

Pengaruh Konten Positif Media Sosial *Tiktok* Terhadap Peningkatan *Self Healing* (Survei akun @aldila.aap)

Herlina Yuliarti¹, Lina Wati², Sri Murdilah Fournawati³

^{1,2,3}Universitas Islam Syekh Yusuf Tangerang^{1,2,3}

herlinaylrt27@gmail.com¹

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an influence of positive content in the @aldila.aap tiktok account and how much influence it has on increasing followers' self-healing. This study uses a positivism paradigm descriptive quantitative research type, data collection techniques obtained through distributing questionnaires using google form. Researchers used simple linear regression analysis and the coefficient of determination and processed using SPSS 25. The population in this study were followers of @aldila.aap with a sample calculation of 100 respondents, and used purposive sampling. Researchers use uses and gratification theory, the assumption of this theory emphasises the active role of users where users actively choose and use media to meet their needs and goals. The results of this study indicate that there is a positive influence in the tiktok account @aldila.aap on increasing self-healing indicated by the results of the T test which shows $8.368 > t$ table 1.664 and $0.000 < 0.05$ that the positive content @aldila.aap has a positive and significant effect on increasing followers' self-healing. In the coefficient of determination test, the data results show a value of 0.417 or 41.7%, which means that the variable that occurs to increase self-healing followers is caused by the positive content variable @aldila.aap, the rest is influenced by other variables or outside the study.

Keyword : Tiktok, Positive Content, Self Healing.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh konten positif dalam akun *tiktok* @aldila.aap dan seberapa besar pengaruhnya terhadap peningkatan *self healing followers*. Penelitian ini menggunakan paradigma positivisme tipe penelitian kuantitatif deskriptif, teknik pengumpulan data didapatkan melalui sebar kuesioner menggunakan *google form*. Peneliti menggunakan analisis regresi linear sederhana dan koefisien determinasi dan diolah menggunakan *SPSS 25*. Populasi dalam penelitian ini pengikut @aldila.aap dengan kalkulasi sampel berjumlah 100 responden, dan memakai *purposive sampling*. Peneliti menggunakan teori *uses and gratification*, asumsi teori ini menekankan peran aktif penggunaannya dimana pengguna secara aktif memilih dan memakai media untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif dalam akun *tiktok* @aldila.aap terhadap peningkatan *self healing followers* ditunjukkan dari hasil uji T yang menunjukkan $8,368 > t$ tabel 1.664 dan $0,000 < 0,05$ bahwa konten positif @aldila.aap berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan *self healing followers*. Dalam uji koefisien determinasi hasil data menunjukkan nilai sebesar 0,417 atau 41,7% yang berarti variabel yang terjadi terhadap peningkatan *self healing followers* disebabkan oleh variabel konten positif @aldila.aap, sisanya dipengaruhi oleh variabel lain atau diluar kajian.

Kata kunci : Tiktok, Konten Positif, Self Healing.

PENDAHULUAN

Belakangan ini persoalan terkait kesehatan mental ramai diperbincangkan oleh banyak kalangan. Mencapai kesehatan secara keseluruhan membutuhkan pemahaman yang

kuat tentang kesehatan mental. Pentingnya kesehatan mental dan fisik ialah sama. Sebagaimana Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan, 'tidak mungkin memiliki kesehatan mental tanpa kesehatan fisik', "kesehatan sebagai suatu keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan". Ini menyiratkan bahwasanya elemen kunci dari konsep kesehatan ialah kesehatan mental.

Kesehatan mental ialah sebuah kebutuhan kesehatan yang dibutuhkan masyarakat untuk mempertahankan kehidupannya. Secara etimologis istilah mental diambil dari bahasa latin di mana maknanya ialah jiwa, kehidupan roh, atau pikiran. (Raihanah, 2022). Kondisi kesehatan mental pada setiap individu tidaklah sama (Ayuningtyas et al., 2018).

Mengutip laman Universitas Gajah Mada, Kementerian Kesehatan mengungkapkan kasus bunuh diri meningkat hingga 826 kasus pada tahun 2022. Adapun data terbaru di Indonesia mencerminkan mencapai 6,1% penduduk Indonesia yang berumur 15 tahun lebih kesehatannya terganggu sekitar 16 juta orang. Banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi diawali dengan gejala kecemasan dan depresi oleh pelakunya, dimana kedua gejala tersebut yang paling mendominasi.

