

# Konten TikTok Kesehatan Mental dan Dampaknya Terhadap Pengetahuan Mengenai *Toxic Relationship*

Helsa<sup>1)</sup>, Prida Ariani Ambar Astuti<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Humaniora, Universitas Kalbis  
Jalan Pulomas Selatan Kav. 22, Jakarta 13210

Email: [helsa@gmail.com](mailto:helsa@gmail.com)

Email: [prida.astuti@kalbis.ac.id](mailto:prida.astuti@kalbis.ac.id)

**Abstract:** Mental health is often disregarded because it does not involve physical pain. However, it is just as important as physical health, and many Indonesians still need to understand it fully. To address this issue, a research study was conducted to examine how mental health content on TikTok affects Generation Z's understanding of toxic relationships. The study analyzed the TikTok account @sundarindah, which posted content about toxic relationships between January and November 2023 and used Uses and Gratification theory to analyze research findings. The study used an explanatory survey with a quantitative approach and a positivistic paradigm. The findings indicate that there is a positive correlation between mental health content and knowledge about toxic relationships. However, the study also found that the impact of TikTok content on mental health was moderate. The findings of this study are understandable because the mass audience can no longer be seen as passive recipients of any message conveyed through the media. Audiences now actively choose media that can fulfill their needs and desires. However, TikTok has become an attractive medium for Generation Z because of its audio-visual advantages. The information conveyed through this account is casual and has entertainment elements.

**Keywords:** content, mental health, knowledge, uses and gratification theory, TikTok, toxic relationship

**Abstrak:** Kesehatan mental tanpa disadari kerap disepelekan karena dianggap tidak menimbulkan rasa sakit secara fisik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari dampak pengaruh konten tentang kesehatan mental terhadap tingkat pengetahuan mengenai toxic relationship pada Generasi Z dengan objek penelitian adalah akun TikTok @sundarindah selama Januari-November 2023 menggunakan teori Uses and Gratification sebagai teori utama. Paradigma positivistik dengan pendekatan kuantitatif serta metode survei eksplanatif dilakukan kepada pengikut TikTok @sundarindah. Berdasarkan uji analisis regresi linear dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara konten TikTok kesehatan mental terhadap pengetahuan mengenai toxic relationship. Meskipun demikian, konten TikTok hanya memberikan pengaruh sedang terhadap tingkat pengetahuan. Tidak kuatnya pengaruh konten TikTok dapat dipahami karena saat ini khalayak tidak bisa lagi dipandang sebagai penerima pasif atas pesan yang disampaikan melalui media. Khalayak sadar sepenuhnya terhadap ketertarikan, motif, dan pilihan media yang mereka gunakan. Meskipun demikian, TikTok dengan kelebihan audio visualnya menjadi media yang menarik bagi Generasi Z karena informasi yang disampaikan melalui akun ini bersifat kasual serta mengandung unsur hiburan.

**Kata kunci:** konten, kesehatan mental, pengetahuan, teori uses and gratification, TikTok, toxic relationship

## I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda semakin perlu mendapat perhatian. Adanya kecenderungan generasi muda untuk menyakiti diri sendiri dan mencoba bunuh diri yang meningkat, membuat semakin dibutuhkannya deteksi dini agar mereka dapat terselamatkan dan dapat berkembang menjadi sosok versi terbaik dirinya. Kesehatan mental biasanya dijelaskan sebagai gangguan gila yang diturunkan, gangguan mental yang tidak dapat disembuhkan atau gangguan yang merupakan aib bagi lingkungan sekitarnya [1]. Kesehatan

mental adalah kondisi kesehatan yang berkaitan dengan kejiwaan, psikis, dan emosi seseorang [2]. Kesehatan mental juga dapat diartikan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dengan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat [3].

Hingga saat ini, belum banyak masyarakat Indonesia yang mengenal serta memahami tentang kesehatan mental, padahal kesehatan

mental tidak kalah pentingnya dengan kesehatan fisik [4]. Kesehatan mental di Indonesia masih dianggap tabu karena stigma masyarakat yang menganggap gangguan jiwa bukanlah suatu masalah besar [5]. Kesehatan mental tanpa disadari kerap disepelekan, karena tidak menimbulkan rasa sakit secara fisik (Gambar 1). Namun nyatanya, seseorang yang sedang merasa sedih, memikirkan masalahnya yang masih belum terselesaikan, dan banyaknya tuntutan aktivitas yang dijalannya dapat membuat mentalnya terganggu. Oleh karena itu, perlu diupayakan suatu edukasi kepada masyarakat agar dapat menghilangkan stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan jiwa, serta pemenuhan hak asasi manusia kepada orang dengan gangguan jiwa [6].



Gambar 1 Minimnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Mental Health [7]

Berdasarkan data Beban Kesehatan Mental di Indonesia tahun 2019 dan 2000, masalah kesehatan mental terbanyak yang dialami oleh masyarakat Indonesia adalah depresi, kecemasan, dan skizofrenia. Sementara berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Asia Tenggara, angka kematian karena bunuh diri pada semua usia di dunia, diprediksi mencapai 7.678 kasus sedangkan di Indonesia terjadi pada 6.544 orang [1]. Merujuk laporan Kepolisian, tren kasus bunuh diri pada kelompok usia 15-61 tahun mengalami peningkatan. Jika di tahun 2021 terdapat 613 kasus, maka di tahun 2022 terjadi peningkatan menjadi 826 kasus [8].

Berbagai permasalahan kesehatan mental saat ini telah tergambar, tetapi belum sepenuhnya menjadi prioritas masyarakat. Masyarakat masih memandang tabu isu tentang kesehatan mental, sehingga mereka hanya memikirkan apa yang menjadi penyebab secara umum dan bukan pada konteks kondisi

kesehatan mental. Banyak orang masih mengatakan dan menghubungkan penyakit mental dengan pengaruh makhluk halus yang jahat atau perbuatan setan [9]. Keadaan seperti ini bisa mengakibatkan masyarakat menjadi cenderung memilih pengobatan dengan cara tradisional sehingga orang yang terkena gangguan kesehatan mental menjadi sulit terbuka untuk proses penyembuhan masalahnya.

Di kalangan anak muda, terdapat stigma bahwa mereka yang mengalami masalah mental berarti lemah. Padahal, ada banyak tekanan yang dihadapi Generasi Z yang hidupnya sangat kuat dipengaruhi media sosial [8]. Kerentanan kesehatan mental pada kaum muda merupakan gunung es yang perlu segera dicarikan solusi pemecahannya. Untuk mencegah upaya bunuh diri, deteksi awal perlu diperkuat. Berdasarkan hasil riset tahun 2019 tentang ide bunuh diri di kalangan pelajar SMA di Jakarta, sekitar 13,8% responden beresiko memiliki ide bunuh diri [10]. Sementara itu, di kalangan mahasiswa terdapat banyak kasus bunuh diri yang mendorong perguruan tinggi untuk berbenah dengan lebih memberikan perhatian kepada masalah ini (Gambar 2).

Sebagai salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami masyarakat Indonesia, stres dapat dipicu karena masalah percintaan dan jenis kelamin yang paling banyak mengalami stres adalah perempuan [11]. Ketika tengah menghadapi masalah percintaan, perempuan sering larut dalam masalah ini sehingga mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan mental mereka sementara stres yang berkelanjutan dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan mental maupun fisik.



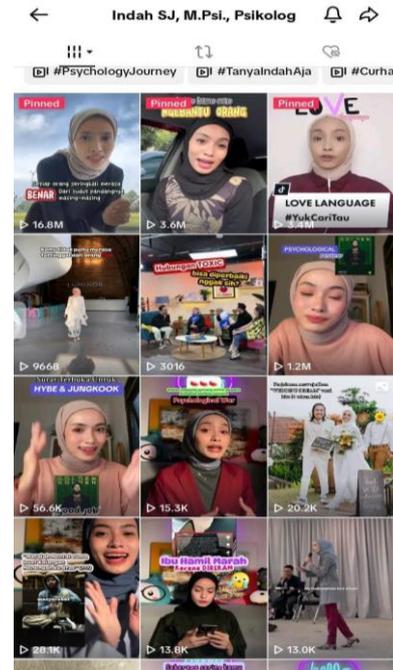
Gambar 1 Kasus Kematian Dini Sera Akibat Toxic Relationship [12]

Semakin banyak mereka yang mempunyai masalah tentang kesehatan mental, banyak lembaga ataupun perorangan yang membuat konten melalui tulisan ataupun video edukasi terkait kesehatan mental. Konten tentang kesehatan mental yang dibuat oleh para kreator di media sosial terutama TikTok, menunjukkan banyak pengguna yang tertarik mengikuti paparan tentang kesehatan mental. Beragam fitur yang dimiliki TikTok menyebabkan kontennya mengalir dengan banyak keunikan dalam memberikan pemahaman baru kepada penggunanya. Konten memiliki pengertian sebagai sebuah struktur informasi yang terdapat pada halaman situs atau informasi yang tersedia melalui media [13].

