

TINJAUAN SEMIOTIKA ATAS MANIFESTASI KECEMASAN DIGITAL DALAM WACANA "RESET DIRI" PADA PLATFORM TIKTOK

Irma Wardatul Muannasah
Program Studi Ilmu Linguistik, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Airlangga
Surabaya, Indonesia
Pos-el: irma.wardatul.muannasah-2025@fib.unair.ac.id

ABSTRACT

This study analyzes the manifestation of digital anxiety in the discourse of self-reset on the TikTok platform using Roland Barthes's semiotic approach. Digital anxiety is understood as a latent condition that arises due to the performative pressures and algorithmic logic of social media. This study uses an interpretive qualitative approach with Roland Barthes's semiotic analysis method to interpret the meanings, symbols, and ideologies at work behind the representation of social media content. The research data were obtained through a purposive sampling technique of four TikTok videos with the theme of self-reset selected based on certain criteria, including the relevance of the theme, the presence of visual-audio elements, and the potential for meaning at the denotative, connotative, and myth levels. Data collection was carried out through non-interventional observation and documentation of visual elements, audio, and captions. Data analysis was carried out in stages by identifying signs at the denotative level, uncovering connotative meanings, and interpreting normalized myths or ideologies. The results show that at the denotative level, the content displays aesthetic practices of self-care, spatial arrangement, and time planning. At the connotative level, these practices represent personal strategies for managing emotional tension caused by the busy rhythm of digital life. At the mythical level, the discourse of self-reset reproduces a productivity ideology that normalizes digital anxiety as an individual responsibility to be managed independently, rather than as a structural problem. This research concludes that the discourse of self-reset functions as a symbolic mechanism that tames digital anxiety by transforming it into a daily ritual that appears positive, normal, and inspiring in contemporary productivity culture.

Keywords: *Digital Anxiety, Self-Reset, Roland Barthes Semiotics, TikTok*

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis manifestasi kecemasan digital dalam wacana *reset diri* di platform TikTok menggunakan pendekatan semiotika Roland Barthes. Kecemasan digital dipahami sebagai kondisi laten yang muncul akibat tekanan performatif dan logika algoritmik media sosial. Penelitian ini menggunakan

pendekatan kualitatif interpretatif dengan metode analisis semiotika Roland Barthes untuk menafsirkan makna, simbol, dan ideologi yang bekerja di balik representasi konten media sosial. Data penelitian diperoleh melalui teknik *purposive sampling* terhadap empat video TikTok bertema *reset diri* yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, meliputi relevansi tema, keberadaan unsur visual-audio, serta potensi pemaknaan pada level denotasi, konotasi, dan mitos. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi non-intervensif dan dokumentasi elemen visual, audio, serta caption. Analisis data dilakukan secara bertahap dengan mengidentifikasi tanda-tanda pada level denotatif, mengungkap makna konotatif, dan menafsirkan mitos atau ideologi yang dinormalisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tingkat denotasi, konten menampilkan praktik perawatan diri, penataan ruang, dan perencanaan waktu yang estetik. Pada tingkat konotasi, praktik tersebut merepresentasikan strategi personal untuk mengelola ketegangan emosional akibat ritme hidup digital yang padat. Pada tingkat mitos, wacana *reset diri* mereproduksi ideologi produktivitas yang menormalisasi kecemasan digital sebagai tanggung jawab individual yang harus dikelola secara mandiri, bukan sebagai persoalan struktural. Penelitian ini menyimpulkan bahwa wacana *reset diri* berfungsi sebagai mekanisme simbolik yang menjinakkan kecemasan digital dengan mengubahnya menjadi ritual keseharian yang tampak positif, wajar, dan inspiratif dalam budaya produktivitas kontemporer.

Kata Kunci: Kecemasan Digital, Reset Diri, Semiotika Roland Barthes, TikTok

A. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan pengalaman mendasar dalam kehidupan manusia. Sejak lama, kecemasan tidak dipahami semata-mata sebagai gangguan psikologis individual, melainkan sebagai kondisi eksistensial yang melekat pada kesadaran manusia akan kebebasan, keterbatasan, dan ketidakpastian hidup. Dalam pemikiran Søren Kierkegaard, kecemasan (*anxiety*) dipahami sebagai *dizziness of freedom*, yaitu kegelisahan yang muncul ketika individu menyadari kemungkinan-kemungkinan hidup yang harus ia pilih dan tanggung sendiri (Kierkegaard, 2014). Sementara bagi Martin Heidegger, kecemasan (*Angst*) menurutnya dimaknai sebagai kondisi ontologis yang membuka kesadaran manusia terhadap keterlemparannya (*Geworfenheit*) di dunia yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan (Heidegger, 1967). Kecemasan selalu terikat pada konteks sosial dan historis tempat manusia berada, karena tidak hanya lahir dari kondisi batin individual, tetapi kecemasan juga lahir dari relasi manusia dengan struktur sosial, nilai budaya, serta tuntutan zaman yang membentuk cara individu memahami diri dan kehidupannya.

Memasuki era modern dan postmodern, kecemasan mengalami transformasi seiring percepatan kehidupan sosial yang dipicu oleh perkembangan teknologi dan rasionalisasi ekonomi. Hartmut Rosa (2013) menyebut kondisi ini sebagai *social acceleration*, yakni situasi ketika individu terus berada dalam tekanan waktu, target, dan performa, sehingga kecemasan tidak lagi semata bersumber dari refleksi eksistensial, tetapi juga dari tekanan struktural sistem ekonomi-politik dan

teknologi modern (Rosa, 2013). Teknologi digital, khususnya media sosial, memperdalam kondisi tersebut dengan menjadikan diri sebagai proyek yang harus terus ditampilkan dan dipertahankan visibilitasnya (Couldry & Hepp, 2016). Paparan berkelanjutan terhadap narasi pencapaian dan produktivitas mendorong praktik perbandingan sosial yang intens, yang memicu tekanan emosional dan kecemasan. Kondisi ini melahirkan kecemasan digital (*digital anxiety*), yaitu kecemasan laten yang ditandai oleh perasaan tidak pernah cukup, takut tertinggal, dan dorongan untuk terus hadir dalam ekosistem digital yang selalu aktif (Büchi dkk., 2019).

