



Pengaruh Paparan Konten FYP TikTok terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Rizky Ramadhani Universitas Tidar rizkyramadhani@students.untidar.ac.id +62 819-4506-6115	ISSN: 2808-1307 Vol. 6, No. 1, April 2026 https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh
Zulayka Cahya Insani Universitas Tidar zulaykacahyai@students.untidar.ac.id +62 881-3752-677	
Anisa Retno Ningtyas Universitas Tidar anisarn@students.untidar.ac.id +62 882-0036-58557	
Salsabila Aulia Putri Universitas Tidar salsabila@students.untidar.ac.id +62 856-4350-1364	
Siti Arifah Universitas Tidar sitiaarifah@students.untidar.ac.id +62 838-6538-3548	
Joko Tri Nugraha Universitas Tidar jokotrinugraha@untidar.ac.id +62 813-2703-9155	

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi

Ramadhani, R., Insani, Z. C., Ningtyas, A. R. Putri, S. A., Arifah. S., & Nugraha, J. R. (2026). Pengaruh Paparan Konten FYP TikTok terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6 (1), 1023-1031.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh paparan konten For You Page (FYP) TikTok terhadap kecemasan sosial mahasiswa. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya penggunaan media sosial yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, khususnya melalui fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan teknik survei. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa yang dipilih melalui random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara paparan konten FYP dan kecemasan sosial ($R = 0,399$; $R^2 = 0,159$; $p < 0,001$). Dengan demikian, semakin tinggi intensitas paparan konten, maka semakin meningkat kecemasan sosial mahasiswa. Meskipun demikian, kontribusi pengaruh tergolong

terbatas, sehingga faktor lain juga berperan penting. Penelitian ini menegaskan pentingnya penggunaan media sosial secara bijak untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci ; fyp (*for you page*), kecemasan sosial, mahasiswa, paparan media, tiktok

Abstract

This study aims to examine the effect of exposure to TikTok's For You Page (FYP) content on students' social anxiety. The study is grounded in the increasing use of social media, which may influence psychological conditions, particularly through the Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon. A quantitative approach with a cross-sectional survey design was employed. The sample consisted of 100 university students selected through random sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability, and analyzed using simple linear regression. The results show a positive and significant effect of FYP content exposure on social anxiety ($R = 0.399$; $R^2 = 0.159$; $p < 0.001$). This indicates that higher exposure is associated with increased levels of social anxiety. Thus, the contribution is relatively limited, suggesting the influence of other factors. This study highlights the importance of responsible social media use to maintain students' mental well-being.

Keywords: For You Page, Media Exposure, TikTok, Social Anxiety, Students

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital saat ini membawa perubahan yang sangat signifikan, terkhusus pada pola komunikasi dan konsumsi informasi. Media sosial menjadi bagian yang sangat erat dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi Generasi Z yang sudah dari kecil teknologi ada di kehidupannya. Salah satu platform yang paling populer saat ini adalah TikTok, yang menyajikan banyak konten video pendek dengan fitur *For You Page* (FYP) yang di selaraskan secara algoritmik dengan minat pengguna. TikTok menduduki peringkat pertama unduhan di Google Play dan App Store, serta Indonesia menjadi negara dengan pengunduh TikTok nomor satu di dunia. Kemudahan masuk ke aplikasi serta berbagai konten yang menarik membuat TikTok bukan hanya untuk sebagai hiburan, tetapi juga sarana ekspresi diri, edukasi, dan bersosialisasi secara digital ((Izzati *et al.*, 2021); (Jnanatepasa *et al.*, 2025)).