Sundari Indah Jayanti merupakan seorang psikolog yang aktif membuat konten di TikTok tentang hubungan percintaan, salah satunya tentang *toxic relationship*. @sundarindah telah memiliki 556,2 ribu pengikut dan kontennya di TikTok lebih fokus mengulas tentang kesehatan mental terutama *toxic relationship* sesuai dengan profesinya sebagai psikolog. @sundarindah banyak memaparkan dan mengulas perihal hubungan percintaan.

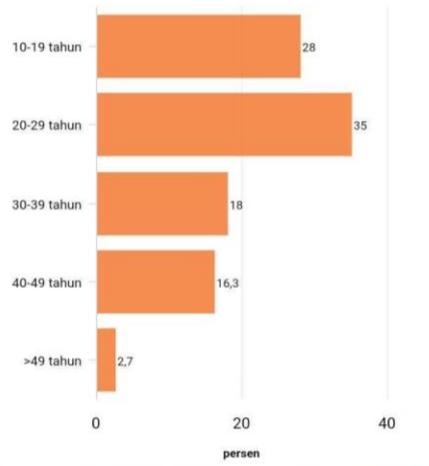
Dalam konten TikTok-nya, Sundari Indah juga memberikan berbagai macam tips yang bisa diterapkan para pengikutnya untuk lebih paham dan berhati-hati terhadap masalah kecil yang seringkali diremehkan dan kurang

ditanggapi. Dalam sebelas bulan, Januari–November 2023, terdapat 14 konten Sundari Indah yang membahas tentang hubungan percintaan dan terdapat sembilan konten yang membahas tentang *toxic relationship* atau hubungan tidak sehat dimana seseorang merasa tidak dipahami atau merasa direndahkan [14].



Gambar 3 Akun TikTok @sundarindah (2023)

Konten @sundarindah yang membahas tentang *toxic relationship* dibuat dengan harapan dapat membantu orang yang tengah menghadapi problem tersebut untuk mampu memahami tanda-tanda tidak sehat yang ditunjukkan dalam hubungan pertemanan atau percintaan mereka. Pemahaman ini disebut dengan efek media sebagai dampak yang ditimbulkan setelah pengguna mengonsumsi konten TikTok. Media massa dapat menimbulkan tiga jenis efek yaitu efek kognitif, afektif, dan konatif [15] dan pemahaman atau pengetahuan termasuk ke dalam efek kognitif yaitu dampak yang timbul pada komunikasi yang menyebabkan kecerdasan seseorang meningkat.



Gambar 3 Data Pengguna TikTok Berdasarkan Kelompok Usia [17]



Gambar 2 Konten Toxic Relationship Periode 17 Maret - 1 Oktober 2023 @sundarindah (2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mediana, Yusup, dan Arindawati (2022), konten TikTok berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan atau hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu [16]. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengetahui pengaruh konten tentang kesehatan mental @sundarindah terhadap tingkat pengetahuan mengenai *toxic relationship*. Sementara subjek penelitian ini adalah Generasi Z yang menjadi pengikut akun TikTok @sundarindah karena berdasarkan Databoks, aplikasi TikTok pada umumnya adalah aplikasi dengan target pengguna berusia 18-34 tahun sehingga tidak mengherankan jika usia pengguna TikTok di seluruh dunia didominasi oleh kelompok usia 20-29 tahun sebanyak 35% [17].

## II. KAJIAN PUSTAKA

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *Uses and Gratification* yang dikembangkan oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch [18]. Teori ini mengajukan gagasan bahwa perbedaan individu menyebabkan audiens mencari, menggunakan, dan memberikan tanggapan terhadap isi media secara berbeda-beda, yang disebabkan oleh berbagai faktor sosial dan psikologi di antara audiens.

Terdapat lima asumsi dasar yang menjadi inti gagasan teori *Uses and Gratification* yaitu:

1. Khalayak memiliki peran aktif  
Khalayak akan dipandang sebagai partisipan aktif dalam proses komunikasi. Menurut McQuail & Windahl (1993), khalayak memiliki empat alasan ketika menggunakan media yaitu:
  - a. Pengalihan (*diversion*), melarikan diri dari masalah mereka sehari-hari.
  - b. Hubungan personal, terjadi ketika orang menggunakan media sebagai pengganti teman.
  - c. Identitas personal, cara memperkuat nilai-nilai individu.
  - d. Pengawasan (*surveillance*), berbentuk informasi dimana media membantu individu mencapai sesuatu [19].
2. Khalayak bebas memilih media.  
Asumsi kedua ini dihubungkan dengan sebuah pilihan media yang ditentukan oleh khalayak sendiri. S. Finn (dalam Morissan, 2016) mengungkapkan bahwa motif seseorang menggunakan media dapat dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu proaktif (pengguna media aktif dalam

mencari informasi dari media) dan pasif (pengguna tidak secara aktif mencari informasi, hiburan, atau sesuatu yang khusus) [20].

3. Media bersaing dengan sumber kepuasan lainnya di sekitar khalayak.  
Media dan pengguna menjadi bagian dari masyarakat yang luas dan dipengaruhi oleh masyarakat. Kebutuhan yang dipenuhi media lebih luas yang bergantung kepada perilaku khalayak yang bersangkutan.
4. Khalayak sadar sepenuhnya terhadap ketertarikan, motif, dan penggunaan media. Kesadaran diri yang cukup dengan ketertarikan dan motif yang muncul dalam diri yang dilanjutkan dengan penggunaan media. Khalayak sadar akan media yang ingin digunakannya.
5. Penilaian isi media ditentukan oleh pengguna. Menurut teori ini, isi media hanya dapat dinilai oleh pengguna sendiri, dijelaskan bahwa program televisi dianggap tidak bermutu tetapi bisa berguna bagi pengguna tertentu karena merasakan kepuasan dengan menonton program tersebut.

Pengaruh media atau yang dikenal dengan efek media adalah dampak terpaan media yang menyebabkan perubahan pengetahuan, sikap, dan tingkah laku manusia. Lebih lanjut Donald F. Robert menyatakan bahwa fokus efek harus berkaitan dengan pesan yang disampaikan media massa tersebut [21]. Terdapat tiga jenis efek media:

1. Efek Kognitif yaitu akibat yang timbul pada komunikasi yang sifatnya informatif. Efek kognitif menjelaskan bahwa media massa dapat membantu khalayak untuk mempelajari informasi yang bermanfaat dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan.
2. Efek Afektif adalah akibat yang terjadi dengan adanya peningkatan pada perasaan dan emosional komunikasi. Efek afektif terjadi karena dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya:
  - a. Suasana emosional. Informasi yang menggambarkan suatu keadaan lebih terasa nyata jika dipengaruhi suasana emosional dalam diri seseorang saat menerima informasi tersebut.
  - b. Skema kognitif adalah gambaran suatu peristiwa yang ada di dalam pikiran seseorang saat menerima informasi.

- c. Situasi terpaan adalah mereka yang menyaksikan secara langsung suatu peristiwa atau kejadian akan lebih terpengaruh dari kejadian tersebut.
- d. Faktor predisposisi individual adalah faktor-faktor sejauh mana orang terlihat dengan tokoh yang ditampilkan oleh media massa.

3. Efek Konatif adalah akibat yang timbul pada diri khalayak dalam bentuk perilaku, tindakan atau kegiatan [22].

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi hanya pada efek kognitif saja.

Sementara yang dimaksud konten dalam penelitian ini adalah sebuah inti, jenis, ataupun unit dari sebuah informasi digital yang dapat berbentuk teks, citra, grafik, video, suara, dokumen, laporan, dan sejenisnya [23]. Konten biasanya disebarluaskan melalui media sosial yang dibuat oleh para *content creator* (pembuat konten). Media sosial yang biasa digunakan untuk menyebarkan konten adalah Youtube, Instagram, Facebook, dan Tiktok [24]. Secara konseptual, konten ditujukan pada suatu produk atau layanan yang mengintegrasikan sebuah konsep gambar, grafis, teks, data, suara, dan lainnya yang tujuannya adalah untuk mendapatkan keuntungan melalui proses inovasi, kreativitas serta Hak Cipta Intelektual [25]. Konten juga dapat dikatakan sebagai sebuah strategi yang digunakan dalam memasarkan suatu produk [26]. Konten direncanakan dan dibuat agar mampu menarik perhatian khalayak sehingga dapat mendorong mereka untuk menjadi konsumen atau dengan kata lain, konten disebarluaskan guna memperkenalkan produk kepada konsumen.

Konten adalah struktur informasi yang terdapat pada halaman situs atau informasi yang tersedia melalui media [13]. Konten pada platform media jejaring sosial memungkinkan interaksi langsung antar pengguna sehingga dalam mewujudkan efek konten, media sosial juga harus berorientasi pada kelompok sasaran.

