaja melalui tiktok.

Penelitian ini penting karena kecemasan sosial yang tidak diidentifikasi dan ditangani dapat mengganggu proses sosialisasi, prestasi akademik, dan pembentukan identitas diri. Dalam konteks penggunaan TikTok, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi gangguan yang lebih serius dan menghambat pemanfaatan teknologi secara sehat. Identifikasi tanda awal dan pemahaman mekanisme kecemasan sosial di ranah digital akan membantu merancang strategi intervensi yang lebih tepat sasaran. Temuan penelitian ini diharapkan memberi wawasan bagi pendidik, orang tua, dan profesional kesehatan mental mengenai dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Berdasarkan uraian fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan memberikan gambaran menyeluruh mengenai kecemasan sosial pada siswa SMA Pelita Pematangsiantar yang aktif sebagai kreator TikTok. Dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan instrumen yang mengacu pada teori La Greca & Lopez (1998), penelitian ini diharapkan menghasilkan data empiris yang valid dan reliabel mengenai prevalensi serta karakteristik kecemasan sosial dalam konteks digital. Hasilnya diharapkan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya, memperkaya literatur tentang keterkaitan media sosial dan kesehatan mental remaja, serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program pencegahan dan intervensi yang relevan, termasuk rekomendasi bagi pembuat kebijakan untuk

merumuskan pedoman penggunaan media sosial yang sehat di kalangan remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kecemasan sosial pada siswa SMA Pelita Pematangsiantar?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial pada siswa SMA Pelita Pematangsiantar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami fenomena kecemasan sosial pada remaja yang aktif menggunakan media sosial, seperti tiktok.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

Menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah dalam memberikan perhatian terhadap kesehatan psikologis siswa, terutama yang berkaitan dengan interaksi sosial di lingkungan sekolah.

2. Bagi Orang tua

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada orang tua tentang pentingnya dukungan emosional dan komunikasi terbuka di rumah, serta mendorong orang tua untuk lebih peka terhadap perilaku anak yang menunjukkan kecemasan sosial.

3. Bagi Siswa

Diharapkan dari hasil penelitian ini, siswa dapat mengetahui dan memahami bentuk-bentuk kecemasan sosial yang dialami setelah mengunggah konten di media sosial tiktok. Dengan adanya pemahaman tersebut, siswa diharapkan mampu mengelola dan mengurangi kecemasan sosial melalui pengendalian diri, membatasi interaksi yang memicu tekanan sosial, serta meningkatkan kepercayaan diri saat berinteraksi secara langsung.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kecemasan Sosial

2.1.1 Definisi Kecemasan Sosial

Menurut MacGrecor, (2001) kecemasan sosial yang disebut juga fobia sosial, jauh lebih dari sekadar rasa malu. Ini adalah ketakutan akan situasi sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Dengan kata lain, gangguan kecemasan sosial adalah rasa takut dihakimi dan dievaluasi oleh orang lain sampai pada titik di mana sangat sulit. Orang yang menderita gangguan kecemasan sosial takut bahwa mereka dinilai negatif oleh orang lain, dan mereka khawatir bahwa mereka mungkin bertindak dengan cara yang memalukan atau memalukan bagi mereka.

Rapee dan Heimberg (1997) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai kondisi yang terjadi ketika individu takut terhadap situasi sosial di mana mereka mengantisipasi evaluasi negatif dari orang lain atau merasa bahwa kehadiran mereka akan membuat orang lain merasa tidak nyaman. Definisi ini menekankan aspek kognitif dari kecemasan sosial, yaitu fokus pada antisipasi dan prediksi negatif terhadap penilaian orang lain. Kondisi ini tidak hanya melibatkan rasa takut sesaat, tetapi juga pola pikir yang berkelanjutan tentang kemungkinan penolakan atau kritik dari lingkungan sosial. Pemahaman terhadap definisi ini menjadi fondasi penting dalam mengidentifikasi dan memahami manifestasi kecemasan sosial dalam berbagai konteks kehidupan.

Clark dan Wells (1995) menjelaskan bahwa kecemasan sosial dicirikan oleh ketakutan yang intens terhadap situasi sosial di mana seseorang mengantisipasi akan dievaluasi secara negatif. Model kognitif ini menekankan peran penting dari bias kognitif, di mana individu cenderung menginterpretasikan situasi sosial secara negatif dan memprediksi hasil yang buruk. Proses kognitif ini menciptakan siklus yang merugikan, di mana antisipasi negatif meningkatkan kecemasan, yang pada gilirannya memperkuat keyakinan tentang ancaman sosial. Pendekatan ini memberikan kerangka teoretis yang solid untuk memahami bagaimana pola pikir maladaptif berkontribusi terhadap pemeliharaan dan intensifikasi gejala kecemasan sosial.

Kecemasan sosial dikenal sebagai *Self Presentation* dimana mereka mengajukan bahwa kecemasan sosial terjadi ketika individual ada ketidakcocokan antara bagaimana mereka ingin dipersepsikan oleh orang lain dan bagaimana mereka yakin diri mereka di persepsikan Leary & Kowalski, (1995). Kecemasan sosial adalah pengalaman rasa takut, cemas atau khawatir tentang situasi sosial dan takut di evaluasi oleh orang lain. Hal ini bisa terjadi akibat pengalaman negatif, permusuhan atau pengalaman khusus dengan teman sebaya yang mungkin selanjutnya dapat menghambat interaksi sosial yang diperlukan untuk perkembangan sosial emosional La Greca & Lopez, (1998).

Stein dan Stein (2008) mendeskripsikan gangguan kecemasan sosial sebagai kondisi yang ditandai oleh ketakutan berlebihan terhadap rasa malu, penghinaan, atau penolakan ketika terpapar kemungkinan evaluasi negatif dari orang lain saat terlibat dalam pertunjukan publik atau interaksi sosial. Gejala ini tidak hanya

terbatas pada perasaan takut, tetapi juga mencakup respons fisiologis seperti berkeringat, gemetar, jantung berdebar, dan gangguan pencernaan. Dampak fungsional dari kondisi ini dapat meluas ke berbagai area kehidupan, termasuk performa akademik, hubungan interpersonal, dan pencapaian karier. Intensitas dan persistensi gejala inilah yang membedakan kecemasan sosial normal dari gangguan kecemasan sosial yang memerlukan intervensi profesional.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, kecemasan sosial adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut, cemas, gugup, dan khawatir berlebihan dalam situasi sosial karena adanya kekhawatiran akan penilaian negatif, rasa malu, ketidaksesuaian citra diri, serta pengalaman sosial yang kurang menyenangkan yang dapat menghambat interaksi sosial maupun perkembangan individu.

2.1.2 Faktor-faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Sosial

Menurut Mark et al., (2003)ada beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan sosial, diantaranya:

1. Genetik

Penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik memiliki peran penting dalam risiko yang mengalami kecemasan sosial. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah menelusuri pengaruh keturunan dan faktor genetik terhadap diagnosis klinis gangguan tersebut. Studi ini menyoroti keterkaitan antara ciri kepribadian, temperamen dengan kecemasan sosial serta melakukan studi molekuler guna mengidentifikasi gen tertentu yang berperan dalam kondisi ini

2. Temperamental

Salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam mengidentifikasi individu dengan potensi risiko kecemasan sosial adalah dengan mengamati faktor temperamen yang mungkin berperan dalam perkembangan gangguan tersebut. Pendekatan ini memberikan keuntungan karena indikator-indikator temperamental dapat diamati sejak usia dini, bahkan sebelum didiagnosis kecemasan sosial secara klinis.

3. Lingkungan, Pola Asuh dan Keluarga

Peneliti menunjukkan bahwa pengaruh orang tua terhadap kecemasan sosial pada anak cukup signifikan. Meskipun tidak terdapat bukti yang menyatakan bahwa pola asuh secara langsung menjadi penyebab utama kecemasan sosial, namun perilaku orang tua dapat memengaruhi perkembangan gangguan tersebut. Sebagai contoh, ketika orang tua mendorong anak untuk menghadapi situasi yang menimbulkan sedikit risiko, hal ini dapat membantu anak mengurangi rasa cemas dan menghindari penghindaran sosial. Sebaliknya, jika orang tua menunjukkan pola asuh yang terlalu protektif atau mendorong penghindaran terhadap situasi tidak nyaman, hal ini dapat memperkuat kecenderungan anak untuk menghindar.

4. Risiko Kognitif

Model pemrosesan kognitif dan informasi berkaitan dengan kecemasan telah terbukti sangat membantu dalam memahami faktor-faktor internal yang berperan dalam muncul dan bertahannya kecemasan sosial. Penelitian

sebelumnya menunjukkan bahwa pola berpikir atau kecenderungan kognitif tertentu bisa menjadi indikator awal dari gangguan kecemasan sosial.

5. Pengalaman pengkondisian

Sebagian besar individu dengan kecemasan sosial melaporkan adanya pengalaman yang bersifat memalukan atau tidak menyenangkan yang berkaitan dengan awal munculnya gangguan tersebut.

Menurut Moehn, (2001) ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan sosial yaitu:

1. Biokimia

Otak merupakan pusat komunikasi dalam tubuh manusia. Otak mengirimkan sinyal yang memberitahu kita saat merasa lelah, bersemangat, lapar, atau bahagia. Untuk menjaga semuanya berjalan lancar, miliaran sel otak terus-menerus berbicara satu sama lain melalui jaringan kompleks sel-sel yang saling berhubungan. Meskipun sel-sel ini tidak bersentuhan secara langsung, mereka saling bertukar informasi melalui zat kimia yang disebut *neurotransmitter*.

2. Gen

Gen sering disebut sebagai cetak biru untuk manusia. Gen diketahui menentukan berbagai hal seperti warna mata, tekstur, rambut, bentuk hidung, serta sifat-sifat lain yang diwariskan dari orang tua. Namun gen tidak hanya memengaruhi ciri fisik saja. Anda mungkin seseorang yang mudah menangis tidak tahan dengan suara keras, dan membenci orang banyak, sementara orang lain yang anda kenal tampaknya tidak menangis

dalam situasi apapun, menyukai acara yang berisik, dan berkembang di tengah kerumunan. Ini mungkin hasil dari genetika. Meskipun gen khusus untuk rasa malu dan kecemasan sosial tidak ada, banyak ahli merasa bahwa ada gen yang mengontrol seberapa emosional dan sensitif orang. Secara umum, tampaknya orang dengan kecemasan sosial lebih emosional dan sangat sensitif terhadap hal-hal seperti suara keras dan kerumunan yang kacau.

