

BEHIND THE 'FOR YOU' FACTORS CONTRIBUTING TO ADOLESCENT ANXIETY IN TIKTOK USE AND THEIR IMPLICATIONS FOR COUNSELLING SERVICE INTERVENTION (SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW)

Siti Azqia Zahra¹, Khairiyah Khadijah², Nabila Alfatiya³, Gustina Roza⁴

¹²³⁴Universitas Riau, Indonesia, sitiazqiaza@gmail.com

Submission : May 5, 2026

Revised : May 12, 2026

Accepted : June 04, 2026

Published : June 13, 2026

Abstract

Anxiety among adolescents regarding the use of the TikTok app is an increasingly prevalent phenomenon in the digital age, primarily due to the high intensity of interaction on this short-form content platform. This study employed a Systematic Literature Review (SLR) method, following the PRISMA guidelines to ensure the objectivity of document selection. The identification process was conducted using the Google Scholar and Garuda databases, with a publication timeframe restricted to the years 2020 to 2026. Of the 180 articles identified in the initial stage, a screening of titles and abstracts was carried out, leaving 80 articles. Subsequently, an in-depth eligibility assessment was conducted on the full texts, resulting in 20 final articles that met all inclusion criteria. The findings of this study revealed several key points: (1) adolescent anxiety is influenced by internal factors such as Fear of Missing Out (FOMO), social comparison, and the need for digital validation, which are exacerbated by peer pressure and TikTok algorithm features such as the For You Page (FYP); (2) anxiety emerges as a response to sustained psychological pressure resulting from exposure to idealised content and the demand to remain constantly connected; and (3) Guidance and Counselling (GC) services play a significant role in designing and implementing interventions to reduce adolescent anxiety. Implications for BK services suggest that effective interventions include individual counselling to enhance self-awareness, group counselling as a means of sharing experiences and providing social support, and self-management techniques to control social media use. Furthermore, a collaborative approach between counsellors, teachers, and parents is a key strategy in supporting. This study concludes that adolescent anxiety regarding the use of TikTok is a complex issue requiring structured, preventive, and context-specific guidance and counselling interventions.

Keywords: adolescent anxiety; TikTok; guidance and counselling; FOMO; intervent.

1. Introduction

Era digital memberikan perubahan besar dalam cara manusia berinteraksi, di mana media sosial sekarang menjadi tempat utama bagi orang untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan mendapatkan informasi secara luas. Salah satu aplikasi yang tumbuh dengan sangat cepat di dunia digital adalah TikTok, sebuah platform untuk video pendek yang sejak diluncurkan pada tahun 2017 telah menarik perhatian jutaan orang di seluruh dunia. Pada Juli 2024, Indonesia tercatat sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak di dunia, mencapai 157,6 juta pengguna. Indonesia mengalahkan Amerika Serikat yang berada di urutan kedua dengan 120,5 juta pengguna (Statista, 2024). Angka tinggi ini membuat Indonesia menjadi tempat yang sangat penting untuk meneliti dampak penggunaan TikTok, terutama terkait dengan kesehatan mental remaja. Salah satu masalah kesehatan mental yang penting adalah kecemasan, yang sering muncul akibat melihat konten, perbandingan sosial, dan tekanan untuk mendapatkan pengakuan di media sosial.

Remaja yang termasuk dalam Generasi Z tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang tidak dapat dipisahkan dari teknologi digital, sehingga partisipasi mereka dalam berbagai platform media sosial tergolong sangat tinggi dibandingkan generasi sebelumnya (Pebriani et al., 2025). Kondisi tersebut menjadikan media sosial bukan sekadar alat komunikasi, melainkan telah bertransformasi



menjadi ruang utama bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, dan berinteraksi sosial (Firamadhina & Krisnani, 2021). Di antara berbagai platform yang tersedia, TikTok menjadi salah satu yang paling dominan digunakan oleh kalangan remaja, terutama melalui fitur *For You Page* (FYP) yang secara algoritmik dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna secara terus-menerus. Meskipun demikian, tingginya frekuensi dan durasi penggunaan media sosial tidak hanya membawa manfaat, tetapi juga berpotensi memunculkan berbagai tantangan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan pada remaja dapat dikenali melalui munculnya perasaan khawatir, takut, gelisah, serta ketidaknyamanan dalam menghadapi situasi sosial, khususnya yang berkaitan dengan penilaian dan perbandingan dari orang lain di lingkungan digital (Solihah, 2015).

