

**Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok dengan
Psychological Well Being pada Gen-Z**

Jovita Sasha Sani¹, Fatchiah Kertamuda²

Universitas Paramadina

jovitasasha@gmail.com, fatchiah.kertamuda@paramadina.ac.id

ABSTRACT

With the rapid advancement of technology, social media platforms like TikTok have become significantly integrated into the daily lives of Generation Z. This study aims to explore the connection between the intensity of TikTok use and the psychological well-being of Gen-Z individuals. The research employs a quantitative design, analyzing data through Pearson's product-moment correlation test and simple regression analysis using SPSS version 26. A total of 161 respondents were selected via convenience sampling. The instruments used include a TikTok usage intensity scale developed by Izzatur Rayyan (2024) and Ryff's 18-item Scales of Psychological Well-Being (Ryff et al., 2010). The findings indicate no significant relationship between TikTok usage intensity and psychological well-being, as evidenced by a significance value (Sig.) of 0.548 ($p > 0.05$) between the TikTok intensity variable and psychological well-being.

Keywords: *Intensity of TikTok use, Psychological Well-being, Generation Z*

ABSTRAK

Dengan pesatnya kemajuan teknologi, platform media sosial seperti TikTok telah terintegrasi secara signifikan ke dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan kesejahteraan psikologis individu Gen-Z. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif, analisis data melalui uji korelasi *product moment* Pearson dan analisis regresi sederhana menggunakan SPSS versi 26. Sebanyak 161 responden dipilih melalui *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan antara lain skala intensitas penggunaan TikTok yang dikembangkan oleh Izzatur Rayyan (2024) dan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff yang terdiri dari 18 item (Ryff et al., 2010). Hasil temuan menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kesejahteraan psikologis, dibuktikan dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,548 ($p > 0,05$) antara variabel intensitas penggunaan TikTok dengan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: Intensitas penggunaan Tiktok, Kesejahteraan Psikologis, Generasi Z

PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya teknologi, terutama di bidang telekomunikasi dan internet, generasi Z menjadi bagian integral dari era digital. Aplikasi media sosial, seperti TikTok, muncul sebagai platform yang memainkan peran signifikan dalam kehidupan sehari-hari mereka. TikTok telah menjadi salah satu platform media sosial yang sangat populer di kalangan pengguna internet global. Menurut Mackenzie dan Nichols (2020), TikTok adalah platform media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk membuat berbagai jenis konten seperti komedi, edukasi,

tantangan, dan tarian, dengan memanfaatkan fitur-fitur pengeditan dan pembuatan video. Aplikasi ini, yang dikembangkan oleh ByteDance, sebuah perusahaan internet yang berbasis di Beijing, sangat diminati oleh pengguna muda karena fitur-fitur yang mudah digunakan untuk membuat video dan musik yang kreatif (Hui, 2017).

Menurut laporan We Are Social (We Are Social, 2023), Pada April 2023, aplikasi video pendek ini memiliki 1,09 miliar pengguna di seluruh dunia. Pengguna TikTok secara global meningkat sebesar 12,6% dibandingkan tahun sebelumnya. Indonesia berada di peringkat kedua dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak di dunia, mencapai 126,8 juta pengguna. Berdasarkan data demografi pengguna TikTok di Indonesia, terlihat bahwa sebagian besar pengguna TikTok berasal dari Jakarta, dengan proporsi mencapai 22% dengan rata-rata usia pengguna TikTok di Indonesia adalah antara 18-24 tahun, mencakup 40% dari total pengguna. Selain itu, 37% dari pengguna TikTok juga berada dalam rentang usia 25-34 tahun (Ginee, 2021). Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa aplikasi Tiktok terlihat populer terutama di kalangan dewasa awal. Menurut (Hurlock, 1996) Usia dewasa awal dimulai pada usia 18 hingga 40 tahun.