Penting bagi setiap manusia untuk memahami kesehatan mental dan menjaga agar mental tetap sehat. Oleh karena itu, diharapkan setiap individu mampu mencegah gangguan kesehatan mental melalui penyembuhan diri atau *Self Healing*, untuk menyembuhkan luka, stresss, dan lainnya secara mandiri. *Self Healing* merupakan istilah psikologi yang saat ini ramai diperbincangkan di tengah masyarakat modern, baik di media sosial Tiktok, Instagram, Twitter, Whatsapp, Podcast, Youtube, dan telah menjadi trend baru dalam istilah psikologi. Kehidupan manusia yang kerap dihadapkan dengan berbagai konflik, atau pun permasalahan hidup yang terus-menerus, jika tidak direspon dengan baik, maka akan menyebabkan gangguan kesehatan mental. Salah satu upaya untuk menyembuhkan gangguan kesehatan mental ialah dengan melakukan *Self Healing*.

Selfhealing dari sisi harfiahnya berarti menyembuhkan dirinya sendiri, yang berasal dari kata "*healing*", yang berarti "proses penyembuhan". Ini melibatkan tahapan mengobati atau usaha menyembuhkan yang dilaksanakan oleh diri sendiri, dengan memanfaatkan keyakinan diri sendiri dan dukungan dari lingkungan sekitar serta faktor eksternal. Penyembuhan diri sangat erat kaitannya dengan keyakinan pribadi. Hal ini dikarenakan adanya hubungan dalam diri sendiri berupa elemen penting yang memotivasi munculnya kepercayaan diri (Harefa, 2022).

Self Healing ialah salah satu proses komunikasi intrapersonal dengan cara memberikan space dan time pada diri kita sendiri untuk menyembuhkan luka batin yang kita alami. *Self Healing* tidak hanya menyembuhkan luka jiwa tetapi juga tubuh kita, bertujuan untuk mengatasi trauma, stres, atau pengalaman menyakitkan. (Yogi, 2011)

Di era digital yang terus berkembang, pemakaiannya makin meluas dan menjadi bagian penting pada pola hidup keseharian. Salah satu aplikasi medsos di mana sekarang ini banyak dipakai oleh mayoritas warga Indonesia ialah Tiktok. Tiktok sangat terkenal di segala bidang dan menjadi sumber konsumsi untuk hiburan dan pembuatan konten tertentu.

Tiktok muncul di Indonesia sekitar tahun 2018 dan telah mencapai 10 juta unduhan. Tren Tiktok pada tahun tersebut menarik Gen Z untuk membuat konten berdurasi 15 detik. Musik yang disediakan pada aplikasi Tiktok membuat penggunaanya dapat dengan mudah membuat karya atau suatu konten. Konten yang diproduksi pemakai Tiktok begitu banyak jenisnya, aplikasi ini menjadi media edukasi, hiburan, bahkan berbagi konten positif.

Salah satu Influencer Tiktok yang membagikan konten positif ialah @aldila.aap memiliki nama lengkap yakni Aldila Anisa Anexa Pramesti. kerap membagikan video atau konten yang ditampilkan pada akun Tiktok miliknya membahas tentang *Self Love* dan *Self Healing*. Konten *Self Healing* yang ditampilkan biasanya berupa jalan-jalan atau aktivitas rekreasi kemudian dikemas dengan diksi diksi motivasi, memberi pengalaman unik bagi penonton-penontonnya.

Konten *Self Healing* yang ditampilkan @aldila.aap berbeda dengan konten *Self Healing* pada biasanya, dalam konten @aldila.aap ia menampilkan dengan cara penyampaian yang mirip *trusting friend* (curhat seperti sahabat), dan dialog-dialog yang disampaikan membuat penonton dan pendengarnya nyaman, karena sifat dan suaranya yang menenangkan. Konten @aldila.aap sangat bagus untuk mereka yang mencari konten self-heal setelah rutinitas yang melelahkan dan panjang.