Untuk menghasilkan video yang mampu meningkatkan motivasi dan efektivitas penggunaannya maka pengembangan video harus memperhatikan karakteristik dan kriterianya, diantaranya adalah:

1. *Clarity of Message* (Kejelasan Pesan) artinya audiens dapat memahami pesan secara lebih bermakna dan informasi dapat diterima secara utuh sehingga dengan sendirinya informasi akan tersimpan di

memori dalam jangka panjang dan bersifat retensi.

2. *Stand Alone* (Berdiri Sendiri). Video yang dikembangkan tidak bergantung pada materi lain atau tidak harus digunakan bersama-sama dengan materi lain.
3. *User Friendly* (Memudahkan Pengguna). Video menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan menggunakan bahasa umum. Paparan informasi juga mudah untuk diakses oleh pengguna.
4. Representasi isi. Materi harus benar-benar representatif dan dikemas menarik sehingga memudahkan audiens dalam memahami isi dari pesan dalam video tersebut.
5. Visualisasi. Materi dikemas multimedia berupa teks, animasi, sound, dan video sesuai tuntutan materi. Materi-materi yang digunakan juga bersifat aplikatif, berproses, tidak berbahaya apabila langsung dipraktikkan, dan memiliki tingkat keakurasian yang tinggi.
6. Menggunakan kualitas resolusi yang tinggi. Tampilan berupa grafis video dibuat dengan teknologi rekayasa digital atau pixel dengan resolusi yang tinggi agar tayangan jalan untuk disaksikan.
7. Dapat digunakan secara klasikal atau individual artinya video dapat digunakan oleh audiens secara individual dimanapun dan dapat pula digunakan secara klasikal atau dengan grup pada audiens [27].

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Menurut Pieper dan Uden (2006), kesehatan mental memiliki arti sebagai sebuah kondisi dimana individu terbebas dari berbagai bentuk gejala-gejala gangguan mental [28]. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi normal dalam menjalankan tugas kesehariannya khususnya saat beradaptasi untuk menghadapi bermacam-macam masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress.

Menurut WHO (dalam Savitrie, 2022), kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang menyadari kemampuannya, mampu untuk menemukan solusi dari tekanan hidupnya, mampu untuk bekerja seperti biasanya, serta memberikan kontribusi terhadap lingkungannya [29]. Berdasarkan penjelasan di

atas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan keseimbangan pribadi individu yang berhubungan dengan tekanan dan konflik pribadi yang sering mengganggu ketenangan hidup.

*Toxic Relationship* dapat diartikan sebagai gangguan emosional yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan akibat adanya masalah pribadi, masalah keluarga, ekonomi, sosial, percintaan [30]. *Toxic relationship* adalah suatu tindakan yang tidak didukung, adanya kesalahpahaman, atau penyerangan secara verbal maupun non verbal [31]. *Toxic relationship* merupakan tindakan yang berujung pada emosional, psikologis, dan psikis seseorang. *Toxic relationship* adalah hubungan yang memicu emosi dan tentunya dalam menjalani hubungan tersebut pasangan kurang mendapatkan kenyamanan ketika menjalaninya, sehingga pasangan dapat memanipulasi dan sering kali merasa tertekan dan kurang mendapat dukungan dari salah satu pihak [32].

Menurut Solferino dan Tessitore (2019), tanda-tanda terjadinya *toxic relationship* adalah:

1. Adanya perilaku posesif. Tindakan posesif lebih mengarah kepada upaya untuk mengatur segala aktivitas yang dilakukan oleh pasangan sehingga mengakibatkan salah satu pihak merasa tidak diberikan kebebasan tersendiri.
2. Adanya tindakan kekerasan. Tindakan kekerasan ini bisa berbentuk kekerasan verbal maupun nonverbal, tindakan tersebut tidak dibenarkan dalam suatu hubungan.
3. Adanya dominasi satu pihak. Dominasi bukan saja dalam bentuk fisik melainkan dalam komunikasi secara *verbal* dan *non verbal*.
4. Tidak memberikan kesempatan untuk berkembang. Pemberian ruang untuk mengembangkan potensi diri sangat penting untuk kelangsungan suatu hubungan. Jika salah satu tidak memberikan kesempatan untuk berkembang maka hubungan tersebut sudah mengarah pada hubungan *toxic* [33].

Empat bentuk *toxic relationship* adalah:

1. Kekerasan fisik (*physical abuse*) merupakan perlakuan tidak menyenangkan yang menyebabkan korban mengalami luka pada bagian tubuhnya. Beberapa bentuk

dari kekerasan fisik diantaranya ialah mendorong, menampar, memukul, mencekik, ataupun menganiaya korban dengan maksud sengaja untuk mencelakai atau melukai.

2. Kekerasan psikis (*mental abuse*) merupakan bentuk kekerasan yang bersifat memaki, mencela, mengancam, mempermalukan, menjelek-jelekkan yang dapat menimbulkan korban merasakan hilangnya rasa percaya diri. *Emotional abuse* merupakan kekerasan yang menyerang secara kejiwaan dan mental dimana seseorang akan berusaha untuk mengontrol perasaan dan kemauan orang lain dengan cara memaki, mengintimidasi, memanipulasi, melakukan penghinaan untuk menanamkan rasa takut pada pasangannya [34].
3. Kekerasan seksual merupakan kekerasan dimana pasangannya dipaksa untuk melakukan hubungan seksual, kekerasan seksual sering kali terjadi dalam lingkup rumah tangga.
4. Kekerasan ekonomi merupakan kekerasan dimana individu akan memaksa pasangannya untuk bekerja keras dan mengambil hasil kerja pasangannya [35].

### III. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif dengan metode survei eksplanatif digunakan dalam penelitian ini. Survei eksplanatif adalah sebuah survei untuk mengetahui kondisi yang akan terjadi (prediksi) atau yang dapat mempengaruhi terjadinya sesuatu [36]. Menurut Morissan (2017), survei eksplanatif digunakan untuk memberikan penjabaran atau penjelasan dan alasan dalam bentuk hubungan sebab-akibat atau sebuah pengaruh dari masing-masing variabel [37].

Populasi penelitian ini adalah *followers* akun TikTok @sundarindah yang berjumlah 556.200 per tanggal 31 November 2023. Dengan menggunakan rumus Slovin, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 responden yang selanjutnya dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria responden yang menjadi sampel penelitian ini adalah pengikut akun TikTok @sundarindah, berusia 18-34 tahun, mengikuti akun TikTok@sundarindah periode Januari-November 2023, dan telah menonton dari awal sampai akhir sembilan konten tentang *toxic*

*relationship* periode 8 Januari-6 November 2023 tentang perselingkuhan, harapan akan sebuah hubungan, kesulitan untuk melepaskan karena rasa sayang, kekerasan dalam hubungan, perilaku manipulatif, dan harapan dalam hubungan *toxic*. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah Skala Likert dengan empat pilihan jawaban tanpa jawaban ragu-ragu atau netral.

Setelah instrumen penelitian yang digunakan dinyatakan valid dan reliabel, selanjutnya peneliti melakukan teknik analisis data dengan menghitung *overall mean score* untuk mengetahui indikator yang paling banyak disetujui oleh responden. Selanjutnya, peneliti melakukan uji koefisien korelasi yang digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen dan uji koefisien determinasi untuk mengukur besar pengaruh dari variabel konten TikTok kesehatan mental @sundarindah terhadap variabel pengetahuan mengenai *toxic relationship*. Uji regresi linier sederhana juga digunakan untuk mengetahui besar kekuatan dan arah pengaruh antar variabel. Terakhir, peneliti menggunakan uji F untuk mengetahui apakah variabel konten TikTok kesehatan mental @sundarindah bersama-sama (*simultan*) mempengaruhi variabel pengetahuan mengenai *toxic relationship*.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dua variabel yang diuji dalam penelitian ini adalah variabel X yaitu konten TikTok kesehatan mental @sundarindah dan variabel Y yaitu pengetahuan mengenai *toxic relationship*. Tujuh indikator digunakan untuk mengukur variabel konten TikTok yaitu kejelasan pesan, dapat berdiri sendiri, mudah dalam penggunaannya, representasi isi, visualisasi, kualitas resolusi, dan dapat digunakan secara klasikal atau individual. Sedangkan variabel pengetahuan akan diukur dengan timbulnya pemahaman yang bersifat informatif pada pengguna TikTok setelah diterpa oleh pesan mengenai *toxic relationship*. Dalam konteks penelitian ini, pengetahuan akan diukur apakah responden menjadi tahu akan tanda-tanda *toxic relationship* yang mencakup adanya perilaku posesif, tindakan kekerasan, adanya dominasi satu pihak, dan tidak memberikan kesempatan pada pasangan untuk berkembang setelah

mengonsumsi pesan yang disampaikan melalui TikTok @sundarindah.

