

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

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). Media sosial juga telah menjadi bagian pelengkap dari segala bentuk komunikasi online. Banyak waktu yang dihabiskan individu pada platform media sosial seperti TikTok, Instagram, Facebook, Whatsapp, X, dll. Individu yang menghabiskan waktu lebih banyak di platform media sosial dapat membantu menciptakan lebih banyak koneksi dan informasi (Graciyal & Viswam, 2021). 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). Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Harnata et al (2022) bahwa aplikasi TikTok kini diminati oleh banyak individu karena ketika individu menggunakan TikTok akan memperoleh suatu efek, dimana efek tersebut akan memberikan kesenangan serta hiburan tersendiri bagi penggunanya. 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 agak 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 survei terhadap 20 pengguna TikTok, 85% dari mereka yang menggunakan TikTok lebih dari 3 jam per hari melaporkan peningkatan tingkat kecemasan dan kepekaan terhadap stres. Selain itu, 70% dari mereka sering terpapar konten yang tidak menarik sehingga mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Temuan ini mendukung pernyataan Khatimah et al (2023) Bahwa dampak negatif dari kecanduan media sosial terhadap emosional menyebabkan peningkatan kepekaan terhadap stres yang dirasakan, kecemasan, dan seseorang akan sulit untuk mengelola emosi.

Berdasarkan laporan 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 mengedukasi 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. Aplikasi TikTok memberikan kesenangan dan hiburan melalui berbagai konten dan fitur menarik yang ditawarkannya, sehingga membuat pengguna merasa senang dan terhibur. Selain itu, dalam konten live streaming yang disampaikan oleh Windah Basudara di platform YouTube pada 2 April 2024, Windah mengungkapkan bahwa TikTok tidak hanya menghadirkan konten hiburan, tetapi juga memberikan informasi dan edukasi yang berarti (Basudara, 2024). 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). Tidak semua pengguna TikTok mengunggah konten karena pada dasarnya tidak ada batasan bagi pengguna aplikasi ini yang mengharuskan untuk mengunggah video agar bisa menggunakannya. Untuk berinteraksi dalam aplikasi TikTok hanya dapat terjadi dengan saling berkolaborasi melalui video antara satu sama lain dan melalui fitur pesan yang ada dalam aplikasi tersebut. Sehingga bagi yang tidak berfokus untuk membuat konten video dan mengunggahnya, mereka bisa memanfaatkannya sebagai tempat untuk bersenang-senang serta mendapatkan paparan konten yang

mengedukasi, oleh karena itu mereka bisa disebut sebagai pengakses sekaligus penikmat saja (Kendju et al., 2022).

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). Sebagaimana dijelaskan oleh Urrutia et al (2019) kebahagiaan di definisikan sebagai kesejahteraan mental atau emosional yang melibatkan emosi positif atau perasaan senang seperti kepuasan. Kebahagiaan merupakan cerminan dari perasaan baik, terpenuhinya seluruh kebutuhan dasar dalam hidup, dan menikmati atau merasa puas dengan hidup individu tersebut. Kebahagiaan merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya karena emosi yang dirasakannya, terutama emosi positif, dan kepuasan pribadi terhadap apa yang dirasakannya. Berdasarkan pengertian kebahagiaan di atas, kita dapat mengambil kesimpulan bahwa kebahagiaan merupakan hasil evaluasi terhadap diri sendiri dan kehidupan, yang meliputi emosi positif, seperti kenyamanan, kegembiraan, dan lain-lain (Yudhistira & Purnomosidi, 2023). 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 Hills & Argyle (Dalam Mirza et al., 2021).

Kebahagiaan merupakan bentuk emosi yang timbul akibat dari pikiran positif, pengalaman yang menyenangkan, atau perasaan positif lainnya. Ini berkaitan dengan ketenangan batin dan kondisi kehidupan saat ini. Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang diperoleh dari faktor eksternal, melainkan dari dalam diri dan tindakan yang diambil. Kebahagiaan adalah hasil dari sikap dan pandangan individu terhadap hal-hal di sekitar individu yang dapat disatukan menjadi satu konsep (Puspitasari, 2023). Kebahagiaan memainkan peran kunci dalam kesehatan fisik dan mental. Semakin bahagia seseorang maka semakin sehat mereka secara emosional, fisik dan kemampuan mereka untuk mengatasi masalahpun semakin meningkat (Murdoch Rodowicz et al., 2020). kebahagiaan

yang sesungguhnya adalah ketika individu dapat memaknai kehidupan yang dijalannya, mengambil hikmah dari setiap kejadian, dan mensyukuri segala yang dimiliki, dan tidak memaksakan sesuatu yang tidak bisa individu tersebut miliki *Seligman*(dalam Dinanti & Mangundjaya, 2023).

