

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 7, Juli 2024, Halaman 738-742
Licenced by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: 2986-6340
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13124389>

Pengaruh Kebahagiaan Terhadap *Emotional Well-Being* Pada Penikmat TikTok di Kabupaten Bekasi

Adittyta Yoga Putra Pratama^{1*}, Erik Saut H. Hutahaean¹

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Raya Perjuangan No.81, RT.003/RW.002, Marga Mulya, Kec. Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat 17143

*Email: 202010515111@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh kebahagiaan terhadap *Emotional well-being* pada penikmat TikTok di Kabupaten Bekasi. Kebahagiaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *Emotional well-being*, dan penggunaan media sosial, khususnya TikTok, telah menjadi fenomena signifikan di kalangan masyarakat Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi dan regresi untuk menganalisis hubungan dan pengaruh antara kebahagiaan dan *Emotional well-being*. Populasi penelitian ini adalah individu yang aktif menggunakan TikTok. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *non-probability sampling* dan *purposive sampling*, dengan total 140 responden yang ditentukan melalui perhitungan *GPower*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup variabel kebahagiaan dan *Emotional well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebahagiaan dan *Emotional well-being* pada penikmat TikTok. Individu yang merasa lebih bahagia cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik. Penelitian ini juga menemukan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional, namun kebahagiaan yang diperoleh dari konten positif dapat mengimbangi dampak tersebut. Penelitian ini memiliki kebaruan pada fokus populasi dan lokasi yang belum pernah diteliti sebelumnya, yaitu penikmat TikTok di Kabupaten Bekasi. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih dalam tentang pentingnya kebahagiaan dalam meningkatkan *Emotional well-being* di era digital.

Kata kunci: Kebahagiaan, *Emotional Well-Being*, TikTok

Abstract

This study aims to identify the influence of happiness on Emotional well-being in TikTok viewers in Bekasi Regency. Happiness is one of the factors that influence emotional well-being, and the use of social media, especially TikTok, has become a significant phenomenon among Indonesians. This study uses quantitative methods with correlation and regression approaches to analyse the relationship and influence between happiness and Emotional well-being. The population of this study is individuals who actively use TikTok. The research sample was taken using non-probability sampling and purposive sampling techniques, with a total of 140 respondents determined through GPower calculation. Data was collected through a questionnaire that included happiness and emotional well-being variables. The results showed that there is a significant positive relationship between happiness and emotional well-being in TikTok viewers. Individuals who feel happier tend to have better emotional well-being. This study also found that excessive use of TikTok can have a negative impact on emotional well-being, but the happiness gained from positive content can offset this impact. This study has novelty in the focus of the population and location that has never been studied before, namely TikTok viewers in Bekasi Regency. The findings are expected to provide deeper insights into the importance of happiness in improving emotional well-being in the digital era.

Keywords: Happiness, *Emotional Well-Being*, TikTok

Article Info

Received date: 15 Juli 2024

Revised date: 25 Juli 2024

Accepted date: 29 Juli 2024

PENDAHULUAN

Saat ini, media sosial telah menjadi platform yang sangat berpengaruh untuk beberapa orang. Media sosial merupakan sarana bagi individu untuk berbagi informasi melalui teks, gambar, video dan audio antara satu pengguna dengan pengguna lain. Dengan adanya media sosial, masyarakat bisa lebih mudah mendapatkan informasi, bertukar informasi, dan menemukan hiburan pada paparan konten yang ditawarkan (Putri & Asri, 2023). Salah satu platform media sosial yang populer digunakan oleh masyarakat Indonesia adalah TikTok, di platform ini penggunanya dapat mengakses topik apa saja yang sedang populer saat ini.

Penggunaan platform TikTok dapat menjadi pengalaman yang lebih positif bagi beberapa individu. Hal ini terjadi karena fitur-fitur yang disediakan dan pengalaman yang menyenangkan yang ditawarkan pada platform tersebut. Seorang pencipta atau pembuat video memiliki semua wewenang yang diperlukan untuk memutuskan konten apa yang ingin penggunanya tampilkan dan diberi ke publik (Kusdemawati, 2024). Dibalik banyaknya manfaat menggunakan TikTok seperti mendapatkan informasi terbaru dan juga menjadi tempat individu untuk menciptakan lebih banyak koneksi kepada sesama pengguna, terdapat dampak buruk apabila individu tersebut tidak dapat memilih paparan konten yang tersedia. Selain itu individu pengguna TikTok perlu untuk bisa mengatur waktu dalam menggunakan platform tersebut agar tidak menjadi candu yang dapat menimbulkan efek merugikan pada penggunanya.

