

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Studi Sebelumnya

Studi oleh Rahmatwati dkk[6] Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penggunaan TikTok memengaruhi tingkat kepercayaan diri siswa di SMKN 2 Mataram. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan kuesioner yang melibatkan 30 siswa sebagai sampel. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa TikTok dapat memberikan dampak positif, terutama dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui pengakuan sosial, kesempatan mengekspresikan diri, dan peluang berkarya. Namun, ditemukan pula bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan atau digunakan untuk membandingkan diri dengan orang lain dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri. Faktor-faktor seperti durasi penggunaan, tujuan penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar berperan penting dalam menentukan dampak yang dirasakan siswa. Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana TikTok memengaruhi aspek psikologis siswa serta menegaskan perlunya pengelolaan penggunaan media sosial yang sehat dan bijaksana.

Studi oleh Onder Baltaci[13] bertujuan untuk mengkaji sejauh mana tingkat kecemasan sosial, kebahagiaan, dan kesepian mahasiswa dapat menjelaskan tingkat kecanduan media sosial mereka. Penelitian ini dirancang menggunakan model survei korelasional. Subjek penelitian terdiri dari total 312 mahasiswa, 165 perempuan (53%) dan 147 laki-laki (47%), yang berkuliah di sebuah universitas negeri di Turki pada tahun akademik 2017–2018. Data dikumpulkan menggunakan Formulir Informasi Pribadi, Skala Kecanduan Media Sosial, Skala Kecemasan Sosial, versi singkat *Oxford Happiness Questionnaire* , dan versi singkat *UCLA Loneliness Questionnaire*. Analisis korelasi Pearson dan regresi hierarkis dilakukan dengan SPSS untuk menyelidiki hubungan antara kecanduan media sosial mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial, kebahagiaan, dan kesepian mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat kecanduan media sosial mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial dan kesepian mereka. Sebaliknya, terdapat hubungan negatif antara tingkat kecanduan media sosial dan tingkat kebahagiaan mahasiswa. Berdasarkan temuan ini, variabel

kecanduan media sosial secara signifikan diprediksi oleh variabel kecemasan sosial dan kebahagiaan, namun tidak secara signifikan diprediksi oleh variabel kesepian. Temuan tersebut dibahas berdasarkan literatur yang relevan dan disertai rekomendasi.

Studi oleh Nurhidayatil[14] meneliti hubungan antara pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna TikTok di Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 381 responden dewasa awal berusia 20–24 tahun yang dipilih melalui teknik incidental sampling. Instrumen penelitian berupa Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) digunakan untuk mengukur kebahagiaan, sedangkan Revised Self Disclosure Scale (RSDS) digunakan untuk menilai tingkat keterbukaan diri individu. Hasil analisis korelasi Product Moment menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,480 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat pengungkapan diri di TikTok, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan oleh pengguna. Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas berbagi pengalaman, pendapat, maupun perasaan melalui media sosial dapat memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan emosional. Namun, hasil ini juga menekankan bahwa kebahagiaan tidak hanya dipengaruhi oleh pengungkapan diri, melainkan masih ada faktor lain yang juga turut menentukan, seperti lingkungan sosial, kondisi psikologis, dan pengalaman pribadi.

Studi oleh Idza Carolin [15] bertujuan untuk melihat penggunaan media TikTok lebih jauh, serta menganalisis dampak dari penggunaan TikTok terhadap generasi muda. Di dalam penelitian ini akan membahas dampak penggunaan TikTok bagi generasi muda dalam penggunaan aplikasi TikTok dan dampaknya bagi mereka. Bagaimana generasi muda dalam menggunakan TikTok? Apa dampaknya bagi mereka yang menggunakan aplikasi TikTok? Pertanyaan-pertanyaan ini akan menjadi fokus dari penelitian ini. Sampel yang kami gunakan adalah umum dengan responden berjumlah 312 orang generasi muda Indonesia. Metode analisis yang akan digunakan pada studi penelitian ini ialah metode penelitian kuantitatif yang mana penelitian ini akan berpatok pada data-data yang sudah dikumpulkan untuk dapat memahami fenomena yang terjadi dan penelitian ini menggunakan teori interaksionisme dan teori ketergantungan media.