3. Lingkungan

Lingkungan umumnya dianggap sebagai faktor terakhir yang menentukan kecemasan sosial. Dengan kata lain, ketika seseorang memiliki kecenderungan biokimia dan genetic terhadap kecemasan, bentuk kecemasan yang diambil mungkin tergantung keadaan hidupnya. Lingkungan, tempat tinggal, orang-orang yang tinggal bersama kita, sekolah, atau teman-teman. Lingkungan ini dapat memiliki efek negatif atau positif pada bagaimana perasaan anda tentang diri anda dan ciri-ciri karakter yang dikembangkan.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan sosial meliputi; faktor gen, temperamental, lingkungan seperti pola asuh dan keluarga, risiko kognitif, pengalaman pengkondisian dan biokimia.

2.1.3 Ciri-Ciri Kecemasan Sosial

Menurut MacGrecor, (2001) selain kecemasan dan kegugupan, orang-orang dengan gangguan kecemasan sosial sering merasa tidak aman dan tidak pada

tempatnya. Mereka juga cenderung mudah malu dan kesulitan menatap mata orang lain. Ciri-ciri umum lainnya meliputi:

1. Jantung yang berdebar atau berdebar kencang
2. Wajah memerah
3. Tenggorokan dan mulut kering
4. Tangan gemetar
5. Gagap atau gagap saat berbicara

Menurut Leary & Kowalski, (1995) ciri-ciri kecemasan sosial bisa dilihat dari dua sisi yaitu:

1. Gairah fisiologis, jantung berdetak cepat, rasa pusing, sulit berkonsentrasi, tangan gemetar.
2. Kekhawatiran mengenai hasil yang akan datang dan berpotensi negatif.
3. Pengalaman emosional yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan ciri-ciri kecemasan sosial yang dijelaskan oleh beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan itu bukan hanya tentang kegugupan melainkan punya rasa tidak aman dan juga cenderung malu serta kesulitan untuk menatap mata orang-orang. rasa takut atau gugup yang juga melibatkan fisik seperti jantung berdebar, gemetar, gagap saat berbicara.

2.1.4 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

Aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca & Lopez, (1998) mengidentifikasi beberapa aspek utama dari kecemasan sosial yaitu:

1. *Fear of negative evaluation* (ketakutan akan evaluasi negatif).

Individu seakan memiliki banyak alasan yang baik untuk peduli dengan bagaimana orang lain memandang mereka dan tidak masuk akal dimana

kadang-kadang mereka menjadi khawatir tentang reaksi orang lain.

Kecemasan sosial terjadi ketika individu merasa khawatir tentang bagaimana mereka di pandang dan dinilai oleh orang lain.

2. *Social avoidance and distress-New* (penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dengan orang-orang baru atau lingkungan baru).

Mencerminkan penghindaran sosial dan distress dengan situasi yang baru atau orang yang tidak familiar. Penghindaran sosial dan distress berarti ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain. Kecemasan muncul ketika bertemu dengan orang-orang baru atau ketika individu melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain, misalnya di depan kelas.

3. *Social avoidance and distress-General* (penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dengan orang yang sudah dikenal). Penghindaran sosial dan distress yang dialami dalam situasi yang baru atau dengan orang asing, penghindaran sosial dan distress berarti ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain, namun pada aspek umum individu cenderung diam dan malu bahkan dengan kelompok yang familiar dan takut menerima undangan teman-temannya untuk bergabung atau melakukan hal-hal bersama dengan mereka.

Menurut (Leary & Kowalski, 1995) mengemukakan ada empat aspek kecemasan sosial yaitu:

1. Aspek kognitif, kekhawatiran akan penilaian negatif, persepsi diri yang buruk, pikiran tentang potensi kegagalan sosial.
2. Aspek fisik, yaitu reaksi fisiologis dengan tanda-tanda fisik seperti

berkeringat, detak jantung yang cepat, tangan gemetar, atau rasa pusing yang sering terjadi saat berada dalam situasi sosial yang mengangkan.

3. Aspek perilaku, penghindaran sosial dimana individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari situasi sosial atau interaksi dengan orang lain karna takut akan evaluasi negatif, perilaku menarik diri, adanya kecenderungan untuk menarik diri atau membatasi interaksi sosial guna mengurangi kecemasan sosial.
4. Aspek evaluasi sosial, kekhawatiran terhadap evaluasi orang lain, individu dengan kecemasan sosial sering kali berfokus pada bagaimana mereka akan dipersepsikan oleh orang lain dalam konteks sosial yang menyebabkan kecemasan akan penolakan atau kritik.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan oleh para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan sosial meliputi; aspek kognitif, perilaku, fisik, evaluasi sosial, ketakutan akan evaluasi negative, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dengan orang-orang baru atau lingkungan yang baru dan penghindaran sosial dan rasa tertekan dengan orang yang dialami dengan orang yang sudah dikenal.

2.2 Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Menurut Hurlock, (1980) istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescre* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.” Bangsa primitif demikian pula orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda

dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. Isitilah adolescence, seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa Ajhuri, (2019).

Menurut Jahja, (2011) masa remaja adalah masa datangnya pubertas (11-14) sampai usia sekitar 18 tahun, masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Masa ini hampir selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orang tuanya, seperti remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya, remaja juga mengalami perubahan fisik yang luar biasa serta pada masa ini remaja sering menjadi terlalu percaya diri yang mengakibatkan mereka sukar menerima nasihat orang tua. Masa remaja adalah masa transisi antara kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhhir pada usia belasan atau awal dua puluhan. Masa ini dimulai dengan masa pubertas, periode pertumbuhan fisik yang cepat dan pematangan fungsi reproduksi serta Karakteristik seksual primer dan sekunder Papalia, (1981)

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang di tandai dengan berbagai perubahan baik fisik, emosional, sosial maupun kognitif. Masa ini dimulai dengan pubertas dan di tandai dengan pertumbuhan fungsi yang cepat, kematangan fungsi reproduksi serta mulai berkembangnya cara berpikir yang lebih abstrak dan kompleks. Masa ini juga seringkali menjadi masa yang penuh tantangan baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi orang tua karena danya perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan.

2.2.2 Ciri-Ciri Remaja

Menurut Hurlock, (1980) masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya yaitu:

1. Masa Remaja Sebagai Periode Yang Penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka Panjang tetap penting. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

2. Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan

Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan seorang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk “bertindak sesuai umurnya.” Kalau remaja berusaha berperilaku seperti, ia akan seringkali dituduh “terlalu besar untuk ukurannya” dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di pihak lain juga

menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga. Ada empat perubahan yang hampir sama bersifat universal. Pertama, meningginya emosi yang intesitasnya berrgantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipe-sankan, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja muda, masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan dibandingkan masalah yang dihadapi sebelumnya. Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalent terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

4. Masa Remaja Sebagai Usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalah sendiri-sendiri, namun masalah masa

remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

5. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami ‐krisis identitas” atau masalah-masalah identitas ego pada remaja.

6. Masa Remaja Sebagai Usia Yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal. Menerima stereotip ini dan adanya keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.

7. Masa Remaja Sebagai Masa Yang Tidak Realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

8. Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Sementara menurut Jahja, (2011) ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu:

1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm & stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada

masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi bari yang berbeda dari masa-masa yang sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal masa kuliah-kuliah di perguruan tinggi.

2. Perubahan yang cepat secara fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
3. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan kertetarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi dengan juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

4. Perubahan nilai di mana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa.
5. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta dengan meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan banyak perubahan fisik, emosi, dan cara berpikir. Remaja mulai mencari jati diri, ingin mandiri, tapi masih sering bingung dan takut menghadapi tanggung jawab. Masa ini juga sering membuat remaja merasa tidak stabil secara emosi, mengalami konflik dengan orang sekitar dan mulai membentuk nilai serta tujuan hidupnya.

2.2.3 Tugas Perkembangan

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1980) tugas-tugas perkembangan masa remaja yaitu:

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
2. Mencapai peran sosial pria, dan wanita.
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
6. Persiapan untuk pernikahan dan kehidupan berkeluarga.

7. Persiapan untuk karier ekonomi.
8. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai panduan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.
9. Menginginkan dan mencapai perilaku yang bertanggung jawab secara sosial.

Sementara menurut Mariyati & Rezania, (2021)) tugas perkembangan remaja madya (usia 14-17 tahun) yaitu:

1. Memberikan dukungan kepada remaja untuk mengambil keputusan dan memberikan perspektif lain terkait keputusan yang akan diambil oleh remaja b. Berdiskusi tentang bahaya perilaku seks bebas
2. Menerima peranan orang dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri
3. Mendapatkan kebebasan secara emosional dari orangtua maupun orang dewasa lain
4. Mengambil keputusan sendiri
5. Merealisasikan suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda itu sendiri, dengan tetap mendapat pengawasan dari orang tua.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja mencakup kemampuan menjalin hubungan sosial yang sehat, menerima dan menggunakan tubuhnya dengan baik, belajar mandiri secara emosional serta mulai mempersiapkan diri untuk masa depan seperti pernikahan, karier dan membentuk nilai hidup. Remaja juga mulai belajar mengambil keputusan

sendiri dan bertanggung jawab atas pilihannya.