Seperti yang telah diteliti oleh Sudrajat (2020) Meskipun media sosial dapat memfasilitasi bentuk-bentuk komunikasi dan hubungan sosial baru, terdapat kekhawatiran mengenai jumlah waktu yang dihabiskan penggunanya untuk berselancar di media sosial sehingga dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesejahteraan mental dan fisik seperti berkurangnya kontak tatap muka, peningkatan pembatasan interaksi sosial, stres, depresi, dan kurang tidur, yang dapat membahayakan kesehatan mental. Hal ini diperkuat oleh Ramadhani & Hariko (2022) menyebutkan bahwa intensitas penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak pada kesehatan mental penggunanya

Berdasarkan laporan dari salah satu lembaga riset We Are Social (2024), Jumlah pengguna TikTok di Indonesia pada Januari 2024 sebanyak 126,83 juta individu. Jumlah tersebut meningkat 19,1% dibandingkan tiga bulan sebelumnya yang berjumlah 106,52 juta individu dan rata-rata individu menghabiskan waktu sekitar 38 jam 26 menit setiap bulannya untuk menggunakan platform TikTok. Kemudahan dalam mengakses platform inilah yang membuat setiap orang dapat menonton berbagai jenis video yang telah diunggah. Oleh karena itu, penggunaan aplikasi TikTok hendaknya diimbangi dengan hal-hal yang positif. Banyak kegiatan yang dapat individu manfaatkan pada aplikasi TikTok seperti melihat konten yang lucu dan menarik serta paparan konten yang edukatif dapat membuat penggunanya merasa bahagia, merasa puas, serta mampu mengurangi stres yang membuat individu memiliki kesejahteraan emosional yang baik (Mahardhika et al., 2021). Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa semakin banyaknya pengguna yang menggunakan TikTok telah meningkatkan popularitas aplikasi ini di kalangan individu. TikTok menjadi semakin digemari sebagai media hiburan bagi penggunanya. Individu yang kecanduan menggunakan TikTok akan cenderung mengubah pengalaman negatif menjadi pengalaman yang positif. TikTok juga dianggap sangat bermanfaat ketika pengguna merasa bosan, stres, atau suntuk. Bahkan, pengguna bisa merasakan kebahagiaan dan tertawa saat menggunakan TikTok. Dengan demikian, TikTok dianggap sebagai sesuatu yang sangat berguna bagi para penikmatnya.

Penikmat TikTok adalah mereka yang secara khusus menikmati dan turut dengan konten yang tersedia di TikTok. Mereka lebih aktif menonton video, berkomentar, menyukai, atau membagikan konten yang disukai. Penggunaan aplikasi TikTok memberikan ruang berekspresi dan berinteraksi yang lebih luas sehingga menimbulkan rasa bahagia bagi mereka penikmat aplikasi tersebut. Rasa bahagia dapat dirasakan oleh pengguna karena adanya kepuasan emosi yang dirasakan oleh pengguna aplikasi TikTok. TikTok memberikan kepuasan dengan menyediakan beragam konten yang tersedia (Bulele & Wibowo, 2020).

Sementara platform TikTok memberikan ruang bagi penikmatnya untuk menikmati konten yang tersedia dan merasakan kebahagiaan melalui kepuasan emosional yang diperoleh, aspek kebahagiaan dan kesejahteraan emosional dapat dipahami lebih dalam dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian kesejahteraan emosional individu (Hafnati & Afni, 2023). Kebahagiaan merupakan cerminan dari perasaan baik, terpenuhinya seluruh kebutuhan dasar

dalam hidup, dan menikmati atau merasa puas dengan hidup individu tersebut. Kesejahteraan juga berkaitan dengan kebaikan, yang mencakup komponen emosional dan kognitif yang mempunyai efek positif dan negatif yang terpisah dan menjadi kombinasi suasana hati, emosi dan reaksi emosional terhadap kegembiraan dan kepuasan (Mirza et al., 2021).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan studi regresi. Disebut metode kuantitatif karena data penelitiannya berbentuk numerik dan analisisnya menggunakan statistik. Metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan menguji asumsi yang telah diajukan melalui hipotesis terkait (Sugiyono, 2013)

Penelitian ini akan menggunakan metode uji regresi linear untuk mengetahui pengaruh variable independent terhadap variable dependen. Tujuan utamanya adalah untuk menentukan apakah variable bebas memiliki pengaruh terhadap variable terikat atau dalam penelitian ini dapat dikatakan apakah kebahagiaan berpengaruh terhadap *Emotional well-being*.

