

PENGARUH FITUR LIVE STREAMING TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA STREAMER GENERASI Z

(SURVEI PADA PENGGUNA FITUR LIVE STREAMING TIKTOK USIA 17 - 22 TAHUN)

Wina Puspitasari¹, Muria Putriana², Delvina Justitia Dwi Andzani³, Fadia Adhani⁴, Galang Esa Rizky⁵, M. Fadril Fardhudzi⁶, Tobias Aryo Seto⁷, Bintang Viditya Putra⁸

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta

e-mail : winapuspitasariunj@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial TikTok merupakan media sosial yang sedang populer saat ini. Aplikasi TikTok memiliki fitur yang dapat memudahkan pengguna untuk berinteraksi dengan orang lain secara langsung menggunakan fitur yang bernama live streaming. Kesehatan mental merupakan hal penting yang perlu dijaga karena mempengaruhi keberlangsungan hidup. Lakukan pada aplikasi TikTok, fitur live streaming yang ada di TikTok memberikan benefit atau keuntungan kepada para streamer berupa gift dan koin yang dapat ditukarkan menjadi uang. Jumlah minimal followers untuk melakukan live streaming sekitar 1000 followers. Menurut hasil riset dari aplikasi TikTok, jumlah popularitas pengguna live streaming TikTok berjumlah 135 juta di Indonesia pada tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana fitur live streaming yang ada di TikTok mempengaruhi Kesehatan mental pada Generasi Z, khususnya usia 17 – 22 tahun.

Keywords: TikTok, Kesehatan Mental

1. PENDAHULUAN

Menurut Lexicographer dalam (Fitria, 2021) komunikasi adalah upaya yang bertujuan berbagi untuk mencapai kebersamaan. Jika dua orang berkomunikasi maka pemahaman yang sama terhadap pesan yang saling dipertukarkan adalah tujuan yang diinginkan oleh keduanya. Menurut Michael Cross dalam (Suryaningsih, 2020) media sosial adalah istilah yang digunakan untuk menggabungkan, bertukar informasi, dan menggunakan pesan berbasis *website*. Media sosial memudahkan interaksi dua arah, sering digunakan untuk membangun citra diri atau profil, serta sebagai media

pemasaran bagi perusahaan. Media sosial mendukung komunikasi dengan bantuan internet, berpotensi memberikan dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental (Efendi, 2023). Generasi Z, lahir antara 1998-2012, sangat bergantung pada internet dan media sosial. Mereka mengumpulkan *followers* dan *likes* pada unggahan media sosial mereka, menandai mereka sebagai "penduduk asli media sosial" yang terbiasa dengan teknologi sejak dini (Asyifa Nurul Liah, 2023).

Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan optimal aspek fisik, intelektual, dan emosional

seseorang, serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Fatimah, 2019). Menurut Piepper dan Uden dalam (Prasetyo, 2021) Edukasi *mental health awareness* sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja di masa pandemi. Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi *stress*, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan Keputusan (Fakhriyani, 2019).

TikTok, aplikasi media sosial yang memungkinkan pengguna mengunggah konten video pendek dengan berbagai fitur, seperti musik dan *video filter*, menjadi sangat populer. TikTok juga menawarkan fitur *live streaming* yang memberikan keuntungan berupa *gift* dan koin yang dapat ditukarkan menjadi uang. Pada tahun 2023, terdapat 135 juta pengguna *live streaming* TikTok di Indonesia (Laksmi Chyntia Dewi, 2023). Menurut Phangadi dalam (Nuraeni, 2022) Generasi Z biasanya disebut dengan generasi internet karena banyak terpapar internet dan media sosial sejak usia muda. Ciri khas dari generasi ini adalah dari sisi banyaknya penggunaan teknologi, cenderung lebih kreatif, dan lebih peduli terhadap lingkungan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana fitur *live streaming* TikTok berpengaruh terhadap kesehatan mental Generasi Z, khususnya usia 17-22 tahun. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi upaya untuk mengoptimalkan dampak positif penggunaan fitur tersebut dan

meminimalisir risikonya, termasuk mempromosikan kesadaran akan kesehatan mental, memperkuat perlindungan dan pengawasan, serta mendorong penggunaan yang kreatif dan berdaya positif.

