

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tiktok telah menjadi salah satu platform media sosial yang paling populer di dunia, terutama di kalangan generasi muda. Aplikasi ini memungkinkan penggunanya untuk membuat, berbagi, dan menonton video pendek yang dikemas secara kreatif dan menghibur. Dengan algoritma yang dapat menyesuaikan preferensi pengguna, Tiktok mampu menciptakan pengalaman yang sangat personal bagi setiap individu. Namun, popularitasnya yang semakin meningkat juga menimbulkan berbagai perdebatan mengenai dampak psikologisnya terhadap pengguna, termasuk pengaruhnya terhadap kebahagiaan.

Dalam beberapa tahun terakhir, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Platform seperti Tiktok, Instagram, dan YouTube memiliki jutaan pengguna yang menghabiskan waktu berjam-jam setiap harinya untuk mengonsumsi konten digital[1]. Tiktok, dengan format video pendek yang menarik dan algoritma canggihnya, memungkinkan pengguna untuk mengakses berbagai macam konten sesuai dengan preferensi mereka. Hal ini memberikan pengalaman yang sangat personal, tetapi di sisi lain, juga dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan. Pengguna Tiktok sering kali mengalami berbagai perasaan, mulai dari kebahagiaan karena terhibur, hingga kecemasan akibat tekanan sosial dan perbandingan dengan pengguna lain[2].

Sebuah survei yang dilakukan oleh Data Reportal menunjukkan bahwa pengguna Tiktok rata-rata menghabiskan sekitar 95 menit per hari di platform ini[3]. Durasi yang cukup panjang ini dapat berdampak pada kesehatan mental, baik secara positif maupun negatif. Di satu sisi, Tiktok dapat memberikan hiburan dan mengurangi stres dengan menyediakan konten yang menyenangkan[4]. Namun, di sisi lain, konsumsi yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan digital, mengurangi produktivitas, serta menimbulkan perasaan kurang puas terhadap kehidupan. Efek ini semakin diperkuat dengan sistem rekomendasi yang membuat pengguna sulit berhenti mengonsumsi konten.

Banyak remaja merasa tertekan untuk selalu tampil menarik dan sesuai dengan standar tertentu di media sosial, termasuk TikTok[5]. Tekanan ini dapat muncul akibat budaya perbandingan sosial yang terjadi ketika pengguna membandingkan kehidupan mereka dengan influencer atau individu lain yang tampak lebih sukses dan bahagia. Fenomena ini dapat menyebabkan rendahnya rasa percaya diri dan meningkatnya tingkat kecemasan di kalangan pengguna. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa eksposur yang terus-menerus terhadap standar kecantikan atau gaya hidup tertentu dapat memicu ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan memperburuk kondisi psikologis seseorang.

Selain itu, interaksi sosial di Tiktok memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan emosional penggunanya. Fitur komentar, *like*, dan berbagi memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dengan sesama, baik secara positif maupun negatif. Interaksi positif, seperti mendapatkan apresiasi dari pengguna lain, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan[6]. Namun, *cyberbullying* dan komentar negatif dapat berdampak sebaliknya, menimbulkan stres, dan bahkan menyebabkan depresi. Data dari National Cyber Security Alliance menunjukkan bahwa 37% remaja mengalami *cyberbullying* di media sosial, termasuk Tiktok, yang berkontribusi pada meningkatnya kecemasan dan depresi[7].

Dampak Tiktok terhadap kebahagiaan dipengaruhi oleh jenis konten yang dikonsumsi. Konten yang bersifat edukatif, inspiratif, dan positif dapat meningkatkan perasaan bahagia dan motivasi, sementara konten yang penuh dengan perbandingan sosial atau informasi negatif dapat menurunkan tingkat kebahagiaan seseorang. Selain itu, efek psikologis dari penggunaan Tiktok dapat berbeda tergantung pada durasi penggunaan dan pola konsumsi konten[8]. Menemukan bahwa individu yang menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di media sosial memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan mereka yang menggunakannya dengan lebih moderat.

