

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (TIKTOK) DENGAN GEJALA BODY DISSATISFACTION DAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWI KEPERAWATAN

Herna Alifiani¹, Deni Suwardiman¹, Fifi Musfirowati¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletahan, Serang, Banten, Indonesia
 Penulis Korespondensi: hernaalifiani01@gmail.com

Abstrak

High engagement with short-video platforms such as TikTok has the potential to trigger body dissatisfaction and social anxiety among female nursing students. This study aimed to analyze the relationship between TikTok use intensity, body dissatisfaction symptoms, and social anxiety among undergraduate nursing students at Universitas Faletahan during the 2025/2026 academic year. An analytical quantitative cross-sectional design was conducted among 251 nursing students selected via proportionate stratified random sampling. Data were collected using the TikTok Intensity Scale, the Body Shape Questionnaire (BSQ-34), and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A). Statistical analyses included univariate distribution, Chi-Square bivariate test, and multivariable binary logistic regression. The results showed that the majority of respondents had high (44.2%) and moderate (39.0%) TikTok use intensity. The overall prevalence of body dissatisfaction reached 72.9%, while moderate-to-high social anxiety was documented in 70.5% of respondents. Bivariate analysis revealed significant associations between high TikTok intensity and body dissatisfaction ($p=0.000$; $OR=4.38$; 95% $CI: 2.57-7.46$) as well as social anxiety ($p=0.001$; $OR=3.14$; 95% $CI: 1.71-5.78$). Multivariable logistic regression identified high TikTok intensity as the most dominant predictor of psychological distress ($Exp(B)=4.14$; $p=0.000$; 95% $CI: 2.37-7.22$), followed by daily access duration >3 hours ($Exp(B)=2.18$; $p=0.008$) and early academic level ($Exp(B)=1.84$; $p=0.028$). In conclusion, excessive engagement with TikTok significantly increases the risk of distorted body image and interpersonal anxiety. Higher nursing education institutions are recommended to implement digital literacy psychoeducation and mindful social media use programs.

Keywords: *body dissatisfaction; nursing students; psychosocial problems; social anxiety; TikTok intensity*

ABSTRAK

Tingginya interaksi di TikTok berpotensi memicu body dissatisfaction dan kecemasan sosial pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan intensitas penggunaan TikTok dengan gejala body dissatisfaction dan kecemasan sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Faletahan Tahun Akademik 2025/2026. Desain penelitian adalah kuantitatif analitik cross-sectional pada 251 mahasiswa yang dipilih menggunakan stratified random sampling. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner Intensitas TikTok, Body Shape Questionnaire (BSQ-34), dan Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A). Analisis data meliputi uji Chi-Square dan regresi logistik biner. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki intensitas TikTok tinggi (44,2%) dan sedang (39,0%). Prevalensi body dissatisfaction mencapai 72,9% dan kecemasan sosial mencapai 70,5%. Uji bivariat membuktikan hubungan signifikan antara intensitas TikTok dengan body dissatisfaction ($p=0,000$; $OR=4,38$; 95% $CI: 2,57-7,46$) serta kecemasan sosial ($p=0,001$; $OR=3,14$; 95% $CI: 1,71-5,78$). Analisis multivariat menunjukkan intensitas TikTok tinggi merupakan prediktor paling dominan terhadap masalah psikososial ($Exp(B)=4,14$; $p=0,000$; 95% $CI: 2,37-7,22$). Disimpulkan bahwa intensitas penggunaan TikTok yang tinggi secara signifikan meningkatkan

risiko ketidakpuasan tubuh dan kecemasan sosial. Institusi disarankan menerapkan program psikoedukasi literasi digital dan mindful social media use.

Kata Kunci: *body dissatisfaction; kecemasan sosial; mahasiswi keperawatan; masalah psikososial; TikTok*

PENDAHULUAN

Masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal (*emerging adulthood*, rentang usia 18–25 tahun) merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas diri, kemandirian emosional, serta maturitas psikososial. Pada fase ini, individu menghadapi tuntutan sosial dan akademis yang semakin kompleks. Bagi mahasiswi keperawatan, tantangan yang dihadapi bersifat ganda (*dual burden*), di mana di satu sisi mereka dihadapkan pada standar profesionalisme, interaksi klinis, dan performa laboratorium, sementara di sisi lain mereka tetaplah kelompok usia muda yang rentan terhadap tekanan sosial, persepsi citra tubuh (*body image*), dan kebutuhan akan penerimaan kelompok sebaya.