Menurut Karuni (2023), remaja yang berkembang pada era digital yang serba cepat menganggap TikTok sangat menarik dan relevan. Jumlah pengguna aplikasi TikTok di Indonesia meningkat dengan pesat, di mana pada tahun 2022 tercatat 63,1% dan pada tahun 2023 mencapai 70,8% dari total populasi, menjadikan Indonesia berada di peringkat kedua di dunia dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak (Riyanto, 2023). Kemajuan teknologi digital di zaman ini telah memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan manusia, khususnya bagi kalangan pemuda. Salah satu indikasi dari perkembangan ini adalah bertambahnya penggunaan Smartphone yang memungkinkan akses ke beragam platform media sosial. Di antara berbagai aplikasi yang tersedia, TikTok muncul sebagai salah satu platform yang paling populer di kalangan remaja karena menampilkan berbagai konten hiburan, sebagai wadah ekspresi diri, serta interaksi sosial dalam bentuk virtual. (Calista, 2024).

Remaja yang termasuk dalam generasi Z dibesarkan dalam konteks yang dipenuhi oleh teknologi digital. Kondisi ini menyebabkan mereka memiliki tingkat partisipasi yang tinggi dalam platform media sosial. Meskipun begitu, tingginya frekuensi penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan berbagai tantangan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan pada kalangan remaja dapat dikenali melalui munculnya perasaan cemas, takut, resah, serta ketidaksenangan dalam berhadapan dengan situasi sosial, terutama yang berkaitan dengan penilaian dari orang lain. (Fikry, 2023).

Penggunaan aplikasi TikTok menurut Yuliana, Suryani, & Suprayogi, (2024) yang berlebihan dapat memunculkan berbagai faktor yang menyebabkan remaja mengalami kecemasan. Salah satu faktor yang sering terjadi adalah kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain sebagai dampak dari paparan konten di platform media sosial. Konten yang menampilkan kesuksesan, gaya hidup, dan keberadaan individu lain dapat menciptakan perasaan kurang percaya diri, rasa iri, serta tekanan untuk memenuhi standar tertentu yang berkembang di dunia digital. Di samping itu, faktor lain seperti frekuensi penggunaan, lama waktu yang dihabiskan, serta tingkat keterlibatan emosional dengan konten juga berkontribusi dalam meningkatkan kemungkinan terjadinya kecemasan. (Fikry, 2023).

Beberapa studi menunjukkan adanya kaitan yang signifikan antara aktivitas di media sosial dengan tingkat kecemasan pada kalangan remaja. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Solihah (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat ketergantungan media sosial dengan kecemasan sosial, di mana individu yang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi cenderung menunjukkan ketergantungan yang lebih besar terhadap media sosial. Semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kecemasan, khususnya kecemasan sosial yang berkaitan dengan ketakutan akan penilaian negatif dari orang-orang di sekitar mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial, seperti TikTok, tidak hanya membawa efek positif, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental remaja. Mengacu pada penjelasan tersebut, sangat penting untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang

memengaruhi kecemasan remaja dalam memakai aplikasi TikTok. Selain itu, penelitian ini juga harus dihubungkan dengan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling, agar bisa menjadi dasar untuk merancang intervensi yang efektif dalam membantu remaja mengatasi kecemasan yang mereka alami. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan remaja saat menggunakan aplikasi TikTok serta implikasinya terhadap layanan konseling melalui pendekatan kajian literatur.