Di balik kemudahan akses dan daya tarik yang kuat dari platform TikTok, intensitas paparan konten yang tinggi melalui fitur *For You Page* (FYP) berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis yang signifikan bagi para penggunanya. FYP memfasilitasi paparan konten secara berulang dengan frekuensi dan durasi yang intensif, sehingga meningkatkan tingkat keterlibatan emosional serta kognitif pengguna terhadap konten yang di lihat (Jnanatepasa *et al.*, 2025). Fenomena ini dapat memicu timbulnya *Fear of Missing Out* (FOMO), yakni kondisi kecemasan yang muncul akibat ketakutan akan ketinggalan informasi terkini, pengalaman unik, atau tren sosial yang sedang mendominasi platform media sosial (Cahyadianty *et al.*, 2026). Penelitian ini berfokus kepada Tingkat FOMO yang merupakan bagian dari kecemasan sosial. Selain itu, fenomena FOMO bukan hanya berdampak pada penggunaan media sosial, tetapi juga berimplikasi pada kondisi kejiwaan individu, termasuk mahasiswa juga. Mahasiswa yang mengalami FOMO lebih suka menghabiskan banyak waktu pada media sosial, meningkatkan stres berlebihan, serta menurunkan kesejahteraan emosional dan produktivitas akademik (Kusaini *et al.*, 2024).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa paparan tinggi terhadap konten FYP TikTok tidak bisa dianggap sebagai hal yang sepele, karena berpotensi menimbulkan risiko bagi kesehatan mental, terutama pada mahasiswa yang berada pada usia produktif dan yang cenderung rentan terhadap tekanan sosial digital. Secara teoretis, hubungan antara penggunaan media dan dampak psikologis dapat dijelaskan melalui teori Uses and Effects yang dikemukakan oleh Sven Windahl (1979). Teori ini menekankan bahwa individu secara aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, sehingga efek yang muncul tidak hanya ditentukan oleh konten, tetapi juga oleh motif dan interpretasi pengguna. Dalam konteks TikTok, intensitas penggunaan yang tinggi ditunjukkan melalui frekuensi, durasi, dan keterlibatan dapat meningkatkan peluang

munculnya efek psikologis tertentu, termasuk kecemasan sosial. Di sisi lain, konsep FOMO yang diperkenalkan oleh Andrew K. Przybylski memperkuat pemahaman bahwa paparan terhadap kehidupan sosial orang lain di media digital dapat mendorong perasaan tidak cukup dan kecenderungan membandingkan diri. Paparan konten yang berulang melalui FYP memperbesar kemungkinan individu mengalami tekanan sosial secara tidak langsung, terutama ketika konten yang dikonsumsi menampilkan standar kehidupan yang dianggap ideal.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara penggunaan media sosial dan FOMO, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis, kajian yang secara spesifik menguji pengaruh paparan konten FYP TikTok terhadap kecemasan sosial mahasiswa terutama dengan pendekatan kuantitatif melalui analisis regresi masih relatif terbatas. Padahal, pendekatan tersebut penting untuk mengukur secara lebih objektif besarnya kontribusi paparan media terhadap variabel psikologis yang diteliti. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak dari pengaruh paparan konten FYP TikTok terhadap tingkat kecemasan sosial di kalangan mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dalam pengembangan studi komunikasi digital dan psikologi sosial, serta secara praktis menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan lembaga pendidikan dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya penggunaan media sosial secara bijaksana. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan untuk mengembangkan program literasi digital dan upaya pencegahan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survey yang bertujuan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antara variabel paparan konten FYP TikTok sebagai variabel independen (X) dan kecemasan sosial mahasiswa sebagai variabel dependen (Y). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara objektif dan analisis data numerik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

1. Research Design

Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian kuantitatif survey dari buku Statistika untuk Penelitian Sugiyono dengan pendekatan cross-sectional, di mana data dikumpulkan dalam satu waktu tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan serta pengaruh antara paparan konten FYP TikTok terhadap kecemasan sosial mahasiswa. Model analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

2. Participants (Population and Sample)

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi ilmu administrasi negara dengan jumlah 250 dan gizi dengan jumlah 100 Universitas Tidar menggunakan media sosial TikTok. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling dengan kriteria responden, yaitu mahasiswa berusia 18–20 tahun, aktif menggunakan TikTok, dan pernah mengakses konten pada fitur *For You Page* (FYP). Jumlah sampel disesuaikan dengan kebutuhan analisis kuantitatif, dengan mempertimbangkan kecukupan data untuk pengujian statistik. Pengambilan sampel data tersebut dihitung menggunakan kalkulator slovin dengan *margin of error 10%*, dengan mempertimbangkan bahwa penelitian ini bersifat eksploratif, populasi relatif homogen dalam beberapa karakteristik, serta adanya keterbatasan sumber daya, maka *margin of error 10%* dinilai masih layak digunakan untuk mewakili populasi secara umum.