Adapun hasil yang didapatkan ada pengaruh antara penggunaan new media tiktok dengan pembentukan konsep diri pada generasi muda Indonesia.

Studi oleh Iqbal dkk[16] bertujuan untuk mengkaji penggunaan aplikasi TikTok pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar serta pengaruhnya terhadap perilaku, pola pikir, dan interaksi sosial mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara mendalam terhadap enam mahasiswa aktif pengguna TikTok, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian deskriptif, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa TikTok memberikan dampak positif maupun negatif bagi mahasiswa. Dampak positif yang ditemukan antara lain meningkatnya rasa percaya diri, keterbukaan diri, keberanian mengekspresikan diri, kreativitas dalam membuat konten, kemudahan memperoleh informasi, sarana hiburan untuk mengurangi stres, serta kesempatan memperluas jaringan sosial. Namun demikian, terdapat pula dampak negatif, seperti menurunnya kualitas interaksi tatap muka akibat penggunaan berlebihan dan munculnya kecenderungan mengikuti tren viral yang memengaruhi pola pikir serta perilaku. Penelitian ini menyimpulkan bahwa TikTok memiliki peran ganda yang dapat membawa manfaat sekaligus risiko bagi mahasiswa, sehingga diperlukan kesadaran dan pengelolaan yang bijak dalam penggunaannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, berikut ringkasan serta perbandingan dari penelitian terdahulu yang dapat dilihat dari tabel 2.1.

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu

No	Penulis	Tahun	Tujuan	Pendekatan	Metode	Hasil
1	Rahmawati dkk[6]	2024	menganalisis dampak penggunaan Tiktok pada kepercayaan diri siswa di SMKN 2 Mataram.	Wawancara, Observasi, dan kuisisioner	kualitatif	Penggunaan Tiktok berpotensi meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui adanya pengakuan sosial dan kesempatan untuk berkarya, namun jika digunakan secara berlebihan atau dijadikan sarana perbandingan diri, hal tersebut justru dapat menurunkan kepercayaan diri. Faktor seperti lama waktu penggunaan, tujuan penggunaan, dan dukungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap dampak yang dirasakan siswa, sehingga diperlukan pengelolaan media sosial secara bijak. Oleh karena itu, kesadaran akan batasan dan tujuan positif dalam menggunakan Tiktok menjadi kunci untuk memaksimalkan manfaatnya.
2	Onder Baltaci[13]	2019	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji sejauh mana tingkat	kuisisioner	Oxford Happniess Questionnaire (OHQ) dan UCLA	bahwa tingkat kecemasan sosial dan kesepian yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa universitas, sementara kebahagiaan yang lebih tinggi berhubungan dengan penurunan kecanduan tersebut. Khususnya, kecemasan sosial merupakan prediktor

No	Penulis	Tahun	Tujuan	Pendekatan	Metode	Hasil
			kecemasan sosial, kebahagiaan, dan kesepian mahasiswa dapat menjelaskan tingkat kecanduan media sosial mereka. Penelitian ini dirancang menggunakan model survei korelasional		Loneliness Questionnaire	terkuat dari kecanduan media sosial, sedangkan kesepian tidak secara signifikan mempengaruhi kecanduan ketika faktor lain dikontrol. Jurnal ini menyoroti pentingnya faktor psikososial dalam memahami perilaku kecanduan media sosial dan merekomendasikan intervensi edukatif untuk meningkatkan keterampilan sosial dan mengurangi kecemasan sosial.
3	Nurhidayatil[14]	2023	Mengetahui hubungan pengungkapan diri dengan kebahagiaan	kuisisioner	Incidental sampling, Oxford Happniess Questionnaire	Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Tiktok memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa, dengan dampak positif berupa peningkatan keterampilan komunikasi dan kreativitas, serta dampak negatif dari komentar yang merusak kepercayaan diri. Penelitian menunjukkan bahwa