Penelitian yang didasarkan pada pengalaman menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan media sosial oleh Generasi Z telah melebihi batas yang sehat. Dalimunthe dan tim (2025) menemukan bahwa banyak mahasiswa menghabiskan lebih dari empat jam setiap harinya di platform digital, yang mengakibatkan stres, pemikiran berlebihan, dan kelelahan emosional. Proses psikologis yang mendasari situasi ini mencakup perbandingan sosial dan rasa takut ketinggalan (FOMO) yang mendorong perilaku untuk selalu terhubung (Waseso & Dwiyanto, 2026), serta ketergantungan pada pengakuan digital yang memperkuat siklus kecanduan dari sudut pandang neuropsikologis (Masyuuroh dkk., 2026). Faktor dari luar seperti tekanan dari teman sebaya (Biky dkk., 2025) dan kurangnya dukungan sosial yang nyata (Putri dkk., 2023), dan desain algoritmik platform yang mengeksploitasi kerentanan psikologis pengguna (Alfarizi & Yaqin, 2026) semakin memperparah kondisi tersebut. Dampaknya pun bersifat multidimensional: gangguan kesehatan mental yang terbukti signifikan secara klinis (Susanti & Suherman, 2025; Prabowo dkk., 2024), penurunan prestasi akademik (Saputra dkk., 2026), melemahnya interaksi tatap muka, hingga transformasi kenakalan remaja ke ranah digital (Grestyana dkk., 2026).

Di tengah kompleksitas ini, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) muncul sebagai strategi intervensi yang relevan karena pendekatannya yang holistik dan berorientasi perubahan perilaku jangka panjang. Prian (2024) membuktikan bahwa kombinasi konseling individu, konseling kelompok, dan pelatihan manajemen waktu efektif menurunkan intensitas kecanduan, terutama bila didukung kolaborasi aktif antara konselor, guru, dan orang tua. Namun kajian yang mensintesis ketiga aspek pola kecanduan, dampak psikologis, dan efektivitas intervensi BK dalam satu kerangka analisis komprehensif masih terbatas. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut melalui Systematic Literature Review (SLR) terhadap 20 artikel terpilih, dengan tujuan menghasilkan sintesis berbasis bukti yang dapat menjadi acuan praktis bagi konselor sekolah, pendidik, dan pemangku kebijakan dalam merancang program intervensi yang efektif dan kontekstual.

2. Methods

Penelitian ini mengaplikasikan cara Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Cara ini bertujuan untuk menemukan, menganalisis, dan menggabungkan hasil penelitian sebelumnya dengan cara yang teratur untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh tentang faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan remaja ketika menggunakan aplikasi TikTok dan dampaknya terhadap intervensi layanan konseling. Menurut Sugiyono (2023), Metode penelitian adalah pendekatan yang menggunakan cara ilmiah untuk mendapatkan informasi yang akurat, sehingga bisa dipakai untuk memahami suatu gejala dengan benar.

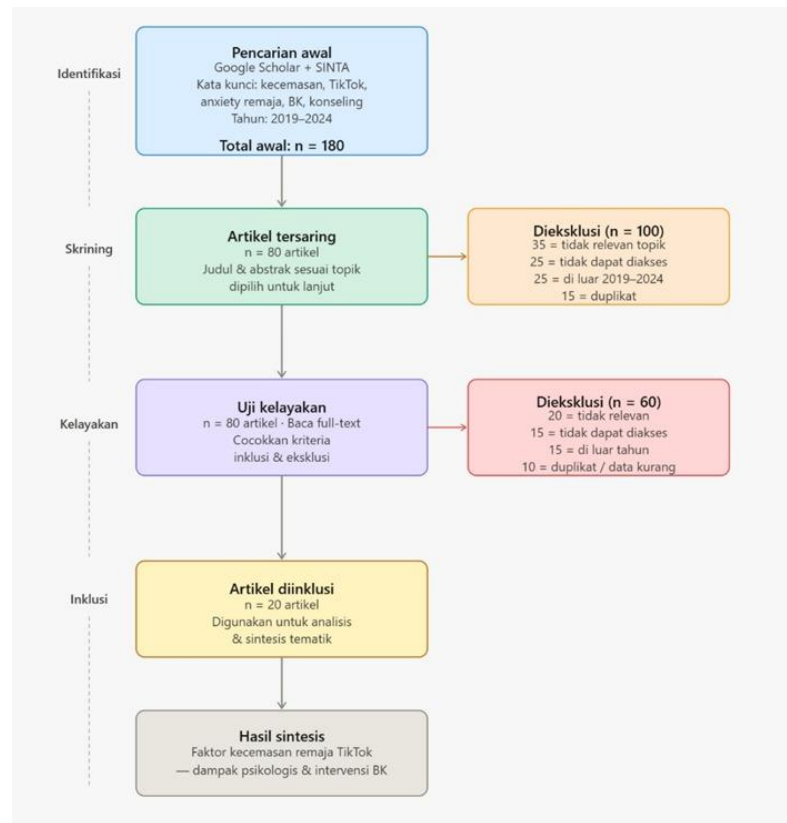
Proses pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar dan Garuda dengan menggunakan kata kunci “TikTok”, “kecemasan remaja”, “media sosial”, dan “social anxiety”. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020–2025; (2) membahas subjek remaja; (3) berkaitan dengan penggunaan TikTok atau media sosial dan kecemasan; serta (4) tersedia dalam