2.3 Gambaran Kecemasan Sosial

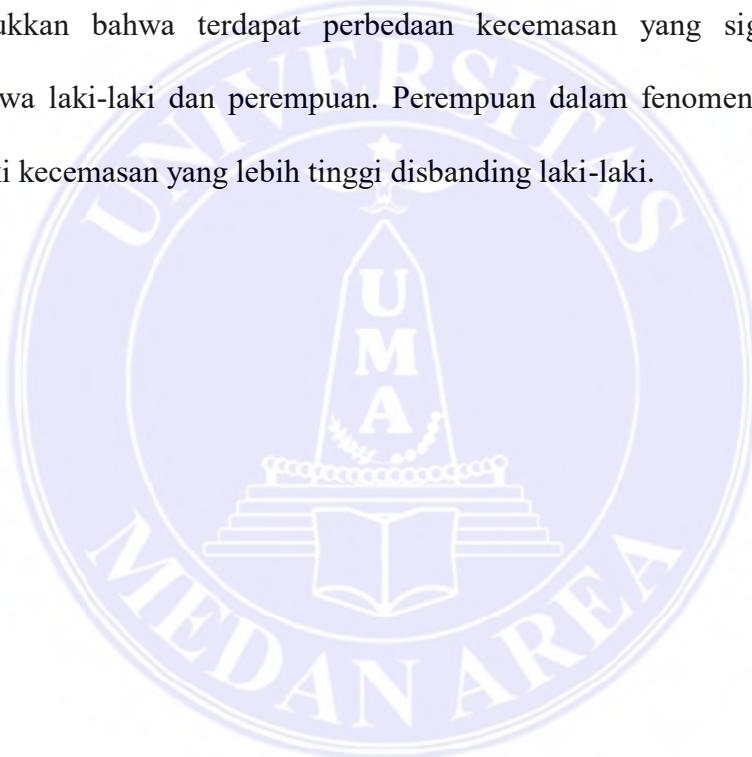
Kecemasan sosial merupakan suatu keadaan emosi yang ditandai dengan rasa takut, cemas atau khawatir yang berlebihan terhadap situasi sosial khususnya yang berkaitan dengan penilaian atau evaluasi negative dengan orang lain. Siswa SMA yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan teman sebaya, guru atau saat tampil di depan umum. Mereka mungkin merasa takut ditolak, di kritik sehingga lebih memilih menarik diri dari situasi sosial tersebut.

Penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan sosial termasuk salah satu dari gangguan emosional dan perilaku yang sering terjadi dikalangan siswa sekolah dan remaja. Hal ini dikarenakan oleh tugas perkembangan sosial remaja yang mulai banyak melakukan interaksi sosial secara langsung di lingkungan sekitar dalam rangka mengembangkan keterampilan sosial dan memenuhi kebutuhan diri remaja untuk mempersiapkan masa dewasa nanti. Dengan adanya tugas perkembangan sosial tersebut, menuntut remaja untuk memenuhi tanggung jawabnya secara tidak langsung dan membuat remaja merasa cemas Poetry et al., (2024)

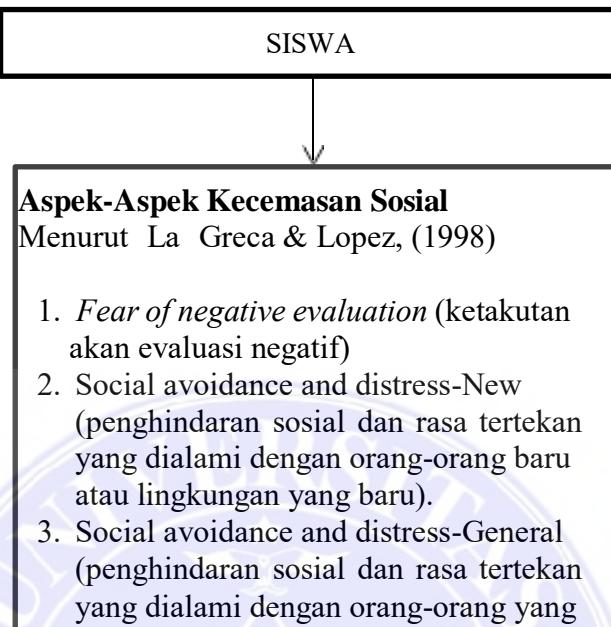
Pada bagian ini penulis menguraikan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian ini. Penelitian terdahulu dapat dilihat oleh Eka et al., (2024) dalam ‐Gambaran Identitas Diri dan Kecemasan Sosial Remaja” dengan jumlah sampel 207 siswa SMP NEGERI 1 Pekanbaru yang berusia 11-16 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden memiliki identitas diri dengan kategori tinggi yaitu sebesar (67,1 %) dan kecemasan sosial berada pada

kategori sangat tinggi (32,9%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan murid SMP NEGERI 1 Pekanbaru memiliki identitas diri yang bagus dan memiliki kecemasan sosial yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Gumara et al., (2023) dalam –Kecemasan pada mahasiswa pengguna tiktok yang melakukan –*self diagnose*” dengan jumlah sampel 82 mahasiswa yang menggunakan media sosial tiktok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Perempuan dalam fenomena *self diagnose* memiliki kecemasan yang lebih tinggi disbanding laki-laki.



2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena. Hasil akhir dari penelitian ini biasanya berupa tipologi atau pola-pola mengenai fenomena yang sedang di bahas Priyono, (2016). Adapun variabel yang menjadi pokok bahasan dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial. Alasan peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk memperoleh gambaran yang jelas dan terukur mengenai tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh siswa SMA Pelita Pematangsiantar.

3.1.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Pelita Pematangsiantar yang terletak di Jl. Melanthon Siregar No.155, Sukamaju, Kec. Siantar Marihat, Kota Pematang Siantar, Sumatera Utara. 21133.

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

3.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

3.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono, (2017). Maka adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Pelita Pematang Siantar yang terdiri dari 4 kelas dengan jumlah 120 siswa yang menggunakan media sosial tiktok.

Tabel 3.2 Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah
XI IPA 1	26
XI IPA 2	30
XI IPS 1	30
XI IPS 2	34
Total	120

3.2.2 Teknik Pengambilan Sample

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karna keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu Sugiyono, (2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Pelita Pematangsiantar kelas XI dengan jumlah 120.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonprobability Sampling* adalah Teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel Sugiyono, (2018). Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik

pengambilan sampel diambil berdasarkan kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti berdasarkan karakteristik siswa sebagai berikut:

1. Memiliki akun tiktok pribadi
2. Lama waktu yang dihabiskan siswa dalam menggunakan aplikasi tiktok setiap harinya.
3. Aktif membuat konten di tiktok minimal 1konten/minggu (video atau foto)

Dengan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sample dengan kriteria tertentu. Untuk memastikan subjek sesuai, peneliti terlebih dahulu melakukan *screening* dengan menggunakan pernyataan yang disusun berdasarkan ciri-ciri kecemasan sosial menurut MacGrecor, (2001) dan Leary & Kowalski, (1995) antara lain, kekhawatiran, gugup, jantung berdetak kencang, malu, takut. Pernyataan ini disesuaikan dengan konteks penggunaan tiktok. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 52 orang dari populasi yang ada dan berdasarkan hasil screening.

3.3 Definisi Operasional Variabel

Kecemasan sosial adalah suatu kondisi psikologis siswa yang ditandai dengan rasa takut, cemas, gugup, dan khawatir yang berlebihan dalam situasi sosial karna adanya kekhawatiran berlebihan ketika berada dalam situasi sosial, baik dilingkungan sekolah maupu media sosial tiktok. Kecemasan sosial dapat diketahui melalui aspek La Greca & Lopez, (1998) yaitu:

1. *Fear of negative evaluation* (ketakutan akan evaluasi negatif).
2. *Social avoidance and distress-New* (penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap lingkungan sosial dalam situasi baru).

3. *Social avoidance and distress-General* (penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang dikenal).

3.4 Bahan dan Alat

3.4.1 Bahan

Creswell (2018) mengatakan bahwa bahan adalah sumber-sumber pendukung seperti literature, buku atau jurnal yang digunakan dalam teori atau eksperimen yang sedang dilakukan.

3.4.2 Alat

Menurut Sugiyono (2013) alat penelitian adalah instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian yang berbentuk seperti kuesioner, wawancara, tes atau observasi. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah skala likert, yang dimana digolongkan untuk mengukur sikap seseorang. Alat penelitian ini untuk melihat bagaimana Gambaran Kecemasan Sosial pada siswa SMA Pelita Pematang Siantar. Instrument yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial pada pengguna tiktok.

1. Kuisioner Screening

Adapun ciri-ciri yang menjadi acuan screening dalam penelitian ini adalah ciri-ciri berdasarkan kecemasan sosial yaitu:

- a. Khawatir
- b. Gugup
- c. Takut
- d. Jantung berdebar
- e. Merasa malu

Jawaban kuisioner screening kecemasan sosial tiktok:

1. Sangat tidak setuju (STS) 1
2. Tidak setuju (TS) 2
3. Setuju (S) 3
4. Sangat setuju (SS) 4

Interpretasi Skor:

1. 8-15 : Rendah
 2. 16-23 : Sedang
 3. 24-32 : Tinggi
2. Skala kecemasan sosial tiktok

Skala yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial tiktok adalah skala likert dari aspek La Greca & Lopez, (1998). Skala ini digunakan untuk mengukur sejauh mana siswa merasa cemas, takut dan khawatir dalam situasi sosial saat berinteraksi di media sosial tiktok.

Aspek-aspek kecemasan sosial yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. *Fear of negative evaluation* (ketakutan akan evaluasi negatif).
2. *Social avoidance and distress-New* (penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap lingkungan sosial dalam situasi baru).
3. *Social avoidance and distress-General* (penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang dikenal).

Setiap pilihan memiliki beban nilai yang berbeda Berdasarkan kategori penilaian *favourable* sebagai berikut:

Setiap pilihan memiliki beban nilai yang berbeda berdasarkan kategori penilaian favourable sebagai berikut:

Jawaban pernyataan Skala Kecemasan Sosial Tiktok.

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. SS (sangat setuju) | 4 |
| 2. S (setuju) | 3 |
| 3. TS (tidak setuju) | 2 |
| 4. STS (sangat tidak setuju) | 1 |

Tabel 3.3

Aspek	Indikator	Butir	Jumlah
		favourable	
<i>Fear of negative evaluation</i> (ketakutan akan evaluasi negatif)	Khawatir, takut, cemas	1,2,3,4,5,6,7,8	8
<i>Social avoidance and distress-New</i> (Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dengan orang-orang baru atau lingkungan baru)	Gugup, malu, ketidaknyamanan, enggan	9,10,11,12,13,14	6
<i>Social avoidance and distress-General</i> (Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang akan dialami dengan orang-orang yang sudah dikenal)	Menolak, malu, menarik diri	15,16,17,18	4
Total			18

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan peneliti untuk

mendapatkan data atau informasi yang terkait dengan penelitian yang dilakukan.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert.

Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekolompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan di ukur dijabarkan menjadi indikator variabel.

Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan Sugiyono, (2017).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecemasan sosial.

a) Kecemasan Sosial

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan sosial yang diadaptasi dari SAS-A (*Social Anxiety Scale For Adolescents*) yang dikembangkan oleh La Greca & Lopez, (1998) dan telah diterjemahkan oleh Carmelita & Retno, (2025). Dalam penelitian ini skala tersebut kemudian dimodifikasi oleh peneliti agar sesuai dengan konteks penggunaan media sosial tiktok. Skala terdiri dari 18 pernyataan *favorable* dengan menggunakan penskoran model likert 4 pilihan jawaban yaitu: Sangat setuju (SS) mendapat nilai 4, Setuju (S) mendapat nilai 3, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1. Aitem-aitem dalam skala ini menggambarkan tiga aspek kecemasan sosial, yaitu: (1) takut akan penilaian negatif dari orang lain, (2) penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi asing atau saat bertemu orang baru dan penghindaran sosial dan (3) perasaan tertekan dialami bahkan dengan orang yang dikenalnya. Dalam skala ini, skor yang lebih tinggi menunjukkan

kecemasan sosial yang lebih besar, Sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah.

Dalam penelitian ini, modifikasi dilakukan dengan menyesuaikan indikator tiap aspek ke situasi yang relevan dengan penggunaan tiktok. Misalnya, aspek penghindaran sosial dengan orang yang sudah dikenal mencakup rasa malu saat konten di tiktok dilihat oleh temannya sehingga cenderung membatasi akses akun. Skala SAS-A dipilih karena merupakan alat ukur baku yang telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi untuk mengukur kecemasan sosial pada remaja, serta memiliki validitas dan reliabilitas yang baik selain itu penggunaan alat ukur baku juga membantu peneliti dalam menghemat waktu dalam proses pengembangan instrumen. Dengan demikian modifikasi dilakukan dengan menyesuaikan redaksi beberapa pernyataan agar relevan dengan aktivitas dan

dinamika interaksi sosial yang terjadi di platform tiktok, tanpa menghilangkan esensi dari tiga aspek utama kecemasan sosial menurut La Greca & Lopez (1998).

Tabel 3.4 Blue Print Skala Kecemasan Sosial

Aspek	Indikator	Butir	Jumlah
		Favourable	
Fear of negative evaluation (ketakutan akan evaluasi negatif)	Khawatir, takut, cemas	1,2,3,4,5,6,7,8	8
Social avoidance and distress-New (penghindaran sosial)	Gugup, malu, ketidaknyamanan, enggan	9,10,11,12,13,14	6

dan rasa tertekan yang dialami dengan orang-orang baru atau lingkungan baru)			
Social avoidance and distress-General (Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang akan dialami dengan orang-orang yang sudah dikenal)	Menolak, malu, menarik diri	15,16,17,18	4
Total			18

3.6 Validitas dan Reliabelitas Alat Ukur

Menurut Azwar, (2012) validitas mengacu pada sejauh mana suatu alat ukur dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji analisis aitem menggunakan indeks daya diskriminasi aitem 0.30 dengan demikian aitem yang koefisien korelasinya < 0.30 dinyatakan gugur (tidak valid), sedangkan aitem dengan koefisien korelasi > 0.30 dianggap valid.

Menurut Azwar, (2012) reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Uji reliabilitas kuesioner dilakukan dengan menggunakan analisis *Cronbach alpha*. Kuesioner dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach Alpha*. Kuesioner dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *cronbach alpha* 0.60. Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan validitas isi menurut Azwar, (2012)

validitas isi adalah keputusan akal sehat mengenai keselarasan atau relevansi aitem dengan tujuan ukur skala tidak dapat didasarkan hanya pada penilaian penulis soal sendiri, tapi juga memerlukan kesepakatan penilaian dari beberapa penilai yang kompeten (*expert judgment*), dalam hal ini validitas isi dilakukan oleh dosen pembimbing untuk menilai sejauh mana butir-butir dalam instrument telah sesuai dengan indikator dan dimensi dari variabel yang diteliti. Tentu tidak diperlukan kesepakatan penuh (100%) dari semua penilaian untuk menyatakan bahwa suatu aitem adalah relevan dengan tujuan ukur skala. Apabila sebagian besar penilaian sepakat bahwa suatu aitem adalah relevan, maka aitem tersebut dinyatakan sebagai aitem yang layak mendukung validitas isi skala. Alasan penggunaan validitas isi dalam penelitian ini karna isntrumen yang digunakan merupakan alat ukur baku yang dimodifikasi agar sesuai dengan konteks dan Karakteristik subjek penelitian. Oleh karna itu, perlu dilakukan validitas isi untuk memastikan bahwa setiap aitem yang telah dimodifikasi tetap mencerminkan konstruk yang diukur secara akurat dan relevan secara teoritis.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari satu skala, yaitu *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) untuk mengukur kecemasan sosial. Skala tersebut telah digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya dan menunjukkan tingkat validitas serta reliabilitas yang baik. Berdasarkan penelitian sebelumnya dah hasil uji coba awal, skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,822 yang diuji dengan teknik *cronbach alpha* dari 18 aitem yang berarti memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Setelah dilakukan analisis daya beda, terdapat 3 aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah (antara 0,099 hingga 0,298), sehingga aitem

tersebut dihapus. Setelah penghapusan, skala menjadi terdiri dari 15 aitem dan nilai *cronbach alpha* meningkat menjadi 0,836 yang menunjukkan bahwa instrument ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Namun demikian, peneliti tetap menggunakan seluruh 18 aitem untuk memastikan kesesuaian instrument dalam konteks penelitian ini dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas kembali terhadap skala tersebut. Uji validitas dilakukan menggunakan analisis korelasi item-total dan uji reliabilitas menggunakan Teknik Cronbach alpha dengan standar minimal $\geq 0,30$.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah dilakukan dengan secara deskriptif kuantitatif dengan bantuan program IBM SPSS. Instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati dan secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Menurut Sugiyono, (2018) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

3.8 Prosedur Kerja

a. Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan administrasi penelitian yaitu mengurus surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan nomor 2110/FPSI/01.10/VI/2025.

Setelah memperoleh surat tersebut, peneliti mengajukannya kepada pihak

sekolah SMA Pelita Pematangsiantar sebagai lokasi penelitian dan pihak SMA Pelita Pematangsiantar memberikan izin kepada peneliti dengan mengeluarkan surat dengan nomor surat 127/105.4/SMA-Pel/MN/VII/2025 untuk menyatakan bahwa peneliti sedang melakukan penelitian di SMA Pelita Pematangsiantar, kemudian dilakukan pengambilan data, setelah selesai proses pengambilan data, SMA Pelita Pematangsiantar mengeluarkan surat yang menyatakan telah selesai dilakukan dengan nomor surat 127/105.4/SMA-Pel/MN/VII/2025.

b. Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara langsung (*offline*) dan daring (*online*) oleh peneliti kepada siswa SMA Pelita Pematangsiantar. Peneliti membagikan skala yang terdiri dari lembar *informant consent*, lembar *screening*, dan skala penelitian (kecemasan sosial tiktok). Sebagian data dikumpulkan secara langsung di sekolah, dan sebagian lainnya dilakukan secara daring melalui *Google form*, mengingat waktu pelaksanaan berdekatan dengan masa libur sekolah sehingga tidak semua dilakukan secara *offline*. Pelaksanaan penyebaran instrument *offline* dilakukan pada tanggal 19 juni 2025.

Pengisian skala dilakukan secara langsung didalam kelas dengan pengawasan langsung oleh peneliti untuk menjaga ketertiban dan memastikan bahwa seluruh siswa memahami instruksi yang diberikan peneliti dengan baik. Waktu yang diberikan untuk pengisian angket adalah sekitar 20 menit setiap kelas. Setelah seluruh siswa selesai mengisi skala, skala dikumpulkan oleh peneliti dan langsung diperiksa

secara cepat untuk memastikan tidak ada data yang kosong atau tidak lengkap.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa-siswi SMA Pelita Pematangsiantar kelas XI dengan jumlah sampel 52 yang aktif menggunakan tiktok dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sosial siswa secara umum tergolong tinggi. Aspek kecemasan sosial yang paling dominan adalah takut akan evaluasi negatif dengan nilai mean sebesar 23,37 yang menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap penilaian dari orang lain terutama setelah mereka mengunggah konten di tiktok, seperti takut tidak mendapat like atau komentar positif, aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dengan orang-orang baru atau lingkungan baru dengan nilai mean 18,25 hal ini menunjukkan bahwa siswa cenderung merasa cemas ketika harus berinteraksi di lingkungan sosial yang baru atau asing baik di media sosial tiktok ataupun secara langsung, aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dengan orang-orang yang sudah dikenal dengan nilai mean 12,25 yang berarti siswa masih menunjukkan ketidaknyamanan bahkan dengan orang-orang yang sudah dikenal, hal ini terjadi karena adanya kekhawatiran terhadap penilaian sosial meskipun dari orang-orang yang sudah dikenal.

Tingginya *fear of negative evaluation* (ketakutan akan evaluasi negatif) bermakna bahwa siswa SMA sangat bergantung pada penerimaan sosial dari teman sebaya maupun audiens tiktok. Komentar atau penilaian orang lain dianggap sebagai tolak ukur harga diri, sehingga sedikit saja evaluasi negatif bisa

menimbulkan kecemasan sosial.

5.2 Saran

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan belajar menggunakan media sosial dengan bijak, tidak hanya mencari like, komentar, tetapi juga memperhatikan dampaknya terhadap diri sendiri. Mengingat hasil penelitian menunjukkan aspek yang paling tinggi adalah *fear of negative evaluation* (ketakutan akan evaluasi negatif), maka siswa perlu melatih diri untuk lebih percaya diri, tidak mudah terpengaruh oleh komentar negatif, serta menyadari bahwa tidak semua penilaian orang di media sosial mencerminkan nilai diri yang sebenarnya. Siswa juga disarankan lebih sering berinteraksi langsung agar terbiasa menghadapi situasi sosial tanpa rasa cemas berlebihan.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan mengadakan program konseling atau pendampingan psikologis bagi siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan sosial, khususnya bagi siswa yang khawatir akan evaluasi negatif dari orang lain. Pendampingan ini bertujuan agar siswa lebih percaya diri dalam menghadapi penilaian sosial, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Selain itu, sekolah juga perlu memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial, termasud tiktok dan mendorong siswa untuk aktif dalam kegiatan sosial di sekolah agar mereka lebih percaya diri saat berinteraksi secara langsung maupun di media sosial. memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial tiktok yang

sehat dan bertanggung jawab.

3. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua disarankan lebih aktif memantau penggunaan media sosial anak, khususnya tiktok tanpa bersikap terlalu membatasi dan membangun komunikasi yang terbuka dengan anak agar mereka merasa aman untuk bercerita tentang perasaan dan masalah yang dialami. Memberikan dukungan dan pujian secara langsung agar anak tidak terlalu bergantung pada validasi dari media sosial. orang tua juga sebaiknya memberikan dukungan, motivasi, serta pujian secara langsung sehingga anak tidak terlalu bergantung pada validasi dari media sosial.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah responden maupun instansi yang diteliti, guna memperoleh data yang lebih variatif dan representatif. Peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan metode campuran (*mixed methods*) agar mampu menggali data kuantitatif dan kualitatif secara lebih mendalam. Selain itu pengembangan variabel lain yang relevan, seperti kepercayaan diri, harga diri atau dukungan sosial agar memperkaya wawasan hasil penelitian lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Lukman (ed.); 1st ed.). Penebar Media Pustaka.
- Azwar Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nded). Pustaka Belajar.
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Buckner, J. D., & Dewall, C. N. (2010). *NIH Public Access*. 34(5), 449–455. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9254-x>.
- Boeker, M., & Urman, A. (2022). An Empirical Investigation of Personalization Factors on TikTok. In *WWW 2022 - Proceedings of the ACM Web Conference 2022* (Vol. 1, Issue 1). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3485447.3512102>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2021). The relationship between burden caused by coronavirus (COVID-19), addictive social media use, sense of control and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 119, 106720. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106720>
- Bilali, A., Katsiroumpa, A., Koutelkos, I., Dafogianni, C., Gallos, P., Moisoglou, I., & Galanis, P. (2025). Association Between TikTok Use and Anxiety, Depression, and Sleepiness Among Adolescents: A Cross-Sectional Study in Greece. *Pediatric Reports*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/pediatric17020034>
- Carmelita, N. A. F. P., & Retno, A. (2025). Hubungan Anatara Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Psikologi*, 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/fjpa.v3i1.579>
- Creswell, J.W. (2018) *Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Memilih di antara Lima Pendekatan*. Terjemahan Ahmad Lintang Lazuardi. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Ajhuri, K. F. (2019). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Lukman (ed.); 1st ed.). Penebar Media Pustaka.
- Campaign Indonesia. (2024, July). Indonesia tops global TikTok user rankings. Campaign Asia-Pacific.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue

and psychological well-being—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152.

Eka, W., Vella, Y., & Eka, A. (2024). Gambaran Identitas Diri dan Kecemasan Sosial Remaja. *Keperawatan Profesional*, 12.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.

Gumara, A., Muthmainah, B., & Prameswari, A. S. (2023). Kecemasan Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok Yang Melakukan Self Diagnose. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 69–80.

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>

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan* (5th ed.). Erlangga.

InfluenceMarketingHub. (2025). Indonesia has the largest TikTok audience (July 2024).

indrawati, D., Sari, M., & Putra, A. (2022). Social anxiety and its impact on adolescents' academic and social life. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 145–156.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan* (1st ed.). Prenadamedia Group.

Koc, H., & Aydin, R. (2022). Social anxiety and its relationship with academic performance among adolescents. *Journal of Adolescence*, 94, 243–252

La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social Anxiety*. Guilford Press.

Longsam, yongga julieta anggelia, Melkian, N., & Jelita, K. sinta elisa. (2025). Dampak psikologis remaja pengguna media sosial tiktok. *Of Social Science Research*, 5.

MacGrecor, L. (2001). *Everything you need to know about social anxiety* (1st ed.). The Rosen Publishing Group.

Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Kehidupan Manusia*. UMSIDA Press.

- Mark, P. H., M, S. N., & W, O. M. (2003). *Social Anxiety Disorder Research and Practice*. Profesional Publishing Group, Ltd.
- Moehn, H. (2001). *Coping with social anxiety* (1st ed.). The Rosen Publishing Group.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2021). A comprehensive meta-analysis on Problematic Facebook Use. *Computers in Human Behavior*, 127, 107052.
- Ministry of Health Republic of Indonesia. (2023). Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report
- Papalia, D. E. (1981). *Human Development*. McGraw-Hill.
- Poetry, T., Tjalla, A., & Rahmat Hidayat, D. (2024). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 34–40. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6270>
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitaif* (T. Chandra (ed.)). Zifatama Publishing.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*. Alfabeta Bandung.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta: Bandung, CV.
- Unicef. (2023). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey 2022. United Nations Children's Fund.
- Valkenburg, P. M., van Driel, I. I., & Beyens, I. (2022). The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. *New Media & Society*, 24(2), 530–549.
- 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>



Lampiran 1

Kuisisioner Screening

Lembar Informasi dan Persetujuan

Perkenalkan nama saya Fonnika Purnamasari Simanjuntak mahasiswi dari Universitas Medan Area Fakultas Psikologi yang sedang melakukan penelitian mengenai "Interaksi sosial". Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari penyusunan skripsi untuk memenuhi syarat dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Saya berharap saudara/saudari bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan melakukan pengisian kuesioner yang telah disediakan secara jujur dan sesuai dengan kondisi diri. Peneliti akan sepenuhnya menjaga kerahasiaan identitas saudara/saudari dan hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik. Keikutsertaan saudara/saudari dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan dan jika tidak berkenan dapat menolak atau mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apapun.

Dengan menandatangani formulir ini, saya menyatakan bahwa:

1. Saya telah membaca dan memahami penjelasan tentang penelitian ini.
2. Saya bersedia berpartisipasi dalam secara sukarela dalam penelitian ini.
3. Saya mengetahui bahwa saya dapat berhenti kapan saja tanpa ada konsekuensi apapun.
4. Saya menyetujui bahwa data yang akan saya berikan boleh untuk tujuan akademik.

Nama:

Tanda tangan

SCREENING INTERAKSI SOSIAL

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan orang tua

Anak Ke Berapa Dari Berapa Bersaudara :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan dibawah ini sebelum anda memberi jawaban.
2. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan anda untuk menjawab seluruh pertanyaan yang disediakan.
3. Anda diminta menjawab pernyataan sesuai dengan kondisi yang kamu alami.
4. Berikan tanda checklist (✓) pada setiap jawaban yang menurut anda paling sesuai pada kolom yang disediakan.

SS : Sangat setuju

S : Setuju

TS : Tidak setuju

STS : Sangat tidak setuju

Apakah anda siswa aktif pelita pematang siantar?

- a) Ya
- b) Tidak

Apakah anda memiliki akun tiktok?

- a) Ya
- b) Tidak

Apa nama akun tiktok anda?

Jawab:

Berapa lama anda menghabiskan waktu di tiktok setiap harinya?

- a) Kurang dari 1 jam
- b) 1-2 jam
- c) 3-4 jam
- d) Lebih dari 4 jam

Apa yang paling sering anda lakukan saat menggunakan tiktok?

- a. Menonton video
- b. Untuk mengikuti tren atau tantangan
- c. Untuk mengunggah video dan membagikan konten
- d. Memberi komentar atau like

Jenis konten apa yang biasanya anda unggah?

- a. Video hiburan
- b. Video menari atau lipsync
- c. Konten informatif atau pendidikan
- d. Video tren atau challenge

Bagaimana perasaan anda saat akan mengunggah video di tiktok?

- a. Sangat percaya diri
- b. Cemas tetapi tetap di unggah
- c. Ragu-ragu dan sering mengurungkan niat
- d. Takut dinilai negatif oleh orang lain.

Apakah anda pernah menghapus video karena takut dikomentari atau dinilai negatif?

- a) Ya
- b) Tidak

Berapa kali anda mengunggah konten video/foto tiktok dalam 1 minggu?

- a) 3 kali atau lebih
- b) 1-2 kali
- c) Kurang dari 1 kali
- d) Tidak pernah mengunggah

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa khawatir sebelum mengunggah konten di tiktok				
2	Saya merasa gugup dan kurang percaya diri video saya mulai di tonton orang.				
3	Saat membuka komentar di tiktok, saya terkadang merasa takut				
4	Jantung saya sering berdebar ketika menunggu respon orang terhadap video saya				
5	Saya menghindari membuat konten karna takut mendapat komentar negatif				
6	Saya khawatir bahwa video saya akan membuat saya dipermalukan di dunia nyata				
7	Saya merasa malu takut dilihat aneh atau berbeda karena konten yang saya unggah				
8	Saya merasa tidak sabar dan ingin cepat melihat hasil (like, komentar, views) dari video yang saya unggah				

Screening & Skala Penelitian

Selamat pagi/pagi yg sistem.

Pernyataan ini merupakan keterangan resmi tentang pelaksanaan penelitian oleh Mahasiswa Sosial Kesehatan dan dilakukan dalam rangka mendukung penyelesaian tugas akhir mahasiswa. Dalam memberikan tanggapan, harap menjawab dengan jujur dan sejujurnya. Jangan lupa, di akhir penelitian ini akan ada wawancara.

Jawaban ilmiah berarti bahwa yang diketahui dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1. Rencana SMA Pelita Pematangsiantar
- 2. Mempelajari media sosial ditemui
- 3. Biasanya mengalami respon negatif dalam menghadapi situasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan berdasarkan informasi:

- 1. Penelitian ini dilaksanakan untuk kepentingan akademik dalam rangka pertumbuhan dirinya.
- 2. Waktu yang dibutuhkan untuk riset ini sekitar 10 menit.

Klik tombol "lanjut" untuk melanjutkan

16.23

E-mail: fonnika.purnamasari123@gmail.com
Nama: Fonnika Purnamasari
Skripsi: Pengembangan Skala Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Pelita Pematangsiantar

Saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Saya memahami bahwa data akan dijaga kerahasiaannya dan tidak diberitahukan dengan identitas pribadi. Saya berkomitmen mengisi kuesioner dengan jujur dan sungguh-sungguh.