Menurut Song & Liu, 2021 dalam (Arkansyah, 2023) menyatakan bahwa pengaruh *live streaming* dapat diukur menggunakan beberapa dimensi, yaitu *streamer's credibility*, *media richness* dan *interactivity*.

1. *Streamer's credibility*, mengacu pada kredibilitas *streamer* dalam hal sejauh mana dukungannya dapat dipercaya dari perspektif penonton. *Streamer's credibility* terdiri dari daya tarik *streamer*, keahlian *streamer*, dan kepercayaan *streamer*.
2. *Media richness*, mengacu pada kemampuan media untuk mengirimkan informasi yang dibutuhkan. *Media richness* meliputi ketersediaan umpan balik dan komunikasi langsung antara penonton dan *streamer* sehingga membuat penonton menjadi fokus pada *live streaming* tersebut.
3. *Interactivity*, mengacu pada sejauh mana konsumen berpartisipasi memodifikasi bentuk dan konten secara *real time*. *Interactivity* dapat berupa komunikasi *streamer*, ketepatan waktu *live streaming*, dan lingkungan sosial *live streaming*.

Menurut Al-Ghazali dalam (Salsabila, 2021), kesehatan mental memiliki dimensi sebagai berikut:

1. Dimensi Spiritual, terdiri dari keimanan kepada Allah, melakukan ibadah, menerima ketentuan dan takdir Allah, berusaha mendekatkan diri kepada

Allah dengan cara selalu berdzikir kepada Allah.

2. Dimensi Psikologi, terdiri dari kejujuran, terbebas dari rasa dengki iri, merasa percaya diri, mampu menanggung kegagalan dan rasa gelisah, menjauhi hal-hal yang menyakiti jiwa, memiliki keseimbangan emosional, lapang dada, mudah menerima kenyataan hidup, mampu mengendalikan, mengekang hawa nafsu dan tidak terlalu berambisi.
3. Dimensi Sosial, terdiri dari mencintai kedua orang tua, rekan dan anak, membantu orang yang membutuhkan, bersikap amanah, berani mengatakan yang benar, bertanggungjawab dan menjauhi hal-hal yang dapat menyakiti orang lain seperti berbohong, memanipulasi, mencuri, berzina, membunuh, memberikan saksi palsu, memakan harta anak yatim, memfitnah, khianat dan suka berbuat dzalim.
4. Dimensi Biologis terdiri dari sehat dari berbagai penyakit, tidak cacat fisik, memperhatikan kesehatan, dan tidak membebani fisik sesuai dengan kemampuannya

Dalam penelitian ini, dapat ditarik hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. H₀ : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan *live streaming* TikTok terhadap kesehatan mental pengguna (*streamer*) Generasi Z
2. H₁ : Fitur *live streaming* TikTok memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental pengguna (*streamer*) Generasi Z

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan positivistik (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan pengumpulan data primer dan sekunder. Menurut (Sugiyono, 2019) data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Teknik pengumpulan data primer dilakukan dengan pengisian angket dan survei oleh *live-streamer* TikTok generasi Z. Menurut (Sugiyono, 2019) data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpulan data. Peneliti mengambil dari *e-book*, jurnal, dan skripsi yang relevan dengan topik penelitian yang diambil.

Menurut (Sugiyono, 2021) *random sampling* atau pengambilan sampel acak adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap elemen populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji regresi linear sederhana dengan populasi sebanyak 112,980 juta pengguna fitur *live streaming* TikTok dan dihitung menggunakan rumus slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : Margin Error

Dengan rumus tersebut, ditemukan hasil perhitungan sampel sebagai berikut :

N : 112.980.000

e : 10% = 0,1

$$n = \frac{112.980.000}{1 + 112.980.000 \times 0,1^2}$$

n = 99,99 Data dibulatkan menjadi 100

Dari hasil perhitungan rumus slovin, didapatkan sampel pada penelitian sebanyak 100 responden. Dengan karakteristik responden yang mencangkup usia dan jenis kelamin (*gender*) yang disebar secara acak.