TikTok sebagai platform yang populer berkontribusi secara signifikan terhadap produksi kecemasan digital melalui algoritma yang menekankan konsistensi unggahan, intensitas aktivitas, dan daya tarik visual. Logika algoritmik ini menciptakan tekanan performatif berupa ketakutan kehilangan jangkauan dan relevansi (Kaye dkk., 2021). Namun, kecemasan tersebut jarang diekspresikan secara eksplisit, melainkan hadir secara simbolik melalui narasi *reset diri* seperti "Daily Reset", "Reset Day", atau "Sunday Reset" yang menggabungkan bahasa pemulihan dengan tuntutan kesiapan dan produktivitas. Dalam konteks ini, kecemasan tidak dipertanyakan sumber strukturalnya, melainkan dijinakkan melalui ritual dan estetika keseharian, sehingga bertransformasi menjadi performa diri yang tampak positif dan ideal di ruang digital.

Semiotika Roland Barthes menawarkan kerangka analisis yang relevan untuk mengkaji wacana *reset diri* pada platform TikTok melalui tiga tingkat pemaknaan: denotasi, konotasi, dan mitos (Barthes, 1972). Pada tingkat denotasi, konten *reset diri* menampilkan aktivitas keseharian seperti membersihkan ruang, merencanakan agenda, dan melakukan perawatan diri. Pada tingkat konotasi, praktik tersebut merepresentasikan upaya mengendalikan kecemasan dan tekanan produktivitas yang tidak diucapkan secara eksplisit. Sementara pada tingkat mitos, wacana *reset diri* berfungsi menormalisasi ideologi bahwa individu bertanggung jawab secara moral untuk terus memperbaiki diri, tetap kompetitif, dan mampu beradaptasi dengan ritme percepatan digital.

Penelitian ini berangkat dari pertanyaan mengenai bagaimana kecemasan digital dimanifestasikan dan dimaknai dalam wacana *reset diri* di TikTok yang dikonstruksikan sebagai tanda perawatan diri sekaligus sarana normalisasi kecemasan digital dalam mitos produktivitas. Dengan menggunakan pendekatan semiotika Roland Barthes, penelitian ini bertujuan menganalisis makna denotatif dan konotatif wacana *reset diri* serta mengungkap bagaimana kecemasan digital direproduksi melalui bahasa, visual, dan simbol keseharian, sehingga kecemasan dipahami sebagai konstruksi budaya, bukan semata persoalan psikologis individual.

Dalam rumpun konteks penelitian yang sama dan telah terpublikasi, Rahmawati dkk (2025) menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan mahasiswa dan menemukan bahwa paparan berulang terhadap konten pencapaian, kesuksesan, dan produktivitas memicu perasaan cemas serta ketakutan akan ketertinggalan (*fear of missing out*). Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan di media sosial bersifat kolektif dan struktural. Namun, penelitian tersebut masih berfokus pada dampak psikologis pengguna dan belum menelaah bagaimana kecemasan digital direpresentasikan secara simbolik melalui bahasa dan

wacana media social (Rahmawati dkk., 2025). Winarko (2023) dalam penelitiannya berjudul Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia menganalisis pola penggunaan media sosial dan kaitannya dengan kesehatan mental remaja Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan intens terhadap media sosial berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan sosial, yang dimanifestasikan melalui fenomena *fear of missing out* (FoMO), perilaku *doomscrolling*, serta gangguan pola tidur. Studi ini menegaskan bahwa kecemasan digital tidak muncul secara sporadis, melainkan dipicu oleh logika konsumsi konten yang berulang dan berkelanjutan dalam ekosistem media sosial. Namun, penelitian ini masih berfokus pada dampak psikologis pengguna dan belum mengkaji bagaimana kecemasan tersebut direpresentasikan, dimaknai, dan dinormalisasi melalui bahasa serta simbol dalam konten media sosial itu sendiri (Winarko, 2023).

Sejalan dengan temuan tersebut, Bayu dan Puti (2023) melalui penelitian berjudul *Exploring the Interplay: Social Media Use and Social Anxiety among Millennials in the Digital Age* menemukan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial pada generasi milenial. Menggunakan pendekatan survei kuantitatif, penelitian ini menunjukkan bahwa semakin sering individu terlibat dalam aktivitas media sosial, semakin tinggi kecenderungan munculnya rasa cemas, terutama terkait evaluasi sosial dan perbandingan diri. Meski memberikan kontribusi penting dalam memetakan hubungan empiris antara media sosial dan kecemasan, studi ini juga masih menempatkan kecemasan sebagai variabel psikologis individual, tanpa menelaah dimensi simbolik dan wacana budaya yang membentuk serta mereproduksi kecemasan tersebut di ruang digital (Bayu & Puti, 2023).

Sementara itu, penelitian Tian et al. (2024) menyoroti peran perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) di media sosial terhadap pemicu kecemasan penampilan (*appearance anxiety*) di media sosial. Studi ini menunjukkan bahwa paparan terhadap representasi ideal tubuh, gaya hidup, dan pencapaian orang lain secara konsisten mendorong rasa tidak aman dan kecemasan pada pengguna. Temuan ini relevan untuk menjelaskan bagaimana kecemasan digital tidak hanya bersumber dari penggunaan media sosial secara kuantitatif, tetapi juga dari logika representasi dan narasi visual yang menormalisasi standar ideal tertentu. Namun demikian, penelitian ini masih menempatkan konten media sosial sebagai stimulus psikologis, belum sebagai teks budaya yang sarat tanda, makna, dan ideologi (Tian dkk., 2024). Penelitian lain dari Hidayat (2021) menegaskan bahwa caption media sosial merupakan teks budaya yang berperan dalam memproduksi dan menormalisasi ideologi dominan melalui pendekatan semiotika Roland Barthes, namun belum secara spesifik mengkaji wacana *reset diri* ataupun kecemasan digital (Hidayat, 2021).

