



## Kesejahteraan Sosial Remaja Perempuan Pada Penggunaan Aplikasi TikTok

Annisa Nurul Azzahra Basjiruddin, Chairunissa Salza Nadilla, Naila Ayubiyakhan,  
Muhamad Nanang Suprayogi\*

Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora, Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat

\*msuprayogi@binus.edu

### Abstrak

Dengan pesatnya perkembangan media sosial, banyak anak remaja perempuan yang mengikuti *influencer* TikTok dan terpengaruh untuk mengikuti gaya hidup *influencer* tersebut. Sementara itu realitanya berbeda dan tidak sesuai dengan gaya hidup mereka. Para remaja perempuan seperti terlalu memaksakan diri untuk mengikuti trend sehingga tidak bisa menjadi diri sendiri dan mengurangi kualitas kebahagiaan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti kesejahteraan sosial remaja perempuan pada penggunaan aplikasi tiktok. Penelitian ini merupakan penelitian *systematic literature review*. Jumlah naskah yang diperoleh sebanyak 26 naskah, melalui proses seleksi, naskah yang kemudian digunakan sebanyak 18 naskah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan penggunaan media sosial. Misalnya saja pada penelitian yang dirilis oleh *We Are Social* menunjukkan bahwa pengguna media pada Januari 2021 sebanyak 4.20 Miliar orang. Angka ini naik sebanyak 420 juta selama 12 bulan terakhir dan memberikan pertumbuhan dari tahun ke tahun selama 13%. Media sosial saat ini sudah mempunyai fungsi lain yaitu sebagai salah satu ranah untuk bisnis dengan cara memberikan review dan ajakan untuk membeli produk lewat bentuk konten. Orang yang memberikan review dan ajakan untuk membeli produk lewat bentuk konten ini dinamakan *influencer*. *Influencer* banyak menginspirasi masyarakat dan tak jarang kehidupan sehari-harinya ditirukan oleh masyarakat terutama oleh remaja perempuan. Namun banyak remaja perempuan menjadi terobsesi dan memaksakan kehendak untuk mengikuti trend tersebut dan jika tidak dapat mengikuti ia tidak merasa bahagia.

**Kata kunci:** Kesejahteraan sosial, Remaja, perempuan, media sosial

### Pendahuluan

Teknologi yang tiap masanya berkembang sangat pesat selalu membuahkan inovasi baru. Salah satu inovasi tersebut adalah sosial media. Terdapat banyak aplikasi sosial media yang kerap bermunculan setiap tahunnya dengan tujuan sebagai sarana komunikasi, *entertainment*, sampai ke permainan gawai. Dengan adanya pandemi COVID-19 yang memaksakan semua masyarakat untuk beralih dari kehidupan tatap muka menjadi online pun mengandalkan media sosial sebagai salah satu sarana komunikasi. Dari data survey *We Are Social* pada tahun 2021, penggunaan media sosial pada Januari 2021 sebanyak 4.20 Miliar orang. Angka ini naik sebanyak 420 juta selama 12 bulan terakhir dan memberikan pertumbuhan dari tahun ke tahun selama 13%. Sampai saat ini, tercatat oleh *We Are Social* bahwa penggunaan media sosial setara dengan lebih dari 53% populasi di dunia.

Media sosial saat ini sudah mempunyai fungsi lain yaitu sebagai salah satu *platform* untuk bisnis dengan cara memberikan *review* dan ajakan untuk membeli produk lewat bentuk konten. Orang yang memberikan *review* dan ajakan untuk membeli produk ini biasanya



dinamakan sebagai *influencer*. *Influencer* pada saat ini mempunyai level yang setara dengan artis dan entertain.

*Influencer* kerap menjadi inspirasi dan tak jarang gaya hidupnya ditirukan oleh masyarakat. Terlebih ketika *influencer* itu adalah wanita, banyak remaja perempuan mengikuti gaya hidup *influencer* tersebut. Namun tidak semua gaya hidup yang dijalani oleh *influencer* sama dengan pengikutnya. Banyak remaja perempuan menjadi terobsesi dengan gaya hidup *influencer* dan memaksakan kehendak mereka, hingga ketika ia tidak bisa mengikuti trend yang dipopularkan oleh *influencer* ia tidak merasa bahagia dan mempengaruhi *well-being*.