Konten *self healing* memiliki dampak signifikan terhadap penontonnya, karena mampu memberikan dorongan dan rangsangan dalam diri seseorang yang disebabkan suatu hal baik dirinya atau disebabkan oleh orang disekitarnya baik itu lingkungannya atau apa yang dilihat, didengar, dirasakan, yang dapat memberikan semangat (Ainin, 2022).

Berdasar atas hasil kajian pada jurnal “ Pengaruh Konten Influencer di Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir” (Mahdia, 2018), Membuktikan bilamana konten yang dihasilkan oleh influencer dapat memotivasi remaja untuk lebih terbuka terhadap lingkungan sekitar, meningkatkan kemampuan bersosialisasi, serta memperkuat rasa percaya diri mereka. Audiens memandang influencer sebagai figur yang kredibel dan dapat dipercaya, baik saat berbagi pendapat maupun mengulas produk tertentu. Selain itu, influencer unggul dalam menciptakan konten yang menarik dan terampil dalam mengeditnya untuk dinikmati audiens. Mereka juga menarik dan memiliki minat yang sama di berbagai bidang seperti traveling, fashion, game, film, musik, dan lain-lain.

Di media sosial, tren *healing* yang diunggah mencerminkan konten yang menggambarkan aktivitas liburan, seperti mengunjungi tempat wisata, menikmati kopi di kafe, atau mencicipi makanan lezat, yang dapat mengembalikan kepuasan dan kebahagiaan. Hal ini memberi kesan bahwa *healing* kini menjadi upaya penyembuhan yang memerlukan biaya tinggi. Namun, menurut perspektif psikolog, *healing* lebih merujuk pada proses penyembuhan diri yang berhubungan dengan kesehatan mental seseorang. (Abraham et al., 2022)

Konten positif di media sosial memiliki kekuatan untuk membangkitkan emosi dan pikiran yang positif, meningkatkan motivasi, dan menginspirasi individu untuk melaksanakan perubahan positif dalam hidup mereka. Dalam jurnal “Pengembangan Konten Positif Sebagai Bagian Dari Gerakan Literasi Digital” menjabarkan bilamana gambaran dari konten positif yakni berupa konten yang informatif, menginspirasi,

memotivasi dan punya nilai guna, ialah faktor sentral dalam menilai konten positif (Rahmawan et al., 2019).

Dengan demikian peneliti ingin pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana konten positif media sosial pada aplikasi Tiktok dapat mempengaruhi *Self Healing* dan memberikan pandangan baru tentang potensi media sosial sebagai alat untuk mendukung kesejahteraan mental.

Dari latar belakang yang telah dipaparkan oleh peneliti di atas, maka ditemukan rumusan masalah penelitian ini yaitu, adakah pengaruh konten positif dalam akun tiktok @aldila.aap terhadap peningkatan *self healing followersnya* dan berapa besar pengaruhnya. Tujuan penelitian ini yaitu, untuk mengetahui pengaruh konten positif dalam akun tiktok @aldila.aap terhadap peningkatan *self healing*.

Media Sosial

Media sosial ialah ekosistem digital yang menghubungkan individu dan kelompok melalui berbagai aplikasi. Platform ini memungkinkan pengguna untuk berbagi konten, berkolaborasi, dan mengembangkan jaringan sosial, serta menjadi sumber informasi yang cepat dan luas. Media sosial sekarang ini jadi media pokok guna mensebarkan informasi terbaru dari banyak sisi kehidupan. (Arsini et al., 2023). bahwasanya media sosial ialah sebuah platform untuk bersosialisasi, di mana informasi, teks, gambar, video, dan lainnya dibagikan. Media ini menjadikan orang untuk berkomunikasi dengan orang lain melalui jaringan sosial yang terhubung dengan internet, mengekspresikan pendapat mereka, dan dengan mudah terhubung untuk mendapatkan informasi dan terlibat dalam komunikasi.