No	Penulis	Tahun	Tujuan	Pendekatan	Metode	Hasil
			paada pengguna Tiktok di kota Pekanbaru		(OHQ) dan Resived Self Disclosure Scale (RSDS)	penggunaan Tiktok memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa, dengan dampak positif berupa peningkatan keterampilan komunikasi dan kreativitas, serta dampak negatif dari komentar yang merusak kepercayaan diri.
4	Idza Carolin[15]	2023	melihat penggunaan new media TikTok lebih jauh, serta menganalisis dampak dari penggunaan TikTok terhadap generasi muda	deskriptif	kuantitatif	Penelitian ini bertujuan untuk menelaah lebih jauh penggunaan new media TikTok serta menganalisis dampaknya terhadap generasi muda. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana generasi muda memanfaatkan TikTok dalam kehidupan sehari-hari dan apa saja pengaruh yang ditimbulkan dari penggunaan aplikasi tersebut. Penelitian ini melibatkan 312 responden dari kalangan generasi muda Indonesia yang dipilih sebagai sampel. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan mengandalkan data-data yang telah dikumpulkan untuk memahami fenomena yang terjadi. Landasan teoritis penelitian ini merujuk pada teori interaksionisme dan teori ketergantungan media. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan TikTok sebagai new media

No	Penulis	Tahun	Tujuan	Pendekatan	Metode	Hasil
						terhadap pembentukan konsep diri pada generasi muda di Indonesia.
5	Iqbal dkk[16]	2023	Untuk mengetahui bagaimana pengaruh penggunaan Aplikasi TikTok di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Makassar	wawancara	kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi Tiktok berdampak pada mahasiswa, baik positif maupun negatif. Dampak negatifnya meliputi perubahan perilaku dalam interaksi sosial, pergeseran pola pikir, dan hilangnya rasa malu di masyarakat. Sementara itu, dampak positifnya mencakup kemudahan memperoleh informasi terkini, hiburan di waktu senggang, serta peluang berinteraksi dengan orang baru dari berbagai daerah.

2.2. Dasar Teori

2.2.1. Media Sosial

a. Definisi Media Sosial

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan individu, kelompok, maupun organisasi untuk berinteraksi, berkomunikasi, berbagi informasi, dan menciptakan berbagai bentuk konten melalui jaringan internet. Media sosial menyediakan ruang virtual di mana pengguna dapat membangun jejaring sosial, berbagi pengalaman, serta memperluas hubungan sosial tanpa batasan geografis[17].

Media sosial adalah kumpulan aplikasi berbasis internet yang dikembangkan dengan memanfaatkan ideologi dan teknologi Web 2.0, yang memungkinkan pengguna untuk membuat serta berbagi konten yang mereka hasilkan sendiri. Platform ini memberi ruang bagi interaksi, kolaborasi, dan pertukaran informasi secara cepat tanpa batasan geografis. Perkembangannya telah mengubah cara manusia berkomunikasi, memperoleh informasi, dan membangun hubungan sosial di era digital. Definisi ini menekankan pada karakteristik media sosial yang interaktif dan kolaboratif, di mana pengguna tidak hanya sebagai konsumen informasi tetapi juga sebagai produsen konten[18].

Dalam perkembangannya, media sosial telah memainkan peran penting di berbagai bidang, termasuk bisnis, pendidikan, hiburan, politik, dan advokasi sosial. Data dari We Are Social dan Hootsuite (2024) mencatat bahwa lebih dari 4,95 miliar orang di dunia menggunakan media sosial, atau sekitar 61,4% dari total populasi global. Hal ini menunjukkan betapa besar pengaruh media sosial dalam kehidupan masyarakat modern[19].

b. Jenis-Jenis Media Sosial

Media sosial dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis berdasarkan fungsi utamanya, antara lain:

- Jejaring Sosial: Platform seperti Facebook dan LinkedIn yang berfokus pada membangun hubungan personal dan profesional.
- Microblogging: Seperti Twitter dan Tumblr, yang memfasilitasi penyebaran informasi cepat melalui postingan singkat.

- Media Berbagi Konten: YouTube, Tiktok, dan Instagram yang mengutamakan berbagi konten visual seperti video dan foto.
- Forum Diskusi Online: Reddit, Quora, dan Kaskus, tempat pengguna bertukar pikiran dan pengalaman dalam berbagai topik.
- Pesan Instan: WhatsApp, Telegram, dan LINE yang memungkinkan komunikasi langsung secara pribadi atau dalam grup.