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu tersebut, ditemukan bahwa studi mengenai kecemasan digital di media sosial masih didominasi oleh pendekatan psikologis dan perilaku, sementara kajian semiotik lebih banyak membahas produktivitas sebagai pembentukan identitas tanpa mengaitkannya dengan kecemasan yang menyertainya. Melalui pendekatan semiotika Roland Barthes,

penelitian ini berkontribusi dengan memosisikan kecemasan digital sebagai mitos produktivitas yang direproduksi dan dinormalisasi melalui bahasa serta simbol keseharian dalam wacana *reset diri* di media sosial TikTok.

B. KERANGKA TEORI

1. Kecemasan Digital

Kecemasan digital merupakan bentuk kecemasan yang berkembang seiring dengan meningkatnya ketergantungan manusia terhadap teknologi digital dan media sosial. Kecemasan ini tidak dapat dipahami semata-mata sebagai gangguan psikologis individual, melainkan sebagai fenomena sosial dan kultural yang lahir dari struktur kehidupan digital. Dalam perspektif ini, kecemasan muncul dari relasi individu dengan tuntutan kecepatan, visibilitas, dan ekspektasi sosial yang dibentuk oleh teknologi (Rosa, 2013). Media sosial berperan penting dalam pembentukan kecemasan digital karena berfungsi sebagai ruang publik tempat individu membangun identitas dan memperoleh pengakuan sosial. Melalui unggahan, caption, dan interaksi simbolik, individu terdorong untuk menampilkan diri secara konsisten dan produktif. Tekanan untuk selalu hadir dan relevan ini melahirkan kecemasan akan ketertinggalan, kegagalan, dan kehilangan perhatian audiens, yang sering disebut sebagai *fear of missing out* (Przybylski dkk., 2013).

Algoritma platform digital memperkuat kondisi tersebut dengan menormalisasi logika produktivitas dan konsistensi. Algoritma media sosial bekerja dengan mengutamakan konten yang rutin, intens, dan memiliki keterlibatan tinggi, sehingga pengguna terdorong untuk menyesuaikan ritme hidup mereka dengan tuntutan platform (Kaye dkk., 2021). Dalam konteks ini, kecemasan digital tidak lagi bersifat temporer, melainkan menjadi kondisi laten yang menyertai praktik bermedia sosial sehari-hari. Berbeda dari kecemasan dalam pengertian klinis, kecemasan digital sering kali tidak diekspresikan secara eksplisit sebagai penderitaan. Sebaliknya, ia hadir dalam bentuk narasi positif seperti kerja keras, disiplin diri, dan pengembangan diri. Büchi, Festic, dan Latzer (2019) menunjukkan bahwa tekanan digital kerap disamarkan sebagai tuntutan normal dalam kehidupan modern, sehingga individu cenderung menginternalisasi kecemasan sebagai bagian dari identitas dan tanggung jawab personal.

Dalam kerangka budaya digital, kecemasan digital tidak hanya dialami sebagai kondisi afektif individual, tetapi juga beroperasi sebagai wacana yang diproduksi, direproduksi, dan dinormalisasi melalui praktik simbolik di media sosial. Media sosial berfungsi sebagai ruang budaya tempat makna tentang diri, waktu, dan nilai hidup dinegosiasikan melalui bahasa, visual, dan narasi keseharian. Caption, visual estetik, serta alur cerita dalam konten media sosial tidak sekadar merepresentasikan aktivitas sehari-hari, melainkan membentuk cara tertentu dalam memahami bagaimana individu seharusnya mengelola diri, emosi, dan produktivitasnya (Couldry & Hepp, 2016).

Dalam konteks ini, caption media sosial berperan sebagai teks budaya yang mengarahkan penafsiran audiens terhadap realitas yang ditampilkan. Hidayat (2021) menegaskan bahwa caption tidak bersifat netral, melainkan bekerja sebagai mekanisme simbolik yang menanamkan nilai dominan, seperti kedisiplinan, kesuksesan, dan pengembangan diri. Ketika caption seperti "Daily Reset", "Reset

Diri”, atau “Soft Reset Day” digunakan secara berulang, ia membingkai kelelahan dan kecemasan bukan sebagai problem struktural, melainkan sebagai kondisi personal yang harus dikelola melalui rutinitas, perencanaan, dan pengendalian diri.

Visual dan estetika yang menyertai caption tersebut turut memperkuat proses normalisasi kecemasan digital. Estetika ruang yang rapi, pencahayaan hangat, aktivitas terorganisir, serta ekspresi tenang menciptakan citra ideal tentang bagaimana kecemasan seharusnya dihadapi: tenang, produktif, dan terkendali. Hal ini menunjukkan bahwa representasi produktivitas di media sosial tidak hanya berfungsi sebagai gambaran aktivitas, tetapi juga sebagai simbol moralitas dan nilai diri. Dalam kerangka ini, individu yang mampu “reset diri” secara rutin diposisikan sebagai subjek ideal, sementara kegagalan mengelola kecemasan secara mandiri berpotensi dimaknai sebagai kegagalan personal.

2. Semiotika Roland Barthes

Semiotika merupakan kajian tentang tanda dan bagaimana tanda membangun makna dalam kehidupan sosial. Roland Barthes mengembangkan semiotika struktural Ferdinand de Saussure dengan memperluas analisis tanda dari makna linguistik ke makna budaya dan ideologis. Bagi Barthes, tanda tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan informasi, tetapi juga untuk membentuk cara pandang tertentu terhadap realitas sosial (Barthes, 1972). Dalam kerangka Barthes, tanda (*sign*) terdiri atas dua unsur utama, yaitu penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*). Penanda merujuk pada bentuk material tanda, seperti kata, gambar, suara, atau objek visual, sedangkan petanda merupakan konsep atau makna yang dirujuk oleh penanda tersebut. Hubungan antara penanda dan petanda bersifat arbitrer, artinya tidak alamiah, melainkan dibentuk melalui kesepakatan sosial dan budaya (Barthes, 1972).