Tiktok

Tiktok merupakan aplikasi yang berasal dari Tiongkok yang dapat membuat video pendek dengan musik, filter, dan banyak fitur lainnya. Sebuah perusahaan teknologi bernama *ByteDance* meluncurkan aplikasi bernama *Douyin* pada tahun 2016 dan menarik 100 juta pengguna dengan 1 miliar video perhari. Aplikasi *Tiktok* memiliki konsepsi dimana pengguna dapat membagikan perolehan kreativitas serta momen berharga yang diabadikan dalam video berdurasi 15 hingga 60 detik (Farras Andaresta, 2024). Pada tahun 2020, Indonesia jadi negara dengan jumlah unduhan terbanyak, dengan jumlah pengguna yang bergabung dengan *Tiktok* yang signifikan pada bulan pertengahan 2020.

Konten Tiktok

Sihura (2021) mengungkapkan bahwasanya konten (*content*) merupakan informasi yang membagikan dalam wujud, mulai dari tulisan, gambar, video, atau audio, yang bertujuan untuk menyampaikan pesan, pendidikan, atau hiburan kepada audiens. Dalam era digital, konten sangat penting untuk menarik perhatian pengguna, membangun brand *awareness*, dan meningkatkan interaksi. Kualitas konten yang baik dapat meningkatkan kepercayaan dan loyalitas pengguna, serta berkontribusi pada kesuksesan suatu platform atau perusahaan dalam mencapai tujuannya.

Pengguna media sosial cenderung mengekspresikan diri mereka melalui konten yang diunggah, baik itu dalam bentuk video, teks, atau format lainnya. Selain itu, konten

juga mendorong interaksi di antara pengguna, biasanya melalui "like" atau komentar yang ditujukan pada konten yang dibagikan. (Trianita, Nasher, 2022).

Menurut Rakhmat dalam Fibrianingrum (2021), terdapat empat indikator konten, yakni:

1. Frekuensi penggunaan media; seberapa sering pengguna mengakses media atau platform tertentu.
2. Durasi menonton; waktu yang dihabiskan pengguna untuk menonton atau mengonsumsi konten.
3. Isi konten; pesan, atau tema yang disampaikan dalam materi yang ditampilkan. Kualitas dan relevansi isi konten sangat penting dalam menarik perhatian audiens.
4. Daya tarik kreator; kemampuan dan pesona individu atau kelompok yang menghasilkan konten. Kreator yang memiliki kepribadian yang menarik, kemampuan berkomunikasi yang baik, dan keterampilan kreatif cenderung lebih mampu menarik perhatian audiens. (Trianita, Nasher, 2022).

Kesehatan Mental

Dalam buku *Mental Hygiene*, Kesehatan mental melibatkan tiga aspek utama. Pertama, aspek kognitif, yaitu bagaimana seseorang berpikir dan memproses informasi, yang mempengaruhi pengambilan keputusan dan pemecahan masalah. Kedua, aspek emosional, mencakup perasaan dan cara individu mengelola emosi, seperti stres dan kecemasan. Ketiga, aspek sosial, yang berhubungan dengan interaksi seseorang dengan orang lain dan lingkungan sosialnya, termasuk dukungan sosial dan kemampuan berkomunikasi, yang penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan. (Fakhriani, 2019).

Kesehatan mental adalah kondisi yang mencerminkan keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial seseorang yang mencakup bagaimana individu berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan orang lain. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup, menjaga hubungan yang sehat, serta mengambil keputusan yang tepat. Sebaliknya, masalah kesehatan mental dapat mengganggu kualitas hidup dan fungsi sehari-hari. Sekitar 20% anak dan remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat, mengakibatkan 700.000 kematian akibat melukai diri sendiri pada tahun 2019. (WHO, 2021).

Self Healing

Self Healing ialah pendekatan yang dikembangkan Loyd & Johnson. Pendekatan ini didalamnya ada keterampilan menolong dirinya sendiri dan membuat tenang diri serta memulihkan energinya, meminimalisir *stress* fisiologi, dan menaikkan kesejahteraan. Jhonson dan rekannya melaporkan bahwasanya latihan penyembuhan diri dapat meningkatkan status kesehatan psikofisik. Penyembuhan diri didasarkan pada prinsip bahwasanya tubuh manusia mampu memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri dengan cara alami (Abraham et al., 2022)