Setiap jenis media sosial menawarkan bentuk interaksi yang berbeda dan memenuhi berbagai kebutuhan penggunanya.

c. Fungsi dari Media Sosial

Media sosial memiliki berbagai fungsi yang mendukung kehidupan sosial, akademik, dan profesional penggunanya[20], seperti:

1. Komunikasi *Real-Time*: Memudahkan pengguna untuk berinteraksi tanpa batas ruang dan waktu .
2. Berbagi Informasi dan Edukasi: *Platform* seperti YouTube banyak digunakan sebagai sumber belajar informal .
3. Ekspresi Diri dan Identitas Sosial: Media sosial memungkinkan pengguna untuk membangun citra diri melalui profil dan aktivitas online mereka.
4. Pemasaran dan *Branding*: Media sosial digunakan oleh perusahaan untuk mempromosikan produk dan membangun loyalitas pelanggan .
5. Advokasi dan Aktivisme Sosial: Gerakan sosial modern, seperti kampanye *#BlackLivesMatter*, menunjukkan kekuatan media sosial dalam memobilisasi massa .

Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang sehat dan terkontrol sangat penting. Literasi digital menjadi keterampilan esensial untuk memaksimalkan manfaat media sosial sekaligus meminimalisasi dampak buruknya.

2.2.2. Tiktok

Tiktok adalah platform media sosial berbasis video pendek yang dikembangkan oleh perusahaan Tiongkok, ByteDance. Aplikasi ini pertama kali diluncurkan pada tahun 2016 dan kini memiliki lebih dari 1,5 miliar pengguna aktif bulanan di seluruh dunia. Tiktok memungkinkan pengguna membuat, mengedit, dan membagikan video dengan

berbagai efek, filter, serta musik latar. Dengan antarmuka yang sederhana dan fitur kreatif, aplikasi ini menarik perhatian berbagai kalangan, terutama anak muda[21].

Salah satu fitur utama Tiktok adalah *For You Page* (FYP), yang menampilkan video yang dipersonalisasi berdasarkan algoritma. Selain itu, fitur Duet dan *Stitch* memungkinkan pengguna berinteraksi dengan video lain, menciptakan konten yang lebih menarik dan kolaboratif. Berdasarkan laporan Sensor Tower, Tiktok telah diunduh lebih dari 4,5 miliar kali di seluruh dunia, menjadikannya salah satu aplikasi dengan pertumbuhan tercepat dalam sejarah. Selain itu, pengguna juga dapat melakukan live streaming, mendapatkan hadiah virtual, serta menggunakan berbagai efek khusus untuk memperkaya video mereka.

Tiktok tidak hanya digunakan untuk hiburan, tetapi juga sebagai platform edukasi dan promosi bisnis. Menurut data dari Tiktok, lebih dari 40% pengguna menggunakannya untuk mencari informasi dan belajar hal baru, termasuk dalam bidang pendidikan, kesehatan, dan keterampilan[22]. Banyak brand dan usaha kecil memanfaatkan Tiktok sebagai strategi pemasaran karena algoritmanya yang memungkinkan konten menjadi viral dengan cepat.

Popularitas Tiktok terus berkembang pesat di berbagai negara, meskipun sering menghadapi berbagai tantangan, termasuk masalah keamanan data dan regulasi. Beberapa negara, seperti India, telah melarang aplikasi ini karena masalah privasi, sementara Amerika Serikat terus mempertimbangkan kebijakan yang lebih ketat. Meskipun demikian, dengan fitur yang terus diperbarui dan komunitas yang semakin besar, Tiktok diprediksi akan terus menjadi salah satu platform media sosial paling berpengaruh di dunia dalam beberapa tahun ke depan.

2.2.3. Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Media sosial memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan manusia di era digital saat ini, dengan dampak yang dapat dirasakan baik secara positif maupun negatif. Platform seperti Instagram, Tiktok, Facebook, dan Twitter memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, serta membentuk hubungan sosial meskipun terpisah oleh jarak fisik. Namun, meskipun memiliki banyak manfaat, penggunaan media sosial yang berlebihan juga membawa sejumlah dampak buruk, terutama terhadap kesehatan mental[21].