Dengan menekan tombol "Saya bersedia", saya menyatakan telah memahami dan memahami pernyataan ini.

Saya bersedia.

BERLATIHAN **WAWANCARA PENELITIAN**

16.23

Apakah anda siswa aktif Pelita Pematangsiantar?

Ya
 Tidak

Apakah anda memiliki akun tiktok?

Ya
 Tidak

Apa nama akun tiktok anda?

ffonne

berapa lama anda menghabiskan waktu di tiktok setiap harinya?

Kurang dari 1 jam
 1-2 jam
 2-4 jam

[Simpan dan keluar](#)

Lampiran 2

Skala Penelitian

SKALA A

Nama : _____

Kelas : _____

Jenis kelamin : _____

Hari/tanggal : _____

Petunjuk pengisian:

- Silakan baca setiap pernyataan dengan saksama, lalu pilih jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman atau kebiasaan Anda dalam menggunakan media sosial tiktok.
- Gunakan skala berikut untuk menjawab:
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju
- Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda untuk setiap pernyataan.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya khawatir tentang apa yang orang lain katakan tentang konten tiktok yang saya bagikan atau posting.				
2	Saya khawatir orang lain tidak menyukai konten tiktok saya.				
3	Saya khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan saat melihat video tiktok saya.				
4	Saya takut orang lain tidak menyukai saya karena konten yang saya unggah di tiktok.				
5	Saya khawatir diberikan komentar negative karena konten tiktok yang saya buat.				
6	Jika saya memberikan komentar di tiktok, saya khawatir orang lain tidak akan menyukai komentar saya.				

7	Saya merasa orang lain mengomentari negatif video tiktok saya.				
8	Saya merasa teman-teman membicarakan konten tiktok saya di belakang saya				
9	Saya merasa gugup ketika berinteraksi dengan followers tiktok yang belum saya kenal dengan baik.				
10	Saya merasa malu saat berada di ruang komentar bersama pengguna tiktok yang tidak saya kenal.				
11	Saya merasa gugup saat pertama kali berinteraksi dengan pengguna tiktok baru.				
12	Saya merasa gugup ketika melihat notifikasi dari beberapa pengguna tiktok tertentu.				
13	Saya khawatir mencoba fitur baru atau membuat konten baru di tiktok karna dilihat orang lain.				
14	Saya hanya nyaman berkomentar atau berinteraksi dengan akun yang sudah saya kenal dengan baik.				
15	Saya takut mengajak teman sekelas untuk berkolaborasi atau membuat konten tiktok karna khawatir mereka akan menolak.				
16	Sulit bagi saya untuk meminta orang lain terlibat dalam aktivitas tiktok saya seperti (meminta komentar, duet atau share).				
17	Saya cenderung pasif atau tidak banyak berkomentar saat melihat postingan tiktok				

	teman-teman sekelas.				
18	Saya merasa malu jika teman-teman sekelas melihat postingan tiktok saya, sehingga saya sering menyembunyikannya atau hanya membagikannya dengan close friend saya.				

1. Saya khawatir tentang ada yang orang lain ketahui tentang konten tiktok yang saya bagikan atau posting.

Sangat tidak setuju
1 ○
2 ○
3 ○
4 Sangat setuju

2. Saya khawatir orang lain tidak menyukai konten tiktok saya.

Sangat tidak setuju
1 ○
2 ○
3 ○
4 ○ Sangat setuju

Lampiran 3

DATA PENELITIAN

Skor data penelitian aspek kecemasan sosial tiktok

Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Status	Frekuensi Penggunaan Tiktok	Takut akan evaluasi negatif								Penghindaran sosial dengan orang baru							Penghindaran sosial dengan orang yang dikenal			
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Ky	1	16	Siswa Kelas XI	4	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	
Ag	1	16	Siswa Kelas XI	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	
Dh	1	15	Siswa Kelas XI	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	
Lh	1	16	Siswa Kelas XI	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	
Ks	1	17	Siswa Kelas XI	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Mt	1	16	Siswa Kelas XI	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	
LS	1	16	Siswa Kelas XI	4	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4	
Jr	1	16	Siswa Kelas XI	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	4	4	
Np	1	17	Siswa Kelas XI	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	4	
Fs	2	15	Siswa Kelas XI	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	
K	2	17	Siswa Kelas XI	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	
Ar	1	16	Siswa Kelas XI	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
Ms	1	16	Siswa Kelas XI	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	
Lf	1	17	Siswa Kelas XI	4	4	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Az	1	17	Siswa Kelas XI	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	1	3	3	4	2	1	3	3	3	
En	1	17	Siswa Kelas XI	5	4	4	4	3	3	2	2	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3	4	
Sr	1	16	Siswa Kelas XI	5	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
Ia	1	17	Siswa Kelas XI	5	3	3	4	3	1	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	
Hl	2	16	Siswa Kelas XI	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	
Ds	1	16	Siswa Kelas XI	5	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Na	1	16	Siswa Kelas XI	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	4	1	
Ha	1	18	Siswa Kelas XI	5	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	
Np	1	17	Siswa Kelas XI	5	1	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	1	2	3	3	
Cm	1	18	Siswa Kelas XI	5	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	
Hs	1	17	Siswa Kelas XI	5	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	4	4	1	4	3	4	
Fs	1	15	Siswa Kelas XI	5	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	4	4	
Fa	2	18	Siswa Kelas XI	3	1	1	4	4	4	2	1	1	4	4	4	4	1	4	3	3	3	4	
Ys	2	16	Siswa Kelas XI	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	
Gp	2	16	Siswa Kelas XI	3	3	3	4	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	
Ra	1	16	Siswa Kelas XI	5	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
Va	1	17	Siswa Kelas XI	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
Zj	1	16	Siswa Kelas XI	5	2	2	3	3	4	1	3	2	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	
As	2	16	Siswa Kelas XI	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	
Ls	2	17	Siswa Kelas XI	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	
Hl	1	18	Siswa Kelas XI	4	3	3	3	3	3	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Pn	1	17	Siswa Kelas XI	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Es	1	17	Siswa Kelas XI	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	
Dr	2	17	Siswa Kelas XI	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Ds	2	17	Siswa Kelas XI	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Ps	1	17	Siswa Kelas XI	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
Jm	2	15	Siswa Kelas XI	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Ys	1	16	Siswa Kelas XI	5	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	2	1	3	
Lm	1	17	Siswa Kelas XI	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Fb	1	18	Siswa Kelas XI	5	3	2	2	3	3	2	1	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	
Lp	1	16	Siswa Kelas XI	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Th	1	17	Siswa Kelas XI	5	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	4	2	2	2	3	
Js	1	17	Siswa Kelas XI	5	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
F	2	16	Siswa Kelas XI	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Kp	1	16	Siswa Kelas XI	5	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	1	3	2	2	3	3	3	
D	2	17	Siswa Kelas XI	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	1	4	3	3	4	4	
Gs	2	16	Siswa Kelas XI	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	4	
Sk	2	16	Siswa Kelas XI	5	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	2	2	



LAMPIRAN 4

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability

Scale: kecemasan sosial

Case Processing Summary

	N	%
Cases	Valid	52 100.0
	Excluded ^a	0 .0
	Total	52 100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	18

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KS1	3.00	.816	52
KS2	2.96	.740	52
KS3	3.23	.675	52
KS4	3.06	.639	52
KS5	3.02	.727	52
KS6	2.81	.841	52
KS7	2.56	.938	52
KS8	2.73	.866	52
KS9	3.04	.839	52
KS10	3.04	.766	52
KS11	3.19	.742	52
KS12	2.94	.850	52
KS13	2.81	.841	52
KS14	3.23	.783	52

KS14	3.23	.783	52
KS15	2.83	.923	52
KS16	2.92	.737	52
KS17	3.19	.627	52
KS18	3.31	.755	52

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KS1	50.87	66.197	.460	.894
KS2	50.90	64.010	.711	.886
KS3	50.63	65.099	.682	.887
KS4	50.81	65.374	.697	.887
KS5	50.85	65.388	.601	.889
KS6	51.06	66.683	.407	.896
KS7	51.31	65.864	.410	.896
KS8	51.13	65.452	.484	.893
KS9	50.83	66.067	.455	.894
KS10	50.83	64.538	.638	.888
KS11	50.67	63.675	.739	.885
KS12	50.92	63.994	.608	.889
KS13	51.06	66.644	.410	.895
KS14	50.63	66.354	.472	.893
KS15	51.04	63.018	.622	.888
KS16	50.94	65.585	.574	.890
KS17	50.67	68.420	.401	.895
KS18	50.56	66.526	.478	.893

Item valid 18



NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		kecemsan sosial
N		52
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	55.87
	Std. Deviation	8.543
Most Extreme Differences	Absolute	.071
	Positive	.071
	Negative	-.058
Test Statistic		.071
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.



LAMPIRAN 6
HASIL ANALISIS DESKRIPTIF

Factor Analysis

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Analysis N
takut akan evaluasi negatif	23.37	4.261	52
penghindaran sosial dengan orang baru	18.25	3.241	52
penghindaran dengan orang yg dikenalnya	12.25	2.177	52

Correlation Matrix^a

		takut akan evaluasi negatif	penghindaran sosial dengan orang baru	penghindaran dengan orang yg dikenalnya
Correlation	takut akan evaluasi negatif	1.000	.663	.544
	penghindaran sosial dengan orang baru	.663	1.000	.791
	penghindaran dengan orang yg dikenalnya	.544	.791	1.000
Sig. (1-tailed)	takut akan evaluasi negatif		.000	.000
	penghindaran sosial dengan orang baru	.000		.000
	penghindaran dengan orang yg dikenalnya	.000	.000	

a. Determinant = .209

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.668
Bartlett's Test of Sphericity	76.955
df	3
Sig.	.000

Communalities

	Initial	Extraction
Takut akan evaluasi negatif	1.000	.679
Penghindaran sosial dengan orang baru	1.000	.872
Penghindaran dengan orang yg dikenalnya	1.000	.787

Extraction Method: Principal Component Analysis.

1. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Kecemasan sosial	8,543	45	55,87	Tinggi

Frequencies

		Statistics		
		takut akan evaluasi negatif	penghindaran sosial dengan orang baru	penghindaran dengan orang yg dikenalnya
N	Valid	52	52	52
	Missing	0	0	0
Mean		23.37	18.25	12.25
Std. Error of Mean		.591	.449	.302
Median		22.83 ^a	18.22 ^a	12.22 ^a
Mode		22	18	12
Std. Deviation		4.261	3.241	2.177
Variance		18.158	10.505	4.740
Range		16	13	8
Minimum		16	11	8
Maximum		32	24	16
Sum		1215	949	637
Percentiles	25	20.63 ^b	16.29 ^b	10.73 ^b
	50	22.83	18.22	12.22
	75	25.80	20.25	13.86

a. Calculated from grouped data.

b. Percentiles are calculated from grouped data.

Frequency Table

takut akan evaluasi negatif

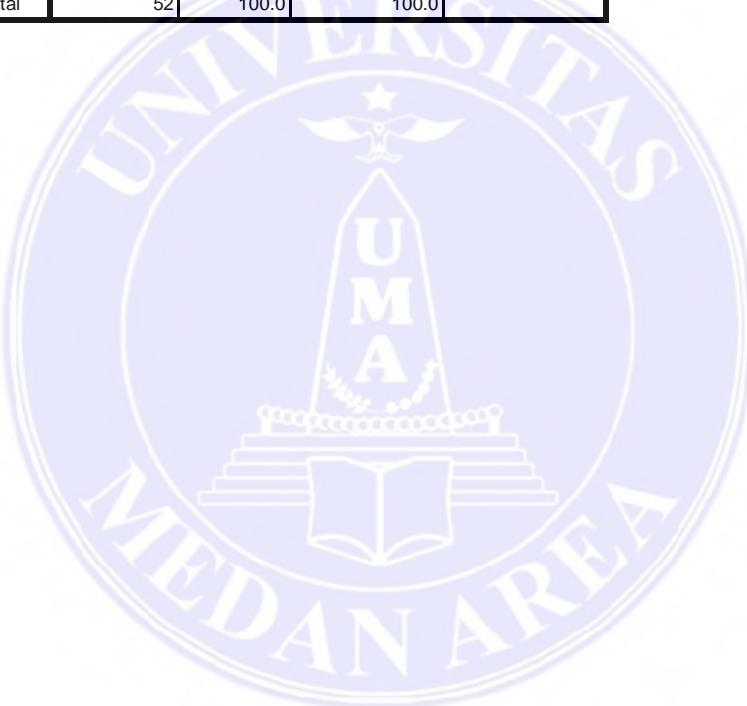
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	2	3.8	3.8	3.8
	17	2	3.8	3.8	7.7
	18	4	7.7	7.7	15.4
	19	1	1.9	1.9	17.3
	20	3	5.8	5.8	23.1
	21	5	9.6	9.6	32.7
	22	8	15.4	15.4	48.1
	23	4	7.7	7.7	55.8
	24	6	11.5	11.5	67.3
	25	4	7.7	7.7	75.0
	26	1	1.9	1.9	76.9
	27	2	3.8	3.8	80.8
	28	2	3.8	3.8	84.6
	29	3	5.8	5.8	90.4
	31	2	3.8	3.8	94.2
	32	3	5.8	5.8	100.0
Total		52	100.0	100.0	

penghindaran sosial dengan orang baru

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	1.9	1.9	1.9
	13	3	5.8	5.8	7.7
	14	5	9.6	9.6	17.3
	15	2	3.8	3.8	21.2
	16	2	3.8	3.8	25.0
	17	5	9.6	9.6	34.6
	18	12	23.1	23.1	57.7
	19	6	11.5	11.5	69.2
	20	4	7.7	7.7	76.9
	21	4	7.7	7.7	84.6
	22	1	1.9	1.9	86.5
	23	2	3.8	3.8	90.4
	24	5	9.6	9.6	100.0
Total		52	100.0	100.0	

penghindaran dengan orang yg dikenalnya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	2	3.8	3.8	3.8
	9	5	9.6	9.6	13.5
	10	4	7.7	7.7	21.2
	11	7	13.5	13.5	34.6
	12	12	23.1	23.1	57.7
	13	6	11.5	11.5	69.2
	14	8	15.4	15.4	84.6
	15	3	5.8	5.8	90.4
	16	5	9.6	9.6	100.0
Total		52	100.0	100.0	





Tabel Tingkat Kecemasan Sosial Tiktok

	Tinggi
	Sedang
	Rendah

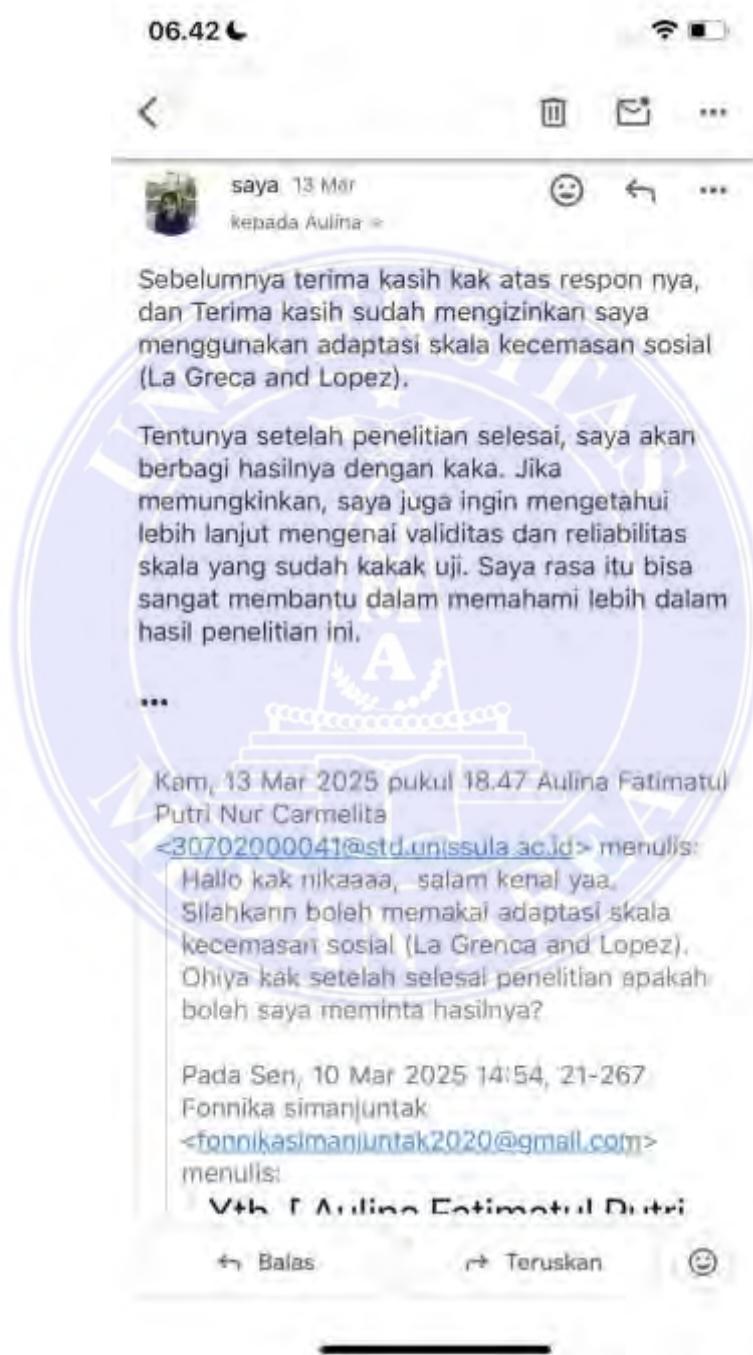
Inisial	Nilai	
	Memposting Video	Menonton video
ky	27	
R		16
MS	27	
DS	24	
AG	26	
MT	24	
JR	25	
LS	27	
LH	28	
NP	25	
FS	24	
KS	29	
AR	24	
K	26	
AD		23
JS		21
IM		28
PS		23
LF	24	
AZ	24	
EN	26	
SR	26	
M		21
AG		18
IA	26	
K		14
F	17	
VT	17	
AGN		15
JL	18	
DS	24	
NA	26	
HA	28	
VL		12
KS		29
KA	23	
DV	21	
CM	27	
HS	30	
KN		29
FS	24	
BN		23
FA	25	

M		19
A		29
EB		8
WL		14
DN		18
SK	20	
KV	20	
LM	20	
FD	18	
YS	24	
DF		18
GP	24	
RA	24	
CF		18
VA	24	
DZ		23
LR		24
ZJ	24	
KS		23
DS		21
AS	30	
LS	24	
HI	25	
PN	25	
WB	20	
HM	18	
AL		23
LR		24
RH		24
SB		30
LP		26
TL		20
ES	24	
DR	24	
DS	24	
PS	24	
JM	28	
AS		32
ES		24
RS		22
YS		19
FE		20
MS		22
EN		18
AV		18
MTS	13	

MB	15	
PA	17	
JM	24	
YS	28	
FB	28	
GMV	19	
NR		22
YP		20
RN		20
EM	13	
LM	28	
N	21	
MI		21
EG		19
KA		19
TH	30	
JS	27	
F	24	
EP		16
KP	24	
D	26	
JM		20
TG		22
GS	30	
SK	28	
NP	26	
KP	29	
TOTAL		116
Yang tidak punya tiktok		4