Denotasi merupakan tingkat pemaknaan pertama yang bersifat literal, eksplisit, dan tampak langsung. Pada tahap ini, tanda dipahami sebagaimana adanya, tanpa interpretasi nilai atau emosi yang mendalam. Dalam konteks media sosial, denotasi mencakup apa yang secara langsung terlihat dan terdengar, seperti aktivitas yang ditampilkan dalam video, teks caption yang tertulis, ekspresi visual, atau musik latar yang digunakan. Barthes menjelaskan bahwa makna denotatif sering dianggap sebagai makna objektif atau netral. Namun, dalam praktiknya, makna denotatif tetap berada dalam sistem budaya tertentu dan menjadi fondasi bagi pemaknaan tingkat berikutnya. Oleh karena itu, analisis denotasi berfungsi sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi elemen-elemen tanda yang akan ditafsirkan lebih lanjut (Barthes, 1972).

Konotasi merupakan tingkat pemaknaan kedua yang melibatkan nilai, emosi, dan asosiasi budaya. Pada tahap ini, tanda tidak lagi dimaknai secara literal, melainkan dikaitkan dengan pengalaman sosial, ideologi, dan sistem nilai yang hidup dalam masyarakat. Makna konotatif bersifat subjektif, historis, dan kontekstual, karena sangat bergantung pada latar budaya audiens. Dalam analisis media, Barthes memandang konotasi sebagai ruang utama tempat ideologi bekerja. Visual, bahasa, dan narasi media membentuk kesan tertentu yang tampak alamiah, padahal sesungguhnya merupakan hasil konstruksi budaya (Barthes, 1977). Dalam

konteks media sosial, konotasi dapat muncul melalui pilihan kata dalam caption, estetika visual, ritme unggahan, serta narasi yang menekankan produktivitas, ketenangan, atau pengembangan diri.

Mitos merupakan sistem pemaknaan tingkat lanjut yang menjadikan makna konotatif tampak wajar, alamiah, dan tidak perlu dipertanyakan. Menurut Barthes, mitos berfungsi sebagai mekanisme ideologis yang menyamarkan konstruksi sosial sebagai kebenaran universal. Mitos bekerja dengan cara mengosongkan sejarah dan konteks sosial suatu tanda, sehingga makna yang sebenarnya bersifat politis atau ideologis tampak netral dan natural (Barthes, 1972).

Dalam kajian budaya dan media, mitos sering digunakan untuk menjelaskan bagaimana media menormalisasi nilai-nilai dominan, seperti kesuksesan, produktivitas, disiplin diri, dan individualisme. Pendekatan semiotika Roland Barthes relevan untuk menganalisis konten media sosial karena media sosial merupakan ruang produksi tanda yang intens dan berlapis. Konten TikTok, misalnya, menggabungkan elemen visual, audio, teks, dan narasi dalam satu kesatuan tanda (Darmayanti dkk., 2023). Dengan menggunakan kerangka denotasi, konotasi, dan mitos, peneliti dapat mengungkap bagaimana makna tidak hanya ditampilkan, tetapi juga dinormalisasi sebagai bagian dari budaya digital. Dalam konteks wacana reset diri di TikTok, semiotika Barthes memungkinkan analisis kritis terhadap bagaimana praktik perawatan diri direpresentasikan, bagaimana kecemasan dikonotasikan secara halus, serta bagaimana mitos produktivitas direproduksi melalui bahasa dan simbol keseharian. Dengan demikian, semiotika Barthes tidak hanya berfungsi sebagai alat analisis teks, tetapi juga sebagai pendekatan kritis untuk membaca ideologi yang bekerja di balik representasi media sosial.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif interpretatif dengan metode analisis semiotika Roland Barthes. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada penafsiran makna, simbol, dan ideologi yang bekerja di balik representasi media sosial, khususnya dalam wacana reset diri di platform TikTok. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena kecemasan digital bukan sebagai fakta objektif yang terukur secara statistik, melainkan sebagai konstruksi makna yang dibentuk melalui bahasa, visual, dan praktik representasi budaya (Sugiyono, 2013).

Analisis semiotika Roland Barthes digunakan sebagai pisau analisis utama karena pendekatan ini memungkinkan pembacaan tanda secara berlapis, mulai dari makna denotatif, konotatif, hingga mitos atau ideologi yang dinormalisasi. Dalam konteks penelitian ini, konten TikTok, termasuk caption, visual, audio, dan narasi, dipahami sebagai teks budaya yang tidak bersifat netral. Sebaliknya, teks tersebut dipandang sebagai praktik simbolik yang mereproduksi nilai, norma, dan relasi kekuasaan tertentu, khususnya terkait produktivitas, pengelolaan diri, dan kecemasan digital (Barthes, 1977).

Penentuan data penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan data secara sengaja berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian dan kerangka teori yang digunakan. Teknik ini dipilih karena penelitian

semiotika tidak menekankan pada representativitas jumlah data, melainkan pada kedalaman makna dan kekayaan tanda yang dianalisis. Oleh karena itu, pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak, melainkan melalui pertimbangan teoretis dan analitis (Sugiyono, 2013).

Data penelitian berupa konten video TikTok yang merepresentasikan wacana reset diri dan kecemasan digital, mencakup elemen caption, visual, audio, serta kolom komentar sebagai data pendukung. Kriteria inklusi data ditetapkan secara jelas untuk menjaga fokus dan konsistensi analisis.

Pertama, seluruh data harus berasal dari platform TikTok. Kedua, video diperoleh melalui pencarian dengan kata kunci "Soft Reset Day", "Daily Reset", dan "Mental Health Reset Day", yang mengarah pada video-video yang mengandung frasa, caption, atau narasi berkaitan dengan wacana reset diri, baik secara eksplisit melalui penggunaan istilah tersebut, maupun secara implisit melalui narasi tentang kelelahan, burnout, kebutuhan pemulihan, serta praktik self-healing. Kedua, video yang dipilih merupakan konten dengan niche spesifik dalam wacana self-care yang belum banyak diteliti. Ketiga, video harus memiliki unsur visual dan audio yang memadai, seperti estetika visual, ekspresi aktor, teks tambahan, serta musik latar, sehingga memungkinkan analisis makna pada tingkat denotasi, konotasi, dan mitos. Keempat, kolom komentar pada video turut dianalisis sebagai data pendukung untuk memahami respons dan resepsi audiens terhadap wacana reset diri yang disampaikan, khususnya komentar yang mengandung repetisi kata kunci simbolik seperti "Reset".