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* menjelaskan mengenai seberapa jauh individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan pengalaman mereka dan bagaimana mereka memandang pencapaian mereka sendiri. *Psychological Well-Being* adalah keadaan seseorang yang mempunyai karakteristik menghargai dirinya sendiri, *self-acceptance*, merasa nyaman, damai, dan bahagia terhadap dirinya sendiri dan mempunyai tujuan dalam hidupnya. Karakteristik tersebut dapat membuat individu merasa bahagia. Kebahagiaan ini didukung oleh faktor-faktor *achievement* (pencapaian prestasi), *acceptance* (penerimaan dari orang lain), dan *affection* (perasaan dicintai atau disayangi orang lain). Seorang *influencer* dilihat oleh para pengikutnya sebagai seseorang yang dikagumi dan dapat di percaya mengenai hal hal yang mereka bagikan melalui media sosialnya, seperti ulasan mengenai suatu produk, jasa, dan lain lain.

Dari penelitian sebelumnya oleh Naufal Rais Azharuddin dan Siti Qodariah dengan judul “Hubungan Adiksi Media Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Bandung” terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi sosial media dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Bandung. Kesimpulan yang didapat dari penelitian yang dilakukan oleh Naufal Rais Azharuddin dan Siti Qodariah, mendapatkan penelitian dari hubungan adiksi media sosial dengan *psychological well-being* yaitu semakin rendah adiksi sosial media maka semakin tinggi *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Bandung. Maka dari itu, penulis tertarik dengan tema Kesejahteraan (*well-being*) psikologis dan teknologi dengan judul “Kesejahteraan Sosial Remaja Perempuan Pada Penggunaan Aplikasi Tiktok” untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *well-being* sosial remaja perempuan dengan aplikasi Tiktok.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) penulis memilih metode ini dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 yang sedang tidak memungkinkan bagi penulis untuk dapat melakukan penelitian dan terbatas oleh durasi waktu.

*Systematic Literature Review* (SLR) adalah metode yang digunakan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi penelitian dengan berbagai topik dari fenomena-fenomena yang menarik, dengan disertai pertanyaan-pertanyaan tertentu yang berkesinambungan dengan topik dari fenomena-fenomena tersebut.

Metode ini dilakukan dengan cara mencari jurnal baik dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, buku, dan artikel website resmi. Kami mencari jurnal dalam topik ini dengan kata kunci media sosial, *well-being*, kesejahteraan sosial, remaja perempuan, kepuasan, pengaruh aplikasi Tiktok dan kebahagiaan. Kami mendapat sebanyak 20 jurnal yang berkaitan dengan judul topik yang diambil. Dari 20 jurnal tersebut kami akan memakai sebanyak 18 jurnal yang menurut penulis lebih berfokus dan memiliki pandangan yang sama dengan topik yang diangkat.

Pada bagian ini menjelaskan tentang bagaimana studi dilakukan sehingga dapat dilakukan ulang oleh peneliti lain. Penjelasan meliputi subjek, alat ukur, analisis data dan informasi lainnya yang relevan dan penting untuk disampaikan. Bagian ini juga dilengkapi dengan rujukan dari pemilihan tiap metode yang dipilih.



## Hasil

Hasil analisis dari *literature review* secara ringkas diuraikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Literature Review

