AHKAM
Jurnal Hukum Islam dan Humaniora

p-ISSN: 2964-6332
e-ISSN: 2964-6340

Terindeks: Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Crossref Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/ahkam.v5i2.9721

# HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL ANXIETY* DENGAN LONELINESS PADA REMAJA YANG KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DI KOTA PADANG

## Relationship between Social Anxiety and Loneliness Among Adolescents Addicted to TikTok Social Media in Padang City

**Tiara Pabela & Rida Yanna Primanita**
Universitas Negeri Padang
tiara.fabella@gmail.com

**Article Info:**

| Submitted: | Revised: | Accepted: | Published: |
|---|---|---|---|
| Mar 10, 2026 | Apr 7, 2026 | Apr 19, 2026 | Apr 24, 2026 |

**Abstract**

Although social anxiety and loneliness have become a focus in various previous studies, research that specifically discusses the relationship between the two among adolescent TikTok users in local contexts, such as Padang City, remains limited. This study aims to analyze the relationship between social anxiety and loneliness among adolescent TikTok users. This study employed a quantitative approach with a correlational design, involving 100 adolescent participants aged 13–19 years who were selected through the purposive sampling technique. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), and were then analyzed using the Spearman correlation test because the data were not normally distributed. The results show a positive and significant relationship between social anxiety and loneliness among adolescent TikTok users ($p = 0.003$; $r = 0.295$). These findings contribute to the development of adolescent psychology studies, particularly regarding the relationship between social anxiety and loneliness in the context of social media use. The conclusion of the study emphasizes that the higher the social anxiety experienced by adolescents, the higher the tendency toward


AHKAM is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

loneliness they feel in the context of TikTok use. The implications of this study include theoretical contributions to the adolescent psychology literature as well as practical implications for educational institutions and local government in Padang in designing psychosocial support efforts for adolescent social media users.

**Keywords:** Social Anxiety; Loneliness; Adolescents; Social Media; TikTok.

**Abstrak**: Meskipun kecemasan sosial (*social anxiety*) dan kesepian (*loneliness*) telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian sebelumnya, kajian yang secara khusus membahas hubungan keduanya pada remaja pengguna TikTok dalam konteks lokal, seperti Kota Padang, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecemasan sosial dan kesepian pada remaja pengguna TikTok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 100 partisipan remaja berusia 13–19 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kesepian UCLA dan Skala Kecemasan Sosial untuk Remaja (SAS-A), kemudian dianalisis dengan uji korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan kesepian pada remaja pengguna TikTok ($p = 0{,}003$; $r = 0{,}295$). Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi remaja, khususnya mengenai keterkaitan kecemasan sosial dan kesepian dalam konteks penggunaan media sosial. Simpulan penelitian menegaskan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami remaja, semakin tinggi pula kecenderungan kesepian yang dirasakan dalam konteks penggunaan TikTok. Implikasi penelitian ini mencakup kontribusi teoretis bagi literatur psikologi remaja serta implikasi praktis bagi lembaga pendidikan dan pemerintah daerah di Padang dalam merancang upaya pendampingan psikososial bagi remaja pengguna media sosial.

**Kata Kunci:** Kecemasan Sosial; Kesepian; Remaja; Media Sosial; TikTok.

## PENDAHULUAN

Remaja menurut Santrock (2007) berada pada masa sekolah dan banyak menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Remaja melalui fase transisi yang penting dalam kehidupan, dikarenakan mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan (Santrock, 2007; Steinberg, 2001). Sebagai bagian dari tugas perkembangan mereka, remaja harus memperoleh kompetensi sosial (Santrock, 2007). Individu mampu bersosialisasi dengan masyarakat yang lebih luas dan menjalin hubungan yang matang dengan teman sebaya. Remaja aktif membutuhkan interaksi dengan dunia luar, bergabung dengan suatu kelompok dan diterima oleh teman sebayanya (Rubin et al., 2006). Menurut Berk (1998) remaja mulai memiliki perasaan ketertarikan terhadap lawan jenis, memiliki minat karir, dan mengeksplorasi identitas. Remaja ditandai dengan sosial emosional seperti memiliki keinginan, emosi yang labil, dan perilaku ingin diterima di lingkungan sebayanya (Santrock, 2007). Dalam menguasai tugas-tugas perkembangan tersebut, remaja mengalami beragam

tekanan sosial yang berasal dari lingkungan ataupun kelompok teman sebaya (Saraswatia et al., 2015). Hal ini dipegaruhi oleh pola interaksi, aspek bahasa, gaya berpakaian, dan yang lainnya akibat pengaruh lingkungan salah satunya media sosial.