Sampel penelitian merupakan bagian dari keseluruhan populasi yang memiliki karakteristik sesuai dengan penelitian tersebut. Penelitian ini akan menggunakan teknik *non probability* sampling yang dimana tidak seluruh populasi penelitian dapat dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pengguna *gadget* yang menggunakan media sosial TikTok di kabupaten bekasi. Sampel tersebut dihasilkan berdasarkan GPower 3.1 dengan jumlah 140 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

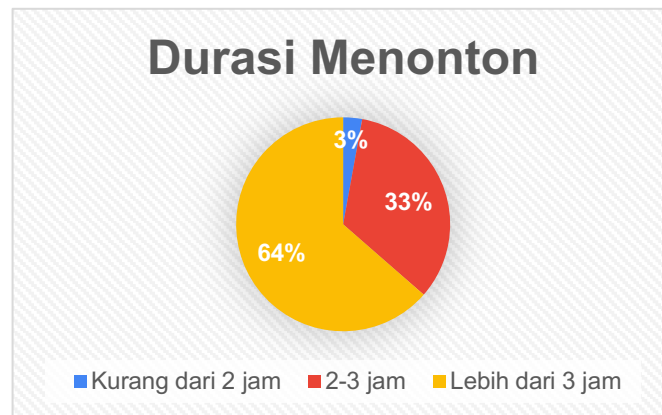
Penelitian ini diperoleh data dengan jumlah laki-laki berjumlah 66 responden dan perempuan berjumlah 74 responden. Maka dari itu diperoleh presentase responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 47% serta presentase responden berjenis kelamin perempuan sebesar 53%. Penelitian ini juga memperoleh data berdasarkan usia responden dengan rentang 13-44 tahun.

Berdasarkan data yang diperoleh dengan rentang usia 13-17 tahun terdapat jumlah responden sebanyak 7 individu maka diperoleh presentase sebanyak 5%, pada rentang usia 18-24 tahun sebanyak 65 individu maka diperoleh presentase sebanyak 46% sedangkan rentang usia 25-34 tahun sebanyak 53 individu diperoleh presentase sebanyak 38% dan pada rentang usia 35-44 tahun sebanyak 15 individu maka diperoleh presentase sebanyak 11%.

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

	Profil	N	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	66	47%
	Perempuan	74	53%
Usia	13-17	7	5%
	18-24	65	46%
	25-34	53	38%
	35-44	15	11%
Total			100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa terdapat persentase responden yakni pada responden laki-laki memperoleh 47% dan responden perempuan memperoleh 53%. Selain itu, dapat diketahui bahwa responden berusia 13-17 tahun memperoleh presentase sebanyak 5%, usia 18-24 tahun 46%, usia 25-34 tahun 38%, dan 35-44 tahun 11% dari total 100%. Penelitian ini juga memperoleh data berdasarkan durasi waktu menonton responden.



Gambar 1. Durasi Menonton

Berdasarkan data yang diperoleh terdapat jumlah responden yang menghabiskan waktunya kurang dari 2 jam sebanyak 4 individu sebesar 3%, yang menghabiskan waktunya 2-3 jam sebanyak 47 individu sebesar 33%, dan yang menghabiskan waktunya lebih dari 3 jam sebanyak 89 individu sebesar 64%

Studi ini menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebahagiaan dan *Emotional well-being* pada penikmat konten TikTok. Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan media sosial telah menunjukkan efek positif dan negatif pada kesehatan mental pengguna. TikTok, sebagai platform media sosial yang sangat populer, memiliki banyak konten yang dapat memengaruhi kesehatan dan kebahagiaan penggunanya. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan perasaan positif jika digunakan untuk ber-interaksi sosial dan hiburan (O'Reilly, M & Whiteman, 2018)

Menurut analisis data, kebahagiaan memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap *Emotional well-being*. Ini menunjukkan bahwa pengguna TikTok yang merasa bahagia juga lebih sehat secara emosional. Banyak konten yang menghibur, dan mendidik yang disediakan oleh platform ini sehingga memungkinkan seseorang untuk mendapatkan kebahagiaan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kebahagiaan sering dihubungkan dengan berbagai aspek positif dalam kehidupan sehari-hari, seperti interaksi sosial yang dapat diperoleh melalui media sosial (Nesi et al., 2022)

Lebih lanjut, penelitian ini mengkategorikan kebahagiaan dan *Emotional well-being* dalam kategori tinggi; dengan kata lain, penonton konten TikTok yang melaporkan tingkat kebahagiaan yang tinggi juga melaporkan tingkat kesejahteraan emosional yang tinggi. Ini mendukung gagasan bahwa emosi positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Untuk banyak pengguna, konten yang menyenangkan dan menghibur dapat menjadi sumber utama kebahagiaan, yang kemudian berkontribusi pada *Emotional well-being* mereka (Marciano et al., 2022)