No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
1	Hubungan Kecenderungan Penggunaan Media Sosial Dengan <i>Psychological Well Being</i> , Tiara Firdaus, Andik Matulesy, Yanto Prasetyo, 2019	Media Sosial & <i>Psychological Well Being</i>	Teori <i>Psychological Well Being</i> Ryff	101 Mahasiswa, Surabaya, Metode Kuesioner, Teknik Random Sampling	Terdapat pengaruh antara kecenderungan penggunaan media sosial dengan <i>psychological well-being</i> . Mahasiswa kurang berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya karena faktor lingkungan sosial yang kurang baik. Akibatnya mahasiswa lebih memilih untuk bermain sosial media agar dapat mencapai <i>psychological well-being</i> .
2	Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Intensi Bermedia Sosial Pada Siswa SMA Teuku Umar Semarang, Allysa Rahmanissa, Anita Listiara, 2018	Kebahagiaan & Bermedia Sosial	-	152 Siswa, Semarang, Metode Kuesioner, Teknik Cluster Random Sampling	Tidak terdapat korelasi antara kebahagiaan dengan intensi bermedia sosial pada siswa di SMA Teuku Umar Semarang. Intensi bermedia sosial tidak secara langsung berkorelasi dengan kebahagiaan siswa yang dapat terjadi karena kemungkinan dari beberapa faktor seperti faktor kepribadian, lingkungan sosial, maupun kondisi sosio-ekonomi.
3	Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement, Wahyu Rahardjo, Nurul Qomariyah, Inge Andriani, Matrisya Hermita & Firda Nur Zanah, 2020	Adiksi, Media Sosial, Remaja, Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement	Teori Sheldon, Elliot, Kim, dan Kasser	384 orang, Jabodetabek, Metode Kuesioner, Penelitian Kuantitatif	Terdapat pengaruh <i>social media engagement</i> terhadap adiksi media sosial, dimana seorang individu yang lekat dengan media sosialnya akan memiliki risiko adiksi media sosial yang meningkat pula. Adiksi media sosial. WhatsApp dapat dijelaskan oleh lima pemenuhan kebutuhan yaitu kebutuhan untuk membangun relasi sosial yang hangat, kebutuhan untuk mendapatkan kesenangan dan suka cita, kebutuhan untuk merasa mampu



No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
					menampilkan performansi yang baik, dan kebutuhan untuk dihargai oleh orang lain. Sedangkan, adiksi media sosial Instagram hanya dapat dijelaskan oleh dua pemenuhan kebutuhan yaitu kebutuhan untuk membangun relasi sosial yang hangat, dan kebutuhan untuk mendapatkan kesenangan dan suka cita.
4	Hubungan Adiksi Media Sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Mahasiswa di Kota Bandung, Naufal Rais Azharuddin, Siti Qodariah, 2021	Adiksi, Media Sosial, <i>Psychological Well-Being</i>	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	731 Partisipan Mahasiswa (181 Laki-laki dan 550 Perempuan, Bandung, Metode Kuesioner, Teknik <i>Convenience Sampling</i>	Hasil penelitian yang didapatkan adalah mayoritas partisipan termasuk dalam kategori adiksi rendah namun terdapat perilaku yang dilakukan oleh partisipan mengacu kepada adiksi. selain itu mayoritas partisipan mempunyai <i>psychological well-being</i> yang tinggi. Terdapat hubungan korelasi yang signifikan namun lemah antara adiksi media sosial dengan <i>psychological well-being</i> . Arahnya negatif yang dapat diartikan sebagai semakin rendahnya adiksi sosial maka semakin tinggi <i>psychological well-being</i> nya.
5	<i>Exploring The Relationship Between Frequency Of Instagram Use, Exposure To Idealised Images, And Psychological Well Being In Women</i> , Mary Sherlock & Danielle L. Wagstaff, (2018).	<i>Psychological Well-being, Women, Instagram</i>	-	129 Women, Australia, Metode Kuesioner, Teknik Sampling	Terdapat pengaruh antara waktu penggunaan Instagram <i>exposure to idealised images, and psychological well being in women</i> . Waktu yang dihabiskan di Instagram berkorelasi positif dengan gejala depresi, kecemasan sifat, orientasi perbandingan sosial, kecemasan penampilan fisik, dan gangguan citra tubuh. Waktu yang dihabiskan di Instagram juga berkorelasi negatif dengan harga diri.
6	<i>Don't Put All Social Network</i>	<i>Social Network Sites, Facebook,</i>	-	793 partisipan, Online, Kuisisioner	Penelitian ini membahas mengenai SNS dan pengaruh