Dalam menjalin interaksi sosial remaja tidak hanya melalui interaksi dunia nyata tetapi juga interaksi melalui media sosial. Hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (2019) menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok pengguna internet paling banyak, dengan durasi pemakaian yang cukup panjang. Seiring dengan perkembangan teknologi, remaja lebih sering menggunakan interaksi secara virtual sebagai pengguna media sosial (Fatimah et al., 2025). Kalangan remaja menjadi kelompok usia dengan adopsi teknologi baru tercepat dan juga menghadapi potensi risiko dari penggunaanya (Valkenburg, 2011). Salah satu dampak negatif yang ditimbulkan yaitu munculnya perasaan kesepian pada remaja (Ainunsiah et al., 2023). Menurut Russel (1996) kesepian didefinisikan sebagai pengalaman subjektif yang muncul akibat kurangnya keakraban atau keintiman dalam hubungan seseorang dengan lingkungannya. Perasaan negatif ini terjadi karena individu tidak menemukan kehidupan sosial yang sesuai dengan harapan dan rendahnya interaksi sosial. Oleh karena itu, remaja cenderung mengekspresikan perasaanya melalui platform media sosial.

Kesepian dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional cenderung mengarah kepada perasaan yang bersifat intim seperti kedekatan dengan pasangan atau sahabat (Weis, 1975). Sedangkan kesepian sosial, yaitu kesepian yang disebabkan oleh kurangnya jaringan atau kelompok sosial yang lebih besar, seperti teman, rekan kerja, dan orang-orang di lingkungan sekitar (Gierveld, 1987). Pada perkembangan digital ini remaja dengan bebasnya berinteraksi dengan dunia maya dibanding berinteraksi langsung dengan dunia nyata. Remaja merupakan kelompok usia yang dominan dalam penggunaan internet dan media sosial di Indonesia (APJII, 2023). Sikap dan perilaku remaja dapat berubah seiring remaja menggunakan internet (Asmaya, 2015). Media sosial dengan rata-rata waktu penggunaan tertinggi dan jumlah pengguna aktif paling banyak berdasarkan *We Are social* (2024) adalah *TikTok, Youtube, Facebook, WhatsApp,* dan *Instagram.*

Meskipun media sosial memberikan kemudahan dan akses yang lebih luas dalam berinteraksi, namun banyak remaja mengalami perubahan secara sosial. Remaja yang menjalin hubungan melalui platform digital sering kali tidak memperoleh dukungan

emosional yang diharapkan, sehingga berpotensi menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan, stres, depresi, dan kesepian (Azem et al., 2023; Azhari et al., 2022). Hubungan yang dibangun sering kali bertujuan untuk bersenang-senang yang bersifat sementara sehingga setelahnya muncul perasaan kesepian yang semakin kuat karena ingin seperti kehidupan di dunia maya (Astuti, 2018). Sampel penelitian ini terdiri dari remaja berusia 13-19 tahun yang aktif bermain aplikasi media sosial Tiktok. Peneliti melakukan observasi dan wawancara awal pada beberapa remaja SMP dan SMA di kota Padang. Dua dari tiga remaja yang berpartisipasi mengatakan bahwa menggunakan TikTok lebih dari 3 jam per hari. Remaja biasanya mengatakan bahwa mereka menggunakannya karena bosan, kesepian, atau waktu luang, dan karena mereka sering merasa sendirian, tidak punya tempat untuk melampiaskan perasaan mereka, dan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. Dua remaja perempuan juga mengatakan bahwa mereka menggunakannya untuk hiburan. TikTok biasanya digunakan mereka untuk berbagi gambar, video, informasi menarik, dan berbagi konten yang relate dengan teman-teman mereka.