Analisis data merupakan tahap dimana data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi diorganisasikan secara sistematis (Sugiyono, 2020). Menurut Trianggana dalam (N. Almutazah, 2021) analisis regresi merupakan perhitungan statistik untuk menguji seberapa erat hubungan antar variable. Salah satu bentuk analisis regresi yang paling umum dan sederhana adalah regresi linier sederhana. Dalam analisis regresi, terdapat satu variabel terikat, yang sering disimbolkan sebagai Y, dan satu atau lebih variabel bebas, yang sering disimbolkan sebagai X. Adapun rumus yang digunakan :

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y = Variabel dependen (Kesehatan Mental Gen Z)

X = Variabel independen (Media Sosial Tiktok)

a = Konstanta (nilai Y' apabila X=0)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3.1

Usia Responden

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	17	7	7%
2	18	10	10%
3	19	23	23%
4	20	25	25%
5	21	20	20%
6	22	15	15%
Jumlah		100	100%

(Sumber: Hasil Penelitian SPSS 27)

Berdasarkan data tabel diatas, usia dari seluruh responden sebanyak 100 orang dengan data persentase 100%, didapatkan data sebanyak 7 orang dengan persentase 7% berusia 17 tahun, sebanyak 10 orang dengan persentase 10% berusia 18 tahun, sebanyak 23 orang dengan persentase 23% berusia 19 tahun, sebanyak 25 orang dengan persentase 25% berusia 20 tahun, sebanyak 20 orang dengan persentase 20% berusia 21 tahun, dan sebanyak 15 orang dengan persentase 15% berusia 22 tahun. Maka dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini di dominasi oleh responden berusia 20 tahun sejumlah 25%.

Tabel 3.2

Gender Responden

No	Gender	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	43	43%

2	Perempuan	57	57%
Jumlah		100	100%

(Sumber: Hasil Perhitungan SPSS 27)

Berdasarkan data tabel diatas, *gender* dari seluruh responden sebanyak 100 orang dengan data persentase 100%, didapatkan data sebanyak 43 orang dengan persentase 43% merupakan Laki-Laki dan data sebanyak 57 orang dengan persentase 57% merupakan Perempuan. Maka dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini didominasi oleh responden Perempuan sejumlah 57%.

Tabel 3.3
Uji Regresi Linier Sederhana

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.562 ^a	.316	.309	5,71052

a. Predictors: (Constant), x

Dari tabel di atas, diketahui bahwa besarnya R-Square yaitu 0,316. Dari hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa besarnya pengaruh variabel X terhadap Y yaitu sebesar 31,6% , sedangkan sisanya sebesar 68,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini.

Hasil penelitian dari Pengaruh Fitur *Live Streaming* TikTok terhadap Kesehatan Mental pada Streamer Generasi Z (Survei pada Pengguna Fitur *Live Streaming* TikTok Usia 17-22 tahun) menunjukkan data yang diperoleh dari 100 responden bahwa fitur *live streaming* memiliki pengaruh pada kesehatan mental *streamer* Generasi Z. Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa responden laki-laki sebesar

43% dan responden perempuan sebesar 57%. Teori yang digunakan untuk mengukur pengaruh sosial media memiliki 7 dimensi, yaitu dimensi *streamer's credibility*, *media richness*, *interactivity*, spiritual, psikologis, sosial, dan biologis. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden merespon dengan positif dari pernyataan yang telah diajukan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata dari jawaban responden pada variabel X sebesar sebesar 3,829. Selain itu hasil penelitian dari variabel Y menilai bahwa Generasi Z (Variabel Y) yang terpengaruh, cukup baik (setuju). Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata jawaban responden pada (Variabel Y) sebesar 3,463.