No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
	<i>Sites In One Basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, And Their Relations With Well-Being During The COVID-19 Pandemic,</i> Alexandra Masciantonio, David Bourguignon, Pierre Bouchat, Manon Balty, Bernard Rime, 2021	Instagram, Twitter, TikTok, <i>Well-Being</i>			well being seseorang. Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan antara <i>well-being</i> dengan pengguna media sosial. Terdapat hubungan antara instagram dan twitter pada kepuasan diri seseorang dan efek negatifnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan antara SNS harus dipertimbangkan untuk menyelidiki bagaimana SNS membentuk interaksi manusia.
7	Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Di Masa Pandemi Covid-19, Nila Zaimatus Septiana, 2021	Media Sosial, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Sosial, Remaja, Pandemi Covid- 19	-	257 Orang, Teknik <i>Non Probability Sampling,</i> Penelitian Kuantitatif, Jenis <i>Explanatory Research.</i>	Terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial di masa pandemi. Terdapat gambaran negatif dan gambaran positif media sosial dengan kesehatan mental. Peran media sosial dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial bagi remaja jika mempunyai kontrol diri, regulasi emosi dan sikap bijak.
8	Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet Indah Nugraini, Neila Ramdhani, 2016	Keterampilan Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Internet	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	206 Orang, Yogyakarta, Kuisisioner	Penggunaan internet yang tinggi berhubungan dengan rendahnya keterampilan sosial. Kesejahteraan psikologis pada individu yang menggunakan internet sangat tergantung dengan keterampilan sosial. Sehingga keterampilan sosial adalah hal yang perlu dikembangkan oleh pengguna internet untuk mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.



No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
9	<i>Psychological Well Being</i> Penggemar K-Pop Dewasa Awal yang Melakukan <i>Celebrity Worship</i> , Mauliddita Salsabila Azzahra & Atika Dian Ariana, 2021	<i>Psychological Well-Being, Celebrity Worship</i> , Dewasa Awal, Penggemar Kpop	Model <i>Psychological Absorption &amp; Addiction</i>	1200 Partisipan, Indonesia, Metode Penelitian Kuantitatif, Pendekatan Eksplanatori, Teknik <i>Purposive Sampling</i>	Terdapat hubungan yang bersifat positif antara <i>celebrity worship</i> dengan <i>psychological well being</i> pada penggemar K-pop Dewasa awal. Jika <i>celebrity worship</i> meningkat maka <i>psychological wellbeing</i> akan meningkat pula dan sebaliknya.
10	<i>The Association Of Celebrity Worship With Problematic Internet Use, Maladaptive Daydreaming, And Desire For Fame</i> , Ágnes Zsila, Lynn E. Mccutcheon And Zsolt Demetrovics, 2018	<i>Celebrity Worship, Internet use, Maladaptive Daydreaming, Desire For Fame</i>	-	437 Orang (Usia 16-43), Online, Metode Kuesioner, Teknik	Terdapat hubungan antara <i>celebrity worship</i> dengan penggunaan internet yang berlebihan, <i>maladaptive daydreaming</i> , dan keinginan untuk terkenal. Wanita memiliki resiko lebih tinggi pada <i>celebrity worship</i> dibandingkan dengan pria.
11	<i>Online Communication, Social Media and Adolescent Well-being: A systematic narrative review</i> Paul Best, Roger Manktelow, Brian Taylor, 2014	<i>Online communication, Social Media, Adolescent, Wellbeing</i> ,	-	<i>Systematic Narrative Review</i>	Teknologi bersifat sebagai fasilitator interaksi manusia dan bersifat bebas. terdapat bukti yang kontra menunjukkan aspek yang bermanfaat dan bermanfaat dari teknologi sosial media.
12	<i>Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being</i> dalam menggunakan media sosial, Otniel Binsar Purba, Andik Matulesy & Sayyidah Aulia ul Haque, 2021	<i>Psychological Well-Being, Fear of Missing Out, Media Sosial</i> ,	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	100 Siswa, Surabaya, Teknik <i>Insidental Sampling</i>	Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara <i>Fear of Missing out</i> dengan <i>psychological well-being</i> remaja menggunakan media sosial. <i>Fear of missing out</i> yang tinggi menyebabkan semakin rendahnya <i>psychological well-being</i> remaja dalam menggunakan media sosial.
13	<i>Gratitude dan Psychological Well-Being</i> Pada Remaja, Adhyatman Prabowo, 2017	<i>Gratitude, Psychological Well Being</i> , Remaja	-	224 Orang, Malang, Metode <i>Cluster Sampling</i>	Tidak terdapat pengaruh antara <i>gratitude</i> dan <i>psychological well-being</i> pada remaja. Remaja kurang berkontribusi terhadap peran <i>gratitude</i> terhadap <i>psychological well-being</i> .
14	Pentingnya	Covid-19,	Teori	-	Terdapat pengaruh