Penelitian ini menyoroti pentingnya konten positif di media sosial untuk mendukung kesejahteraan emosional. Pengguna yang melihat konten yang positif dan membangun cenderung melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, yang pada gilirannya menyebabkan mereka memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik (Radovic et al., 2017)

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan merupakan faktor penting dalam kesejahteraan emosional pengguna TikTok. Pengaruh positif kebahagiaan terhadap kesejahteraan emosional menunjukkan bahwa pengalaman positif yang diperoleh melalui konten media sosial dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan emosional pengguna. Oleh karena itu, sangat penting bagi platform media sosial seperti TikTok untuk terus mempromosikan konten yang positif (Settanni & Marengo, 2015)

KESIMPULAN

Hasil dalam penelitian ini dimulai dari di dapatkannya sebanyak 140 responden yang terlibat dalam penelitian ini, yang mana responden ini sesuai dengan kriteria yang telah di tentukan yaitu pengguna media sosial TikTok yang berdomisili di Kabupaten Bekasi, Kemudian penjelasan terkait hubungan kedua variabel yaitu kebahagiaan dan *emotional well-being* dilakukan berdasarkan hasil yang telah didapatkan.

Penelitian ini berhasil mendapatkan bahwa terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan *emotional well-being* pada penikmat media sosial TikTok. Dalam hal ini diperoleh bahwa hubungan yang terjadi di antara kedua variabel merupakan hubungan yang positif. Menurut Periantalo (2016) hubungan yang positif terjadi apabila semakin tinggi salah satu variabel maka semakin tinggi suatu nilai variabel yang lainnya, serta apabila semakin rendah nilai suatu variabel maka semakin rendah nilai variabel yang lain. Korelasi yang positif menggambarkan hubungan antar variabel memiliki satu arah. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi kebahagiaan maka semakin tinggi *emotional well-being* pada penikmat media sosial TikTok.

DAFTAR PUSTAKA

- Bulele, Y. N., & Wibowo, T. (2020). Analisis Fenomena Sosial Media Dan Kaum Milenial: Studi Kasus Tiktok. *Conference on Business, Social Science and Innovation Technology, Vol 1*(No 1), 565–572. <http://journal.uib.ac.id/index.php/cbssit>
- Hafnati, N., & Afni, S. N. (2023). Perbedaan Kesejahteraan Emosional Mahasiswa Tingkat Akhir Unimal Ditinjau Berdasarkan Tipe Kepribadian Differences in the Emotional Well-Being of Unimal Final Year Students Based on Personality Type. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 1*(4), 696–705. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/inde>
- Kusdemawati, J. (2024). *Konsep Body Image Remaja Putri Penikmat Beauty Content pada Aplikasi TikTok. 4*(1), 8591–8601.
- Mahardhika, S. V., Nurjannah, I., Ma'una, I. I., & Islamiyah, Z. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Tingginya Minat Generasi Post-Millennial Di Indonesia Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik-Tok. *SOSEARCH: Social Science Educational Research, 2*(1), 40–53. <https://doi.org/10.26740/sosearch.v2n1.p40-53>
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health, 9*(February). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Mirza, R., Lubis, A. F., Siagian, S. F., Simamora, S. S., Sitohang, Y. J. E., & Claudia, C. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Penyandang Tunarungu di Kota Binjai. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 12*(1), 21–30. <https://doi.org/10.23887/jjbc.v12i1.32009>
- Nesi, J., Rothenberg, W. A., Bettis, A. H., Massing-Schaffer, M., Fox, K. A., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Emotional Responses to Social Media Experiences Among Adolescents: Longitudinal Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 51*(6), 907–922. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1955370>
- O'Reilly, M. N., & Whiteman. (2018). *Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. Clinical Child Psychology and Psychiatry* (Vol. 4, Issue 1).
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Putri, S. C. K., & Asri, D. N. (2023). Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Interaksi Sosial Siswa SMPN 2 Balong. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA), 2*(1), 890–897.
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. ., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Adolesc, 176*(3), 139–148. <https://doi.org/10.1002/hep.30150>
- Ramadhani, A. F., & Hariko, R. (2022). Subjective Well-Being siswa pengguna Tiktok berdasarkan perbedaan intensitas penggunaan. *Counseling and Humanities Review, 2*(1), 1–6. <https://doi.org/10.24036/000483chr2022>
- Settanni, M., & Marengo, D. (2015). Sharing feelings online: Studying emotional well-being via automated text analysis of Facebook posts. *Frontiers in Psychology, 6*(JUL), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01045>
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta, 2*(1), 41–52. <https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v2i1.274>
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.
- We Are Social. (2024). *DIGITAL 2024*. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>