bentuk *full-text*. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, tidak berfokus pada remaja, atau tidak dapat diakses secara lengkap.

Proses memilih artikel dilakukan dalam beberapa langkah, yaitu u identifikasi, penyaringan, dan penentuan kelayakan artikel serta menentukan apakah artikel tersebut layak sesuai dengan topik pembahasan. Langkah-langkah ini bertujuan untuk memastikan bahwa artikel yang dipilih benar-benar relevan dengan fokus penelitian. Data dari artikel yang sudah dipilih kemudian dianalisis dengan pendekatan tematik, yaitu dengan mengenali, mengelompokkan, dan merangkum temuan penelitian ke dalam tema-tema yang berhubungan dengan sebab-sebab kecemasan dan dampaknya pada intervensi dalam layanan konseling.

Hasil pencarian awal menghasilkan sebanyak 180 artikel. Setelah dilakukan penghapusan duplikat serta penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, jumlah artikel berkurang menjadi 80 artikel yang relevan. Selanjutnya, dilakukan tahap *full-text screening* untuk menilai kesesuaian isi artikel secara lebih mendalam. Pada tahap ini, sejumlah artikel dieliminasi dengan berbagai alasan, yaitu tidak relevan ($n=20$), tidak tersedia dalam bentuk *full-text* ($n=15$), berada di luar rentang tahun yang ditetapkan ($n=15$), serta duplikasi atau data yang tidak lengkap ($n=10$). Melalui proses tersebut, diperoleh 20 artikel akhir yang memenuhi seluruh kriteria dan digunakan dalam analisis.

Data dari artikel yang terpilih kemudian diekstraksi secara sistematis, mencakup informasi penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, metode, serta temuan utama. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan tematik dengan mengidentifikasi dan mengelompokkan pola temuan ke dalam beberapa tema utama, yaitu: (1) faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan remaja dalam penggunaan TikTok; (2) bentuk intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk menangani kecemasan di kalangan remaja; serta (3) seberapa baik layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung remaja untuk mengatur kecemasan yang disebabkan oleh pemakaian media sosial. Gambar 1. Alur Proses Seleksi dan Inklusi Artikel *Systematic Literature Review* (n =jumlah artikel)



Gambar 1. Alur Proses Seleksi dan Inklusi Artikel

3. Results and Discussion

3.1. Result

Seluruh temuan dari 20 artikel yang telah melalui proses seleksi sistematis dirangkum dalam tabel penelitian relevan berikut. Tabel ini menyajikan informasi mengenai judul penelitian, identitas peneliti beserta tahun publikasi, fokus kajian, serta hasil penelitian secara rinci. Penyajian dalam bentuk tabel ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang sistematis dan menyeluruh mengenai lanskap riset yang menjadi landasan analisis dalam penelitian ini, sekaligus memudahkan pembaca dalam menelusuri kontribusi masing-masing artikel terhadap faktor-faktor kecemasan remaja dalam penggunaan TikTok dan implikasinya terhadap layanan konseling.