Di era transformasi digital saat ini, platform video pendek seperti TikTok telah berkembang menjadi media sosial yang paling dominan di kalangan Generasi Z. Indonesia menempati peringkat teratas secara global dengan jumlah pengguna aktif mencapai lebih dari 194 juta jiwa, di mana lebih dari 55% merupakan kelompok usia 18-24 tahun dengan proporsi perempuan yang sangat dominan¹. Karakteristik khas TikTok seperti algoritma *For You Page* (FYP), filter pengubah visual (*beauty filters*), serta konten yang menonjolkan estetika penampilan menciptakan lingkungan digital yang memicu konsumsi visual intensif^{2,3}.

Paparan konten visual yang telah terkurasi dan tidak realistis tersebut mendorong terjadinya perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*), yaitu kecenderungan membandingkan kondisi fisik diri dengan figur berpenampilan ideal^{4,5}. Berdasarkan *Social Comparison Theory* dan *Objectification Theory*, perbandingan yang berulang menstimulasi internalisasi standar kecantikan sempit, yang memicu gejala *body dissatisfaction*^{4,6,7}. Kondisi ini berpotensi meningkatkan kecemasan sosial (*social anxiety*) yang ditandai dengan *fear of negative evaluation* saat berinteraksi tatap muka^{8,9}. Bagi mahasiswi keperawatan, kecemasan sosial dapat mengganggu rasa percaya diri saat presentasi, ujian praktikum laboratorium OSCE, dan komunikasi terapeutik dengan pasien¹⁰⁻¹³.

Meskipun kajian mengenai dampak media sosial terhadap remaja telah banyak dilakukan, penelitian yang secara spesifik menganalisis hubungan antara intensitas TikTok dengan gejala *body dissatisfaction* dan kecemasan sosial pada mahasiswi keperawatan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial (TikTok) dengan gejala *body dissatisfaction* dan kecemasan sosial pada mahasiswi keperawatan di Universitas Faletehan Tahun Akademik 2025/2026 serta mengidentifikasi prediktor yang paling dominan.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Faletehan, Kota Serang, Banten pada periode Februari hingga Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi aktif Program Studi D3 dan S1 Keperawatan sejumlah 985 orang (D3 = 227 orang, S1 = 758 orang). Besar sampel minimal dihitung menggunakan rumus Slovin pada tingkat signifikansi $e = 0,05$ sehingga diperoleh target 285 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* berdasarkan kriteria inklusi: mahasiswi aktif usia 18–25 tahun, aktif menggunakan TikTok minimal 1 tahun dengan durasi minimal 1 jam/hari, dan menandatangani *informed consent*. Sebanyak 251 kuesioner kembali terisi lengkap dan memenuhi seluruh kriteria (kelayakan data 88,1%).

Pengumpulan data menggunakan 3 instrumen terstruktur: (1) Kuesioner Intensitas TikTok modifikasi *Facebook Intensity Scale* (15 item, Likert 1–5, kategori: rendah <45, sedang 45–59, tinggi ≥ 60)^{15,21}; (2) *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) (34 item, Likert 1–6, skor 34–204)²²; dan (3) *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) (22 item, Likert 1–5, skor 22–110)¹³. Uji validitas korelasi *Pearson* pada 30 responden menunjukkan seluruh item valid ($r > 0,30$), dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,864 (Skala TikTok), 0,942 (BSQ-34), dan 0,878 (SAS-A). Analisis data dilakukan dengan program SPSS 26.0 mencakup univariat (frekuensi dan persentase), bivariat (uji *Chi-Square* dan *Odds Ratio* pada $\alpha = 0,05$), serta multivariat (regresi logistik biner metode *Backward Stepwise LR*).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik sosiodemografi responden dan variabel penelitian disajikan pada Tabel 1. Mayoritas mahasiswi berasal dari Program Studi S1 Keperawatan (66,1%) dan berada pada tingkat akademik awal (Tingkat 1 sebesar 38,6% dan Tingkat 2 sebesar 32,3%). Berdasarkan durasi akses, sebanyak 59,4% mahasiswi mengakses TikTok lebih dari 3 jam setiap hari.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dan Variabel Penelitian (n = 251)