Responden dalam penelitian ini memiliki profil sebagai berikut: sebanyak 66% berusia 21-30 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan (69%) dan 31% sisanya berjenis kelamin laki-laki. Jika dilihat dari kebiasaan responden dalam menggunakan media sosial maka sebanyak 63% telah menjadi pengguna TikTok selama lebih dari 1 tahun. Banyaknya responden yang telah lama menggunakan TikTok (>1 tahun) tidaklah mengherankan karena Indonesia menjadi negara kedua terbanyak di dunia yang menggunakan media sosial ini [38].

Lebih lanjut, sebanyak 59% responden menggunakan media sosial selama 4-7 jam dalam sehari. Tujuan responden untuk menggunakan media sosial adalah untuk mendapatkan informasi (33%) dan sebagai media hiburan (33%). Berdasarkan hasil penelitian *We Are Social*, mayoritas pengguna internet mengakses media sosial selama 60-180 menit dalam sehari [39]. Hal ini sejalan dengan profil responden dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa mereka menggunakan media sosial lebih dari 3 jam dalam sehari.

Hasil penghitungan *overall mean score* variabel konten TikTok tentang kesehatan mental @sundarindah pada indikator kejelasan pesan (Tabel 1), pernyataan dengan *mean score* paling rendah yaitu 3,53 pada ”@sundarindah membagikan saran tindakan yang harus dilakukan ketika mengalami *toxic relationship*.” Temuan penelitian ini dapat diartikan bahwa responden tidak mendapatkan saran untuk mengatasi permasalahan bagi yang tengah mengalami *toxic relationship* pada konten @sundarindah sehingga menyebabkan responden menyatakan tidak setuju. Sedangkan untuk pernyataan dengan *mean score* paling tinggi yaitu 3,57 terdapat pada pernyataan tentang ”Akun TikTok @Sundarindah memberikan informasi tentang ciri-ciri *toxic relationship*.” Menurut Simarmata (2011), konten merupakan unit dari informasi digital berbentuk teks, citra, grafis, atau bentuk lainnya [23]. Pada konteks penelitian ini pernyataan dengan *mean score* tertinggi pada konten yang menampilkan teks berisi informasi tentang ciri-ciri *toxic relationship*. Video berisi penjelasan tentang ciri-ciri *toxic relationship* menjadi daya tarik bagi responden untuk melihat dan tertarik

dengan konten tersebut sehingga mendapatkan perhatian yang paling besar.

Tabel 1 Nilai Rata-Rata Indikator Kejelasan Pesan Pada Variabel Konten TikTok @sundarindah

Pernyataan	Mean	Kesimpulan
Akun TikTok, @sundarindah membagikan informasi tentang ciri-ciri <i>toxic relationship</i>	3.57	Setuju
@sundarindah menjelaskan penyebab terjadinya <i>toxic relationship</i>	3.55	Setuju
@sundarindah membagikan saran tindakan yang harus dilakukan ketika mengalami <i>toxic relationship</i>	3.53	Setuju
<i>Overall Mean Score</i>	3,55	Setuju

Sumber: Olahan Peneliti (2023)

Tabel 2 Nilai Rata-Rata Indikator Berdiri Sendiri Pada Variabel Konten TikTok @sundarindah

Pernyataan	Mean	Kesimpulan
Setiap konten @sundarindah bukan sekuel atau serial tapi masing-masing merupakan episode yang berdiri sendiri	3.21	Setuju
@sundarindah hanya berfokus kepada konten kesehatan mental dengan berbagai topik	3.33	Setuju
Konten @sundarindah berdasarkan referensi para ahli	3.42	Setuju
<i>Overall Mean Score</i>	3,32	Setuju

Sumber: Olahan Peneliti (2023)

Pada indikator berdiri sendiri, pernyataan dengan *mean score* paling rendah adalah pernyataan ”Setiap konten @sundarindah bukan sekuel atau serial tapi masing-masing merupakan konten yang berdiri sendiri dan bukan konten bersambung” dengan nilai rata-rata 3,21 sedangkan pernyataan dengan *mean score* paling tinggi merupakan pernyataan ”Konten @sundarindah berdasarkan referensi para ahli” (Tabel 2). Sebuah episode adalah suatu rangkaian tindakan yang dapat diperkirakan dan semua pihak yang terlibat mengartikannya sebagai peristiwa yang ada permulaan dan ada akhirnya [40]. Bagaimana arti episode dan bagaimana memahami berbagai tindakan yang membentuk episode merupakan fokus dari *ethogeny* yaitu studi tentang bagaimana memahami tindakan mereka yang terlibat di dalam suatu episode (peristiwa)

tertentu. Bahasa yang dipergunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan suatu episode yang mencerminkan pemahaman terhadap episode tersebut. Berdasarkan uraian tentang pengertian episode di atas, ternyata responden masih belum paham bahwa video yang dibagikan @sundarindah adalah video yang berdiri sendiri dimana masing-masing video tersebut selalu terdapat awal dan akhir dan bukan merupakan serial.

Indikator ketiga pada variabel konten TikTok kesehatan mental @sundarindah adalah kemudahan penggunaan (Tabel 3). Pernyataan dengan *mean score* paling rendah adalah ”@sundarindah menggunakan pilihan kata yang mudah dipahami dalam kontennya”. Sedangkan pernyataan dengan *mean score* paling tinggi merupakan pernyataan ”Pengguna mudah untuk mengakses konten @sundarindah.” Aplikasi TikTok memang berbeda dengan aplikasi media sosial lainnya. TikTok seringkali dikatakan sebagai aplikasi yang mudah digunakan atau *user friendly* karena pengguna tidak perlu memiliki akun sendiri untuk melihat video-video yang terdapat di TikTok [35]. Pengguna dapat menggunakan aplikasi untuk melihat video tanpa perlu untuk membuat akun terlebih dahulu dan hal ini tentu sangat memudahkan ketika ingin menggunakan aplikasi TikTok.

Tabel 3 Nilai Rata-Rata Indikator Mudah Digunakan Pada Variabel Konten TikTok @sundarindah

Pernyataan	Mean	Kesimpulan
@sundarindah menggunakan pilihan kata yang mudah dipahami dalam kontennya	3.59	Setuju
Pengguna mudah untuk mengakses konten @sundarindah	3.77	Setuju
Setiap orang dapat dengan mudah mengomentari konten @sundarindah	3.66	Setuju
<i>Overall Mean Score</i>	3.67	Setuju

Sumber: Olahan Peneliti (2023)

Selanjutnya penghitungan *overall mean score* variabel konten TikTok kesehatan mental @sundarindah pada indikator yang keempat atau indikator representasi isi pesan (Tabel 4), pernyataan ”Materi pemaparan @sundarindah mengalir, terstruktur, dan tidak membosankan” merupakan pernyataan dengan *mean score* paling rendah yaitu 3,55 jika dibandingkan pernyataan ”@sundarindah selalu memberikan

contoh nyata kejadian di masyarakat dalam setiap kontennya” yang menjadi pernyataan dengan *mean score* paling tinggi pada indikator representasi isi dengan skor 3,62. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa menurut pandangan responden ketika menyampaikan materi, paparan @sundarindah kurang mengalir, tidak terstruktur, dan membosankan untuk diikuti. Meskipun demikian, banyak yang setuju bahwa @sundarindah selalu memberikan contoh kejadian nyata yang terjadi di masyarakat pada setiap konten paparan materinya. Citra, grafis, dan teks yang dipadupadankan menjadi sebuah konten yang menarik ternyata mampu menarik perhatian responden karena responden lebih memilih konten yang jelas menunjukkan paparan yang sesuai dengan materi yang disampaikan, disertai contoh kejadian nyata, terstruktur, mengalir, dan mudah ditangkap artinya.