No	Judul Penelitian	Peneliti & Tahun	Hasil Penelitian
1	Chandra, Rahayu, & Reni (2026)	Hubungan Intensitas Penggunaan TikTok dengan Tingkat Kecemasan	Kecanduan internet berhubungan kuat dengan depresi, kecemasan, dan stres. Digunakan sebagai pelarian emosional. Perlu intervensi melalui aplikasi kesehatan mental

No	Judul Penelitian	Peneliti & Tahun	Hasil Penelitian
2	Mukhlis & Ariyanto (2026)	Eskalasi Kecemasan Sosial akibat Adiksi TikTok	Dampak kecanduan: gangguan tidur, penurunan fokus belajar, kecemasan akibat social comparison, ketergantungan pada validasi digital. Model prediksi akurasi hingga 96,42%
3	SAFE (2025)	Dampak Penggunaan TikTok terhadap Ketergantungan Remaja	Media sosial bersifat ambivalen: memperkuat religiusitas & inklusivitas, namun juga memicu polarisasi dan intoleransi akibat konten ekstrem
4	Prayoga et al. (2026)	Fenomena Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna TikTok	Media sosial menurunkan fokus membaca konvensional, tetapi juga dapat meningkatkan literasi melalui komunitas membaca digital
5	Muzhar (2024)	Faktor FOMO pada Pengguna TikTok	Terdapat hubungan signifikan ($p=0,000$) antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental; semakin tinggi penggunaan, semakin tinggi risiko gangguan psikologis
6	Cahyaningtyas Akfiliantika (2025)	& Penggunaan TikTok dan Kesehatan Mental Emosional	Terdapat hubungan negatif signifikan: semakin tinggi dukungan sosial → semakin rendah kecanduan media sosial
7	Pamungkas (2026)	Dampak Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Remaja di TikTok	Dampak positif: ekspresi diri & dukungan sosial. Dampak negatif: kecemasan, depresi, rendah diri, cyberbullying, tekanan sosial, gangguan citra diri
8	Nurhidayanti (2025)	Pengaruh Media Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Remaja	Media sosial berpengaruh signifikan terhadap pencarian informasi kesehatan. Namun kepercayaan tergantung literasi digital

No	Judul Penelitian	Peneliti & Tahun	Hasil Penelitian
9	Longsam et al. (2025)	Dampak Psikologis Remaja Pengguna TikTok	Kecanduan menyebabkan pola tidur buruk, penurunan prestasi akademik. Model menghasilkan 3 kategori risiko dan akurasi 93,62%
10	Rukhaiyah et al. (2025)	Pengaruh TikTok dan Instagram terhadap Kecemasan	Terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan ($p=0,000$) dan kecanduan TikTok ($p=0,020$) dengan gangguan kesehatan mental
11	Maulana & Ekawati (2025)	Eksplorasi Psikologis Pengguna TikTok	Dampak tergantung penggunaan. Penggunaan berlebihan menurunkan kesehatan mental. Perlu intervensi edukatif
12	Rifia (2025)	Kecemasan Remaja terhadap Persepsi Sosial	Social comparison → menurunkan kepuasan diri. FOMO → perilaku kompulsif & distress emosional. Dampak: kecemasan, depresi, isolasi sosial
13	Safitri & Ilhamuddin (2024)	Self-Management dalam Mengurangi TikTok	Penggunaan media sosial berada pada kategori sedang (35%). Tetap memunculkan efek negatif pada sebagian pengguna
14	Oktaviawati & Sa'adah (2024)	CBT untuk Kecemasan Sosial	Media sosial meningkatkan interaksi & produktivitas, tetapi juga memicu kecemasan jika berlebihan
15	Meilona & Lathifah (2025)	CBT untuk Kecemasan Akademik	Kenakalan bergeser ke dunia digital (cyberbullying, manipulasi identitas). Dipicu rendahnya literasi digital & pengawasan
16	Fauzi et al. (2022)	REBT untuk Kecemasan Berbicara	BK efektif jika melibatkan seluruh sistem sekolah. Hambatan: kurang keterbukaan siswa & tenaga BK terbatas
17	Firdausi et al. (2023)	Profil Kecemasan Sosial Remaja	Konseling individu, kelompok, dan manajemen waktu efektif menurunkan kecanduan.

No	Judul Penelitian	Peneliti & Tahun	Hasil Penelitian
			Kolaborasi orang tua-guru penting
18	Keles et al. (2020)	Social Media and Adolescent Mental Health	Implementasi BK efektif jika melibatkan seluruh unsur sekolah (guru, kepala sekolah, siswa). Faktor pendukung: kerja sama dan jumlah siswa yang terkontrol. Faktor penghambat: tidak adanya guru BK khusus dan kurangnya keterbukaan siswa. Sekolah mampu mengidentifikasi dan menangani siswa yang mengalami kecanduan gadget secara kolaboratif
19	Vannucci et al. (2017)	Social Media Use and Anxiety	Layanan BK seperti konseling individu, terapi kelompok, dan pelatihan manajemen waktu terbukti efektif menurunkan kecanduan media sosial. Keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh kolaborasi antara konselor, orang tua, dan guru.
20	Montag et al. (2021)	Addictive Features of Social Media	Fitur platform memperkuat kecanduan dan kecemasan.