Menurut Del Barrio intensitas adalah banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan dapat dilihat berdasarkan frekuensi, durasi, perhatian dan penghayatannya (Barrio dkk., 2004). Del Barrio menyatakan bahwa aspek-aspek terbentuknya intensitas ada empat, yaitu (Barrio dkk., 2004):

1. Perhatian (*attention*): minat adalah sesuatu yang menarik perhatian seseorang. Ketika melakukan tugas yang disukainya, seseorang akan memberikan perhatian atau menggunakan lebih banyak energi dibandingkan ketika melakukan aktivitas yang tidak disukainya.
2. Penghayatan (*comprehension*): penghayatan merupakan proses memahami, menikmati, menghayati dan menyimpan suatu informasi sebagai pengetahuan individu. Individu dapat terpengaruh dengan apa terdapat di dalam media sosial.
3. Durasi (*duration*): durasi merupakan rentang waktu atau lamanya sesuatu yang sedang berlangsung.
4. Frekuensi (*frequency*): frekuensi merupakan jumlah banyaknya pengulangan pada suatu kegiatan atau perilaku yang dilakukan secara disengaja ataupun tidak disengaja secara berulang. Frekuensi dapat diukur dengan hitungan nominal atau waktu. Seseorang akan menikmati atau menghayati saat menggunakan media sosial, maka seseorang tersebut akan sering membuka media sosial yang disukainya.

Judith mengategorikan durasi penggunaan media sosial menjadi dua, yaitu kategori tinggi (durasi ≥ 3 jam per hari) dan kategori rendah (1-3 jam per hari), dan kategori pengukuran frekuensi penggunaan media sosial juga dibagi menjadi dua, yaitu kategori tinggi (> 4 kali/hari) dan kategori rendah (1 – 2 kali/hari). (Juditha, 2011)

Menurut Dimock, Generasi Z mencakup mereka yang lahir antara tahun 1997

dan 2012, suatu periode yang ditandai oleh stabilitas sosio ekonomi dan kemajuan teknologi yang pesat (Dimock, 2019). Sebuah laporan dari American Psychological Association menyoroti bahwa Generasi Z lebih rentan terhadap tantangan kesehatan mental dibandingkan generasi lain, menghadapi tekanan hampir dua kali lipat dibandingkan generasi sebelumnya. Tekanan ini kemungkinan besar terkait dengan hubungan erat mereka dengan teknologi dan media sosial (American Psychological Association, 2018). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental (Soliha, 2015). TikTok sangat populer di kalangan Generasi Z karena fitur-fiturnya yang unik yang memungkinkan mereka mengekspresikan identitas diri dengan cara yang tidak ditawarkan oleh platform media sosial lainnya (Firamadhina & Krisnani, 2021). Selain itu, Generasi Z tertarik menggunakan TikTok karena mereka dapat menemukan tren terbaru dan karena kemudahannya dalam penggunaan (P. & J., 2022).

Kesejahteraan psikologis mengacu pada kemampuan individu untuk mempertahankan konsep diri yang positif, mengendalikan lingkungan mereka, menjalankan otonomi, membangun hubungan yang positif, menemukan tujuan hidup, dan mengalami pertumbuhan pribadi (Ryff, 2014). Ryff (2014) menguraikan enam dimensi kesejahteraan psikologis:

1. Penerimaan diri: Kapasitas untuk menerima diri sepenuhnya, mengakui baik kekuatan maupun kelemahan, dan mempertahankan pandangan positif terhadap masa lalu.
2. Hubungan positif dengan orang lain: Kemampuan untuk membentuk hubungan yang hangat dan saling percaya, menunjukkan kasih sayang dan empati yang dalam, serta menciptakan koneksi dan persahabatan yang bermakna.
3. Otonomi: Kemampuan untuk membuat keputusan mandiri, bersikap mandiri, dan mengatur tindakan sendiri.
4. Penguasaan lingkungan: Keterampilan untuk menciptakan dan menyesuaikan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan psikologis.
5. Tujuan hidup: Kemampuan untuk menemukan makna, menetapkan tujuan, dan memberikan arah dalam hidup.
6. Pertumbuhan pribadi: Kapasitas untuk mengembangkan potensi diri dan berkembang menjadi individu yang lengkap dan terpenuhi.