Tabel 4 Nilai Rata-Rata Indikator Representasi Isi Pesan Pada Variabel Konten TikTok @sundarindah

Pernyataan	Mean	Kesimpulan
Materi pemaparan @sundarindah mengalir, terstruktur, dan tidak membosankan	3.55	Setuju
@sundarindah selalu memberikan contoh nyata kejadian di masyarakat dalam setiap kontennya	3.62	Setuju
Konten @sundarindah selalu mengangkat isu yang sedang diperbincangkan di masyarakat mengenai kesehatan mental	3.61	Setuju
<i>Overall Mean Score</i>	3,59	Setuju

Sumber: Olahan Peneliti (2023)

Pada indikator visualisasi pesan pada variabel konten TikTok kesehatan mental @sundarindah (Tabel 5), pernyataan dengan *mean score* paling rendah dengan nilai rata-rata 3,53 adalah ”Adanya musik sebagai latar belakang suara pemaparan materi @sundarindah tentang *toxic relationship*.” Sedangkan pernyataan dengan *mean score* paling tinggi dengan skor 3,63 adalah pernyataan ”Adanya teks yang ditampilkan di layar sehingga mempermudah pemahaman penonton pada materi yang disampaikan.” TikTok memiliki beragam fitur yang tidak dimiliki oleh sosial media lainnya. Dua fitur utama yang dimiliki TikTok adalah fitur penambahan musik dan filter *auto captions*

[41]. Ketika membuat konten video, pengguna dapat memilih dari beragam jenis musik yang tersedia untuk digunakan sesuai dengan konten video yang dibuat. Selain itu, pemakaian musik yang tersedia di aplikasi secara bebas, sudah mendapat izin dari pemilik musik tersebut sehingga pengguna tidak akan terkena sanksi pelanggaran hak cipta. Sementara pada fitur *auto captions*, fitur ini memungkinkan kreator konten untuk menyertakan *subtitle* secara otomatis sehingga konten video tersebut dapat diakses dan dinikmati bagi pengguna yang memiliki kesulitan untuk mendengar. Dengan fitur ini, kata-kata yang diucapkan oleh kreator di dalam konten akan ditranskripsi secara otomatis oleh aplikasi. Kelebihan yang dimiliki oleh TikTok tersebut diakui sangat mendukung visualisasi pesan yang disampaikan sehingga pesan tersebut menarik untuk dilihat dan dinikmati.

Tabel 5 Nilai Rata-Rata Indikator Visualisasi Pesan Pada Variabel Konten TikTok @sundarindah

Pernyataan	Mean	Kesimpulan
Sosok sundarindah terlihat jelas dengan pencahayaan yang terang	3,55	Setuju
Adanya musik sebagai latar belakang suara pemaparan materi sundarindah tentang <i>toxic relationship</i>	3,53	Setuju
Adanya teks yang ditampilkan di layar sehingga mempermudah pemahaman penonton pada materi yang disampaikan	3,63	Setuju
<i>Overall Mean Score</i>	3,57	Setuju

Sumber: Olahan Peneliti (2023)

Pada indikator kualitas resolusi pada variabel konten TikTok kesehatan mental @sundarindah (Tabel 6), pernyataan dengan *mean score* paling rendah 3,55 adalah ”@sundarindah mengatur *setting* untuk audiens agar bisa menonton dengan resolusi yang terbaik” sebesar 3.55. Sedangkan pernyataan dengan *mean score* paling tinggi merupakan pernyataan ”Konten @sundarindah menampilkan video yang jernih untuk ditonton” dengan skor 3,68. Resolusi video adalah ukuran file dengan satuan pixel sementara pixel merupakan kerapatan titik-titik yang membentuk *frame* suatu file, baik itu gambar maupun video [42]. Semakin tinggi pixel maka kualitas video akan semakin maksimal sehingga nyaman untuk ditonton.

Memahami resolusi adalah kunci penting yang dapat membantu untuk memilih pengaturan perekaman dan ekspor video sehingga nantinya output yang dihasilkan bagus. Terkait dengan resolusi video, @sundarindah memahami bahwa resolusi menjadi kunci untuk para pengikutnya dapat menikmati video dengan nyaman. Oleh karena itu, resolusi pun diatur di atas 480p karena resolusi yang paling ramah yang bisa ditampilkan pada semua gawai, baik tablet, desktop, maupun televisi adalah resolusi HD.

Tabel 6 Nilai Rata-Rata Indikator Kualitas Resolusi Pada Variabel Konten TikTok @sundarindah

Pernyataan	Mean	Kesimpulan
Video konten @sundarindah nyaman ditonton karena memiliki resolusi di atas 480P	3.58	Setuju
Konten @sundarindah menampilkan video yang jernih untuk ditonton	3.68	Setuju
@sundarindah mengatur <i>setting</i> untuk audiens agar bisa menonton dengan resolusi yang terbaik	3.55	Setuju
<i>Overall Mean Score</i>	3,60	Setuju

Sumber: Olahan Peneliti (2023)

Hasil penghitungan *overall mean score* indikator dapat digunakan secara klasikal atau individual menjadi indikator terakhir pada variabel konten TikTok kesehatan mental @sundarindah (Tabel 7), pernyataan dengan *mean score* paling rendah yaitu 3,45 pada “Konten dapat ditonton berulang kali ketika *offline* yang tersimpan di data *handphone*.” Sedangkan untuk pernyataan dengan *mean score* paling tinggi yaitu 3,64 terdapat pada pernyataan tentang ”Konten @sundarindah mudah disimpan dengan fitur TikTok *Saved*.”

Sebagai salah satu bentuk media sosial, TikTok merupakan sarana untuk terhubung dan berinteraksi secara aktif. Media sosial memungkinkan kita untuk berinteraksi secara aktif, berkolaborasi, dan berpartisipasi dalam komunitas yang dapat mengatur diri sendiri dan berubah-ubah [43]. Berbeda dengan jenis media massa lainnya, media sosial merupakan sarana untuk melibatkan orang lain secara aktif. Media sosial memungkinkan penggunaanya untuk berpartisipasi dan berinteraksi secara aktif. Ciri-ciri media sosial adalah: 1) Teknologi media sosial memungkinkan untuk menjangkau khalayak secara global dalam jumlah besar, 2)

Media sosial tersedia untuk umum tanpa biaya sehingga memberikan kemudahan untuk mengaksesnya, 3) Sebagian besar produksi media sosial tidak memerlukan keterampilan dan pelatihan khusus atau dengan kata lain siapa pun yang memiliki akses internet dapat mengoperasikan media sosial, 4) Media sosial mampu memberikan respon seketika artinya tidak ada jeda waktu dalam komunikasi yang dilakukan di media sosial. Hal ini juga berarti media sosial mampu mendekatkan orang yang terpisah jarak dan waktu. Terakhir, 5) Melalui media sosial, pesan yang dibuat dapat diubah hampir secara instan melalui komentar atau pengeditan dan tersimpan serta dapat diakses kapanpun [44]. Media sosial merupakan media interaksi sosial karena masyarakat menggunakannya untuk bersosialisasi, dan penggunaan serta pemanfaatan media sosial tidak dapat dipisahkan dengan aktivitas berjejaring yang sudah menjadi karakter manusia sebagai makhluk sosial. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan jika TikTok sebagai salah satu bentuk media sosial dapat digunakan secara bersama-sama dengan pengguna lainnya atau dapat digunakan sendiri per individu.

Tabel 7 Nilai Rata-Rata Indikator Dapat Digunakan Secara Klasikal atau Individual Pada Variabel Konten TikTok @sundarindah

Pernyataan	Mean	Kesimpulan
Audiens dapat menonton konten @sundarindah sendirian atau bersama rekan	3.55	Setuju
Konten dapat ditonton berulang kali ketika <i>offline</i> yang tersimpan di data <i>handphone</i>	3.45	Setuju
Konten mudah disimpan dengan fitur TikTok "Saved"	3.64	Setuju
<i>Overall Mean Score</i>	3,55	Setuju

Sumber: Olahan Peneliti (2023)

Hasil penghitungan nilai rata-rata pada variabel pengetahuan *toxic relationship* terutama pada indikator adanya perilaku posesif, pernyataan dengan *mean score* paling rendah adalah pernyataan "Merasa memiliki pasangan adalah salah satu bentuk *toxic relationship*" dengan nilai rata-rata 3,17 sedangkan pernyataan dengan *mean score* paling tinggi merupakan pernyataan "Toxic relationship juga termasuk adanya tindakan selalu ingin mengontrol pasangan" dengan nilai rata-rata 3,64 (Tabel 8). Posesif memiliki

pengertian sebagai sifat yang membuat seseorang merasa menjadi pemilik [40]. Seseorang yang memiliki sifat posesif merasa bahwa pasangannya adalah miliknya sehingga ia akan melakukan apa pun agar tidak kehilangan pasangannya. Singkatnya, posesif adalah rasa cemburu yang melewati batas akibat adanya rasa tidak aman (*insecure*) yang berlebihan. Istilah lain dari posesif adalah *controlling behavior* atau perilaku suka mengatur yang berlebihan sehingga bisa dikatakan bahwa posesif adalah suatu keadaan mental dimana seseorang merasa memiliki secara total dan mengendalikan atau mengontrol kehidupan pasangannya. Berdasarkan penghitungan nilai rata-rata ternyata pernyataan yang paling sedikit disetujui responden adalah "posesif memiliki pengertian sebagai memiliki pasangan" atau dengan kata lain, pasangan dianggap seperti barang sehingga dapat disimpulkan bahwa pemahaman atau pengetahuan responden mengenai posesif masih beragam dan belum seragam.