Berdasarkan hasil pemetaan terhadap 20 artikel yang telah sajikan dalam tabel di atas, ditemukan bahwa penelitian-penelitian yang dianalisis menunjukkan pola yang konsisten dan saling menguatkan. Secara umum, temuan dapat diklasifikasikan ke dalam tiga tema besar, yaitu faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan remaja dalam penggunaan TikTok, dampak yang ditimbulkan, serta implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling sebagai strategi intervensi. Ketiga tema ini menjadi dasar dalam penyusunan pembahasan yang lebih mendalam.

3.2. Discussion

3.2.1 Faktor-Faktor Kecemasan Remaja dalam Penggunaan TikTok

Hasil sintesis dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan remaja dalam penggunaan TikTok tidak disebabkan oleh satu penyebab saja, tetapi merupakan hasil interaksi yang rumit antara faktor yang ada dalam diri seseorang dan lingkungan digital. Secara konsisten, penelitian-penelitian yang telah dianalisis menunjukkan bahwa Ketakutan akan Ketinggalan (FOMO) menjadi faktor utama yang menyebabkan kecemasan. Muzhar (2024) menjelaskan bahwa FOMO mendorong orang untuk selalu terhubung dengan media sosial karena takut melewatkan informasi atau pengalaman sosial. Fenomena ini tidak berdiri sendiri, tetapi diperkuat oleh mekanisme perbandingan sosial, di mana remaja membandingkan diri mereka dengan gambaran ideal yang ditampilkan di TikTok (Rukhaiyah

et al., 2025). Kombinasi antara FOMO dan social comparison ini menciptakan tekanan psikologis yang berkelanjutan, karena individu tidak hanya takut tertinggal, tetapi juga merasa tidak cukup baik dibandingkan orang lain.

Lebih lanjut, kebutuhan akan validasi sosial muncul sebagai faktor penguat kecemasan. Maulana & Ekawati (2025) menunjukkan bahwa interaksi digital seperti jumlah like, komentar, dan jumlah pengikut menjadi indikator penerimaan sosial bagi remaja. Ketika ekspektasi terhadap respons sosial tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami kecemasan dan penurunan harga diri. Dalam konteks ini, Mukhlis & Ariyanto (2026) menambahkan bahwa ketergantungan terhadap validasi eksternal dapat berkembang menjadi adiksi TikTok, yang secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan adanya transisi dari penggunaan fungsional menuju penggunaan kompulsif yang berdampak negatif pada kondisi psikologis.

Di sisi lain, faktor eksternal juga memainkan peran penting dalam memperkuat kecemasan. Cyberbullying menjadi salah satu determinan yang paling signifikan, di mana Pamungkas (2026) menemukan bahwa paparan terhadap komentar negatif dan perundungan digital berkorelasi langsung dengan peningkatan kecemasan, stres, bahkan depresi. Selain itu, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga terbukti meningkatkan kecemasan, sebagaimana ditunjukkan oleh Nurhidayanti (2025). Temuan ini diperkuat oleh studi internasional seperti Vannucci et al. (2017) dan Keles et al. (2020) yang menyatakan bahwa durasi penggunaan yang tinggi berkaitan dengan gangguan kesehatan mental.

Tidak kalah penting, karakteristik teknologi itu sendiri turut berkontribusi terhadap munculnya kecemasan. Montag et al. (2021) menyoroti bahwa algoritma TikTok dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna melalui sistem rekomendasi berbasis preferensi dan umpan balik instan. Mekanisme ini memperkuat perilaku adiktif dan menciptakan siklus penggunaan berulang yang sulit dikontrol. Dengan demikian, kecemasan remaja dalam penggunaan TikTok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis individu, tetapi juga oleh desain sistem digital yang secara aktif membentuk perilaku pengguna.