Salah satu dampak negatif yang paling sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial adalah peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Pengguna media sosial sering kali terpapar pada gambaran kehidupan orang lain yang tampak lebih sempurna, yang dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap kehidupan mereka sendiri. Fenomena ini dikenal dengan sebutan *FOMO (Fear of Missing Out)*, di mana pengguna merasa cemas karena merasa tertinggal atau tidak cukup baik dibandingkan orang lain yang tampil sempurna di media sosial.

Lebih jauh lagi, paparan konten-konten yang penuh dengan standar kecantikan yang tidak realistis, pencapaian hidup yang luar biasa, dan kehidupan sosial yang tampaknya lebih menarik sering kali memicu perasaan rendah diri atau harga diri yang menurun. Hal ini mengarah pada peningkatan kecemasan sosial dan depresi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda yang rentan terhadap perbandingan sosial.

Selain itu, kecanduan media sosial juga menjadi masalah yang semakin mengkhawatirkan. Banyak orang yang merasa terikat untuk terus memeriksa media sosial mereka sepanjang waktu, bahkan hingga mengabaikan aktivitas penting lainnya seperti pekerjaan, belajar, atau interaksi sosial tatap muka. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, menurunnya kualitas hubungan interpersonal, serta berkurangnya konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari.

Namun, meskipun terdapat banyak dampak negatif, media sosial juga memiliki sisi positif yang signifikan. Banyak pengguna yang merasa mendapatkan dukungan emosional dari komunitas online yang memiliki minat atau pengalaman serupa. Platform media sosial juga dapat memberikan informasi yang bermanfaat, memungkinkan pengguna untuk mengakses pengetahuan atau mendapatkan hiburan yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Penggunaan media sosial secara moderat dan bijaksana dapat mendatangkan manfaat, seperti memperkuat hubungan sosial, memperluas jaringan pertemanan, dan menyediakan akses ke berbagai peluang edukasi atau profesional. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kesadaran tentang cara menggunakan media sosial dengan sehat dan tidak terjebak dalam pola perilaku yang merugikan.

Untuk mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental, disarankan agar pengguna lebih bijak dalam menentukan waktu penggunaan media sosial dan memastikan bahwa interaksi yang dilakukan tetap positif dan produktif. Selain itu,

penting untuk membangun kesadaran mengenai pentingnya keseimbangan antara kehidupan online dan offline agar kesehatan mental tetap terjaga.

2.2.4. Kebahagiaan

a. Definisi Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah perasaan bahagia dan puas yang muncul ketika seseorang merasa senang serta memiliki makna dalam hidupnya. Kebahagiaan bukan hanya sekadar emosi sesaat, tetapi juga kondisi mental yang mencerminkan kepuasan jangka panjang. Banyak faktor yang memengaruhi kebahagiaan, seperti hubungan sosial yang baik, kesehatan fisik dan mental yang stabil, kepercayaan diri, serta pencapaian dalam kehidupan[23]. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menemukan kebahagiaan sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya.

Dalam kebahagiaan, terdapat beberapa elemen utama, seperti emosi positif, kepuasan hidup, rasa syukur, dan kepercayaan diri. Emosi positif mencakup perasaan senang, cinta, dan ketenangan, yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Kepuasan hidup berhubungan dengan seberapa jauh seseorang merasa puas dengan kehidupannya secara keseluruhan. Rasa syukur juga menjadi faktor penting, karena mampu membantu seseorang lebih menghargai apa yang dimilikinya dan mengurangi stres. Selain itu, kepercayaan diri memiliki peran besar dalam kebahagiaan, karena seseorang yang percaya diri cenderung lebih optimis, berani menghadapi tantangan, dan merasa lebih puas dengan dirinya sendiri[24].