Tabel 8 Nilai Rata-Rata Indikator Adanya Perilaku Posesif Pada Variabel Pengetahuan *Toxic Relationship*

Pernyataan	Mean	Kesimpulan
@sundarindah menjelaskan <i>toxic relationship</i> termasuk tindakan melarang pergi dengan orang lain	3.39	Setuju
<i>Toxic relationship</i> juga termasuk adanya tindakan selalu ingin mengontrol pasangan	3.64	Setuju
Merasa memiliki pasangan seperti adalah salah satu bentuk <i>toxic relationship</i>	3.17	Setuju
<i>Overall Mean Score</i>	3,40	Setuju

Sumber: Olahan Peneliti (2023)

Indikator kedua pada variabel pengetahuan mengenai *toxic relationship* adalah adanya tindakan kekerasan (Tabel 9). Pernyataan dengan *mean score* paling rendah adalah pernyataan "Toxic relationship juga mencakup ekspresi wajah yang menunjukkan emosi berupa rasa marah atau benci yang dilakukan oleh pasangan." Sedangkan pernyataan dengan *mean score* paling tinggi merupakan pernyataan "Konten @sundarindah menjelaskan *toxic relationship* juga mencakup kata-kata kasar yang diucapkan oleh pasangan yang menyakitkan perasaan."

Kekerasan atau yang sering disebut dengan kebengisan, keganasan, aniaya, dan kegarangan memiliki pengertian sebagai perilaku yang disengaja atau tidak disengaja dengan tujuan untuk melukai orang lain [45]. Kekerasan dapat berbentuk fisik seperti memukul atau menendang dan psikis seperti memaksa orang lain untuk melakukan hal yang tidak sukainya. Kedua bentuk kekerasan tersebut sama-sama menimbulkan dampak yang merugikan bagi korbannya. Berdasarkan hasil penghitungan nilai rata-rata, banyak responden yang menyetujui bahwa kekerasan adalah tindakan yang disengaja dilakukan oleh individu atau kelompok dengan tujuan menindas yang lemah agar terus menderita. Namun masih belum semua responden memahami bahwa memaki, mencela, mengancam, mempermalukan hingga menjelek-jelekan orang lain juga termasuk bentuk kekerasan karena nilai rata-rata pada pernyataan ini menghasilkan skor paling rendah dibandingkan pernyataan lainnya pada indikator tindakan kekerasan. Kekerasan memiliki empat bentuk yaitu kekerasan fisik yang dilakukan dengan maksud untuk mencelakai atau melukai, kekerasan psikis yaitu jenis kekerasan yang menyerang jiwa atau mental seseorang, kekerasan seksual dengan melakukan pemaksaan untuk melakukan hubungan seksual, dan kekerasan ekonomi dimana seseorang dipaksa untuk bekerja keras dan hasil usahanya diambil oleh pasangannya [35].

Tabel 9 Nilai Rata-Rata Indikator Adanya Tindakan Kekerasan Pada Variabel Pengetahuan Mengenai *Toxic Relationship*

Pernyataan	Mean	Kesimpulan
@sundarindah menjelaskan <i>toxic relationship</i> yang mencakup terjadinya pemukulan yang menyakitkan fisik (anggota tubuh)	3.46	Setuju
<i>Toxic relationship</i> juga mencakup ekspresi wajah yang menunjukkan emosi berupa rasa marah atau benci yang dilakukan oleh pasangan	3.44	Setuju
@sundarindah menjelaskan <i>toxic relationship</i> juga mencakup kata-kata kasar yang diucapkan oleh pasangan yang menyakitkan perasaan	3.55	Setuju
<b>Overall Mean Score</b>	<b>3.48</b>	<b>Setuju</b>

Sumber: Olahan Peneliti (2023)

Selanjutnya penghitungan *overall mean score* variabel pengetahuan mengenai *toxic relationship* pada indikator yang ketiga atau indikator adanya dominasi satu pihak (Tabel 9), pernyataan "*Toxic relationship* juga termasuk kondisi ketika salah satu pasangan merasa lebih kuat sehingga tidak bersedia mendengarkan pihak lain" merupakan pernyataan dengan *mean score* paling rendah yaitu 3,50 jika dibandingkan pernyataan "@sundarindah menjelaskan bahwa *toxic relationship* terjadi ketika salah satu pasangan merasa lebih berkuasa" menjadi pernyataan dengan *mean score* paling tinggi pada indikator adanya dominasi satu pihak skor 3,59. Ketika terjadi ketidakseimbangan kekuatan dalam sebuah hubungan, dominasi satu pihak muncul dalam hubungan tersebut. Dominasi merupakan penguasaan pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah [46]. Dalam sebuah hubungan, ketika satu pihak merasa lebih berkuasa, tidak bersedia mendengarkan pihak lain, dan tidak mau berkomunikasi dengan pihak lain maka dalam hubungan tersebut telah terjadi dominasi satu pihak. Keadaan ini dipahami responden karena mayoritas responden menyatakan setuju bahwa adanya dominasi satu pihak menjadi tanda terjadinya hubungan yang *toxic*. Namun beberapa responden menyatakan tidak setuju jika ketika satu pihak tidak bersedia mendengarkan pihak lain, kondisi ini termasuk salah satu bentuk dominasi terhadap pasangan.

Tabel 10 Nilai Rata-Rata Indikator Adanya Dominasi Satu Pihak Pada Variabel Pengetahuan Mengenai *Toxic Relationship*

Pernyataan	Mean	Kesimpulan
@sundarindah menjelaskan bahwa <i>toxic relationship</i> terjadi ketika salah satu pasangan merasa lebih berkuasa	3.59	Setuju
<i>Toxic relationship</i> juga termasuk kondisi ketika salah satu pasangan merasa lebih kuat sehingga tidak bersedia mendengarkan pihak lain	3.50	Setuju
Konten @sundarindah menjelaskan bahwa kurangnya komunikasi menjadi penyebab hubungan tidak lancar	3.58	Setuju
<b>Overall Mean Score</b>	<b>3,56</b>	<b>Setuju</b>

Sumber: Olahan Peneliti (2023)

Pada indikator tidak memberikan kesempatan pasangan untuk berkembang pada variabel pengetahuan mengenai *toxic relationship* (Tabel 11), pernyataan dengan *mean score* paling rendah dengan nilai rata-rata 3,41 adalah "Toxic relationship yang dijelaskan dalam konten @sundarindah mencakup larangan untuk bersekolah lebih tinggi pada pasangan." Sedangkan pernyataan dengan *mean score* paling tinggi dengan skor 3,64 adalah pernyataan "Konten @sundarindah menjelaskan adanya tindakan mengatur tanpa mementingkan perasaan pasangan merupakan salah satu bentuk *toxic relationship*." Pemberian ruang untuk mengembangkan potensi diri sangat penting untuk keberlangsungan suatu hubungan. Jika salah satu pihak tidak memberikan kesempatan untuk berkembang maka hubungan tersebut sudah mengarah kepada hubungan yang bersifat *toxic* [47]. Mengacu pada hasil nilai rata-rata pada indikator tidak memberi kesempatan kepada pasangan untuk berkembang, @sundarindah menjelaskan bahwa mementingkan perasaan pasangan menjadi kunci utama dalam membangun sebuah hubungan. Pernyataan disetujui oleh mayoritas responden dalam penelitian ini. Namun beberapa responden menganggap bahwa tidak memberikan kesempatan kepada pasangan untuk bersekolah lebih tinggi tidak termasuk dalam kategori "tidak memberi kesempatan kepada pasangan untuk berkembang."

Tabel 11 Nilai Rata-Rata Indikator Tidak Memberi Kesempatan Pasangan Untuk Berkembang Pada Variabel Pengetahuan Mengenai *Toxic Relationship*

Pernyataan	Mean	Kesimpulan
Konten @sundarindah menjelaskan adanya tindakan mengatur tanpa mementingkan perasaan pasangan merupakan salah satu bentuk <i>toxic relationship</i>	3.64	Setuju
Adanya tindakan merendahkan orang lain dalam hubungan adalah salah satu bentuk <i>toxic relationship</i>	3.59	Setuju
<i>Toxic relationship</i> yang dijelaskan dalam konten @sundarindah mencakup larangan untuk bersekolah lebih tinggi pada pasangan	3.41	Setuju
<i>Overall Mean Score</i>	3,55	Setuju

Sumber: Olahan Peneliti (2023)

Hasil uji Koefisien Korelasi dalam Tabel 12 menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah mendekati 0,000. Hal ini berarti variabel konten TikTok @sundarindah dan variabel pengetahuan mengenai *toxic relationship* memiliki korelasi. Selain itu dalam uji koefisien korelasi, peneliti juga mendapatkan hasil dari analisis korelasi sebesar 0,468 yang berarti terdapat pengaruh yang medium atau menengah (46,8%) antara konten TikTok @sundarindah terhadap pengetahuan mengenai *toxic relationship*.