No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
	<i>Psychological Well-Being</i> di Masa Pandemi Covid-19, Kholifatus Sa'diyah & Amiruddin, 2020	<i>Psychological Well-Being</i>	<i>Psychological Well-Being</i> Ryff		<i>psychological well-being</i> yaitu sebagai salah satu imunitas tubuh untuk melawan Covid-19.
15	<i>Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media</i> , Feilina Sutanto, Riana Sahrani & Debora Basaria, 2020	<i>Psychological Well-Being, Fear of Missing Out, Media Sosial, Late Adolescents</i>	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	104 Adolescents di Jakarta, Kuisisioner	Terdapat korelasi negatif antara <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada pengguna media sosial. Jika ditelaah lebih lanjut dengan menelaah hubungan enam dimensi <i>Psychological Well-Being</i> , dimensi otonomi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain memiliki hubungan negatif dengan <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> . Sedangkan dimensi <i>personal growth</i> dan <i>purpose in life</i> tidak memiliki hubungan dengan <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> .
16	Pengaruh Konten <i>Influencer</i> di Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir, Asrini Mahdia, 2018	Konten <i>Influencer</i> , Media Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Remaja Akhir	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	111 orang di Depok, Kuisisioner, Metode Survei	Terdapat pengaruh antara konten <i>influencer</i> di media sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konten <i>influencer</i> di media sosial dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi mahasiswa menonton konten <i>influencer</i> yang ditampilkan di media sosial, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka alami.
17	Layanan Konseling Kesehatan Untuk Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i> Mahasiswa, Lucia Hernawati, 2019.	Layanan Konseling Kesehatan, <i>Psychological Well-Being</i> , Mahasiswa	Teori <i>Psychological Well-Being</i> Ryff	30 orang, Semarang, <i>Self-skoring</i> , Skala <i>psychological well-being</i> .	Layanan konseling kesehatan dapat meningkatkan <i>psychological well-being</i> mahasiswa. <i>Monitoring</i> juga dapat membuat mahasiswa merasa diperhatikan dan memiliki motivasi untuk terus



No.	Judul, Peneliti, Media Publikasi, Tahun	Variabel Penelitian	Teori yang digunakan	Metode Penelitian (sampel, lokasi, alat ukur, teknik analisa)	Hasil Penelitian
					membuat perencanaan hidup yang sehat serta dapat dengan mudah menjalankannya.
18	Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme, Lucia Hernawati, 2019	Perilaku Generasi Z, Aplikasi TikTok	-	Metode <i>Literature Review</i>	Hasil studi ini menyatakan bahwa penggunaan sosial media TikTok oleh Generasi Z dapat mengembangkan <i>sense of self</i> dari interaksi sosial yang konstan sesama pengguna aplikasi. Interaksi sosial yang terjadi dapat menyebabkan setiap pengguna aplikasi dapat menerjemahkan interaksi tersebut sesuai dengan perspektif mereka sendiri, dan adanya pertukaran perspektif tersebut akan memicu munculnya berbagai realitas dalam hidupnya.

## Diskusi

Hasil dari tinjauan penulis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kesejahteraan sosial remaja perempuan terhadap penggunaan aplikasi TikTok. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian-penelitian dari jurnal di atas. Penulis dalam penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Kelebihan dari penelitian ini dalam menggunakan metode *literature review* adalah penelitian ini dapat dilakukan dalam kurun waktu yang singkat dan tidak perlu menyiapkan sampel serta alat ukur. Selain itu, penelitian ini lebih informatif karena mendapatkan informasi yang banyak dan luas dari jurnal-jurnal, penelitian-penelitian dan buku-buku yang sudah ada. Sedangkan kelemahan dari penelitian ini adalah hasil dari penelitian ini tidak dapat dijadikan sebagai pedoman karena kembali lagi kepada individu masing-masing.