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung mengalami hasil yang positif, seperti menerima dan mengintegrasikan berbagai aspek diri mereka, menilai diri mereka berdasarkan standar pribadi, serta merasakan pertumbuhan yang berkelanjutan. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat menyebabkan konsekuensi negatif, baik secara personal maupun interpersonal. Secara personal, hal ini dapat terwujud dalam bentuk ketidakpuasan terhadap diri sendiri, ketergantungan pada opini orang lain dalam membuat keputusan penting, kesulitan dalam mengadopsi perilaku atau sikap baru, tantangan dalam mengelola tugas sehari-hari, dan kurangnya tujuan atau arah hidup (Ryff, 2014).

Hasil penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis Gen-Z terkait kesiapan kerja berada dalam kategori baik. Dimensi kesejahteraan psikologis yang diajukan mendapatkan respons positif dari Gen-Z (Arista & Priyana, 2023). Penelitian lainnya menemukan bahwa wirausahawan generasi-Z memiliki gambaran *psychological well-being* yang unik pada titik awal yang berbeda. *Psychological well-being* mereka dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman dan pembelajaran di lapangan, motivasi yang tinggi, dan kemampuan beradaptasi (Sugiyarto, 2023). Penelitian lain menunjukkan mayoritas generasi Z sering menggunakan *Smartphone* dan Kecanduan *Smartphone* merupakan faktor risiko bagi kesejahteraan psikologis. Kecanduan *Smartphone* berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan berhubungan positif dengan perilaku *phubbing* (Bajwa dkk., 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas di media sosial dapat membawa risiko sekaligus manfaat bagi kesejahteraan psikologis, tergantung pada bagaimana media sosial digunakan (Liu dkk., 2019). Sebuah studi yang melibatkan 400 pengguna media sosial berusia 18-25 tahun menemukan bahwa 26%, atau 104 orang, memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Savitri, 2019). Studi lain tidak menemukan hubungan signifikan antara aktivitas di media sosial (baik pasif maupun aktif) dengan kesejahteraan psikologis (Oktaviani dkk., 2022). Sebaliknya, penelitian lain menekankan pentingnya penggunaan media sosial secara aktif yang mendukung interaksi sosial dan penilaian diri yang positif (Prastowo, 2021). Kesimpulan ini didasarkan pada temuan bahwa kesejahteraan psikologis partisipan cenderung baik ketika mereka memersepsikan pengalaman hidup mereka secara positif atau negatif. Selain itu, sebuah studi oleh Kusuma (2021) pada pengguna aktif Instagram berusia 18-29 tahun menunjukkan adanya dampak positif penggunaan Instagram terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dalam aspek interaksi sosial melalui platform tersebut.

Meninjau penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan *psychological well-being* menurut penelitian sebelumnya, hasil-hasil tersebut masih belum konsisten. Keterbatasan studi yang secara spesifik melihat hubungan antara platform TikTok dengan *psychological well-being* menambah kompleksitas pemahaman kita. Oleh karena itu, masih terdapat kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut yang fokus pada platform Tiktok dan potensinya dalam mempengaruhi *psychological well-being*. Maka dari itu, penting untuk meneliti hubungan antara intensitas penggunaan aplikasi Tiktok dengan *psychological well-being*. Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah Ha: Terdapat hubungan antara Intensitas Tiktok dengan *Psychological well-being* Gen-Z.; H0: tidak terdapat hubungan antara Intensitas Tiktok dengan *Psychological well-being* Gen-Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang didasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data

melalui instrumen penelitian, serta melakukan analisis data secara kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2013). Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional yang menggunakan metode pengumpulan data survei yang dibuat dalam bentuk kuesioner.