Tujuan *self healing* ialah untuk mencapai kesehatan fisik dan mental dengan mengenali, mengatasi emosi dan pikiran terdalam. Orang yang melaksanakan *self healing* berharap dapat merasakan efek positif berupa suasana hati yang lebih tenang dan bahagia

karena telah menerima keadaannya saat ini dan masa lalu serta siap menghadapi masa depan. Ini ialah ukuran keberhasilan penerapan *self healing*. Oleh karena itu, kesadaran individu harus ada agar siap dan mampu melaksanakan keinginannya untuk melaksanakan *self healing*, tidak hanya didorong oleh tren sosial saat ini, tetapi juga oleh kebutuhan pribadinya akan kedamaian batin (Abraham et al., 2022)

Dengan menjalankan *self healing* pastinya akan memperoleh banyak hal-hal positif yang akan masuk ke dalam diri, Adapun aspek – aspek *self healing* :

1. Memaafkan diri sendiri (*forgiveness*)

Menurut Ghani memaafkan ialah suatu keadaan di mana orang berusaha melepaskan amarah, dendam, dan rasa sakit yang ditimbulkan oleh orang lain. Hal ini penting karena melalui sikap memaafkan orang bisa lepas dari semua emosi negatifnya supaya tak berlangsung lama, di lain sisi Worthington & Scherer menjabarkan bahwasanya memaafkan ialah suatu proses dimana emosi negatif misalnya tersinggung, atau sakit hati.

2. Bersyukur (*Gratitude*)

Syukur atau mensyukuri apa yang telah Tuhan tetapkan merupakan gambaran seseorang yang dapat mempunyai sikap positif dan niat baik dalam hidup. Menurut Hambali, Meiza dan Fahmi, mensyukuri sesuatu secara psikologis setara dengan bersyukur, yakni suatu aktifitas yang didahului diawali dengan niatan apik dan sifatnya yang positif dengan tingkah laku langsung yang baik. Rasa syukur juga jadi usaha orang guna memperoleh apa yang ia miliki pada proses hidup untuk mengubahnya menjadi hal baik. Pada Cahyono (2014) menyusun pelatihan gratitude yang dijalankan dengan berbagai fungsi bersyukur dari McCullough yakni:

1. *Gratitude as moral barometer* yakni *gratitude* sebagai barometer moral berkaitan dengan sifat emosi yang menyampaikan informasi paling mendasar. Emosi memicu ingatan akan sesuatu yang penting. Semakin dalam emosinya, pesan yang disampaikan akan semakin bermakna.
2. *Gratitude as moral motive* ialah rasa syukur yang mendorong individu untuk bertindak dengan cara yang baik dan etis. Ketika seseorang merasa berterima kasih kepada orang lain, perasaan tersebut dapat memotivasi mereka untuk membalas kebaikan dengan berbuat baik kepada orang lain.
3. *Gratitude as moral reinforce* ialah cara rasa syukur memperkuat perilaku baik yang telah dilakukan seseorang. Ketika individu menerima ungkapan terima kasih atau pengakuan atas tindakan baik mereka, perasaan bersyukur ini dapat memperkuat motivasi mereka untuk terus berperilaku positif (Anggraeni, 2021).

3. Berpikiran Terbuka (*Mindfulness*)

Pada dasarnya setiap orang punya pengalamannya sendiri sendiri, tapi ada berbagai orang yang mungkin memberi ulasan atau tidak. Diterimanya pengalamannya dengan tanpa membuat nilai negatif ialah konsep *mindfulness*. Menurut Segal Dkk, *mindfulness* ialah keadaan kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi. Ini melibatkan perhatian yang disengaja terhadap pengalaman, perasaan, dan pikiran yang muncul, serta penerimaan terhadapnya. Praktik *mindfulness* dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan kesejahteraan mental dengan mendorong hubungan yang lebih positif dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar..

Teori *Uses and Gratification*

Teori ini berisikan pemahaman tentang akibat dari keterlibatan seseorang dalam memakai media baik secara aktif maupun tidak begitu aktif. Elihu Katz dan Herbert Blumer merupakan orang yang mengenalkan Teori *Uses and Gratification* pada 1974 silam. Pada penjabaran teori ini, individu dapat secara bebas menentukan untuk memakai sebuah media dan menerima akibat dari media tersebut kepada dirinya, kemudian individu tersebut dapat memilih media yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya (Farras Andaresta, 2024).