Penulis mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara kesejahteraan sosial remaja perempuan terhadap penggunaan aplikasi TikTok. Semenjak pandemi COVID-19 melanda dunia dan memaksakan semua masyarakat untuk beralih dari kehidupan saling bertemu satu sama lain secara langsung menjadi serba daring menyebabkan semua orang akhirnya mengandalkan media sosial sebagai salah satu sarana untuk berkomunikasi dan juga mencari kesenangan. Dewasa ini, terdapat banyak aplikasi sosial media yang bermunculan dan kerap digunakan sebagai sarana komunikasi, *entertainment*, sampai *game online*. Salah satu aplikasi yang mulai terkenal dan memiliki banyak pengguna pada masa pandemi COVID-19 ini adalah aplikasi TikTok. Menurut perusahaan analisis aplikasi SensorTower, aplikasi TikTok menjadi aplikasi yang paling banyak diunduh di dunia pada kuartal I-2020 dengan sekitar 315 juta unduhan semenjak pandemi COVID-19 ini. Dilansir dari Statista, pada tahun 2020 terdapat 22,2 juta pengguna aktif bulanan aplikasi TikTok.

Dalam aplikasi TikTok terdapat banyak *influencer* baik pria maupun wanita yang sekedar membuat video atau mempromosikan bisnis mereka. Namun, tidak sedikit juga remaja perempuan yang kerap mengikuti gaya hidup *influencer* tersebut, apalagi ketika mereka membuat video dengan selalu berdandan dan terlihat rapi juga cantik yang menyebabkan





banyak remaja perempuan terobsesi dengan gaya hidup *influencer* yang mereka lihat dan membuat mereka harus memaksakan kehendak mereka untuk harus selalu mengikuti apapun yang *influencer* tersebut lakukan. Sampai akhirnya ketika mereka tidak bisa mengikuti *trend* atau *look* yang dipopulerkan oleh *influencer* tersebut, akan membuat mereka kurang percaya diri dan mempengaruhi *well-being* mereka. Pengaruh *psychological well-being* dapat digunakan sebagai salah satu imunitas tubuh untuk melawan Covid-19. (Sa'diyah & Amiruddin, 2020)

Hasil dari studi oleh Lucia Hernawati pada tahun 2019 tentang perilaku generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok menyatakan bahwa penggunaan sosial media TikTok oleh Generasi Z dapat mengembangkan *sense of self* dari interaksi sosial yang konstan sesama pengguna aplikasi. Interaksi sosial yang terjadi dapat menyebabkan setiap pengguna aplikasi dapat menerjemahkan interaksi tersebut sesuai dengan perspektif mereka sendiri, dan adanya pertukaran perspektif tersebut akan memicu munculnya berbagai realitas dalam hidupnya. Hasil studi dari Asrini Mahdia pada tahun 2018 tentang pengaruh konten *influencer* di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara konten *influencer* di media sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konten *influencer* di media sosial dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi mahasiswa menonton konten *influencer* yang ditampilkan di media sosial, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka alami.

Korelasi negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* remaja yang menggunakan media sosial terjadi dan menyebabkan semakin rendahnya *psychological well-being* remaja dalam menggunakan media sosial (Purba dkk 2021). Selain itu, jika ditelaah lebih lanjut dengan menelaah hubungan enam dimensi *Psychological Well-Being*, dimensi otonomi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain memiliki hubungan negatif dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Sedangkan dimensi *personal growth* dan *purpose in life* tidak memiliki hubungan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). (Sutanto dkk, 2020).