Aspek lain yang memengaruhi diri remaja dalam interaksi di media sosial adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan jenis kecemasan yang ditandai dengan rasa malu karena rasa takut akan dinilai atau diperhatikan orang lain (American Psychiatric Association, 2013). Keterbukaan diri di platform media sosial membuat remaja cemas terhadap komentar yang diberikan teman online-nya. Selain itu, keinginan untuk selalu mendapat informasi terkini dari media sosial dapat memunculkan perasaan cemas apabila ketinggalan informasi. Hasil penelitian oleh (Azka et al., 2018) menunjukkan sebanyak 39% remaja yang mengalami *social anxiety* disebabkan oleh penggunaan media sosial. Kecemasan sosial dapat menghambat kemampuan individu dalam berinteraksi dan memperluas pergaulan, serta sering kali disertai keterampilan sosial yang kurang optimal, sehingga berpotensi mengganggu fungsi sosial pada remaja. Kondisi ini ditandai dengan berbagai ciri, seperti kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain, kesulitan dalam berkomunikasi, kecenderungan menghindari kontak mata, serta menghindari aktivitas atau situasi sosial. Selain itu, individu juga dapat mengalami reaksi fisik dan emosional seperti panik, jantung berdebar cepat, rasa gugup, cemas, takut, serta rendahnya rasa percaya diri (Fauziyyah et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *loneliness* merupakan prediktor aspek penggunaan internet yang bermasalah, termasuk penggunaan yang berlebihan (Fam & Männikkö, 2025; Gong et al., 2024). Remaja dengan kehidupan sosial yang bermasalah dapat

berinteraksi dengan orang lain serta mengekspresikan diri secara bebas di dunia maya. Namun seiring waktu, individu berhenti berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan menjadi kesepian. Koç (2011) menyatakan bahwa remaja yang membutuhkan dukungan sosial akan cenderung memenuhi keinginan tersebut dengan eksplorasi online tanpa batas. Hal ini dapat memicu remaja menjadi kecanduan internet, dan indikasi penggunaan internet yang bermasalah. Interaksi di media sosial yang dangkal justru dapat menyebabkan kesepian *(loneliness)*. Hal ini ditandai dengan keterampilan sosial dan komunikasi yang buruk, yang diidentifikasi sebagai penyebab utama penggunaan internet yang berlebihan (Caplan, 2007).

Menurut Bian dan Leung (2015), semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin besar pula kecenderungannya untuk bergantung pada smartphone, khususnya dalam memakai aplikasi media sosial. Faktor lain yang mempengaruhi *loneliness* yaitu *social anxiety*. *Social anxiety* merupakan faktor penting sebagai kemungkinan pemicu munculnya kesepian selama masa remaja (Lim et al., 2016).

Dengan demikian hubungan antara kecemasan sosial dan *loneliness* dikalangan remaja pengguna media sosial TikTok menjadi isu untuk dikaji lebih lanjut oleh penelitian dengan tujuan untuk memahami lebih dalam bagaimana *social anxiety* mempengaruhi tingkat kesepian pada remaja yang aktif di platform media sosial tiktok. Temuan yang diperoleh diharapkan bisa memberikan pemahaman sekaligus rujukan bagi peneliti selanjutnya.

## METODE

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif korelasional guna menguji keterkaitan antara kecemasan sosial (social anxiety) dan kesepian (loneliness). Penelitian korelasional merujuk pada metode non-eksperimental yang menganalisis hubungan antar dua variabel melalui teknik statistik (Hasbi et al., 2023).

Populasi pada penelitian ini remaja dengan rentang usia 13-19 tahun dari SMP hingga SMA yang berada di kota Padang dengan mengumpulkan sebanyak 100 partisipan. Peneliti menerapkan teknik pengambilan sampel *non-probability* melalui metode *purposive sampling* dalam pengumpulan sampel. *Purposive sampling* merupakan jenis teknik sampling dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2010). Karakteristik sampel yang dibutuhkan dalam penelitian adalah remaja SMP-SMA yang berusia 13-19 tahun, berdomisili di kota Padang, memiliki dan menggunakan media sosial TikTok.

Alat ukur kecemasan sosial dalam penelitian ini, yaitu *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) karya La Greca & Lopez (1998). Terdapat 9 item yang valid dengan α= 0,701) dan diadaptasi oleh Azrannissa (2024) dari tiga aspek utama yaitu *fear of negative evaluation, social avoidance* and *distress in new situation*, *social avoidance and distress-general.* Reliabilitas dari skala ini sebesar 0,701. Instrumen terdiri dari skala likert 4 poin pilihan jawaban berupa, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Alat ukur untuk skala *Loneliness* (kesepian) adalah UCLA *Loneliness Scale* dari Russel (1996) dengan jumlah item sebanyak (20 item dengan α= 0,810) yang diadaptasi oleh Munte (2024). Instrumen disusun dengan pilihan skala Likert 4 poin pilihan jawaban, Sering (S), Kadang-Kadang (KK), Jarang (J), Tidak Pernah (TP).