Populasi pada penelitian ini adalah Generasi Z yang merupakan pengguna aplikasi Tiktok. peneliti menggunakan karakteristik sebagai berikut dalam menentukan sampel :

- a. Generasi Z usia 18-27 tahun
- b. Pengguna aplikasi Media Sosial Tiktok
- c. Berdomisili di DKI Jakarta

Dalam penelitian ini, besar sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow (1997), yang diterapkan bila besar populasi tidak diketahui. Rumus yang digunakan dari Lemeshow adalah:

$$n = z^2 p (1 - p) / d^2$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

z = Nilai standar = 1,96

p = Maksimal Estimasi = 50% = 0,5

d = Alpha (0,10) atau *sampling error* = 10%

Dari perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel minimal yang diperlukan adalah 96 responden, yang kemudian dibulatkan oleh peneliti menjadi 100 responden. Dalam penelitian ini, pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan *convenience sampling*, yaitu jenis *non-probability sampling*. Dalam penelitian ini, survei dilakukan secara *online* dan terkumpul 161 responden.

Alat ukur atau instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua alat ukur yang menilai variabel independen dan variabel dependen. Instrumen yang digunakan adalah skala intensitas penggunaan TikTok yang dirancang oleh Izzatur Rayyan (2024) dan Ryff's Scales of Psychological Well-Being versi 18 item (Ryff et al., 2010).

Dalam penelitian ini, teknik statistik yang digunakan adalah uji korelasi non-parametrik. Teknik ini dipilih karena diketahui bahwa kedua variabel terdistribusi normal, sehingga analisis statistik dapat dilakukan menggunakan koefisien korelasi produk-momen Pearson (Nugroho et al., 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Responden Penelitian

Sumber: Peneliti

Aspek		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	59	36.9%
	Perempuan	101	63.1%
Domisili	Jakarta Pusat	15	9.4%
	Jakarta Barat	21	13.1%
	Jakarta Selatan	58	36.3%
	Jakarta Timur	33	20.6%
	Jakarta Utara	17	10.6%
	Kepulauan Seribu	16	10%
Usia	18-19 tahun	13	8.2%
	20-21 tahun	35	21.9%
	22-23 tahun	80	50%
	24-25 tahun	20	12.5%
	26-27 tahun	12	7.6%
Total		160	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui data demografis responden dominan pada penelitian ini, dapat dilihat dari masing-masing aspek. Data demografis dominan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 63.1% (n = 101 Perempuan) dan untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 36.1% (n = 59 laki-laki). Responden pada penelitian ini memiliki rentang usia dari 18-27 tahun, yang dimana responden pada penelitian ini didominasi oleh responden dengan umur 22-23 tahun sebanyak 50% (n= 176 responden). Berdasarkan domisili tempat tinggal responden, dapat dilihat

bahwa responden dominan berasal dari wilayah Jakarta Selatan sebanyak 36.3% (n = 58 responden).

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif Statistik

Sumber: Peneliti

Variabel	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Max</i>
<i>Psychological Well-being</i>	53.61	6.478	36	72
Intensitas Tiktok	81.19	11.624	47	107
Total Responden				160

Berdasarkan hasil analisis deskriptif alat ukur *psychological well-being* dan intensitas Tiktok, diperoleh nilai rata-rata untuk *psychological well-being* sebesar *M* = 53.61, dengan nilai minimum sebesar 36 dan nilai maksimum sebesar 72. Dan sedangkan untuk variabel intensitas Tiktok nilai rata-rata yang diperoleh sebesar *M* = 81.19, dengan nilai minimum 47 dan nilai maksimum sebesar 107.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel

Sumber: Peneliti

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Psychological well-being</i>	Tinggi	21	13.1%
	Sedang	113	70.6%
	Rendah	26	16.3%
	Total	160	100%
Intensitas Tiktok	Tinggi	151	94.4%
	Sedang	8	5%
	Rendah	1	0.6%
	Total	160	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat Intensitas Tiktok dengan kategori Tinggi sebesar 151 responden atau 94.4% dari total responden. Pada variabel *psychological well-being* hampir seluruh responden berada pada kategori sedang yaitu dengan jumlah sebesar 113 responden atau 70.6% dari jumlah responden.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Sumber: Peneliti

	<i>Psychological Well Being</i>	Intensitas Tiktok
N	160	160

<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.200	0.061
------------------------	-------	-------

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat jika nilai signifikansi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov pada variabel *Psychological Well Being* sebesar 0.200 ($p > 0.05$) dan variabel Intensitas Tiktok sebesar 0.061 ($p > 0.05$) sehingga dapat disimpulkan jika kedua variabel memiliki distribusi data yang normal. Selanjutnya, analisis dilanjutkan dengan melakukan uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Sumber: Peneliti

	<i>Sum of square</i>	F	Sig.
<i>Between Group</i>	<i>(Combined)</i>	0.784	0.826
	<i>Linearity</i>	0.340	0.561
	<i>Deviation from Linearity</i>	0.793	0.811

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas di atas, dapat diketahui *linearity* memiliki nilai signifikansi sebesar ($p < 0.05$) dan nilai *Deviation from linearity* ($p > 0.05$), maka kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan linear. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan linear yang antara intensitas Tiktok dengan *Psychological well-being* pada Gen-Z.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Sumber: Peneliti

		IT	PWB
Intensitas Tiktok	<i>Pearson Correlation</i>	1	0.048
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0.548
	N	160	160
<i>Academic Adjustment</i>	<i>Pearson Correlation</i>	0.048	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.548	
	N	160	160

*PWB: *Psychological Well-being*

*IT: Intensitas Tiktok

Berdasarkan uji korelasi *Pearson product-moment*, apabila nilai signifikansi atau Sig. ($p < 0.05$) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, sedangkan nilai Sig. ($p > 0.05$) menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai Sig. antara variabel intensitas TikTok dan kesejahteraan psikologis adalah 0,548 ($p > 0.05$), yang berarti hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara intensitas TikTok dan kesejahteraan psikologis Gen-Z.

Pembahasan

Temuan dari penelitian ini menawarkan perspektif yang menarik tentang hubungan antara penggunaan TikTok dan *Psychological Well-being*, yang menantang asumsi umum tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Secara khusus, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan *Psychological Well-Being* di antara para responden. Hasil ini mengarah pada penerimaan hipotesis nol (H_0) dan penolakan hipotesis alternatif (H_a). Hal ini sangat penting mengingat mayoritas responden dalam penelitian ini dikategorikan sebagai pengguna TikTok dengan intensitas tinggi, namun mereka juga menunjukkan tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan yang tinggi dengan TikTok tidak serta merta mengganggu *Psychological Well-Being* seseorang.

Temuan ini sangat berbeda dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa media sosial bisa berdampak positif atau negatif pada *psychological well being*, tergantung pada cara penggunaannya. Misalnya, Liu et al. (2019) berpendapat bahwa aktivitas di media sosial dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan mental, terutama ketika digunakan dengan cara yang mendorong perbandingan sosial negatif, *Cyber bullying*, atau bentuk-bentuk stres online lainnya. Namun, tidak adanya hubungan signifikan dalam penelitian ini antara intensitas penggunaan TikTok dan *psychological well being* mungkin dapat dijelaskan oleh sifat media sosial yang terus berkembang dan bagaimana platform tersebut diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu penjelasan yang mungkin untuk perbedaan temuan ini adalah atribut unik dari TikTok sebagai sebuah platform. Tidak seperti media sosial tradisional yang menekankan komunikasi berbasis teks atau gambar, TikTok berpusat pada video pendek yang menarik dan sering kali bersifat humoris atau menghibur. Format ini mungkin menawarkan pengalaman media sosial yang berbeda yang kurang mungkin menyebabkan dampak psikologis negatif yang terkait dengan platform media sosial lain. Lin (2023) memberikan analisis yang mendalam, yang menunjukkan bahwa TikTok berfungsi sebagai pelarian yang cepat dan terjangkau bagi individu yang mengalami stres. Dengan menawarkan konten yang dipersonalisasi sesuai dengan minat individu, TikTok memungkinkan pengguna untuk tenggelam dalam hiburan yang baik dan santai, sehingga berpotensi mengurangi stres daripada memperburuknya. Selain itu, kemampuan platform untuk