Tabel 12 Uji Koefisien Korelasi

Correlations			
		konten	pengetahuan
konten	Pearson Correlation	1	.468**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	100	100
pengetahuan	Pearson Correlation	.468**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji Koefisien Korelasi pada Tabel 12 selaras dengan hasil uji Koefisien Determinasi seperti dapat dilihat pada Tabel 13 bahwa nilai korelasi pada penelitian ini adalah sebesar 0,468. Selain itu, terdapat juga nilai R square yang menunjukkan nilai 0,219 yang memiliki arti bahwa pengaruh konten kesehatan mental @sundarindah terhadap pengetahuan mengenai *toxic relationship* yaitu hanya sebesar 21,9%.

Tabel 13 Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.468 <sup>a</sup>	.219	.211	4.242

a. Predictors: (Constant), konten

Pada uji regresi linear sederhana jika hasil nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka variabel bebas (X) berpengaruh terhadap variabel terikat (Y). Pada Tabel 14 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi adalah mendekati 0,000 < 0,05 maka Ha diterima artinya variabel konten TikTok @sundarindah (X) berpengaruh terhadap pengetahuan mengenai *toxic relationship* (Y).

Tabel 14 Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients <sup>a</sup>						
Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	
1	(Constant)	18.610	4.133		4.503	<.001
	konten	.298	.057	.468	5.249	<.001

a. Dependent Variable: pengetahuan

Penghitungan regresi linear sederhana juga mendapatkan hasil nilai konstanta a adalah sebesar 18,610 yang berarti nilai konsisten variabel partisipasi sebesar 18,610 dan nilai konstanta b sebesar 0,298 yang artinya setiap penambahan 1% nilai penggunaan konten TikTok @sundarindah, maka nilai partisipasi bertambah sebesar 0,298. Selain itu, karena nilai koefisien regresi positif maka arah pengaruh variabel X terhadap Y juga positif. Persamaan yang dapat dituliskan berdasarkan hasil penghitungan regresi liner sederhana adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 18,610 + 0,298X$$

Tabel 15 Uji F

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	495.842	1	495.842	27.554	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	1763.548	98	17.995		
	Total	2259.390	99			

a. Dependent Variable: pengetahuan  
b. Predictors: (Constant), konten

Uji terakhir yang dilakukan adalah uji statistik F. Pada Tabel 15 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi adalah mendekati  $0,000 < 0,05$ . Selain itu, F hitung adalah 27,554 sementara F tabel adalah 3,94. Oleh karena, F hitung  $> F$  tabel ( $27,554 > 3,94$ ) dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hipotesis alternatif dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara konten TikTok @sundarindah terhadap pengetahuan mengenai *toxic relationship*, diterima.

## V. SIMPULAN

TikTok adalah aplikasi media sosial populer yang memungkinkan pengguna membuat, menonton, dan berbagi video pendek berdurasi 15 detik yang direkam di perangkat seluler atau webcam. Format TikTok cocok untuk hiburan dan komedi. Saat ini TikTok semakin banyak digunakan untuk *infotainment* [48, 49]. *Influencer* yang memiliki audiens tetap, kebanyakan menawarkan cuplikan saran dan tip serta promosi diri. Kecantikan, mode, keuangan, serta memasak merupakan topik

populer untuk video informasi di TikTok. Hingga Februari 2024, TikTok sudah diunduh kurang lebih 4,7 miliar kali [50, 51]. Pembuat konten amatir dan profesional dapat menambahkan efek seperti filter, musik latar, dan stiker ke video mereka, serta dapat berkolaborasi dalam konten dan membuat video duet dengan layar terpisah meskipun mereka berada di lokasi berbeda.

Beragam kelebihan yang dimiliki TikTok ternyata tidak selalu memberikan dampak seperti yang diharapkan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pengaruh konten TikTok kesehatan mental @sundarindah hanya memberikan pengaruh sedang terhadap pengetahuan mengenai *toxic relationship*. Hal ini bisa dipahami karena TikTok memang lebih banyak digunakan sebagai media hiburan dan komedi sehingga kurang cocok digunakan sebagai media untuk menyebarkan informasi yang sifatnya edukasi dengan topik bahasan yang serius dan agak berat. Selain itu, mayoritas Generasi Z memiliki motif untuk mencari hiburan ketika menggunakan media sosial sehingga mereka tidak terlalu fokus memperhatikan dan mendengarkan paparan tentang *toxic relationship* yang disampaikan dalam @sundarindah yang mengakibatkan mereka juga kurang memahami tanda-tanda *toxic relationship* setelah mengonsumsi paparan tentang kesehatan mental di @sundarindah.

Tidak kuatnya pengaruh konten TikTok kesehatan mental @sundarindah juga disebabkan karena saat ini khalayak tidak bisa lagi dipandang sebagai penerima pasif atas pesan yang disampaikan melalui media. Khalayak saat ini bersifat aktif untuk memilih media yang dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka. Khalayak sadar sepenuhnya terhadap ketertarikan, motif, dan penggunaan media. Khalayak sadar mengenai media yang akan digunakannya sehingga mengakibatkan motif mereka menggunakan TikTok adalah untuk mendapatkan hiburan dan bukan untuk edukasi. Selain itu, penilaian konten media sangat ditentukan oleh pengguna karena pengguna memiliki kekuatan untuk menentukan konten yang dianggap layak untuk diperhatikan dan yang tidak. Meskipun demikian, TikTok dengan kelebihan audio visualnya menjadi media yang menarik bagi Generasi Z karena informasi yang disampaikan

melalui akun ini adalah informasi yang sifatnya kasual serta memiliki unsur hiburan.

Pengaruh sedang konten kesehatan mental @sundarindah terhadap tingkat pengetahuan mengenai *toxic relationship* mendorong peneliti untuk memberikan saran kepada pembuat konten ketika akan memproduksi video dengan tema bahasan yang agak berat dan serius. Sebaiknya konten serius dan berat tersebut tidak dibuat hanya dalam satu episode saja tetapi dibuat dalam beberapa episode dengan pengulangan pada poin-poin penting sehingga audiens dapat lebih mudah memahami tentang informasi yang disampaikan dalam konten tersebut. Selain itu, peneliti juga menyarankan agar @sundarindah lebih banyak memberikan contoh kasus nyata karena terlihat bahwa Generasi Z menyukai contoh kejadian nyata di masyarakat.

## DAFTAR RUJUKAN

- [1] Arlinta, D. (2023, November 15). Indonesia darurat kesehatan jiwa, perkuat resiliensi. *Kompas id*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/11/14/perkuat-resiliensi-setiap-individu-perlu-membangun-mitigasi-gangguan-jiwa>
- [2] Aini, C. C., Ginayanti, D., Yulia, R., Alwini, S. N., Rusmana, N., & Apriani, I. H. (2022). Bagaimana gejala fisik dan mental siswa, guru, dan rang tua pada masa pembelajaran pandemi Covid-19 di SD? *Jurnal Lensa Pendas*, 7(1), 49-75. <https://doi.org/10.33222/jlp.v7i1.1712>
- [3] Radiani, W. A. (2019). Kesehatan mental masa kini dan penanganan gangguannya secara Islami. *Jurnal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87-113. <https://doi.org/10.18592/jils.v1i1.2659>
- [4] Puspitosari, W. A. (2021, October 11). Dosen FKIK UMY Ingatkan Permasalahan Mental Adalah Permasalahan Serius. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Retrieved November 24, 2023, from <https://www.umy.ac.id/dosen-fkik-umy-ingatkan-permasalahan-mental-adalah-permasalahan-serius>
- [5] Azhari, M. A. (2021). Dukungan sosial bagi penderita disfungsi untuk penguatan kesehatan mental: Studi Syarah Hadis dengan pendekatan psikologi Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 308-322. <https://10.15575/jra.v1i2.14569>
- [6] Rokom. (2021, Oktober 7). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- [7] Millenia, M. (2022, Maret 9). Minimnya kesadaran Masyarakat terhadap Mental Health. *RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta*. <https://sardjito.co.id/2022/03/09/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health/>
- [8] Sinaga, T. M. (2023, Desember 15). Kesehatan jiwa remaja pelajar sering diabaikan. *Kompas.id*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/12/15/kesehatan-jiwa-remaja-pelajar-sering-diabaikan>
- [9] Suhaimi. (2015). Gangguan jiwa dalam perspektif kesehatan mental Islam. *Jurnal Risalah*, 26(4), 197-205. <http://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v40i1.1492>
- [10] Napitupulu, E. L. (2023, October 30). Kecenderungan menyakiti diri dan bunuh diri remaja meningkat. *Kompas.id*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/10/30/kecenderungan-menyakiti-diri-dan-bunuh-diri-remaja-meningkat>
- [11] Hakim, N. Parmasari, W. D., & Soekanto, A. (2022). Perbandingan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian BCT berdasarkan jenis kelamin. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences* 8(2), 115-119. <https://doi.org/10.19184/ams.v8i2.31212>
- [12] Mediana, E., Yusup, E., & Arindawati, W. A. (2022). Pengaruh konten TikTok @Jeromepolin98 sebagai media edukasi terhadap tingkat pengetahuan Generasi Z. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(9), 3489-3496. <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v9i9.2022.3489-3496>
- [13] Hafifah, D. H. (2023, Juli 26). Konten adalah informasi tersedia melalui media atau produk elektronik, ketahui jenisnya. *Liputan6.com*. <https://www.liputan6.com/hot/read/5354032/konten-adalah-informasi-tersedia-melalui-media-atau-produk-elektronik-ketahui-jenisnya>
- [14] Pane, M. D. C. (2023, Juni 1). Toxic relationship: Arti, ciri-ciri, dan cara mengatasinya. *Alodokter*. <https://www.alodokter.com/hati-hati-ini-tanda-kamu-terjebak-dalam-toxic-relationship>
- [15] Chaffee, S., & Frank, S. (1996, July). How Americans get political information: Print versus broadcast news. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, Vol. 546, The Media and Politics, 48-58. <http://www.jstor.org/stable/1048169>
- [16] Vidyana, A. N., & Atnan, Nur. (2022). Pengaruh konten edukasi TikTok terhadap pengetahuan mahasiswa: Sebuah kajian Sosiologi Pendidikan. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7131-7144. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3453>
- [17] Dihni, V. A. (2022, Juli 20). Pengguna TikTok mayoritas berusia muda, ini rinciannya. (2022, July 20). *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/07/20/pengguna-tiktok-mayoritas-berusia-muda-ini-rinciannya>
- [18] Fiska. (2022). Teori Uses and Gratification: Konsep dan lima asumsi dasar. *Gramedia Blog*. <https://www.gramedia.com/literasi/teori-used-and-gratification/>
- [19] McQuail, D., & Windahl, S. (1993). *Communication models for the study of mass communications* (2<sup>nd</sup> ed.). Singapore: Pearson Education Limited.
- [20] Morissan. (2016). Tingkat partisipasi politik dan sosial generasi muda pengguna media sosial. *Jurnal Visi Komunikasi*, 15(1), 96-113. <http://dx.doi.org/10.22441/visikom.v15i1.1688>
- [21] Schramm, W., & Roberts, D.F. (1990). *The process and effects of mass communication*, 2<sup>nd</sup> ed. Urbana, University of Illinois Press.
- [22] Nugroho, T. A., & Azzahra, F. C. (2022). Pemanfaat Instagram sebagai media promosi social commerce usaha Brodo. *Jurnal Pustaka Komunikasi*,

