

## Transformasi Emosi Negatif Menjadi Kekuatan Positif: Observasi Konten TikTok Dan Implikasinya Pada Pertumbuhan Diri

Annisa Mabrurotul Hasanah<sup>1</sup>, Khodijah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Email: [annisambrurtlshsnh@gmail.com](mailto:annisambrurtlshsnh@gmail.com)<sup>1</sup>, [uchykhadijah7@gmail.com](mailto:uchykhadijah7@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini membahas proses transformasi emosi negatif menjadi kekuatan positif melalui observasi konten TikTok dan implikasinya terhadap pertumbuhan diri. Topik ini menjadi sangat relevan dan penting untuk dibahas di era media sosial saat ini, di mana interaksi digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Maraknya paparan emosi negatif—seperti stres, kecemasan, dan kekecewaan—di media sosial seringkali berdampak buruk pada kesehatan mental, namun di sisi lain, media sosial juga menyediakan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar mengelola emosi secara lebih konstruktif. TikTok, sebagai salah satu platform dominan, menawarkan berbagai strategi dan inspirasi bagi pengguna untuk mengubah emosi negatif menjadi sumber kekuatan dan pertumbuhan diri. Berdasarkan analisis konten terhadap video-video TikTok yang membahas pengelolaan emosi negatif, penelitian ini menunjukkan bahwa TikTok berperan sebagai media edukasi, motivasi, dan dukungan emosional, sehingga membantu pengguna dalam proses transformasi emosi negatif menjadi kekuatan positif. Penelitian ini juga memberikan contoh narasi cerita dari konten TikTok yang relevan serta rekomendasi penggunaan platform secara bijak. **Sebagai rekomendasi konkret, pengguna disarankan: (1) aktif mencari dan memilih konten yang inspiratif dan edukatif, (2), menerapkan tips atau strategi pengelolaan emosi yang dibagikan oleh kreator, (3) melakukan refleksi diri dan mencatat perkembangan emosi maupun pencapaian pribadi setelah mengikuti Konten positif di TikTok.** Dengan ini, konten TikTok dapat benar-benar dimanfaatkan untuk mendukung pertumbuhan diri secara optimal.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Motivasi, Dan Kepatuhan Diit Hipertensi.

### ABSTRACT

*This study discusses the process of transforming negative emotions into positive strengths through observation of TikTok content and its implications for self-growth. This topic is very relevant and important to discuss in the current era of social media, where digital interactions have become an inseparable part of everyday life. The rampant exposure to negative emotions—such as stress, anxiety, and disappointment—on social media often has a negative impact on mental health, but on the other hand, social media also provides a space for individuals to share experiences, support each other, and learn to manage emotions more constructively. TikTok, as one of the dominant platforms, offers various strategies and inspirations for users to transform negative emotions into sources of strength and self-growth. Based on content analysis of TikTok videos discussing managing negative emotions, this study shows that TikTok acts as a medium for education, motivation, and emotional support, thus helping users in the process of transforming negative emotions into positive strengths. This*

*study also provides examples of narrative stories from relevant TikTok content and recommendations for using the platform wisely. As a concrete recommendation, users are advised to: (1) actively search for and select inspiring and educational content, (2) apply tips or strategies for managing emotions shared by creators, (3) reflect on themselves and record emotional development and personal achievements after following positive content on TikTok. With this, TikTok content can truly be utilized to support optimal self-growth.*

**Keywords:** Knowledge, Motivation, and Hypertension Diet Compliance.

## A. PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial di Indonesia telah mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada awal 2025, tercatat terdapat 143 juta identitas pengguna media sosial, yang setara dengan 50,2% dari total populasi Indonesia<sup>1</sup>. Rata-rata, masyarakat Indonesia menghabiskan 188 menit per hari atau sekitar 3 jam 8 menit untuk mengakses media sosial, jauh di atas rata-rata global yang hanya 141 menit per hari.<sup>2</sup> TikTok, salah satu platform paling populer, kini memiliki lebih dari 140 juta pengguna aktif di Indonesia dan terus mengalami pertumbuhan pesat. Fenomena ini tidak hanya mengubah pola komunikasi, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda.