Jumlah populasi mahasiswa Ilmu Administrasi Negara Angkatan 2025 adalah 250 orang, sedangkan untuk menentukan sampel yang akan digunakan, dapat menggunakan rumus sebagai berikut ;

$$\frac{250}{1 + 250(0,01)}$$

$$\frac{(250)}{(1 + 2,5)}$$

$$\frac{(250)}{(3,5)}$$

$$n = 71,42$$

Jumlah populasi mahasiswa Gizi Angkatan 2025 adalah 100 orang, sedangkan untuk menentukan sampel yang akan digunakan, dapat menggunakan rumus sebagai berikut ;

$$\frac{100}{1 + 100(0,01)}$$

$$\frac{(100)}{(1 + 1)}$$

$$\frac{(100)}{(2)}$$

$$n = 50$$

sehingga didapatkan jumlah sampel penelitian adalah 120 responden. Penyesuaian target menjadi 100 responden dilakukan untuk mengoptimalkan alokasi sumber daya yang ada, dengan lebih mengutamakan kedalaman akurasi dan kualitas verifikasi data dibandingkan sekadar mengejar kuantitas sampel.

3. *Technique of Data Collection*

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara online menggunakan platform digital. Kuesioner disebarakan kepada responden yang memenuhi kriteria sampel penelitian. Data yang dikumpulkan berupa data primer yang diperoleh langsung dari responden terkait tingkat paparan konten FYP TikTok dan tingkat kecemasan sosial yang dialami.

4. *Instruments*

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tertutup dengan skala Likert. Variabel paparan konten FYP TikTok diukur berdasarkan indikator frekuensi, durasi, dan intensitas penggunaan. Sementara itu, variabel kecemasan sosial diukur berdasarkan aspek perasaan cemas dalam interaksi sosial, ketakutan terhadap penilaian negatif, dan kecenderungan menghindari situasi sosial. Instrumen penelitian diuji melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan keakuratan dan konsistensi data.

Skala Likert 1-5

1: Sangat Tidak Setuju

2: Tidak Setuju

3: Tidak Ada Pendapat

4: Setuju

5: Sangat Setuju

5. *Technique of Data Analysis*

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan dependen. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji t untuk melihat signifikansi pengaruh variabel, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel paparan konten FYP TikTok terhadap kecemasan sosial mahasiswa.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Berangkat dari pendahuluan tersebut penelitian ini mengambil beberapa sampel dari dua Program Studi yang ada di Universitas Tidar sebagai berikut:

No	Program Studi	Sampel	
		Jumlah	%
1	Ilmu Administrasi Negara	65	65
2	Gizi	35	35
	Jumlah	100	100

Dari data tersebut terdapat 65 mahasiswa Ilmu Administrasi Negara yang mengisi kuesioner dan 35 mahasiswa Gizi yang mengisi kuesioner tersebut. Dengan total 100 mahasiswa dari berbagai daerah.

1.1 Hasil Uji Validitas

1.1.1 Paparan Konten FYP TikTok (Intensitas TikTok)

Uji validitas dilakukan dengan korelasi *Pearson Product Moment*. Untuk jumlah

responden (n) = 100 pada tingkat signifikansi 0,05, maka nilai r_{tabel} adalah 0,197. Butir pernyataan dinyatakan valid jika nilai $r_{\text{hitung}} > 0,197$.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Intensitas Tiktok

ITEM	R HITUNG	R TABEL	KESIMPULAN
lebih dari 2 jam setiap hari menonton konten di FYP TikTok.	.614	0,197	Valid
membuka halaman FYP TikTok lebih dari 10 kali dalam sehari	.657	0,197	Valid
menonton hingga selesai video tren yang viral di FYP TikTok.	.704	0,197	Valid
algoritma FYP menyajikan konten yang membuat untuk terus scrolling	.797	0,197	Valid
me-refresh FYP secara berkala agar mendapat informasi terbaru.	.670	0,197	Valid
konten di FYP memengaruhi pembicaraan dengan teman.	.555	0,197	Valid

Berdasarkan Tabel 1, seluruh item pernyataan memiliki nilai r_{hitung} yang jauh melampaui standar r_{tabel} 0,197. Hal ini membuktikan bahwa instrumen yang sudah di uji valid.