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner digital *google form* kepada sebanyak 100 partisipan. Instrumen disusun dalam bentuk kuesioner tertutup, yang diberikan kepada peserta secara daring melalui jaringan sekolah. Data dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Uji validitas dilakukan dengan *Pearson Product Moment*, dan reliabilitas melalui *Cronbach's Alpha*. Selanjutnya, data diuji asumsi normalitas dan linearitas. Jika data berdistribusi normal, maka analisis korelasi dilakukan menggunakan *Pearson Product Moment*; jika tidak, digunakan korelasi *Spearman Rank*. Pada uji *spearman rank correlation* nilai signifikansi ($p < 0.05$) digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan terhadap hipotesis. Jika $p < 0,05$ maka hubungan dikatakan signifikan, sementara jika nilai $p > 0,05$ maka hubungan dikatakan tidak signifikan. Penelitian dilakukan dari Maret-Juni 2025, pengumpulan data 2 minggu (April 2025)

## HASIL

**Tabel 1. Uji Normalitas**

| No | Variabel | N | Asymp.Sig | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Social Anxiety | 101 | 0,001 | Tidak Berdistribusi Normal |
| 2 | Lonelines | | 0,000 | Tidak Berdistribusi Normal |

Data berdistribusi normal ketika signifikansinya > 0,05, sebaliknya dikatakan tidak normal bila signifikansinya < 0,05. Nilai signifikansi untuk variabel *Social Anxiety* adalah 0.001 dan untuk *Loneliness* adalah 0.000. Kedua nilai dari data tersebut di bawah 0,05, oleh karenanya data pada uji ini dikatakan tidak berdistribusi normal.

**Tabel 2. Uji Linearitas**

| Variabel | Linearity | Deviation from Linearity | Keterangan |
|---|---|---|---|
| Social Anxiety - Loneliness | 0,026 | 0,117 | Linier |

Uji linearitas untuk memastikan hubungan antar variabel penelitian bersifat linear atau signifikan (Machali, 2021). Hubungan linear antara variabel bebas dan varibel terikat berlaku jika signifikansi *deviation from linearity* > 0,05. Sebaliknya, jika < 0,05, hubungan tersebut tidak linear. Diketahui *Sig.deviation from linearity* 0,117 yang lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antara variabel bebas (X) dan terikat (Y) bersifat linear.

**Tabel 3. Uji Analisis Statistik Korelasi Non-parametrik Rank Spearman**

| Variabel | Koefisien Korelasi | Sig. (p) | Arah Hubungan | Kekuatan Hubungan | Keterangan |
|---|---|---|---|---|---|
| Social Anxiety-Loneliness | 0,295 | 0,003 | Positif | Rendah-Sedang | Signifikan |

Analisis korelasi merupakan metode statistik untuk mengukur tingka hubungan antar dua variabel (Machali, 2021). Karena data tidak berdistribusi normal, maka untuk melihat korelasi antar variabel dilakukan menggunakan analisis *Rank Spearman Correlation* (Machali, 2021). Alasan menggunakan analisis *non-parametric Rank Spearman* karena uji normalitas berdistribusi tidak normal. Pada uji korelasi, nilai signifikansi < 0,05, menunjukkan korelasi antara *social anxiety* dan *loneliness*, sedangkan apabila signifikansi > 0,05, maka *social anxiety* dan l*oneliness* tidak berkorelasi. Hasil analisis statistik korelasi *non- parametric Rank Spearman* ditampilkan dalam tabel Tabel 3.

Tabel diatas memperlihatkan nilai signifikansinya 0,003 di bawah 0,05, menandakan adanya korelasi signifikan antara *social anxiety* dan *loneliness*. Terlihat nilai koefisien korelasi 0,295 mengindikasikan hubungan yang lemah namun positif, yang berarti semakin meningkat *social anxiety*, semakin tinggi pula tingkat *loneliness*. Maka hipotesis altenatif (Ha) diterima, sementara hipotesis no (Ho) ditolak. Walaupun hubungan antara kedua variabel tergolong rendah, namun temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang relevan antara kecemasan sosial dan kesepian pada remaja usia 13-19 tahun di Kota Padang.

## PEMBAHASAN

*Social Anxiety* atau Kecemasan Social merupakan kondisi dimana individu mengalami ketakutan yang intens terhadap situasi sosial, terutama yang melibatkan penilaian orang lain.

Seseorang yang mengalami Kecemasan Sosial condong menarik diri dari interaksi sosial karena merasa takut dipermalukan, dihakimi, atau ditolak oleh lingkungan sosialnya (*American Psychiatric Association*, 2013). Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang kesulitan menjalin hubungan sosial yang sehat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan perasaan kesepian (*loneliness*).