## 1.2 Rumusan Masalah

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Ramadhanti et al (2023) Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional. Penelitian kualitatif ini menggunakan beberapa metode yaitu wawancara mendalam, pengamatan partisipatif, dan analisis konten yang dilakukan pada remaja. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif pada penelitian ini didapatkan hasil dari penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara media sosial dan kesejahteraan emosional remaja, dengan kata lain penelitian ini menekankan bahwa media sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional remaja

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Graciyal & Viswam (2021) Pengaruh Komunikasi Media Sosial Terhadap *Emotional well-being*. Penelitian ini dilakukan dengan *mixed-methods* terhadap 100 responden dengan rentang usia antara 15 hingga 25 tahun di sekitar Chennai, sebuah kota metropolitan di negara bagian Tamil Nadu, India. Diketahui bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh komunikasi media sosial terhadap *Emotional well-being*.

Penelitian berikutnya oleh Ahmad et al (2019) Hubungan Aktivitas Daring Dengan Kesejahteraan Emosional. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang sederhana antara aktivitas daring dengan kesejahteraan emosional, dengan nilai  $r=0.411$ ,  $p<0.05$ . Semakin tinggi tingkat aktivitas daring, semakin tinggi juga kesejahteraan emosional pelajar. Demikian pula, terdapat hubungan positif yang sederhana antara aktivitas hiburan dengan kesejahteraan emosional, dengan nilai  $r=0.432$ ,  $p<0.05$ .

Penelitian selanjutnya oleh Madanih & Purnamasari (2021) Korelasi Antara Tingkat Kebahagiaan dan Penggunaan Internet Termasuk Sosial Media. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan data dari warga Indonesia, 59,9% dari mereka yang pernah menggunakan internet merasa sangat atau cukup bahagia sebesar 78,2% sedangkan 21,8% merasa tidak terlalu bahagia atau sangat tidak bahagia. Sementara dari data warga Indonesia yang tidak pernah menggunakan internet (39,1%) yang merasa sangat dan cukup bahagia adalah 81,8% dan yang tidak terlalu bahagia sebanyak 17,1%. Hal ini menunjukkan bahwa pengguna internet cenderung sedikit kurang bahagia dibandingkan dengan yang tidak menggunakan internet. Dengan kata lain, media sosial sebagai bagian dari internet tidak berkorelasi dengan kebahagiaan.

Penelitian terakhir dilakukan oleh Rahmanissa & Listiara (2020) Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Intensi Bermedia Sosial Pada Siswa SMA Teuku Umar Semarang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala. Skala pertama adalah Skala Intensi Bermedia Sosial yang terdiri dari 18 item ( $\alpha = 0,833$ ), dan skala kedua adalah Skala Kebahagiaan yang terdiri dari 22 item ( $\alpha = 0,845$ ). Teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis non-parametrik *Spearman's Rho*, yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,362$  ( $p > 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,074$ . Hasil analisis ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara kebahagiaan dan intensi bermedia sosial. Dengan kata lain, tingkat intensi bermedia sosial siswa tidak berkorelasi secara langsung dengan tingkat kebahagiaan mereka.

Berdasarkan kelima penelitian terdahulu didapati belum terdapatnya penelitian yang mengungkap pengaruh Kebahagiaan terhadap *Emotional well-being* pada penikmat TikTok. Maka penelitian ini memiliki rumusan masalah “Apakah ada pengaruh kebahagiaan dalam mempengaruhi *emotional well-being* pada individu yang menikmati konten TikTok, dan sejauh mana kebahagiaan berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional pada penikmat TikTok?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Kebahagiaan terhadap *Emotional well-being* pada penikmat TikTok di Kabupaten Bekasi.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Pada penelitian terdapat dua manfaat penelitian yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mengembangkan kajian teoritis maupun dijadikan sebagai bahan referensi dalam bidang psikologi khususnya mengenai kebahagiaan dan *Emotional well-being*

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan untuk memberikan kesadaran kepada individu yang menikmati TikTok di Kabupaten Bekasi tentang pentingnya pengelolaan yang tepat dan pemahaman yang mendalam terhadap penggunaan aplikasi TikTok serta dapat memanfaatkannya dengan lebih seimbang untuk meraih kebahagiaan dan kesejahteraan emosional yang lebih baik dan juga hasil temuan ini dapat dijadikan sumber bacaan bagi peneliti selanjutnya.