Penelitian ini memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana fitur *live streaming* TikTok dapat mempengaruhi kesehatan mental *streamer* Generasi Z. Secara khusus, penelitian ini menemukan bahwa beberapa aspek penggunaan fitur *live streaming*, seperti interaksi langsung dengan audiens dan validasi sosial dari penonton, dapat berdampak positif pada kesejahteraan psikologis pengguna. Namun, penelitian ini juga menekankan bahwa pengaruh ini tidak sepenuhnya menentukan, mengingat masih ada 68,4% faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental yang tidak dibahas dalam studi ini. Faktor-faktor tersebut mungkin mencakup, tetapi tidak terbatas pada kondisi lingkungan, dukungan sosial di luar media sosial, dan kondisi psikologis individu sebelum menggunakan fitur *live streaming* TikTok.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan perbedaan tanggapan antara responden laki-laki dan perempuan. Responden perempuan, yang merupakan

57% dari total sampel, cenderung memberikan tanggapan yang lebih positif dibandingkan responden laki-laki. Hal ini menunjukkan kemungkinan adanya perbedaan *gender* dalam cara fitur *live streaming* TikTok mempengaruhi kesehatan mental pengguna. Dalam konteks ini, dimensi kredibilitas dan interaktivitas dari teori yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden merasakan peningkatan kepercayaan diri dan kepuasan interaksi sosial melalui fitur tersebut.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa media sosial, terutama TikTok dengan fitur *live streaming*-nya, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z. Meskipun media sosial memungkinkan interaksi sosial yang mudah dan menyenangkan, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan dampak kesehatan mental dari penggunaan media sosial, termasuk strategi untuk meminimalisir risiko dan memaksimalkan dampak positifnya. Upaya-upaya seperti edukasi, dukungan, dan pengawasan dapat membantu dalam menciptakan lingkungan *online* yang sehat dan mendukung bagi Generasi Z dan pengguna media sosial lainnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor tambahan yang mungkin berperan dalam mempengaruhi kesehatan mental pengguna fitur *live streaming* TikTok. Penelitian mendatang juga perlu mempertimbangkan variabel-variabel lain

seperti durasi penggunaan, konten yang disiarkan, dan interaksi dengan audiens untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang dampak *live streaming* terhadap kesehatan mental *streamer* Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Arkansyah, S. R. (2023). Pengaruh Live Streaming Shopping dan E-WOM terhadap Perilaku Impulsive Buying Konsumen Online Akun TikTok @jiniso.id. *Jurnal Pewarta Indonesia*, 123 - 130.
- Astitiani, R. &. (2021). Pengaruh Iklan Sosial Media Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Di Lingkungan Universitas Bali Internasional. *Doctoral dissertation, Udayana University*.
- Asyifa Nurul Liah, S. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Degradasi Moral Generasi Z. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 8-73.
- Efendi, E. (2023). Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial, dan Kebudayaan*, 175-188.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Fatimah, Z. d. (2019). Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 18 - 38.
- Fitria, P. d. (2021). Jenis Jenis Komunikasi. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 29 - 37.
- Laksmi Chyntia Dewi, W. N. (2023). FENOMENA KATARSIS MENGENAI KESEHATAN MENTAL PADA MEDIA. *Syntax Idea*, 2225 - 2240.
- N. Almumtazah, N. A. (2021). PREDIKSI JUMLAH MAHASISWA BARU

MENGGUNAKAN METODE
REGRESI LINIER SEDERHANA.

Jurnal Ilmiah Matematika dan Terapan,
31 - 40.

Nuraeni, Z. (2022). PENGETAHUAN
GENERASI Z TENTANG LITERASI
KESEHATAN. *JURNAL
PENDIDIKAN KESEHATAN*, 49 - 72.

Prasetyo, A. E. (2021). EDUKASI MENTAL
HEALTH AWARENESS SEBAGAI
UPAYA UNTUK MERAWAT
KESEHATAN MENTAL REMAJA
DIMASA PANDEMI . *Journal of
Empowerment*, 261 - 269.

Salsabila, M. S. (2021). PERAN AGAMA
DALAM KESEHATAN MENTAL
PERSPEKTIF ALQURAN PADA
KISAH MARYAM BINTI IMRAN.
*Islamika : Jurnal Keislaman dan Ilmu
Pendidikan*, 38 - 56.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian
Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. 2021:
Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2020). *Penelitian Kuantitatif
Kualitatif dan R&D vol 2*. Bandung:
Alfabeta.

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian
Kuantitatif Kualitatif dan R&D ver. 3*.
Bandung: Alfabeta.

Suryaningsih, A. (2020). DAMPAK MEDIA
SOSIAL TERHADAP PRESTASI
BELAJAR PESERTA DIDIK .
*EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan
Sains dan Teknologi*, 1-10.