Jumlah data dalam penelitian ini dibatasi pada empat video TikTok yang dipilih secara purposif. Pembatasan jumlah data didasarkan pada prinsip saturasi makna, yaitu kondisi ketika data yang dianalisis telah menunjukkan pola makna yang berulang dan konsisten, sehingga penambahan data tidak lagi menghasilkan temuan makna baru yang signifikan. Dalam analisis semiotika Roland Barthes, kedalaman interpretasi lebih diutamakan dibandingkan kuantitas data, sehingga pembatasan ini memungkinkan analisis dilakukan secara lebih fokus, sistematis, dan mendalam (Miles dkk., 2014).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi non-intervensif, yaitu pengamatan terhadap konten tanpa melibatkan interaksi apa pun dengan pembuat video atau audiens. Data dikumpulkan dengan cara menelusuri TikTok menggunakan kata kunci yang relevan dengan wacana reset diri, kemudian menyaring video berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Setiap video yang terpilih didokumentasikan secara sistematis dengan mencatat tautan video, menangkap teks caption dan tulisan yang muncul dalam video, serta mendeskripsikan elemen visual dan audio yang ditampilkan (Sugiyono, 2013).

Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi dan mengelompokkan tanda-tanda yang muncul dalam setiap konten, baik berupa bahasa, visual, maupun audio. Tanda-tanda tersebut kemudian dianalisis secara bertahap menggunakan kerangka semiotika Roland Barthes, dimulai dari analisis denotasi untuk mengidentifikasi makna literal, dilanjutkan dengan analisis konotasi untuk mengungkap makna tersirat dan asosiasi budaya, serta diakhiri dengan analisis mitos untuk mengidentifikasi ideologi yang dinormalisasi melalui representasi

tersebut. Proses analisis dilakukan secara interpretatif dengan mengaitkan temuan data dengan kerangka teori kecemasan digital dan budaya produktivitas.

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui beberapa strategi. Pertama, peneliti menggunakan ketekunan pengamatan (*persistent observation*) dengan menganalisis data secara berulang untuk memastikan konsistensi makna dan menghindari interpretasi yang bersifat spekulatif. Kedua, peneliti menerapkan triangulasi teori dengan mengaitkan hasil analisis semiotika Barthes dengan konsep kecemasan digital, budaya produktivitas, dan representasi media sosial. Ketiga, peneliti menjaga transparansi proses analisis dengan mendeskripsikan langkah-langkah interpretasi secara sistematis, sehingga memungkinkan pembaca menelusuri logika penafsiran yang dilakukan. Melalui strategi tersebut, penelitian ini diharapkan menghasilkan analisis yang kredibel, reflektif, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik (Creswell, 2014).

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini berisi hasil dan pembahasan tinjauan semiotika atas manifestasi kecemasan digital dalam wacana "reset diri" pada platform TikTok.

1. Data Empat Konten "Reset Diri"

Konten TikTok pertama, dari akun *@nanalifest* dengan tema "*Soft Reset Day*" merepresentasikan hari Minggu sebagai momen perawatan diri sekaligus persiapan menghadapi minggu berikutnya. Melalui visual aktivitas seperti tidur lebih awal, *me time* di kamar yang rapi, *meal preparation*, penyusunan *to-do list*, serta menikmati minuman hangat, konten ini secara eksplisit menampilkan praktik pemulihan yang dibingkai sebagai sesuatu yang menenangkan dan produktif. Caption yang menyebut *soft reset* sebagai cara agar minggu depan "lebih gampang dan tenang" menegaskan fungsi hari libur sebagai fase persiapan mental.

Di balik narasi tersebut, konten ini mengisyaratkan adanya kecemasan laten terhadap beban aktivitas dan tuntutan produktivitas di hari kerja. Ketenangan tidak dipahami sebagai kondisi alami, melainkan sebagai hasil dari rutinitas yang terencana dan disiplin. Estetika ruang yang rapi dan hangat membangun gambaran ideal tentang pengelolaan kecemasan: tenang, terkontrol, dan bersifat personal. Kecemasan tidak ditampilkan sebagai persoalan struktural, tetapi sebagai sesuatu yang dapat dicegah melalui pengaturan diri.

Pada tingkat ideologis, "*Soft Reset Day*" mereproduksi mitos produktivitas yang dibungkus dalam wacana *self-care*. Istirahat menjadi sah sejauh berfungsi untuk menjaga keberlangsungan produktivitas di masa depan. Kecemasan digital dinormalisasi sebagai kondisi wajar yang harus dikelola secara individual melalui perencanaan, rutinitas, dan citra gaya hidup yang tertata. Dengan demikian, konten ini mengubah kecemasan menjadi praktik keseharian yang tampak positif dan inspiratif, tanpa mempertanyakan sumber tekanan yang melahirkannya.

Konten TikTok kedua, akun *@catherine* dengan tema "*Daily Reset / Clean With Me*", merepresentasikan aktivitas membersihkan dan menata ruang pribadi

sebagai rutinitas harian yang menyenangkan. Visual kamar tidur dan meja kerja yang rapi, bernuansa pastel, serta dilengkapi elemen dekoratif seperti lilin, tanaman, dan buku catatan menampilkan praktik domestik yang dibingkai secara estetis. Teks seperti "*daily reset with me*" dan caption yang menyebut aktivitas ini sebagai *therapeutic* menegaskan bahwa kegiatan membersihkan ruang diposisikan sebagai pengalaman yang menyenangkan dan menenangkan secara emosional.

Pada level makna tersirat, praktik *clean with me* tidak sekadar dipahami sebagai aktivitas fisik, melainkan sebagai mekanisme pemulihan mental. Keteraturan ruang direpresentasikan sebagai prasyarat tercapainya ketenangan batin, seolah-olah kekacauan visual berbanding lurus dengan kekacauan mental. Istilah *daily reset* mengisyaratkan bahwa kelelahan dan ketidakteraturan adalah kondisi yang terus berulang, sehingga pemulihan diri harus dilakukan secara rutin. Hal ini mencerminkan kecemasan laten terhadap distraksi, ketidakteraturan, dan tekanan kehidupan sehari-hari dalam ritme digital yang padat.