- 5(1), 136-149.  
<https://journal.moestopo.ac.id/index.php/pustakom/article/view/1883>
- [23] Simarmata, J. (2011). *Rekayasa Web*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- [24] Alyatalathaf, M. D. M. (2022). Pembekalan keterampilan mobile video editing menggunakan Kinemaster untuk Siswa-siswi SMAK Penabur Summarecon Bekasi. *ABDIMAS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 15-19. <https://doi.org/10.53008/abdimas.v3i1.223>
- [25] Sugiono, S. (2020). Industri konten digital dalam perspektif society 5.0. *Jurnal Ilmu Pengetahuan & Teknologi Komunikasi (IPTEK-KOM)*, 22(2), 175-191. <https://doi.org/10.17933/iptekkom.22.2.2020.175-191>
- [26] Chairina, D. A., & Lubis, E. E. (2020). Pengaruh Content Marketing di Instagram Stories @Lcheesefactory Terhadap Minat Beli Konsumen. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 7(1), 1-11. <https://jnse.ejournal.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/view/26433>
- [27] Riyana, C. (2007). *Pedoman pengembangan media video*. Jakarta P3AI UPI.
- [28] Pieper, J., & Uden, M. V. (2006). *Religion in coping and mental health care*. New York: New York University Press.
- [29] Savitrie, E. (2022, Juli 21). Mengenal pentingnya kesehatan mental pada remaja. *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja)
- [30] Putra, D. A., & Tyas, P. H. P. (2023). Fenomena toxic relationship dalam berpacaran. *Solusi: Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5(1) 54-62. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/article/view/6971>
- [31] Zulfiana, E., Rahmanindar, N., & Hidayah, N. S. (2023). Phenomenological study of adolescent perception of toxic relationships. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 9(1), 69-74. <https://journal-aipkind.or.id/index.php/seajom/article/view/206>
- [32] Makarim, F.R. (2023, Agustus, 25). Perlu tahu agar tak terjebak, ini 6 ciri-ciri hubungan toxic. *Halodoc.com*. <https://www.halodoc.com/artikel/perlu-tahu-agar-tak-terjebak-ini-6-ciri-ciri-hubungan-toxic>
- [33] Solferino, N., & Tessitore, E. (2019). Human networks and Toxic Relationship. *MPRA Paper No. 95756*. DOI: 10.13140/RG.2.2.18615.68001.
- [34] National Domestic Violence Hotline. (2020). *What is emotional abuse*. <https://www.thehotline.org/resources/what-is-emotional-abuse/#:~:text=Emotional%20abuse%20includes%20on%20physical,%20and%20dismissiveness%20among%20others.>
- [35] Setiawati, R. (2020). Kesehatan mental perspektif M. Bahri Ghazali. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- [36] Kriyantono, R. (2020). *Teknik praktis riset komunikasi kuantitatif dan kualitatif disertai contoh praktis Skripsi, Tesis, dan Disertai Riset Media, Public Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- [37] Morissan. (2017). *Metode penelitian survei*. Jakarta: Kencana.
- [38] Annur, C. M. (2023, November 22). Indonesia punya pengguna TikTok terbanyak ke-2 di dunia. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/11/22/indonesia-punya-pengguna-tiktok-terbanyak-ke-2-di-dunia>
- [39] Annur, C. (2022, January). Rata-Rata waktu yang dihabiskan pengguna internet untuk gunakan media sosial. *Databoks.katadata.co.id*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/berapa-lama-masyarakat-global-akses-medsos-setiap-hari>
- [40] Pratiwi, S. N. (2015, Juni 23). Suatu episode mencerminkan pemahaman seseorang. *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/septizanikenpratiwi/54f74841a33311590f8b4877/suatu-episode-mencerminkan-pemahaman-seseorang>
- [41] Nurmana, A. H. B. (2023, Februari 2). *Kelebihan dan kekurangan TikTok yang wajib anda pelajari*. Universitas Sains & Teknologi Komputer (STEKOM). <https://desain-grafis-s1.stekom.ac.id/informasi/baca/Kelebihan-dan-Kekurangan-TikTok-yang-Wajib-Anda-Pelajari/2b0462507056baacdbde5958e223a34b61d35a41>
- [42] Winarso, B. (2021, June 8). Apa itu Tiktok dan apa saja fitur-fiturnya? *DailySocial*. <https://dailysocial.id/post/apa-itu-tik-tok>
- [43] Ilustrasi. (2021). Mengenal resolusi video. *Kreator Konten & Agen Kreatif Blog*. <https://www.ilustrasi.id/blog/mengenal-resolusi-video>
- [44] Ahluwalia, J.P. (2012). *Social media monitoring*. New Delhi: Altar Publishing House.
- [45] Sitoresmi, A. R. (2023, Mei 10). Arti posesif dalam hubungan asmara, kenali penyebab dan tandatandanya. *Liputan 6.com*. <https://www.liputan6.com/hot/read/5282165/arti-posesif-dalam-hubungan-asmara-kenali-penyebab-dan-tanda-tandanya>
- [46] Umam. (2023). Pengertian kekerasan: Jenis, ciri, penyebab, dan contoh. *Gramedia Blog*. <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-kekerasan/>
- [47] Pratama, C. D., & Gischa, S. (2020). Dominasi: Dampak interaksi antar-kelompok sosial. *Kompas.com*. <https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/21/155750069/dominasi-dampak-interaksi-antar-kelompok-sosial?page=all>
- [48] D'Souza, D. (2024, Februari 15). TikTok: What it is, how it works, and why it's popular. *Investopedia*. <https://www.investopedia.com/what-is-tiktok-4588933>
- [49] Dwina, N., Ambodo, L. T., Kurniaputri, N. D., Khatijah, U., Riyani, W. I. (2021). Dampak aplikasi TikTok terhadap perilaku keagamaan remaja di Dusun Tugu, Desa Ngromo, Kecamatan Nawangan, Kabupaten Pacitan. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 293-306 <https://doi.org/10.22515/academica.v5i2.4124>

- [50] TikTok. (2024). *TikTok community celebrates millions of LIVE creators with LIVE Fest 2023*. <https://newsroom.tiktok.com/en-us/live-fest-2023-recap>
- [51] Turits, M. (2023, September 10). Mengapa TikTok sangat efektif mendorong orang-orang berbelanja? *BBC News Indonesia*. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/c1exwzv9lwko>