1.1.2 Tingkat Kecemasan Sosial (FOMO)

Uji validitas dilakukan dengan korelasi *Pearson Product Moment*. Untuk jumlah responden (n) = 100 pada tingkat signifikansi 0,05, maka nilai r_{tabel} adalah 0,197. Butir pernyataan dinyatakan valid jika nilai $r_{\text{hitung}} > 0,197$.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Tingkat FOMO

ITEM	R HITUNG	R TABEL	KESIMPULAN
merasa gelisah jika tidak mengetahui tren viral di TikTok.	.832	0,197	Valid
merasa perlu membuka TikTok agar tidak ketinggalan tren populer.	.694	0,197	Valid
merasa tidak percaya diri jika tidak mengetahui tren viral di TikTok.	.885	0,197	Valid
merasa penasaran terhadap tren TikTok yang diikuti teman-teman.	.713	0,197	Valid
merasa terganggu jika tidak dapat mengikuti percakapan tentang	.823	0,197	Valid

tren TikTok terbaru. gelisah jika menjadi yang terakhir mengetahui informasi viral di TikTok.	.869	0,197	Valid
---	------	-------	-------

Berdasarkan Tabel 2, seluruh item pernyataan memiliki nilai r_{hitung} yang jauh melampaui standar r_{tabel} 0,197. Hal ini membuktikan bahwa instrumen tersebut sudah mencapai tingkat valid yang dibutuhkan.

1.2 Hasil Uji Reabilitas

Tabel 3. Hasil Uji Reabilitas

Variabel	Nilai Reabilitas	Alpha Cronbach	Kesimpulan
X	0,748	0,70	Reabilitas
Y	0,889	0,70	Reabilitas

Berdasarkan hasil uji reabilitas, diperoleh nilai cronbach alpha pada variabel pertama sebesar 0,748 dengan jumlah item sebanyak 6. Nilai tersebut menunjukkan instrumen pada variabel pertama masuk pada kategori reliabel, karena telah memenuhi batas minimum reabilitas yaitu 0,70.

Selanjutnya pada variabel kedua diperoleh nilai cronbach alpha sebesar 0,889 dengan jumlah item sebanyak 6. Nilai tersebut termasuk dalam kategori reliabel, karena sudah memenuhi batas minimum reabilitas yaitu 0,70.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki tingkat reabilitas yang baik.

1.3 Data Karakteristik Responden

1.3.1 Data Kategorik

Tabel 4. Karakteristik Responden

ITEM	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
Domisili	1. Magelang :	1. 40	1. 40%
	2. Luar Magelang	2. 60	2. 60%
Usia	1. 18	1. 27	1. 27%
	2. 19	2. 65	2. 65%
	3. 20	3. 8	3. 8%
Jenis	1. Perempuan	1. 84	1. 84%
Kelamin	2. Laki-laki	2. 16	2. 16%

Berdasarkan Presentase dari Data Kategorik dan Tabel 4, mayoritas responden adalah mahasiswa perempuan angkatan 2025 berdomisili di Luar Magelang dengan rata-rata usia 19 tahun.

Tabel 5. Rata-Rata Jawaban

PERTANYAAN	RATA-RATA
Menonton FYP TikTok lebih dari 2 jam per hari.	4,2
Membuka FYP lebih dari 10 kali sehari.	3,73
Menonton video viral hingga selesai.	3,73
Algoritma FYP membuat saya terus scrolling.	4,02
Saya rutin me-refresh FYP untuk update informasi.	4,06
Konten FYP memengaruhi pembicaraan saya dengan teman.	3,95
Gelisah jika tidak mengetahui konten viral TikTok.	2,61
Membuka TikTok agar tidak tertinggal tren.	3,27
Kurang percaya diri jika tidak tahu tren viral.	2,71
Penasaran dengan tren yang diikuti teman.	3,44

Terganggu jika tidak bisa mengikuti percakapan tren.	2,8
Gelisah jika terakhir mengetahui info viral.	2,69

1,00–1,80 = sangat rendah

1,81–2,60 = rendah

2,61–3,40 = sedang

3,41–4,20 = tinggi

4,21–5,00 = sangat tinggi

Hasil data menunjukkan bahwa intensitas Paparan Konten FYP berada pada kategori tinggi (skor rata-rata 3–4), sementara tingkat Kecemasan Sosial Mahasiswa berada pada kategori sedang (skor rata-rata 2–3).

1.4 Hasil Uji Regresi Linear

Analisis regresi linear dilakukan untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh Paparan Konten FYP terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Mahasiswa. Hasil pengujian menunjukkan nilai koefisien regresi dan tingkat signifikansi yang dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Koefisien

Variabel	Unstandardized Coefficients (B)	Unstandardized Coefficients Std. Error	t	Sig.
(Constant)	5,712	2,778	2,057	0,042
Total_Intensitas TikTok	0,602	0,140	4,311	< 0,001

Tabel 7. Model Summary dan ANOVA

Indikator Statistik	Nilai
Koefisien Korelasi (R)	0,399
Koefisien Determinasi ((R ²))	0,159
F-hitung	18,586
Signifikansi (Sig. ANOVA)	< 0,001