Pada tingkat mitos, konten ini menormalisasi gagasan bahwa kesehatan mental merupakan tanggung jawab personal yang dapat dikelola melalui rutinitas sederhana dan estetis. Membersihkan ruang diposisikan sebagai solusi yang cukup dan alami untuk meredakan kecemasan dan kelelahan mental. Mitos *self-care* yang bekerja di sini menegaskan bahwa ruang yang bersih dan Instagrammable akan menghasilkan individu yang lebih tenang, stabil, dan siap melanjutkan aktivitas produktif. Dengan demikian, TikTok berperan sebagai medium pedagogis yang mengajarkan cara mengelola kecemasan secara individual, sembari mengaburkan sumber-sumber struktural tekanan yang melatarbelakanginya.

Konten TikTok ketiga, akun @Rebekah Joy dengan tema "*Mental Health Reset Day*" disajikan dalam bentuk panduan visual yang estetis dan terstruktur mengenai cara menjalani satu hari pemulihan kesehatan mental. Visual seperti jurnal terbuka, lilin menyala, handuk tertata, dan pencahayaan hangat membangun suasana domestik yang tenang dan aman. Konten ini dibagi ke dalam beberapa tahap, mulai dari *journaling* untuk mencurahkan pikiran (*brain dump*), istirahat dengan menjauh sejenak dari realitas, hingga berbagai praktik *self-care* sederhana. Secara harfiah, video ini berfungsi sebagai panduan praktis untuk mengatur waktu khusus demi menenangkan kondisi mental.

Pada tingkat makna tersirat, kesehatan mental direpresentasikan sebagai kondisi yang mudah penuh, lelah, dan perlu dikosongkan secara berkala agar dapat berfungsi kembali secara optimal. Konsep *brain dump* memposisikan pikiran layaknya wadah yang harus dirapikan, sementara ajakan untuk *unplug from reality* mengisyaratkan kelelahan terhadap kehidupan sehari-hari yang sarat distraksi digital dan tekanan emosional. Namun, realitas tersebut tidak dipahami sebagai persoalan struktural, melainkan sebagai gangguan sementara yang dapat diatasi

melalui jeda personal dan pengelolaan diri. Estetika visual yang hangat dan lembut memperkuat gagasan bahwa ketenangan emosional dapat dicapai melalui suasana yang tepat dan rutinitas yang terkontrol.

Pada tingkat mitos, konten ini menormalisasi ide bahwa kesehatan mental merupakan proyek individual yang dapat diatur melalui langkah-langkah sistematis layaknya *checklist*. Istilah *mental health reset day* membingkai pemulihan emosional sebagai proses yang dapat diselesaikan dalam satu siklus waktu, selama individu mengikuti prosedur yang dianggap benar. Mitos *self-regulation* yang bekerja di sini mendorong individu untuk mengenali emosinya, sekaligus bertanggung jawab penuh untuk menenangkan diri agar tetap adaptif dan siap kembali ke ritme kehidupan normal. Respons audiens yang positif menunjukkan bagaimana gagasan ini diterima dan diinternalisasi, sehingga TikTok berfungsi sebagai ruang pedagogis yang menormalisasi pemulihan emosional yang cepat, estetik, dan tidak mengganggu keberlangsungan produktivitas sehari-hari.

Konten TikTok akun **@Vany Woods** mengangkat tema *daily reset, soft structure*, dan konsistensi tanpa burnout melalui visual ruang apartemen yang rapi, hangat, dan estetik. Narasi utama yang disampaikan menampilkan ambivalensi terhadap rutinitas: konsistensi dipandang sebagai sesuatu yang mengekang dan melelahkan, tetapi sekaligus diakui sebagai kunci pencapaian tujuan. Ketegangan ini diselesaikan melalui tawaran konsep *ritual* dan *anchors* yang berbentuk konsistensi yang diklaim lebih fleksibel dan ramah secara emosional. Praktik *full reset* setiap Minggu, seperti membersihkan apartemen, mengganti seprai, melakukan perawatan diri, dan mereset kalender, secara literal merepresentasikan upaya penataan ulang diri dan kehidupan sehari-hari.

Pada tingkat makna tersirat, konten ini memproduksi pemahaman bahwa kecemasan dan kekacauan mental merupakan kondisi laten yang selalu berpotensi muncul, terutama ketika individu merasa terjebak dalam rutinitas. Istilah *soft structure* berfungsi untuk menjinakkan ketakutan terhadap konsistensi dengan mengemasnya sebagai sesuatu yang lembut, menenangkan, dan dapat dikendalikan. Visual yang tenang dan tempo video yang lambat menguatkan pesan bahwa stabilitas emosional dapat dicapai melalui pengelolaan diri yang terstruktur namun tidak kaku. Kolom komentar memperlihatkan afiliasi emosional audiens, terutama melalui repetisi kata "RESET", yang berfungsi sebagai simbol pengakuan bersama atas kelelahan, kecemasan, dan kebutuhan untuk tetap melanjutkan hidup secara produktif.

Pada tingkat mitos, konten ini mereproduksi ideologi *mindful productivity*, di mana produktivitas tetap menjadi tujuan utama, tetapi dibungkus dengan bahasa kesadaran diri dan perawatan emosi. Rutinitas tidak ditolak, melainkan direbranding agar tampak lebih manusiawi dan dapat diterima secara psikologis. Partisipasi audiens dalam ritual simbolik digital, seperti menuliskan "RESET" di

kolom komentar, menandakan internalisasi gagasan bahwa pengelolaan kecemasan dan burnout merupakan tanggung jawab personal. Media sosial, dalam hal ini TikTok, berfungsi sebagai ruang pedagogis yang menormalisasi kecemasan digital dan mengajarkan cara menjadi subjek ideal: reflektif, terorganisir, mampu mengelola emosi, dan tetap produktif dalam sistem kehidupan yang menuntut konsistensi berkelanjutan.