Kemudian Katz Dkk seperti yang dikutip oleh Richard mengatakan bahwasanya teori ini memiliki lima asumsi dasar diantaranya yakni:

1. Khalayak secara aktif dapat memilih media yang dianggapnya memiliki manfaat serta mempunyai tujuan untuk komunikasi.
2. Khalayak mempunyai inisiatif sendiri dalam memilih media tertentu untuk memenuhi kebutuhan dan kepuasannya.
3. Media massa melaksanakan persaingan atau saling bersaing dalam memberikan keputusan kebutuhan kepada khalayak.
4. Fungsi dari pemakaian media massa terdiri atas minatnya, kesadaran dirinya, serta motif dari penggunaannya.
5. Khalayak mampu memutuskan penggunaan media serta menilai isi didalamnya (Farras Andaresta, 2024)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan paradigma positivisme dengan tipe penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Populasi penelitian ini adalah pengikut @aldila.aap yakni sekitar 1,9 juta *followers*, dan sample dalam penelitian ini sebanyak 100 responden berdasarkan hasil perhitungan rumus slovin, teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling yaitu dengan kriteria : (1) Sudah mengikuti akun *tiktok* @aldila.aap, (2) berusia 15-30 (3) Pelajar, Mahasiswa, Pekerja. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu : konten positif *tiktok* @aldila.aap sebagai variabel X dengan 4 indikator terdiri dari frekuensi, durasi, daya tarik konten, isi konten. Sedangkan untuk variabel Y yaitu *self healing* dengan 5 indikator yang terdiri dari forgiveness, gratitude as moral barometer, gratitude as moral motif, gratitude as moral reinforce dan mindfulness. Pengumpulan data pada kajian ini adalah data primer dan sekunder, peneliti memakai kuesioner dengan skala pengukuran memakai skala likert. Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari literatur yang berkaitan dengan *mental health* seperti penelitian terdahulu, jurnal. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, analisis regresi linear sederhana, uji korelasi, uji koefisien determinasi dan uji hipotesis (uji t). data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan spss 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil (*result*)

Berdasar atas perolehan pengujian analisis deskriptif variabel X dan Y, pada variabel X pernyataan yang banyak dipilih responden memperoleh rata-rata skor 4,40 pada indikator Daya Tarik Konten. Rata-rata perolehan skor pada variabel X yakni 4,31 yang berarti konten positif dalam akun *Tiktok @aldila.aap* dikatakan berpengaruh terhadap peningkatan *self healing followers*. Pada variabel Y pernyataan terbanyak dipilih responden memperoleh rata-rata skor 4,43 pada indikator *mindfulness*. Rata-rata perolehan skor pada variabel Y yakni 4,29 yang berarti peningkatan *self healing* berpengaruh bagi *followers* akun *@aldila.aap*.

Hasil pada uji asumsi klasik yang memakai uji normalitas. Hasil yang diperoleh peneliti pada uji normalitas yakni 0,117 yakni skor tersebut melebihi $> 0,05$ maknanya uji normalitas dalam kajian ini berdistribusi normal.

Sedangkan pada uji korelasi, peneliti memakai analisis product moment, untuk menganalisa korelasi antara dua variabel. berdasar atas perolehan yang peneliti peroleh pada kajian ini mendapatkan skor signifikan 0,000 yakni lebih besar dari 0,05 dan skor perolehan koefisien korelasi yakni 0,646 yakni skor tersebut lebih besar dari 0,60, maka dikatakan memiliki korelasi yang kuat. Maka disimpulkan bahwasanya konten positif akun *tiktok @aldila.aap* terdapat hubungan yang kuat terhadap peningkatan *self healing* pengikutnya.