Dari keadaan di atas, terdapat keterkaitan antara *Social Anxiety* dan *Loneliness.* Orang dengan tingkat *Social Anxiety* yang tinggi biasanya kesulitan membangun hubungan sosial sebab khawatir dievaluasi buruk oleh orang lain. Ketakutan ini mendorong mereka untuk menghindari lingkungan sosial yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesepian. Hal ini diperkuat oleh hasil uji kolerasi Spearman dimana ada hubungan positif signifikan antara *Social Anxiety* dan *Loneliness,* dengan nilai signifikansi 0.003 serta koefisien kolerasi sebesar 0,295. Fenomena ini menggambarkan bahwa ketika kecemasan sosial semakin tinggi maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk merasa kesepian pada seseorang. Mereka mungkin menghindari aktivitas sosial, sulit membangun koneksi interpersonal dan merasa kurang nyaman berada di tengah orang banyak. Akibatnya, mereka mengalami keterasingan dan kehilangan dukungan sosial yang seharusnya dapat mengurangi perasaan kesepian.

Hasil studi hipotesis menunjukkan hubungan antara *social anxiety* dan *loneliness* pada remaja SMP-SMA usia 13-19 tahun di kota Padang. Terbukti dari hasil uji analisis *Rank Spearman Correlation*, adanya hubungan antara social anxiety dan loneliness dengan nilai signifikansi 0,003 lebih rendah dari 0,05. Dalam penelitian ini, menunjukkan korelasi yang rendah/ lemah dengan nilai koefisien korelasi positif yaitu sebesar 0,295. Dilihat dari nilai koefisiennya, adannya korelasi yang positif antara *social anxiety* dan *loneliness* yang artinya semakin tinggi *social anxiety* maka semakin tinggi pula perasaan *loneliness* pada remaja usia 13-19 tahun yang menggunakan media sosial (dalam hal ini TikTok).

Temuan ini sejalan dengan teori dari Heinrich & Gullone (2006), yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial tinggi condong menjauhi interaksi sosial karena rasa takut akan penilaian negatif, yang pada akhirnya meningkatkan perasaan kesepian. Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa *social withdrawal* berkontribusi terhadap *perceived social isolation* (La Greca & Lopez, 1998). Tidak banyak penelitian mengenai ini, namun orang dengan *social anxiety* cenderung menarik diri dari interaksi sosial karena rasa takut akan evaluasi negatif. Ini bisa memperburuk kesepian karena mereka memiliki lebih sedikit peluang untuk menjalin koneksi sosial yang bermakna. Masih

banyak faktor lain yang mempengaruhi *loneliness, social anxiety* memang mempunyai hubungan yang signifikan dengan *loneliness* ataupun sebaliknya. Meski demikian, kesepian hanyalah salah satu faktor pemicu kecemasan sosial. Studi sebelumnya, yaitu Hart et al (2016) menyebut kesepian sebagai salah satu penyebabnya. Berbeda dengan itu, pada penelitian ini mengkaji keterkaitan antara kecemasan sosial dan kesepian pada kalangan remaja rentang usia 13-19 tahun pengguna media sosial TikTok di kota Padang.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi teoritis dan praktis yang signifikan. Secara teoritis, hasil ini memperkaya literatur tentang hubungan social anxiety dan loneliness dalam konteks media sosial, khususnya TikTok, yang masih jarang dikaji di Indonesia. Di mana kecemasan sosial memicu penghindaran interaksi, yang pada gilirannya memperburuk kesepian (Rubin et al., 2006). Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertaman, sampel sebanyak 100 responden dipilih melalui purposive sampling, sehingga generalisasi hasil terbatas pada remaja aktif TikTok di Padang dan rentan bias seleksi. Kedua, desain cross-sectional tidak memungkinkan inferensi kausalitas hanya korelasional, sehingga tidak jelas apakah *social anxiety* menyebabkan *loneliness* atau sebaliknya. Ketiga, instrument self-report rentan social desirability bias, dan tidak ada kontrol variabel lain seperti durasi penggunaan TikTok atau dukungan keluarga.