2. Analisis Sintesis Temuan

Berdasarkan analisis semiotika Roland Barthes terhadap empat konten TikTok bertema reset diri, ditemukan bahwa wacana reset diri secara konsisten merepresentasikan kecemasan digital sebagai kondisi laten yang dinormalisasi melalui praktik keseharian yang tampak positif dan estetik. Meskipun masing-masing konten memiliki variasi tema, gaya visual, dan narasi, keseluruhannya memperlihatkan struktur makna yang serupa pada tingkat denotasi, konotasi, dan mitos.

Pada tingkat denotatif, keempat konten menampilkan rangkaian aktivitas perawatan diri dan penataan ulang hidup sehari-hari. Aktivitas tersebut meliputi istirahat, membersihkan dan menata ruang, merencanakan waktu, journaling, serta berbagai bentuk self-care domestik seperti mandi hangat, minum minuman hangat, dan menciptakan suasana ruang yang rapi serta nyaman. Aktivitas-aktivitas ini ditampilkan secara visual dengan estetika yang tenang, pencahayaan hangat, warna lembut, serta tempo video yang lambat. Secara literal, konten-konten tersebut merepresentasikan praktik reset diri sebagai kegiatan personal yang sederhana, menyenangkan, dan mudah ditiru dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, pada tingkat konotatif, praktik reset diri tersebut memproduksi makna yang lebih dalam. Reset diri tidak sekadar dimaknai sebagai waktu istirahat, melainkan sebagai mekanisme untuk memproduksi ketenangan dan kesiapan mental agar individu mampu menghadapi tuntutan hidup berikutnya. Narasi seperti “biar minggu depan lebih gampang”, “therapeutic”, “unplug from reality”, atau “when my brain wants to spiral” mengisyaratkan adanya kecemasan laten terhadap beban aktivitas, distraksi digital, dan tuntutan konsistensi yang berulang. Ketenangan dan stabilitas emosional digambarkan bukan sebagai kondisi yang datang secara alami, melainkan sebagai sesuatu yang harus diupayakan melalui rutinitas, pengelolaan ruang, dan disiplin diri yang lembut.

Dalam konteks ini, kekacauan, baik mental maupun ruang, diposisikan sebagai kondisi yang tidak diinginkan dan harus segera diatasi. Ruang yang rapi, jadwal yang terencana, dan ritual harian yang tertata menjadi metafora bagi pikiran yang jernih dan emosi yang stabil. Dengan demikian, kecemasan digital direpresentasikan secara implisit sebagai kondisi yang wajar dan berulang, tetapi dapat dikendalikan melalui pengelolaan diri secara personal. Kecemasan tidak ditampilkan sebagai problem struktural yang berasal dari sistem kerja, algoritma, atau tekanan sosial digital, melainkan sebagai tantangan individual yang dapat diredam melalui strategi keseharian.

Pada tingkat mitos, keempat konten tersebut mereproduksi ideologi produktivitas yang dibalut dengan wacana self-care. Reset diri dinormalisasi

sebagai tahap persiapan agar individu tetap berfungsi optimal dalam ritme hidup yang padat. Istirahat, perawatan diri, dan refleksi diri menjadi sah sejauh berkontribusi pada keberlanjutan performa dan produktivitas di masa depan. Dalam mitos ini, individu ideal adalah mereka yang sadar akan kelelahan dan kecemasannya, tetapi mampu mengelolanya secara mandiri tanpa mengganggu ritme hidup yang sudah ada.

Mitos lain yang menguat adalah mitos tanggung jawab personal atas kesehatan mental. Kecemasan dan kelelahan emosional diposisikan sebagai sesuatu yang dapat “direset” melalui langkah-langkah sistematis, ritual estetik, dan rutinitas mikro yang konsisten. Bahkan dalam konten yang menampilkan resistensi terhadap rutinitas kaku, solusi yang ditawarkan tetap mengarah pada bentuk konsistensi yang direbranding sebagai ritual, soft structure, atau mindful productivity. Dengan demikian, konsistensi tidak dihapus, tetapi disesuaikan agar lebih dapat diterima secara emosional.

Interaksi audiens, khususnya dalam bentuk komentar, turut memperkuat mitos ini secara kolektif. Respons seperti “this helped me so much”, “I need this”, atau partisipasi simbolik melalui kata “RESET” menunjukkan bahwa wacana reset diri tidak hanya diproduksi oleh kreator, tetapi juga diterima, diinternalisasi, dan direproduksi oleh audiens. TikTok berfungsi sebagai ruang pedagogis yang mengajarkan cara menjadi subjek ideal di tengah kecemasan digital: reflektif, terorganisir, tenang, dan tetap produktif.

Dalam perspektif Roland Barthes, apa yang tampak sebagai praktik keseharian yang sederhana sesungguhnya merupakan sistem tanda yang bekerja pada lebih dari satu tingkat makna, di mana makna konotatif yang sarat nilai dan ideologi kemudian dinaikkan menjadi mitos yang terlihat alamiah dan tidak lagi dipertanyakan (Barthes, 1972). Dengan kata lain, ketika wacana reset diri di TikTok menghadirkan rutinitas estetik sebagai sesuatu yang wajar dan “normal”, ia sedang melakukan apa yang disebut Barthes sebagai proses *naturalization of the cultural*, yakni menjadikan konstruksi budaya dan ideologi, yang dalam hal ini berupa etos produktivitas dan tanggung jawab personal atas kecemasan, seolah-olah bersifat netral, wajar, dan kodrati bagi subjek modern di ruang digital (Barthes, 1977).

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa wacana reset diri di TikTok berfungsi sebagai mekanisme simbolik yang menjinakkan kecemasan digital. Melalui bahasa motivasional, visual estetik, dan narasi self-care, kecemasan diubah menjadi praktik keseharian yang tampak positif, wajar, dan inspiratif. Dengan menggunakan semiotika Roland Barthes, reset diri dapat dibaca sebagai mitos budaya yang menormalisasi kecemasan digital dan mengintegrasikannya ke dalam etos produktivitas yang halus, sehingga asal-usul struktural kecemasan tidak dipertanyakan, melainkan dikelola sebagai bagian dari tanggung jawab personal individu di ruang digital.