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji regresi linear untuk mengukur pengaruh variabel Paparan Konten FYP TikTok terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,399, yang menunjukkan bahwa hubungan antara paparan konten FYP TikTok dengan kecemasan sosial berada pada kategori rendah hingga sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat hubungan antara kedua variabel, kekuatannya tidak terlalu tinggi. Temuan ini penting untuk di analisis lebih dalam, karena menunjukkan adanya kompleksitas dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kondisi psikologis individu. Artinya, paparan konten FYP TikTok bukan merupakan faktor dominan dalam menentukan kecemasan sosial, melainkan hanya salah satu variabel yang turut berkontribusi

Nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,159 menunjukkan bahwa paparan konten FYP TikTok mampu menjelaskan sebesar 15,9% variasi kecemasan sosial mahasiswa. Sementara itu, sisanya sebesar 84,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti faktor lingkungan sosial, kepribadian individu, maupun kondisi psikologis lainnya. Dalam mengelola tekanan sosial. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor di luar penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok merupakan salah satu faktor yang memicu FOMO, namun bukan satu-satunya penyebab (W. Maharani et al., 2025)

Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar < 0,001, yang berarti model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak dan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa model regresi mampu menjelaskan hubungan antara variabel paparan konten FYP TikTok dan kecemasan sosial secara statistik. Temuan ini memperkuat argumen bahwa penggunaan media sosial yang intens memiliki implikasi terhadap kondisi psikologis individu, khususnya dalam aspek kecemasan sosial dapat di picu oleh perbandingan sosial dari konten, penurunan interaksi langsung, dan penggunaan TikTok sebagai pelarian dari masalah sosial. Dampaknya muncul FOMO, hilangnya kepercayaan diri, dan ketergantungan emosional (N. Maharani et al., 2026).

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji koefisien regresi, diperoleh nilai konstanta sebesar 5,712 dan koefisien regresi variabel paparan konten FYP TikTok sebesar 0,602. Maka persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = 5,712 + 0,602X$$

Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa terdapat hubungan searah antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi paparan konten FYP TikTok, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial mahasiswa. Hubungan yang searah ini dapat dijelaskan melalui fenomena perbandingan sosial yang sering terjadi dalam penggunaan media sosial, di mana individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang ditampilkan secara ideal di platform digital (Putri & Hapsari, 2024). Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar $< 0,001$ ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa paparan konten FYP TikTok berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial mahasiswa.

Jika dibandingkan dengan temuan penelitian terdahulu, hasil ini menunjukkan konsistensi sekaligus perbedaan tingkat pengaruh. (N. Maharani et al., 2026) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki dampak terhadap kondisi psikologis individu, khususnya kecemasan sosial, yang sejalan dengan hasil penelitian ini. Namun, penelitian ini memberikan nuansa tambahan bahwa pengaruh tersebut tidak selalu kuat, berbeda dengan temuan dari (N. Maharani et al., 2026) yang menyatakan bahwa pengaruh media sosial terhadap kecemasan sosial hasilnya tinggi, sedangkan pada penelitian ini hasilnya cenderung sedang dan rendah tergantung pada bagaimana individu memaknai dan merespons konten yang mereka konsumsi. Dengan demikian, peran subjektivitas pengguna menjadi faktor kunci yang menjembatani hubungan antara paparan media dan dampak psikologisnya. Dalam konteks media sosial, paparan terhadap kehidupan yang telah disaring dan ditampilkan secara ideal sering kali mendorong individu untuk melakukan penilaian diri yang kurang positif. (Putri & Hapsari, 2024) juga menegaskan bahwa perbandingan sosial di ranah digital dapat meningkatkan tekanan psikologis. Meskipun demikian, respons individu terhadap paparan tersebut bersifat beragam. Sebagian pengguna memilih untuk menganggap konten sebagai sarana hiburan atau inspirasi, sehingga tidak menjadikannya sebagai acuan dalam membandingkan diri, yang pada akhirnya mengurangi dampak terhadap kecemasan.