## KESIMPULAN

Hasil analisis data menunjukkan korelasi positif signifikan antara kecemasan sosial dan kesepian di kalangan remaja pengguna platform media sosial TikTok di Padang. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial yang lebih tinggi mungkin kesepian. Walaupun kekuatan hubungan yang diteliti rendah yaitu dengan koefisien korelasi 0,295. Kondisi ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam konteks penggunaan media sosial yang intensif. Intervensi yang ditujukan untuk mengurangi kecemasan sosial berpotensi membantu dalam menurunkan tingkat kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Temuan ini berkontribusi terhadap ilmu pengetahuan dengan menyediakan bukti empiris pertama tentang hubungan tersebut dalam konteks kecanduan TikTok di Indonesia, memperkaya literatur psikologi remaja digital (Heinrich & Gullone, 2006). Secara praktis, mendukung intervensi kesehatan mental di sekolah Padang. Untuk penelitian mendatang,

disarankan menggunakan desain longitudinal dengan sampel probabilistik lebih besar, analisis regresi moderasi, serta pengukuran multimethod.

## DAFTAR PUSTAKA


Ainunsiah, S., Wulandari, D. R., & Yusaputra, M. I. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Perasaan Kesepian pada Remaja: Studi pada Siswa-Siswi Kelas XI MAN 2 Parigi. *Jurnal Audience, 6*(2), 289–296. https://doi.org/10.33633/ja.v6i2.8968

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Asmaya, F. (2015). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Facebook terhadap Perilaku Prososial Remaja di Kenagarian Koto Bangun. *JOM FISIP, 2*(2). https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/view/7543

Astuti, S. W. (2018). Hubungan antara Pemilihan Media Konvergensi Smartphone dengan Alienasi Sosial pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana. *PRoMEDIA, 4*(1), 1–16. https://journal.uta45jakarta.ac.id/index.php/kom/article/view/1103

Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., Alzubaidi, M., & Househ, M. (2023). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *Behavioral Sciences, 13*(6), 475. https://doi.org/10.3390/bs13060475

Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G., & Dimitriou, D. (2022). Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. *Acta Psychologica, 229*, Article 103706. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706

Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5*(2), 201–210. https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315

Azrannissa, A. (2024). *Hubungan antara Social Anxiety dengan Smartphone Addiction pada Kelompok Usia Remaja Akhir* [Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Malang]. https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/12426

Berk, L. E. (1998). *Development through the lifespan*. Allyn & Bacon.

Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review, 33*(1), 61–79. https://doi.org/10.1177/0894439314528779

Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior, 10*(2), 234–242. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963

de Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 119–128. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119

El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian Korelasional: Metodologi Penelitian Pendidikan. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 2*(6), 784–808. https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/view/771

Fam, J. Y., & Männikkö, N. (2025). Loneliness and problematic media use: Meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Medical Internet Research, 27*, Article e60410. https://doi.org/10.2196/60410

Fatimah, W. D., Yogaswari, Y., & Kurniawati, D. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Interaksi Sosial pada Remaja di SMP Negeri 1 Bangun Rejo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14*(2), 352–359. https://doi.org/10.52657/jik.v14i2.3041

Fauziyyah, Z. K., Zulmansyah, Z., & Rosady, D. S. (2023). Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Kedokteran, 3*(2), 91–96. https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2958

Gong, F., Gong, Z., Liu, H., Yi, P., Jia, Y., Zhuang, J., Shu, J., Huang, X., & Wu, Y. (2024). The impact of problematic internet use on adolescent loneliness-chain mediation effects of social support and family communication. *Psychology Research and Behavior Management, 17*, 1903–1916. https://doi.org/10.2147/PRBM.S443349

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(1), 94–104. https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94

Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 695–718. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002

Koç, M. (2011). Internet addiction and psychopathology. *Turkish Online Journal of Educational Technology, 10*(1), 143–148.

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

Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. M. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology, 125*(5), 620–630. https://doi.org/10.1037/abn0000162

Machali, I. (2021). *Metode penelitian kuantitatif: Panduan praktis merencanakan, melaksanakan, dan analisis dalam penelitian kuantitatif* (3rd ed.). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50344

Munte, T. W. (2024). *Hubungan antara Kesepian dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok pada Remaja SMA Kartika 1-2 Medan* [Undergraduate thesis, Universitas Medan Area]. https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/23619

Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 571–645). Wiley. https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0310

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill.

Saraswatia, G. K., Zulpahiyana, Z., & Arifah, S. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja di SMPN 13 Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, 3*(1), 33–38. https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).33-38

Steinberg, L. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology, 52*, 83–110. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health, 48*(2), 121–127. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020

We Are Social. (2024). *Digital 2024: 5 billion social media users*. https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users

Weiss, R. S. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press. https://mitpress.mit.edu/9780262730419/loneliness