Variabel Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Program Studi:	85	33,9
- D3 Keperawatan	166	66,1
- S1 Keperawatan		
Tingkat Akademik:	97	38,6
- Tingkat 1	81	32,3
- Tingkat 2	70	27,9
- Tingkat 3	3	1,2
- Tingkat 4		
Durasi Akses TikTok per Hari:	102	40,6
- 1 – 3 Jam	149	59,4
- > 3 Jam		
Intensitas Penggunaan TikTok:	42	16,7
- Rendah (Skor < 45)	98	39,0
- Sedang (Skor 45 – 59)	111	44,2
- Tinggi (Skor ≥ 60)		
Gejala Body Dissatisfaction:	68	27,1
- Tidak Ada (< 80)	76	30,3
- Ringan (80 – 110)	69	27,5
- Sedang (111 – 140)	38	15,1
- Berat (> 140)		
Tingkat Kecemasan Sosial:	74	29,5
- Rendah (< 50)	109	43,4
- Sedang (50 – 69)	68	27,1
- Tinggi (≥ 70)		
Total	251	100,0

Hasil analisis bivariat hubungan intensitas TikTok dengan body dissatisfaction dan kecemasan sosial disajikan pada Tabel 2. Responden dengan intensitas TikTok tinggi memiliki proporsi body dissatisfaction kategori sedang-berat yang jauh lebih besar (61,3%) dibandingkan kelompok intensitas rendah-sedang (27,9%). Uji Chi-

Square membuktikan hubungan yang signifikan ($p=0,000$; $OR=4,38$; 95% CI: 2,57–7,46). Demikian pula, kecemasan sosial sedang-tinggi lebih banyak dialami oleh kelompok intensitas tinggi (83,8%) dibandingkan kelompok intensitas rendah-sedang (60,0%) dengan nilai $p=0,001$ ($OR=3,14$; 95% CI: 1,71–5,78).

Tabel 2. Analisis Bivariat Hubungan Intensitas TikTok dengan Body Dissatisfaction dan Kecemasan Sosial (n = 251)

Variabel	Kategori Dependen	Intensitas Rendah/Sedang f (%)	Intensitas Tinggi f (%)	p-value	OR (95% CI)
Body Dissatisfaction	Tidak Ada /	101 (72,1%)	43 (38,7%)	0,000	4,38 (2,57 – 7,46)
	Ringan	39 (27,9%)	68 (61,3%)		
	Sedang / Berat				
Kecemasan Sosial	Rendah	56 (40,0%)	18 (16,2%)	0,001	3,14 (1,71 – 5,78)
	Sedang /	84 (60,0%)	93 (83,8%)		
	Tinggi				
Total Mahasiswi		140 (100,0%)	111 (100,0%)		

Hasil pemodelan akhir regresi logistik berganda pada Tabel 3 menunjukkan bahwa variabel Intensitas TikTok Kategori Tinggi merupakan prediktor paling dominan terhadap munculnya masalah psikososial pada mahasiswi ($\text{Exp}(B)=4,14$; $p=0,000$; 95% CI: 2,37–7,22), didampingi oleh durasi akses >3 jam/hari ($OR=2,18$; $p=0,008$) dan status mahasiswi di tingkat akademik awal ($OR=1,84$; $p=0,028$).

Tabel 3. Pemodelan Akhir Regresi Logistik Berganda Prediksi Masalah Psikososial Mahasiswi

Variabel Independen	Koefisien (β)	S.E.	Wald	p-value	$\text{Exp}(\beta)$ / OR	95% CI
Intensitas TikTok Tinggi	1,421	0,284	25,040	0,000	4,14	2,37 – 7,22
Durasi Akses (> 3 Jam/Hari)	0,782	0,296	6,974	0,008	2,18	1,22 – 3,90
Tingkat Akademik Awal (Tkt 1 & 2)	0,612	0,278	4,843	0,028	1,84	1,07 – 3,18
Konstanta	-1,845	0,362	25,981	0,000	0,158	-

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini membuktikan tingginya prevalensi ketidakpuasan tubuh (72,9%) dan kecemasan sosial (70,5%) pada mahasiswi keperawatan di Universitas Faletehan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Firdaus et al.¹² serta Marengo et al.¹⁹ yang melaporkan tingginya kerentanan citra tubuh pada perempuan dewasa muda akibat paparan platform visual digital. Analisis butir kuesioner BSQ-34 menunjukkan skor tertinggi pada item perasaan iri terhadap fisik orang lain dan rasa tertekan untuk memiliki tubuh langsing seperti tren di media sosial. Hal ini mengonfirmasi berlangsungnya proses *upward social comparison* dan internalisasi standar kecantikan sempit yang terus terstimulasi oleh konten kecantikan dan kebugaran viral di TikTok^{4,5,7}.