Dalam konteks yang lebih konkret, kecemasan digital merujuk pada kondisi afektif yang muncul dari keterikatan individu dengan ritme, logika, dan ekspektasi ruang digital yang berlangsung terus-menerus. Kecemasan ini termanifestasi dalam perasaan takut tertinggal (fear of missing out), tekanan untuk selalu responsif dan tersedia, kecemasan terhadap performa diri yang terus dibandingkan secara

algoritmik, serta kelelahan mental akibat paparan konten produktivitas, pencapaian, dan optimasi diri yang berulang (Rosa, 2013). Di media sosial seperti TikTok, kecemasan digital tidak selalu hadir dalam bentuk ekspresi negatif yang eksplisit, melainkan justru terselubung dalam kebutuhan untuk terus memperbaiki diri, menata hidup, dan “mengatur ulang” kondisi mental agar tetap selaras dengan tuntutan kecepatan, visibilitas, dan konsistensi digital. Dengan demikian, kecemasan digital bekerja sebagai latar emosional yang senyap namun persisten, yang mendorong individu untuk terus mengelola diri secara reflektif sekaligus disiplin di tengah ekosistem media sosial yang tidak pernah benar-benar berhenti.

E. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa wacana reset diri di TikTok memanifestasikan kecemasan digital bukan sebagai persoalan eksplisit, tetapi sebagai kondisi laten yang dijinakkan melalui ritual keseharian yang tampak positif dan estetik. Pada tingkat denotasi, konten-konten bertema soft reset day, daily reset, mental health reset day, dan soft structure merepresentasikan aktivitas perawatan diri, penataan ruang, perencanaan waktu, dan refleksi emosional sebagai praktik yang sederhana dan dapat ditiru.

Pada tingkat konotasi, aktivitas tersebut dimaknai sebagai strategi individu untuk mengelola ketegangan emosional akibat ritme hidup dan tuntutan digital yang padat, di mana ketenangan dan kesiapan mental diposisikan sebagai sesuatu yang harus diproduksi melalui rutinitas tertentu. Pada tingkat mitos, keempat konten secara konsisten mereproduksi ideologi produktivitas berbalut self-care, yang menormalisasi gagasan bahwa kecemasan dan kelelahan emosional merupakan tanggung jawab personal yang harus diatur melalui disiplin diri yang lembut, bukan melalui perubahan struktur sosial atau logika algoritmik yang menekan.

Dengan demikian, wacana reset diri di TikTok dapat dipahami sebagai mekanisme simbolik yang sekaligus menenangkan dan menormalisasi kecemasan digital, dengan cara mengalihkannya dari persoalan struktural menjadi proyek pengelolaan diri yang halus, estetik, dan tampak sepenuhnya wajar dalam budaya produktivitas kontemporer.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, korpus data yang dianalisis relatif kecil, yakni hanya empat konten TikTok, sehingga temuan yang dihasilkan bersifat eksploratif dan tidak dapat digeneralisasikan untuk merepresentasikan keseluruhan wacana reset diri di platform tersebut secara luas. Kedua, pemilihan akun dan video yang bersifat niche turut membatasi keragaman gaya konten, latar belakang kreator, maupun karakteristik audiens yang tercakup dalam analisis. Ketiga, interpretasi makna pada tingkat konotasi dan mitos dalam analisis semiotika bersifat subjektif dan bergantung pada perspektif peneliti, sehingga interpretasi lain terhadap data yang sama tetap dimungkinkan.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan variasi korpus data guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai wacana reset diri di media sosial. Penelitian lanjutan juga dapat membandingkan representasi wacana ini lintas platform, seperti antara TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts, untuk melihat apakah pola normalisasi kecemasan digital bersifat spesifik platform atau lintas platform. Selain itu, penelitian mendatang dapat melibatkan wawancara mendalam dengan kreator maupun audiens untuk mengeksplorasi resepsi dan pemaknaan mereka secara langsung, serta mempertimbangkan perspektif demografis yang lebih beragam, seperti usia, gender, dan latar belakang budaya, guna memperkaya pemahaman terhadap fenomena reset diri sebagai bagian dari budaya kecemasan digital kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Barthes, R. (1972). *Mythologies*. Hill and Wang.
- Barthes, R. (1977). *Elements of semiology*. Farrar, Straus and Giroux.
- Bayu, M., & Puti, S. R. (2023). Exploring the interplay: Social media use and social anxiety among millennials in the digital age. *Acta Psychologia*, 2(3), 82–89. <https://doi.org/10.35335/psychologia.v2i3.40>
- Büchi, M., Festic, N., & Latzer, M. (2019). Digital overuse and subjective well-being in a digitized society. *Social Media + Society*, 5(4), 2056305119886031. <https://doi.org/10.1177/2056305119886031>
- Couldry, N., & Hepp, A. (2016). *The mediated construction of reality*. John Wiley & Sons.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE.
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan digital di kalangan pengguna TikTok. *Emik*, 6(2), 198–215. <https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2041>
- Heidegger, M. (1967). *Being and time*. Blackwell.
- Hidayat, E. W. (2021). Analisis semiotik Roland Barthes pada kampanye pencegahan penyebaran Covid-19. *Jurnal Communicate*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.31479/jc.v6i1.198>
- Kaye, D. B. V., Chen, X., & Zeng, J. (2021). The co-evolution of two Chinese mobile short video apps: Parallel platformization of Douyin and TikTok. *Mobile Media & Communication*, 9(2), 229–253. <https://doi.org/10.1177/2050157920952120>
- Kierkegaard, S. (2014). *The concept of anxiety: A simple psychologically oriented deliberation in view of the dogmatic problem of hereditary sin*. W. W. Norton & Company.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis*. SAGE.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Rahmawati, P., Dwita, A. K., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 4(2), 177–186. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v4i2.2166>
- Rosa, H. (2013). *Social acceleration: A new theory of modernity*. Columbia University Press.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail&id=43
- Tian, J., Li, B., & Zhang, R. (2024). The impact of upward social comparison on social media on appearance anxiety: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 15(1). <https://doi.org/10.3390/bs15010008>
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12–19. <https://doi.org/10.25139/sch.v4i1.9762>