Kebahagiaan juga dapat diperoleh melalui berbagai cara, seperti melakukan aktivitas yang menyenangkan, berinteraksi dengan orang-orang yang dicintai, serta mencapai tujuan yang bermakna. Olahraga, meditasi, hobi, dan kegiatan sosial adalah beberapa contoh aktivitas yang dapat meningkatkan kebahagiaan. Selain itu, membantu orang lain dan berbagi kebaikan juga terbukti memberikan perasaan puas dan bahagia. Meningkatkan kepercayaan diri, misalnya dengan mengembangkan keterampilan dan menerima diri sendiri, juga dapat berkontribusi pada kebahagiaan yang lebih besar.

b. Dimensi Kebahagiaan

Konsep kebahagiaan dalam psikologi positif dipahami sebagai suatu kondisi subjektif yang melibatkan emosi positif, kepuasan hidup, serta evaluasi individu terhadap kualitas kehidupannya. Argyle dan Crossland (1987) menjelaskan bahwa kebahagiaan bukan sekadar ketiadaan emosi negatif, melainkan meliputi

adanya pola pikir optimis, kepuasan pribadi, serta relasi sosial yang sehat. Dalam penelitian ini, dimensi kebahagiaan diadaptasi dari kerangka yang dikembangkan melalui Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) yang banyak digunakan dalam mengukur kesejahteraan subjektif. Terdapat enam dimensi utama kebahagiaan, yaitu:

- ***Positive Mindset***

Pola pikir positif mencerminkan kecenderungan individu untuk melihat kehidupan secara optimis, percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi, dan mampu mengatasi tantangan dengan sikap yang konstruktif. Orang dengan pola pikir positif cenderung lebih resilien dan memiliki kebahagiaan yang lebih stabil[25].

- ***Joy***

Joy atau kegembiraan mengacu pada pengalaman emosi positif yang mendalam dan spontan, seperti merasa senang, antusias, atau puas dalam berbagai momen kehidupan. Ini adalah ekspresi emosi positif yang nyata dan sering muncul dari pengalaman yang menyenangkan[26].

- ***Life Satisfaction***

Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Ini mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas dengan kehidupannya, termasuk aspek pekerjaan, hubungan, keuangan, dan kesehatan[27].

- ***Confidence***

Confidence atau rasa percaya diri mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan dan kompetensi diri. Ini memengaruhi bagaimana seseorang menghadapi tantangan, membuat keputusan, dan mencapai tujuan hidupnya[24].

- ***Self Esteem***

Harga diri adalah evaluasi individu terhadap nilai dirinya sendiri. Individu dengan self-esteem yang tinggi cenderung merasa pantas dicintai, diterima, dan dihargai. Ini merupakan fondasi penting dari kesejahteraan psikologis[28].

- ***Social Interest***

Social Interest atau minat sosial mengacu pada tingkat keterlibatan dan kepedulian individu terhadap orang lain, termasuk dalam konteks hubungan interpersonal, empati, dan aktivitas sosial[29].

2.2.5. Dampak Positif Penggunaan Tiktok

Tiktok sebagai salah satu platform media sosial berbasis video pendek telah memberikan berbagai dampak positif bagi penggunanya, terutama dalam hal peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional[30]. Salah satu dampak paling nyata adalah munculnya rasa senang dan puas akibat aktivitas hiburan yang ditawarkan oleh aplikasi ini. Tiktok menghadirkan berbagai macam konten yang bersifat menghibur, mulai dari video lucu, tantangan tarian, lip-sync, hingga konten komedi yang ringan. Keberagaman konten ini membuat pengguna dapat mengalihkan perhatian mereka dari rutinitas atau tekanan sehari-hari, sehingga mampu menciptakan momen relaksasi dan kebahagiaan.

Selain sebagai sarana hiburan, Tiktok juga menjadi medium ekspresi diri yang sangat kuat. Melalui fitur-fitur seperti pengeditan video, filter kreatif, dan efek suara, pengguna memiliki kebebasan untuk mengekspresikan ide, perasaan, serta kepribadian mereka secara otentik[31]. Kemampuan untuk menciptakan dan membagikan konten yang unik memberikan rasa kepemilikan dan pencapaian tersendiri bagi para kreator. Respons positif dari audiens, seperti jumlah like, komentar yang mendukung, dan peningkatan jumlah pengikut, juga mampu meningkatkan rasa percaya diri serta perasaan dihargai oleh komunitas.