Pada mahasiswi keperawatan, tekanan terhadap citra tubuh kian diperkuat oleh tuntutan profesionalisme penampilan fisik dan kerapian seragam dinas keperawatan (seragam putih klinis dan atribut laboratorium). Mahasiswi yang mempersepsikan tubuhnya kurang proporsional cenderung memandang dirinya secara negatif. Selain itu, tingginya derajat kecemasan sosial mencerminkan fenomena *cyber-culture* di mana generasi muda terbiasa menggantungkan penerimaan diri pada umpan balik semu seperti jumlah *likes* dan komentar di media sosial^{9,10}. Berdasarkan skala SAS-A, skor tertinggi terkonsentrasi pada subdimensi *Fear of Negative Evaluation* (FNE). Hal ini berdampak langsung pada dinamika perkuliahan, seperti rasa gugup berlebih saat presentasi asuhan keperawatan dan ketakutan dihakimi salah saat evaluasi praktikum laboratorium klinik (OSCE)^{13,25}.

Uji bivariat membuktikan hubungan signifikan antara intensitas TikTok dengan *body dissatisfaction* (OR=4,38) dan kecemasan sosial (OR=3,14). Temuan ini sejalan dengan studi Pedalino & Camerini²⁶, Veldhuis et al.²⁰, dan Chae¹¹. Fitur filter kecantikan visual dan algoritma rekomendasi personalisasi memperlebar jurang persepsi antara tubuh nyata dan tubuh ideal fantasi²⁷. Keterikatan digital yang berlebihan mengikis ketahanan emosional individu saat berhadapan dengan interaksi dunia nyata (*problematic social media use*)^{16,28}.

Analisis multivariat menegaskan bahwa Intensitas Penggunaan TikTok merupakan prediktor paling dominan (OR=4,14), membuktikan bahwa keterikatan emosional dan psikologis pada media digital memiliki dampak yang lebih kuat

dibandingkan sekadar durasi waktu. Mahasiswi tingkat awal (Tingkat 1 & 2) memiliki kerentanan lebih tinggi (OR=1,84) karena masih berada dalam fase adaptasi transisi ke lingkungan akademik keperawatan yang sarat disiplin dan beban praktikum klinis. Oleh karena itu, intervensi keperawatan jiwa perlu memprioritaskan edukasi literasi digital kritis, *mindful social media use*, serta pelatihan asertivitas guna menumbuhkan penerimaan diri calon ners profesional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas mahasiswi keperawatan di Universitas Faletehan memiliki intensitas penggunaan TikTok dalam kategori tinggi (44,2%) dan sedang (39,0%), dengan 59,4% mengakses >3 jam/hari. Prevalensi *body dissatisfaction* mencapai 72,9% dan kecemasan sosial mencapai 70,5%. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas TikTok dengan gejala *body dissatisfaction* ($p=0,000$; OR=4,38) serta kecemasan sosial ($p=0,001$; OR=3,14). Intensitas TikTok kategori tinggi terbukti menjadi prediktor paling dominan terhadap timbulnya masalah psikososial mahasiswi ($\text{Exp(B)}=4,14$; $p=0,000$).

Disarankan bagi pihak institusi dan fakultas untuk mengoptimalkan layanan Unit Bimbingan Konseling Mahasiswa melalui penyediaan program skrining kesehatan mental berkala, workshop literasi digital (*mindful social media use*), serta pelatihan manajemen kecemasan interpersonal. Dosen keperawatan jiwa disarankan mengintegrasikan penguatan konsep diri dan komunikasi terapeutik asertif dalam pembelajaran laboratorium, serta memberikan pendampingan adaptif bagi mahasiswa tingkat awal. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan studi intervensi longitudinal untuk menguji efektivitas modul psikoedukasi digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Faletehan atas dukungan pendanaan Hibah Penelitian Internal Dosen Tahun Anggaran 2025/2026 (Nomor Kontrak: 076/SPK-Lit/LPPM-UF/XII/2025), serta kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan seluruh mahasiswi keperawatan yang telah berpartisipasi aktif sebagai responden.