menghubungkan pengguna dengan rekan-rekan yang berpikiran sama dapat memupuk rasa kebersamaan dan keterhubungan.

Lebih lanjut mendukung perspektif ini, Gajo et al. (2023) menyoroti peran TikTok dalam mempromosikan kesehatan mental yang positif, khususnya dalam dimensi sosial dan emosional. Penelitian ini menyatakan bahwa TikTok dapat meningkatkan Kesehatan mental pengguna dengan menyediakan kesempatan untuk mengekspresikan diri, mengeksplorasi budaya, dan menjalin koneksi sosial. Hal ini sangat relevan bagi remaja dan dewasa muda, yang merupakan pengguna signifikan platform ini dan berada pada tahap kritis dalam perkembangan sosial dan emosional mereka. Penekanan platform pada kreativitas dan pertukaran budaya dapat menawarkan manfaat unik yang berbeda dari konsumsi konten yang lebih pasif seperti yang lazim di platform media sosial lainnya.

Selain itu, temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Oktaviana (2022) yang juga menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara penggunaan TikTok baik secara pasif maupun aktif dengan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Hal ini semakin mendukung gagasan bahwa TikTok, sebagai bentuk media sosial, mungkin tidak memberikan pengaruh langsung terhadap kesehatan mental seperti yang dilakukan oleh platform lainnya. Sebaliknya, dampak TikTok terhadap kesejahteraan psikologis mungkin lebih kompleks, kemungkinan memberikan manfaat tidak langsung melalui hiburan, koneksi sosial, dan peluang untuk mengekspresikan diri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan *psychological well being*. Kesimpulan ini didukung oleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,548 ($p > 0,05$) yang diamati antara kedua variabel, yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok tidak secara langsung berkorelasi dengan *psychological well being*. Menariknya, meskipun sebagian besar responden melaporkan tingkat penggunaan TikTok yang tinggi, mereka tetap menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang kuat. Temuan ini bertentangan dengan hipotesis awal bahwa akan ada hubungan antara variabel-variabel ini, sehingga memperkuat hipotesis nol.

Berdasarkan hasil ini, peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya mengambil pendekatan yang lebih rinci terhadap analisis demografis, khususnya dengan berfokus pada faktor-faktor seperti durasi penggunaan TikTok dan jenis keterlibatan, dan apakah penggunaan aplikasi pasif atau aktif. Faktor-faktor tambahan ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang bagaimana pola penggunaan TikTok yang berbeda dapat mempengaruhi *psychological well being*. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menyelidiki dampak jangka panjang dari penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental, terutama di berbagai populasi. Memahami hal ini dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif

tentang bagaimana TikTok, sebagai platform media sosial, memengaruhi kesejahteraan psikologis dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2018). Stress In America™ Generation Z.
- Arista, D. A., & Priyana, Y. (2023). Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Kaitannya Dengan Kesiapan Dunia Kerja Pada Generasi-Z (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir Di Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta Di Sukabumi). Dalam Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science (Vol. 1, Nomor 01).
- Bajwa, R. S., Abdullah, H. B., Jaafar, W. M. W., & Samah, A. A. (2022). Smartphone Use And Psychological Well-Being Among Generation Z: Role Of Phubbing. Khyber Medical University Journal. <https://doi.org/10.35845/Kmuj.2022.21718>
- Barrio, V. Del, Aluja, A., & García, L. F. (2004). Relationship Between Empathy And The Big Five Personality Traits In A Sample Of Spanish Adolescents. Social Behavior And Personality: An International Journal, 32(7), 677–681. <https://doi.org/10.2224/Sbp.2004.32.7.677>
- Dimmock, M. (2019). Defining Generations: Where Millennials End And Post-Millennials Begin.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: Tiktok Sebagai Media Edukasi Dan Aktivisme. Share : Social Work Journal, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/Share.V10i2.31443>
- Gajo, A. G. E., Gaisen, E. M. P., Lino, F. V. K. R., Edaño, L. B., & Jr, V. L. C. (2023). Sustaining Students' Mental Health Through The Use Of Tiktok Application. Indonesian Journal Of Community And Special Needs Education, 3(1), 11–20. <https://doi.org/10.17509/Ijcsne.V3i1.43729>
- Hui, P. (2017). Study The Transmission Of Teachers' Tacit Knowledge Based On Smcr Model. Teacher Development Bbs, 67–79.
- Hurlock, E. (1996). Psikologi Perkembangan.
- Juditha, C. (2011). Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja Di Kota Makassar (Vol. 13, Nomor 1). www.linkedin.com
- Kusuma, I. J. (2021). Penggunaan Instagram Dan Pengaruhnya Terhadap Kondisi Psychological Well-Being Individu. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lemeshow, L., Hosmer Jr, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1997). Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan .

- Lin, Z. (2023). Analysis Of The Psychological Impact Of Tiktok On Contemporary Teenagers. *Shs Web Of Conferences*, 157, 01024. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202315701024>
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C., & Hu, B. (2019). Retracted: Digital Communication Media Use And Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 24(5), 259–273. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz013>
- Mackenzie, S. A., & Nichols, D. (2020). Finding 'Places To Be Bad' In Social Media: The Case Of Tiktok. Dalam *Urban Australia And Post-Punk* (Hlm. 285–298). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-32-9702-9_22
- Nugroho, S., Vusvitasari, R., & Akbar, D. S. (2008). Kajian Hubungan Koefisien Korelasi Pearson (P), Spearman-Rho (R), Kendall-Tau (T), Gamma (G) , Dan Somers) (Yx D.
- Oktaviani, F., Widiani, H. S., & Tentama, F. (2022). Apakah Aktivitas Di Media Sosial Memiliki Hubungan Dengan Psychological Well-Being? *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24701>
- P., J., & J., A. (2022). Perceived Popularity Of Tiktok Among Gen-Z. *Cardiometry*, 24, 896–902. <https://doi.org/10.18137/Cardiometry.2022.24.896902>
- Prastowo, A., & Helmi, A. F. (2021). Penggunaan Media Sosial Pasif Dan Psychological Wellbeing Pengguna Instagram Dewasa Awal Pada Masa Pandemi Covid-19: Mixed Methods. Universitas Gadjah Mada.
- Rayyan, Izzatur. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Emotional Focused Coping Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances In The Science And Practice Of Eudaimonia. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., Seeman, T., & Weinstein, M. (2010). Midlife In The United States (Midus 2): Biomarker Project, 2004-2009 (Icpsr 29282). Inter-University Consortium For Political And Social Research.
- Savitri, J. A. (2019). Fear Of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87–96.
- Shana Sugiyarto, A., & Wicaksana, S. (2023). Gambaran Psychological Well-Being Pada Pelaku Wirausaha Yang Termasuk Dalam Generasi-Z (Overview Of Psychological Well-Being Among Generation Z Entrepreneurs).

Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif.

We Are Social. (2023). The Global State Of Digital In April 2023.