Penggunaan Tiktok sebagai sarana pengembangan diri pun semakin populer. Banyak kreator membagikan konten edukatif yang dikemas secara menarik dan ringkas, seperti tips memasak, tutorial keterampilan, bahasa asing, serta wawasan psikologis dan kesehatan mental[32]. Akses terhadap informasi semacam ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan pengguna, tetapi juga memberikan kepuasan pribadi dan motivasi untuk terus berkembang. Proses belajar yang menyenangkan melalui media visual yang mudah dipahami membuat pengalaman tersebut terasa menyenangkan dan bermanfaat.

Interaksi sosial yang terjalin melalui Tiktok juga merupakan faktor penting dalam mendukung kebahagiaan individu. Fitur seperti Duet dan Stitch memungkinkan

pengguna untuk berkolaborasi secara virtual dengan kreator lain, menciptakan video bersama, atau merespons konten dalam bentuk video. Aktivitas ini memperluas jangkauan sosial pengguna dan membentuk hubungan interpersonal yang meskipun tidak secara langsung, namun tetap memiliki dampak positif terhadap perasaan keterhubungan dan kebersamaan.

Tiktok juga menyediakan ruang komunitas yang luas, baik berdasarkan minat tertentu maupun nilai-nilai bersama. Misalnya, terdapat komunitas pengguna yang fokus pada kesehatan mental, produktivitas, seni, atau gaya hidup sehat. Dalam komunitas semacam ini, pengguna dapat saling memberikan dukungan, motivasi, serta inspirasi. Lingkungan yang positif ini mampu memperkuat rasa identitas, kebermaknaan, dan solidaritas sosial yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Tidak hanya itu, Tiktok juga menjadi wadah produktif bagi individu untuk menciptakan peluang ekonomi dan pengakuan profesional. Banyak pengguna yang awalnya membuat konten secara iseng, namun kemudian berhasil membangun personal brand yang kuat dan mendapatkan peluang kerja, endorsement, atau bahkan menjadi influencer profesional[33]. Keberhasilan ini tidak hanya meningkatkan taraf hidup, tetapi juga memberikan kepuasan batin yang signifikan karena prestasi yang diraih dari kreativitas pribadi.

Secara keseluruhan, Tiktok tidak hanya menjadi platform hiburan semata, melainkan juga ekosistem digital yang mendukung ekspresi diri, pembelajaran, kolaborasi sosial, dan pengembangan potensi individu. Dengan penggunaan yang bijak dan seimbang, Tiktok dapat memberikan kontribusi positif terhadap kebahagiaan seseorang, baik dalam bentuk hiburan, pengakuan sosial, maupun pencapaian pribadi.

2.2.6. Social Comparison Theory

Social Comparison Theory diperkenalkan oleh Festinger yang menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan alami untuk mengevaluasi dirinya dengan membandingkan kemampuan, pendapat, dan pencapaiannya dengan orang lain. Proses perbandingan ini dilakukan untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai diri sendiri, terutama ketika standar objektif sulit ditemukan. Terdapat dua bentuk perbandingan sosial yang utama, yaitu *upward comparison* (membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih unggul) dan *downward comparison* (membandingkan

diri dengan orang yang dianggap lebih rendah atau kurang beruntung). Masing-masing bentuk perbandingan memiliki konsekuensi yang berbeda terhadap kondisi psikologis individu [34].

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, terutama di era digital, *Social Comparison Theory* semakin relevan karena media sosial menyediakan ruang yang luas untuk perbandingan diri. Upward comparison dapat memberikan dampak positif, misalnya dengan menumbuhkan motivasi, inspirasi, dan harapan untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi. Namun, perbandingan ini juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti rasa iri, ketidakpuasan, rendah diri, dan berkurangnya kepuasan hidup. Sebaliknya, downward comparison dapat menumbuhkan rasa syukur, meningkatkan harga diri, dan memperkuat emosi positif, meskipun terkadang juga memunculkan sikap meremehkan orang lain atau rasa superioritas yang tidak sehat. Dalam konteks mahasiswa pengguna TikTok, teori ini menjelaskan bagaimana paparan konten orang lain dapat membentuk persepsi diri, memengaruhi emosi, serta menentukan tingkat kebahagiaan mereka.