## Kesimpulan

Kesimpulan dari artikel ini adalah terdapat pengaruh antara kesejahteraan sosial remaja perempuan terhadap penggunaan aplikasi TikTok, terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial di masa pandemi ini. Peran media sosial dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial bagi remaja jika mempunyai kontrol diri, regulasi emosi dan sikap bijak dalam menggunakan media sosial. Saran dari penulis untuk penelitiannya selanjutnya diharapkan peneliti melakukan studi yang dapat dibedakan untuk remaja perempuan juga untuk remaja laki-laki untuk mendapat gambaran lebih dari sudut pandang yang berbeda.

## Daftar Pustaka

Annur, Cindy M. (2021). Indonesia Jadi Pasar Kedua Terbesar TikTok di Dunia pada 2020. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/29/indonesia-jadi-pasar-kedua-terbesar-tiktok-di-dunia-pada-2020>

Azharuddin. N.R., Qodariah. S., (2021). Hubungan Adiksi Media Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*. 7(2). 168-172.

Best. P., Manktelow.R., Taylor. B., (2014). *Online Communication, Social Media and Adolescent Well-Being: A systematic narrative review*. 41. 27-36.

Firdaus. T., Matulesy. A., Prasetyo. Y., (2019). Hubungan Kecenderungan Penggunaan Media Sosial Dengan *Psychological Well Being*.



Firamadhina, Fadhlizha I.R. & Hetty Krisnani. (2020). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Social Work Journal*. 10(2). 206.

Hernawati. L.,(2019) Layanan Konseling Kesehatan Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Mahasiswa. *Jurnal PATRIA*. 1(1). 10-18.

Hernawati. L. (2019). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Social Work Journal*. 10(2). 199-208.

Kemp. S.,(2021). Digital 2021 Indonesia. Retrieved from [https://andi.link/wp-content/uploads/2021/08/Hootsuite-We-are-Social-Indonesian-Digital-Report-2021\\_compressed.pdf](https://andi.link/wp-content/uploads/2021/08/Hootsuite-We-are-Social-Indonesian-Digital-Report-2021_compressed.pdf)

Mahdia.A., (2018). Pengaruh Konten Influencer Di Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir, Asrini Mahdia. *Jurnal Psikologi*. 11(2).

Masciantonio. A., Bourguignon. D., Bouchat. P., Balty. M., Rime. B., (2021). *Don't Put All Social Network Sites In One Basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, And Their Relations With Well-Being During The COVID-19 Pandemic*.

Mauliddita. S.A.,Ariana.A.D. (2021). *Psychological Well Being* Penggemar K-Pop Dewasa Awal yang Melakukan *Celebrity Worship*. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*.1(1).

Nugraini. I. Ramdhani. N., (2016).Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet. *Jurnal Psikologi*. 43(3). 183-196.

Prabowo. A., (2017). *Gratitude dan Psychological Well Being* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 5(2). 260-270.

Purba. O.B., Matulesy. A., ul Haque S.A., (2021) *Fear Of Missing Out dan Psychological Well Being* Dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2(1). 42-51.

Rahmanissa. A., Listiara. A., (2018). Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Intensi Bermedia Sosial Pada Siswa SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Empati*. 7(2), 108-113.

Rahardjo. W., Qomariyah. N., Andriani. I.,Hermita. M.,Zanah. F.N., (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran *Need Fulfillment* dan *Social Media Engagement*. *Jurnal Psikologi Sosial*. 18(1), 5-16.

Sa'diyah. K., Amiruddin. (2020). Pentingnya *Psychological Well Being* di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*. 8(2).

Septiana. N.S.,(2021).Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*. 8(1). 1-13.

Sherlock. M., Wagstaff. D.L., (2018). *Exploring The Relationship Between Frequency Of Instagram Use, Exposure To Idealised Images, And Psychological Well Being In Women*. *Psychology of Popular Media Culture*. 8(4).

Sutanto.F., Sahrani. R., Basaria. D., (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well- Being of Late Adolescents Using Social Media*. *Prosiding of the TICASH 2020*. 463-468.

Zsila.A., Mccutcheon.L.E.,D emetrovics.Z., (2018). *The Association Of Celebrity Worship With Problematic Internet Use, Maladaptive Daydreaming, And Desire For Fame*, Ágnes Zsila, Lynn E. Mccutcheon And Zsolt Demetrovics.7(3).654-664.