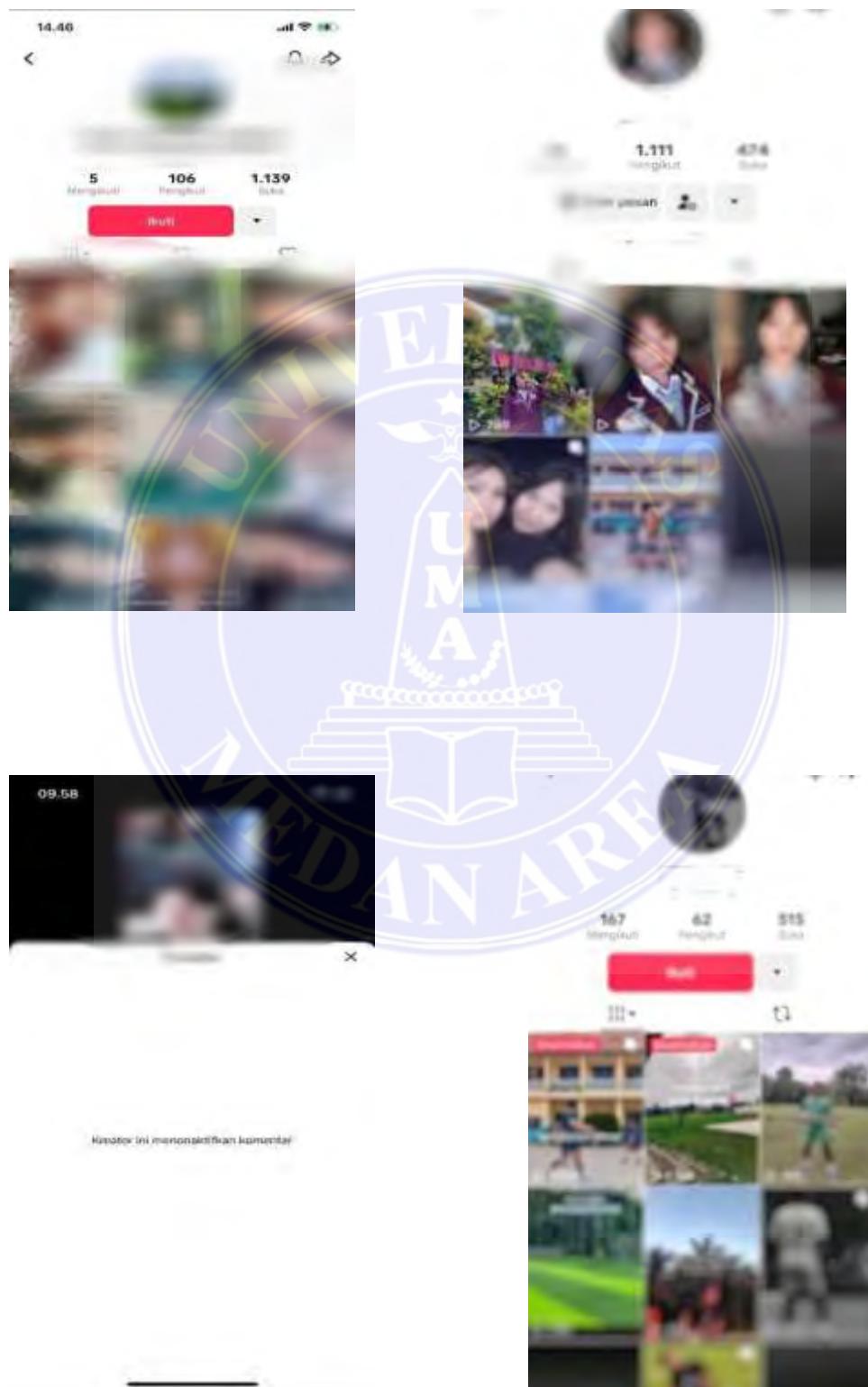
Lampiran 8

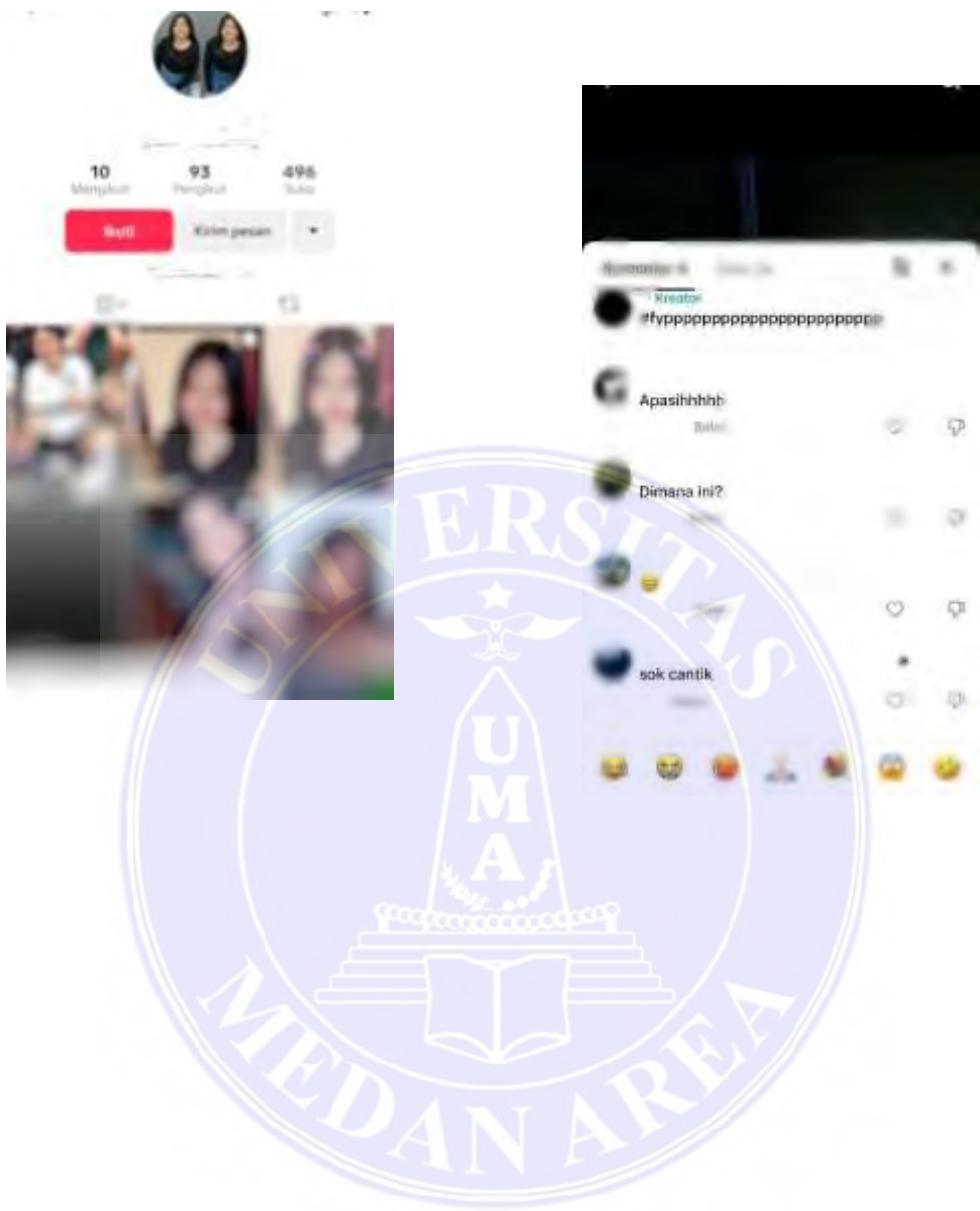
SURAT IZIN PENGGUNAAN SKALA



Lampiran 9

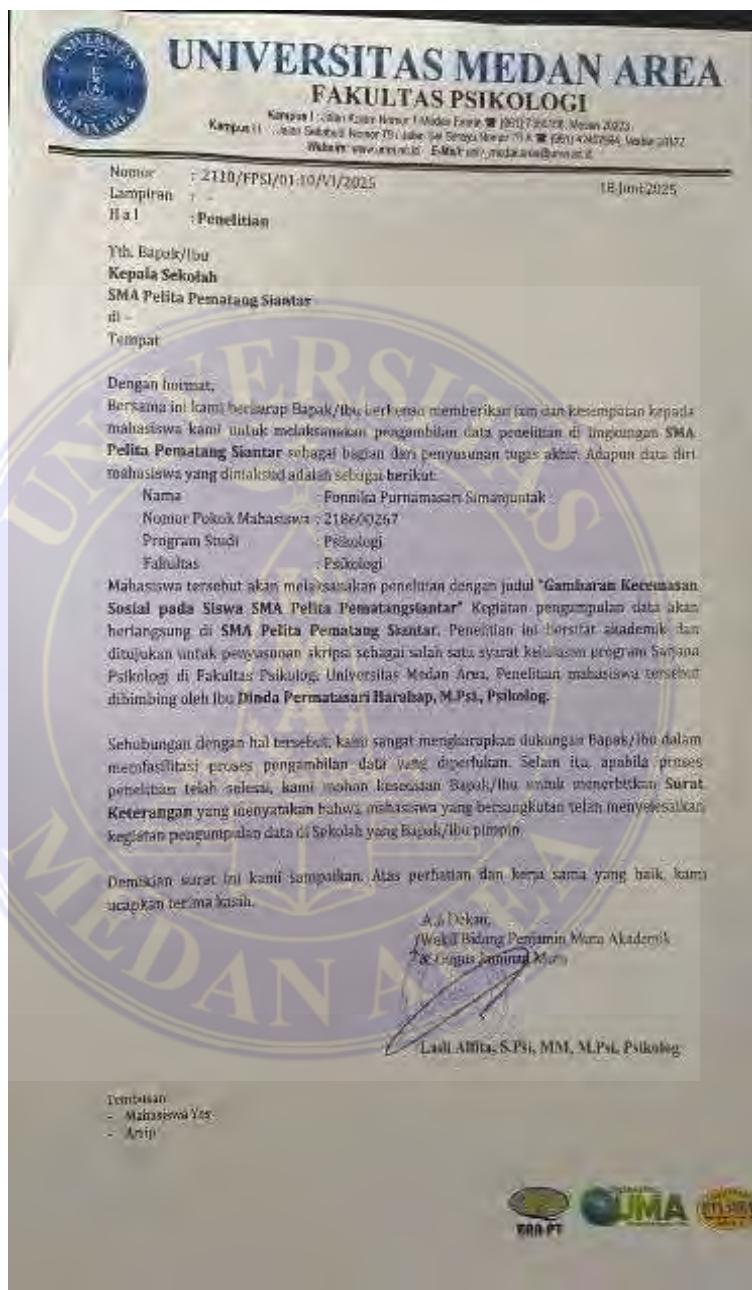
DOKUMENTASI AKUN TIKTOK RESPONDEN





Lampiran 10

SURAT IZIN PENELITIAN



Lampiran 11

SURAT RISET PENELITIAN