3.2.2 Dampak Kecemasan Akibat Penggunaan TikTok

Dampak kecemasan akibat penggunaan TikTok menunjukkan pola yang luas dan multidimensional, mencakup aspek psikologis, sosial, hingga akademik. Pada dimensi psikologis, Chandra et al. (2026) menemukan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat kecemasan, meskipun mayoritas masih berada pada kategori ringan. Namun demikian, jika dilihat secara longitudinal, temuan ini mengindikasikan potensi eskalasi menuju gangguan yang lebih serius. Hal ini diperkuat oleh Cahyaningtyas & Akfiliantika (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berkorelasi dengan gangguan mental emosional seperti stres dan kecemasan, sehingga menegaskan bahwa dampak psikologis bersifat kumulatif.

Pada aspek sosial, kecemasan yang muncul cenderung mengarah pada kecemasan sosial (*social anxiety*). Prayoga et al. (2026) mengidentifikasi bahwa remaja mengalami fear of negative evaluation, yaitu ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain, yang berdampak pada kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial secara langsung. Kondisi ini diperparah oleh ketergantungan terhadap interaksi digital, sebagaimana diungkapkan oleh Longsam et al. (2025), yang menunjukkan bahwa penggunaan TikTok dapat menggeser pola interaksi dari tatap muka menjadi berbasis daring. Pergeseran ini berpotensi menurunkan keterampilan sosial dan meningkatkan isolasi sosial.

Sementara itu, pada aspek perilaku dan akademik, dampak kecemasan terlihat dalam bentuk penurunan konsentrasi, gangguan regulasi emosi, dan ketergantungan digital. SAFE (2025) menunjukkan bahwa ketergantungan pada TikTok membuat orang kesulitan mengatur waktu penggunaan, yang akhirnya memengaruhi kegiatan sehari-hari, termasuk belajar. Hasil ini sejalan dengan studi Vannucci et al. (2017) dan Keles et al. (2020) yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan dengan penurunan kesehatan mental secara keseluruhan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dampak kecemasan akibat penggunaan TikTok tidak hanya bersifat individual, tetapi juga berdampak pada fungsi sosial dan akademik remaja. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan ini perlu ditangani secara komprehensif dan tidak dapat dipandang sebagai fenomena yang sederhana.

3.2.3 Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan temuan yang ada, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam merespons meningkatnya kecemasan remaja akibat penggunaan TikTok. Pendekatan yang paling banyak direkomendasikan dalam literatur adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang berfokus pada perubahan pola pikir maladaptif menjadi lebih rasional dan adaptif. Oktaviawati & Sa'adah (2024) serta Meilona & Lathifah (2025) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan kecemasan dengan membantu individu mengidentifikasi dan merekonstruksi distorsi kognitif yang menjadi sumber kecemasan.

Selain CBT, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) juga terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan, terutama yang berkaitan dengan keyakinan irasional. Fauzi et al. (2022) menunjukkan bahwa REBT mampu membantu individu mengubah pola pikir yang tidak logis menjadi lebih rasional, sehingga mengurangi intensitas kecemasan. Pendekatan ini relevan dalam konteks penggunaan TikTok, di mana banyak kecemasan dipicu oleh persepsi yang tidak realistis terhadap standar sosial.

Di sisi lain, intervensi berbasis perilaku seperti self-management juga memiliki kontribusi signifikan. Safitri & Ilhamuddin (2024) menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam membantu remaja mengontrol durasi penggunaan TikTok, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun kebiasaan digital yang lebih sehat. Pendekatan ini penting karena tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada perubahan perilaku nyata.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang efektif harus bersifat integratif, menggabungkan pendekatan kognitif, emosional, dan perilaku. Selain itu, keterlibatan berbagai pihak seperti konselor, guru, dan orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Dengan pendekatan yang komprehensif, layanan bimbingan dan konseling dapat berperan tidak hanya dalam mengurangi kecemasan, tetapi juga dalam membentuk literasi digital yang sehat pada remaja.