Kebahagiaan merupakan kondisi emosional positif yang memengaruhi kualitas hidup individu. Menurut teori psikologi positif, kebahagiaan dapat diukur melalui beberapa dimensi, yaitu *Positive Mindset*, *Joy*, *Life Satisfaction*, *Confidence*, *self-esteem*, dan *Social Interest* [9]. *Positive Mindset* mencerminkan kemampuan individu melihat hal-hal dari sisi positif bahkan dalam situasi sulit, *Joy* adalah perasaan senang yang

muncul dari pengalaman sehari-hari, *Life Satisfaction* mengacu pada penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan, *Confidence* menunjukkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan atau situasi sosial, *self-esteem* adalah penilaian individu terhadap harga diri dan penghargaan terhadap dirinya, sedangkan *Social Interest* mencakup keterlibatan dan kepedulian terhadap lingkungan sosial serta hubungan dengan orang lain[10].

Penggunaan Tiktok berpotensi memengaruhi keenam dimensi tersebut. Konten yang bersifat inspiratif dan edukatif dapat mendorong *Positive Mindset* dan meningkatkan *Confidence*[11]. Interaksi sosial di platform ini dapat memperluas *Social Interest* dan memberikan rasa kebersamaan. Namun, penggunaan yang berlebihan atau terpapar konten negatif dapat menurunkan *self-esteem* atau memengaruhi *Life Satisfaction* secara negatif [12]. penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana penggunaan Tiktok memengaruhi kebahagiaan mahasiswa melalui keenam dimensi kebahagiaan, sehingga dapat menjadi landasan bagi terciptanya pola pemanfaatan media sosial yang lebih sehat, bijak, dan mendukung kesejahteraan psikologis generasi muda.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian sebelumnya, kajian tentang pengaruh penggunaan Tiktok terhadap kebahagiaan mahasiswa berdasarkan enam dimensi *Oxford Happiness Questionnaire* masih terbatas. Mengingat kebahagiaan berperan penting bagi kualitas hidup mahasiswa, penelitian ini diperlukan untuk mengetahui tingkat kebahagiaan pada tiap dimensi dan menentukan dimensi yang paling berpengaruh.

1.3. Pertanyaan penelitian

Dari keenam dimensi kebahagiaan berdasarkan *Oxford Happiness Questionnaire* dimensi apakah yang paling dominan memengaruhi tingkat kebahagiaan mahasiswa yang menggunakan Tiktok?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebahagiaan mahasiswa pengguna Tiktok berdasarkan enam dimensi *Oxford Happiness Questionnaire* serta mengidentifikasi dimensi kebahagiaan yang paling dominan memengaruhi tingkat kebahagiaan mahasiswa pengguna Tiktok.

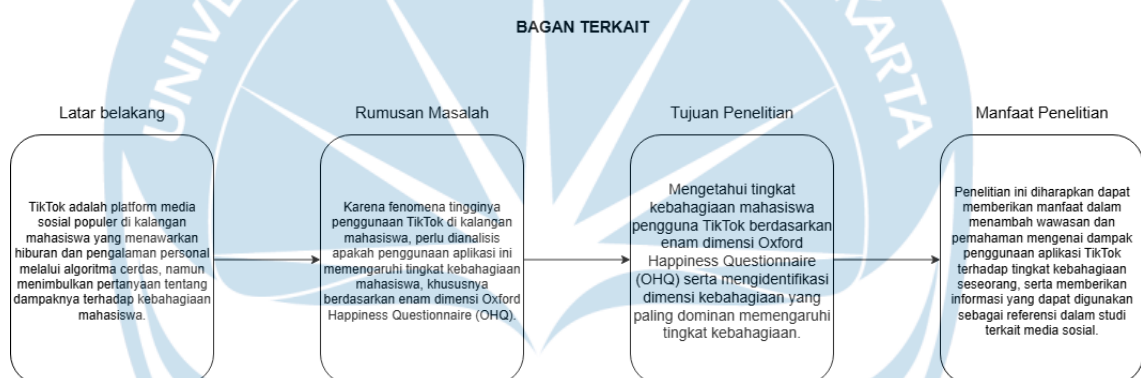
1.5. Manfaat Penelitian

penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami bagaimana penggunaan Tiktok dapat memengaruhi kebahagiaan mereka pada berbagai dimensi, sehingga mendorong mereka untuk lebih bijak dalam mengatur waktu dan cara penggunaan media sosial.

1.6. Batasan Masalah

Penelitian ini dilakukan pada pengguna layanan aplikasi Tiktok dan sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Penelitian ini hanya berfokus ke-6 dimensi *Oxford Happiness Questionnaire* dan diambil dari data primer.

1.7. Bagan Keterkaitan



Gambar 1. 1 Bagan Terkait