Pada perolehan pengujian analisis regresi linear sederhana membuktikan skor konstanta (a) positif mencapai 24,810 artinya mencerminkan pengaruh positif pada variabel konten positif akun *Tiktok @aldila.aap*. skor koefisien regresi konten positif akun *Tiktok @aldila.aap* mencapai 0,764 mencerminkan bahwasanya terjadinya hubungan positif antara konten positif akun *tiktok @aldila.aap* terhadap peningkatan *self healing followers* pada aplikasi *Tiktok*. Setelah itu dilaksanakan uji koefisien determinasi dengan skor yang diperoleh mencapai 0,417 yang berarti konten positif dalam akun *tiktok @aldila.aap* memberikan dampak mencapai 41,7% terhadap peningkatan *self healing followers* dan berkorelasi sedang.

perolehan hasil uji T yang telah dilaksanakan oleh peneliti yakni skor T yang diperoleh mencapai 8,468 dan memiliki skor signifikansi mencapai 0,000. Dengan taraf signifikannya 5% maka t tabel ialah 1,664. Kaidah dalam pengujian hipotesis yakni bilamana t hitung $> t$ tabel, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi bisa dipahami yakni perolehan skor t hitung mencapai 8,368 $> t$ tabel 1,664 sehingga bisa diambil simpulan H_a diterima dan H_0 ditolak, dan dapat diartikan bahwasanya ada pengaruh konten positif dalam akun *Tiktok @aldila.aap* (X) terhadap peningkatan *self healing followers* (Y).

Diskusi (discussion)

Berdasar atas perolehan pengujian analisis deskriptif variabel X dan Y. Pada variabel X pernyataan terbanyak dipilih responden Daya Tarik Konten. Mencerminkan bahwasanya *followers @aldila.aap* menyukai kontennya karena banyak orang merasa *relate* dengan kontennya sekaligus penampilannya yang positif *vibes* dan mampu memberikan dampak positif. yang berarti konten positif dalam akun *Tiktok @aldila.aap* dikatakan berpengaruh terhadap peningkatan *self healing followers*. Pada variabel Y pernyataan terbanyak dipilih responden memperoleh indikator *mindfulness*. Yang mencerminkan bahwasanya *followers*

@aldila.aap menjadi lebih mengenal diri sendiri dengan memandang diri secara positif dan berpikiran lebih terbuka. yang berarti peningkatan *self healing* berpengaruh bagi *followers* akun @aldila.aap.

Sementara untuk teorinya peneliti memakai teori *uses and gratification* yang dimana teori ini memiliki 5 lima asumsi yang mana salah satu poin asumsi tersebut menjadi alasan utama mengapa peneliti memakai teori *uses and gratification*, peneliti memakai poin kedua yang menjelaskan khalayak mempunyai inisiatif sendiri dalam memilih media tertentu untuk memenuhi kebutuhan dan kepuasannya, jadi teori ini menekankan pada peran aktif penggunaannya dimana khalayak atau pengguna *tiktok* secara aktif memilih media yang dianggapnya memiliki manfaat yakni konten positif untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan mereka, yakni *Self healing*. maka pada kajian ini peneliti ingin mengetahui besaran pengaruh dari konten positif dalam akun *tiktok* @aldila.aap terhadap peningkatan *self healing* pengikutnya. Ternyata dalam pengujiannya kajian ini memiliki pengaruh yang cukup besar, ada beberapa uji yang dilaksanakan.

Berdasar atas perolehan dari uji T yang telah dilaksanakan oleh peneliti yakni skor T yang diperoleh mencapai 8,468 dan memiliki skor signifikansi mencapai 0,000. Dengan taraf signifikannya 5% maka t tabel ialah 1,664. Kaidah dalam pengujian hipotesis yakni bilamana t hitung > t tabel, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi bisa dipahami yakni perolehan skor t hitung mencapai 8,368 > t tabel 1,664 sehingga bisa diambil simpulan H_a diterima dan H_0 ditolak, dan dapat diartikan bahwasanya ada pengaruh konten positif dalam akun *Tiktok* @aldila.aap (X) terhadap peningkatan *self healing followers* (Y).