Jika dikaitkan dengan hasil analisis deskriptif sebelumnya, ditemukan bahwa tingkat kecemasan sosial responden cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang, yang ditunjukkan oleh dominasi jawaban netral dan tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengaruh yang diberikan signifikan secara statistik, tingkat kecemasan sosial secara umum tidak berada pada level yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh paparan konten FYP TikTok terhadap kecemasan sosial bersifat relatif, bukan absolut. Dengan kata lain, peningkatan paparan konten tetap diikuti dengan peningkatan kecemasan sosial, namun peningkatan tersebut tidak serta-merta menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi secara keseluruhan.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan pendekatan *Uses and Effects* yang menyatakan bahwa penggunaan media dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis individu. Paparan konten yang berulang melalui algoritma FYP memungkinkan pengguna untuk terus terlibat dalam konsumsi media, yang pada akhirnya dapat memicu perbandingan sosial dan tekanan psikologis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun kontribusi paparan konten FYP TikTok terhadap kecemasan sosial tidak dominan, variabel ini tetap memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa paparan konten *For You Page* (FYP) TikTok berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial mahasiswa. Hal ini didukung oleh koefisien korelasi ($R = 0,399$) yang menggambarkan hubungan pada tingkat rendah hingga sedang, serta koefisien determinasi ($R^2 = 0,159$) yang menunjukkan kontribusi paparan konten FYP sebesar 15,9% terhadap variasi kecemasan sosial. Persamaan regresi mengonfirmasi hubungan searah, yakni semakin tinggi intensitas paparan, semakin meningkat pula kecemasan sosial. Walaupun begitu, kecemasan sosial responden secara keseluruhan berada pada kategori sedang, sehingga pengaruh TikTok bersifat signifikan secara statistik tetapi tidak mendominasi secara praktis.

Namun demikian, penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penggunaan desain cross-sectional membatasi kemampuan penelitian dalam menjelaskan hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam, sehingga temuan yang

diperoleh hanya merepresentasikan kondisi pada satu waktu tertentu. Kedua, jumlah sampel yang relatif terbatas serta hanya berasal dari satu institusi menyebabkan hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi ke populasi yang lebih luas. Ketiga, penelitian ini hanya berfokus pada variabel paparan konten FYP tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti kepribadian, dukungan sosial, maupun kondisi psikologis individu yang berpotensi memberikan kontribusi lebih besar terhadap kecemasan sosial.

Dari keterbatasan tersebut, penelitian mendatang direkomendasikan untuk menerapkan desain longitudinal atau eksperimental guna mengungkap hubungan sebab-akibat dengan lebih menyeluruh. Sampel penelitian selanjutnya disarankan diperluas ke berbagai institusi dan kelompok demografi agar hasilnya lebih mewakili populasi. Di samping itu, perlu ditambahkan variabel seperti pengendalian diri, harga diri, lingkungan sosial, serta durasi penggunaan media sosial sebagai faktor mediasi atau moderasi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih utuh. Pendekatan metode campuran (mixed methods) pun layak dipertimbangkan demi mengeksplorasi dimensi psikologis secara mendalam, sehingga hasil tidak hanya solid secara kuantitatif tetapi juga kaya akan wawasan kualitatif.

E. Referensi

- Cahyadianty, A., Hulwa, D. A., Adzani, K. M., & Dwi, K. R. (2026). Pengaruh fear of missing out (FOMO) pada binge watching pada mahasiswa Gen Z pengguna VOD. *Nama Jurnal*, 3(January), 65–74.
- Izzati, F., Firamadhina, R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok: TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share: Social Work Journal*, 10(2), 199–208. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Jnanatepasa, A. L., Amanda, R., & Yogantari, M. V. (2025). Pengaruh terpaan konten viral pada media sosial TikTok terhadap tingkat FOMO (fear of missing out). *Nama Jurnal*, 209–227.
- Kusaini, U. N., Wulandari, L., Raja, R., Guk, G., Cahya, I. B. D., Regilsa, M., Anggraini, D., Oktaviana, V., & Lubis, M. A. (2024). Perilaku fear of missing out (FOMO) pada mahasiswa pengguna TikTok. *Nama Jurnal*, 4, 5104–5114.
- Maharani, N., Mukhlis, V., & Ariyanto, M. S. (2026). Eskalasi kecemasan sosial akibat adiksi TikTok: Sebuah studi korelasional pada remaja urban di Yogyakarta. *Sosmaniora*, 5(1), 425–431. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v5i1.7469>
- Maharani, W., Banowo, E., & Setyarini, E. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap fenomena fear of missing out (FOMO). *Nama Jurnal*, 109–119.
- Putri, T., & Hapsari, M. (2024). Hubungan self-acceptance dan fear of missing out (FOMO). *Nama Jurnal*, 59–73.