4. Conclusions

Berdasarkan temuan dari Tinjauan Pustaka Sistematis terhadap 20 artikel yang dipilih, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami remaja ketika menggunakan TikTok adalah fenomena yang rumit dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Salah satu faktor utama yang paling sering ditemukan adalah Fear of Missing Out (FOMO), yang membuat remaja merasa perlu untuk selalu terhubung dengan media sosial karena khawatir ketinggalan informasi atau pengalaman sosial. Selain itu, cara perbandingan sosial juga memperkuat rasa cemas, sebab remaja seringkali membandingkan diri mereka dengan gambaran ideal yang ada di platform digital.

Lebih lanjut, karakteristik TikTok seperti algoritma *For You Page* (FYP), konten yang bersifat cepat dan berulang, serta budaya validasi melalui *likes* dan komentar, turut memperbesar tekanan psikologis pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berasal dari faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan digital yang terus mendorong keterlibatan intensif pengguna.

Implikasi dari hasil ini menunjukkan betapa pentingnya layanan bimbingan dan konseling untuk membantu remaja dalam mengatasi kecemasan yang muncul akibat penggunaan media sosial. Tindakan yang bisa diambil meliputi konseling pribadi untuk meningkatkan pemahaman diri, konseling kelompok sebagai tempat berbagi cerita, dan pelatihan untuk mengatur waktu serta mengendalikan penggunaan media sosial. Di samping itu, kerjasama antara konselor, pengajar, dan orang tua sangat penting untuk menciptakan suasana yang mendukung kesehatan mental remaja.

References

- Cahyaningtyas, A. Y., & Akfiliantika, D. N. A. (2025). Penggunaan Medsos Tik Tok Dengan Kesehatan Mental Emosional Di Smk N Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 6(1), 1-12.
- Chandra, C. E., Rahayu, S., & Reni, R. (2026). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMKN 32 Jakarta. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 5(1), 5026-5034.
- Fauzi, T., dkk. (2022). Efektivitas konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menggunakan aplikasi TikTok untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 10345–10352.
- Firdausi, N., dkk. (2023). Profil kecemasan sosial remaja dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 150–160.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). Social media and adolescent mental health: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Longsam, Y. J. A., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2025). Dampak Psikologis Remaja Pengguna Media Sosial Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 309-321.
- Maulana, A. E., & Ekawati, S. (2025). Eksplorasi Psikologis Pengguna Tik Tok Pada Generasi Zoomer: Tinjauan Literatur Tentang Motivasi, Prilaku, dan Dampak Psikologis. *Economics and Digital Business Review*, 6(2), 1235-1244.
- Meilona, & Lathifah. (2025). Efektivitas layanan konseling individual berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk menurunkan kecemasan akademik siswa SMA. *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 2(2).
- Mukhlis, N. M. V., & Ariyanto, M. S. (2026). Eskalasi Kecemasan Sosial Akibat Adiksi Tiktok: Sebuah Studi Korelasional pada Remaja Urban di Yogyakarta. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(1), 425-431.
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Muzhar, W. M. (2024). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Fear of Missing Out (FOMO) Pada Pemain Tiktok Di SMK Swasta Sahata Pematangsiantar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Nurhidayanti, M. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 1(1), 22-29.
- Oktaviawati, M., & Sa'adah, N. (2024). Online counseling: Pendekatan teknik cognitive behavioral therapy (CBT) untuk memberikan dukungan bagi individu dengan gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder). *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 117-127.
- Pamungkas, N. S. H. (2026). STUDI LITERATUR DAMPAK CYBERBULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA GEN Z DI PLATFROM TIKTOK. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(1), 31-42.
- Rifia, Z. S. (2025). Studi Literatur: Kecemasan Remaja Dalam Menanggapi Persepsi Sosial Masyarakat. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 172-184.
- Rukhaiyah, S., Dian, C. N., & Marissa, N. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram dan Tiktok terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(4), 1759-1766.
- SAFE, F. (2025). Dampak Penggunaan TikTok Terhadap Ketergantungan Remaja di Kefamenanu (Doctoral dissertation, IFTK LEDALERO).
- Safitri, N. H., & Ilhamuddin, M. F. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Intensitas Penggunaan Tiktok Pada Remaja Di MAN 1 Jombang. *Jurnal BK UNESA*, 14(5).
- Statista. (2024). Countries with the largest TikTok audience as of July 2024. <https://www.statista.com/statistics/1327116/number-of-global-tiktok-users/>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040> .