Perolehan kajian ini didukung dengan kajian yang pernah dilaksanakan oleh (Mahdia, 2018) dengan kajian yang judulnya “Pengaruh Konten *Influencer* di Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir” yang menemukan bahwasanya *influencer* dipandang sebagai individu yang meyakinkan dan dapat diandalkan. Konten yang mereka sajikan berpotensi memotivasi remaja untuk lebih terbuka, meningkatkan keterampilan bersosialisasi, serta memperkuat rasa percaya dirinya

Sama halnya dengan kajian ini dapat dilihat pada variabel X pada indikator **Daya Tarik Konten**, responden menyukai penampilan si *influencer* yakni @aldila.aap karena memiliki aura yang positif dan karena kemampuan menginfluence yang dimiliki oleh aldila.aap membuat banyak responden menyukai konten yang dibuat oleh @aldila.aap karena memberikan dampak positif dan banyak responden merasa relate dengan konten positif yang dibuat oleh @aldila.aap sehingga *followers* akun @aldila.aap menjadi berpikiran lebih terbuka.

KESIMPULAN

Berdasar atas hasil kajian dan pembahasannya tentang pengaruh konten positif dalam akun *tiktok* @aldila.aap terhadap peningkatan *self healing followers* yang telah peneliti lakukan dan paparkan dalam bab sebelumnya, bisa diambil simpulan bahwasanya: pada perolehan uji t ialah mencapai $0,000 < 0,05$ dan skor t hitung mencapai $8,368 > t$ tabel 1,664 dengan begitu alhasil H_a diterima, yang berarti bahwasanya pengaruh konten positif dalam akun *tiktok* @aldila.aap berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan *self healing followers* Dan perolehan Hasil uji koefisien determinasi membuktikan bahwasanya

skor R Square mencapai 0,417. Hal ini mencerminkan bahwasanya 41,7% variabel yang terjadi terhadap peningkatan *self healing followers* disebabkan oleh variabel konten positif dalam akun *tiktok @aldila.aap*, sedangkan sisanya 58,3% diberi pengaruh oleh variabel yang tak dikaji atau diluar kajian, pada Perolehan uji regresi linear sederhana skor konstanta (a) mencapai 24,810 mencerminkan bahwasanya peningkatan *self healing* (Y) mencapai 24,810 dan skor koefisien regresi X mencapai 0,764 mencerminkan bahwasanya pengaruh konten positif dalam akun *tiktok @aldila.aap* mencapai 0,764. Artinya ialah arah korelasi variabel X dan variabel Y positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, E., Chajut, A., & Pinzur, L. (2022). *Self healing: Terapi atau Rekreasi ? JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88. <https://e-journal.uingusdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/5771>
- Ainin, N. L. (2022). Fenomenologi Konten Motivasi *Self healing* Di Tiktok Pada Generasi Z (Studi Kualitatif Pada Konten Tiktok Guide and Travel Hari ini.co). 8.5.2017, 77, 2003–2005. <http://repository.usbypkp.ac.id/id/eprint/2818>
- Anggraeni, N. S. (2021). *Self healing (Bkd)*. [http://repository.upi-yai.ac.id/5226/4/ABDIMAS ToT SELF HEALING.pdf](http://repository.upi-yai.ac.id/5226/4/ABDIMAS%20ToT%20SELF%20HEALING.pdf)
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Farras Andaresta, M. N. (2024). *Pengaruh Konten Media Sosial Tiktok @Pandawaragroup Terhadap Minat Mahasiswaa Dalam Membersihkan Lingkungan*. 3(2), 133–144.
- Harefa, A. M. (2022). *Self-Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)*. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 104.
- Mahdia, A. (2018). Pengaruh Konten Influencer Di Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 172–179. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2262>
- Rahmawan, D., Mahameruaji, J. N., & Anisa, R. (2019). Pengembangan konten positif sebagai bagian dari gerakan literasi digital. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 7(1), 31. <https://doi.org/10.24198/jkk.v7i1.20575>
- Raihanah. (2022). Implementasi *Self healing* Pada Santri Pondok Pesantren Dan Peserta Didik Sekolah Negeri. *Jurnal Ilmu Sosial Bahasa Dan Pendidikan*, 2(1), 61–71.
- Trianita, Nasher, M. (2022). *Pengaruh Konten Tiktok Dr. Yessica Tania (@Dr.Ziee) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi pada Followers*.
- Yogi, N. (2011). Peran Komunikasi Intrapersonal sebagai *Self healing*. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1689–1699. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>