DAFTAR PUSTAKA

- We Are Social & Meltwater. Digital 2025: Global overview report. London: We Are Social Ltd; 2025.
- Montag C, Yang H, Elhai JD. On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Front Public Health*. 2021;9:641673. doi:10.3389/fpubh.2021.641673
- Korbani M, LaBrie R. Personalized feeds and algorithmic engagement on TikTok: Implications for user wellbeing. *J Digit Media Policy*. 2023;14(2):145–162. doi:10.1386/jdmp_00098_1
- Festinger L. A theory of social comparison processes. *Hum Relat*. 1954;7(2):117–140. doi:10.1177/001872675400700202
- Conte F, Caricati L, Boursier V. Short-video platforms and body dissatisfaction: The role of appearance comparison and internalisation of beauty ideals on TikTok. *Front Psychol*. 2023;14:1145290. doi:10.3389/fpsyg.2023.1145290
- Cash TF, Smolak L, editors. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. 3rd ed. New York: The Guilford Press; 2019.
- Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull*. 2008;134(3):460–476. doi:10.1037/0033-2909.134.3.460
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: Text revision (DSM-5-TR)*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing; 2022. doi:10.1176/appi.books.9780890425787
- Zhang X. Fear of negative evaluation, FoMO, and approval anxiety in short-form video application usage among university students. *Front Psychiatry*. 2023;14:1089211. doi:10.3389/fpsyt.2023.1089211
- Chen Y, Zhang X, Wang L. Problematic TikTok use and its association with social anxiety and appearance concerns among undergraduate students. *Comput Human Behav*. 2023;141:107622. doi:10.1016/j.chb.2022.107622
- Chae J. TikTok use and social anxiety among young adults: A cross-sectional study. *J Adolesc Health*. 2021;68(5):901–908. doi:10.1016/j.jadohealth.2021.01.003
- Firdaus A, Rahayu S, Lestari W. Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa muda. *J Keperawatan Jiwa*. 2023;11(2):311–320. doi:10.26714/jkj.11.2.2023.311-320
- La Greca AM, Lopez N. Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *J Abnorm Child Psychol*. 1998;26(2):83–94. doi:10.1023/a:1022684520514
- Kaplan AM, Haenlein M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Bus Horiz*. 2010;53(1):59–68. doi:10.1016/j.bushor.2009.09.003
- Ellison NB, Vitak J, Gray R, Lampe C. Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors and their role in social capital processes. *J Comput-Mediat Comm*. 2017;22(1):1–23. doi:10.1111/jcc4.12078
- Shannon H, Bush K, Villeneuve PJ, Hellemans KG, Guimond S. Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Ment Health*. 2022;9(4):e33450. doi:10.2196/33450
- Kuss DJ, Griffiths MD. Social networking sites and addiction: Ten years after. *Int J Environ Res Public Health*. 2017;14(3):311. doi:10.3390/ijerph14030311

- Perloff RM. Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*. 2014;71(11–12):363–377. doi:10.1007/s11199-014-0384-6
- Marengo D, Fabris MA, Longobardi C, Settanni M. Exploring the relationship between TikTok use, body image surveillance, and body dissatisfaction in young women. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2022;25(7):421–428. doi:10.1089/cyber.2021.0253
- Veldhuis J, Alleva JM, Bij de Vaate AJD, Keijer M, Konijn EA. Me, my selfie, and I: The relations between selfie behaviors, body image, and self-objectification in young women. *Psychol Pop Media*. 2020;9(1):3–13. doi:10.1037/ppm0000206
- Ellison NB, Steinfield C, Lampe C. The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students' use of online social network sites. *J Comput-Mediat Comm*. 2007;12(4):1143–1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Cooper PJ, Taylor MJ, Cooper Z, Fairburn CG. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *Int J Eat Disord*. 1987;6(4):485–494. doi:10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O
- Notoatmodjo S. Metodologi penelitian kesehatan. Cetakan ke-3. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
- Arikunto S. Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Cetakan ke-15. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- World Health Organization. Mental health of young people and digital environments. Geneva: World Health Organization; 2024.
- Pedalino F, Camerini AL. Instagram use and body dissatisfaction: The moderating role of social comparison orientation and body appreciation. *J Media Psychol*. 2022;34(5):291–302. doi:10.1027/1864-1105/a000305
- Fardouly J, Vartanian LR. Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Curr Opin Psychol*. 2020;9:1–5. doi:10.1016/j.copsyc.2015.09.005
- Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth*. 2020;25(1):79–93. doi:10.1080/02673843.2019.1590851