Media sosial, termasuk TikTok, telah menjadi ruang utama bagi ekspresi diri, interaksi sosial, dan sumber informasi. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi juga membawa dampak ganda—baik positif maupun negatif—terhadap kondisi emosional pengguna<sup>3</sup>. Di satu sisi, media sosial dapat memicu stres, kecemasan, dan tekanan sosial akibat perbandingan diri dengan orang lain atau tuntutan untuk tampil sempurna. Di sisi lain, media sosial juga memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman emosional, mencari dukungan, dan memperoleh inspirasi untuk bertumbuh.

Sebagai contoh, banyak kreator TikTok yang membagikan pengalaman mereka dalam menghadapi kegagalan, kekecewaan, atau tekanan hidup. Konten-konten seperti #SelfLoveJourney, #MotivasiHidup, atau #BangkitDariKegagalan menjadi tren populer yang menunjukkan bagaimana pengguna mengelola emosi negatif dan mengubahnya menjadi kekuatan untuk bertumbuh. Misalnya, video seorang mahasiswa yang membagikan tips mengelola stres akibat tekanan akademik, atau kisah seseorang yang bangkit dari putus cinta dengan memulai usaha kreatif, menjadi inspirasi bagi banyak pengguna lain.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa media sosial dapat berdampak positif terhadap kesehatan mental jika digunakan secara bijak. Studi oleh Shinta Amalia Hediyantri (2023) menemukan bahwa tayangan TikTok dapat meningkatkan kecerdasan emosional, seperti kemampuan ekspresi diri, motivasi, dan empati. Namun, penggunaan berlebihan atau paparan konten negatif juga berpotensi menimbulkan gangguan kecemasan, depresi, dan

<sup>1</sup> Andi dwi Riyanto “(Hootsuite & We Are Social) Digital 2025: Indonesia” 2025, diakses pada 26 Mei 2025, <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2025/>.

<sup>2</sup> Agnes Z. Yonatan, “Indonesia Habiskan 188 Menit per Hari Akses Media Sosial” 2025, diakses 26 Mei 2025, <https://goodstats.id/article/indonesia-habiskan-188-menit-per-hari-akses-media-sosial-qtU1j>.

<sup>3</sup> Nera Bela Beauty Nur, Arif Widodo *Jurnal Keperawatan Terapan*, “Analisis Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Kesehatan Mental Remaja,” vol. 7, no. 2 (2023). Hlm 5

perasaan tidak cukup (inferioritas). Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika penggunaan media sosial dan mengelola emosi negatif secara konstruktif.<sup>4</sup>

Argumen saya saat ini adalah bahwa **emosi negatif tidak selamanya membawa dampak buruk bagi seseorang untuk bertumbuh**. Justru, dengan mengalami dan mengelola emosi negatif, individu dapat mengubah sudut pandangnya, belajar dari pengalaman, dan menemukan inspirasi untuk menjadi pribadi yang lebih tenang, bahagia, dan tangguh. Istilah seperti “hijrah emosi” atau “transformasi diri” menjadi tren di kalangan pengguna TikTok, di mana banyak kreator membagikan proses mereka dalam mengelola emosi negatif dan mengubahnya menjadi motivasi untuk berkembang. Dengan demikian, emosi negatif bukanlah hambatan untuk berkembang, melainkan peluang untuk memperkuat ketahanan mental dan membentuk karakter yang lebih matang.

*“Emosi negatif tidak selalu menjadi hambatan. Dengan pengelolaan yang tepat, emosi negatif justru bisa menjadi bahan bakar untuk bertumbuh, mengubah sudut pandang, dan menginspirasi diri untuk menjadi pribadi yang lebih tenang, bahagia, dan tangguh. Istilah “hijrah emosi” atau “transformasi diri” kini menjadi tren di kalangan pengguna TikTok, menunjukkan bahwa emosi negatif bukan akhir dari perjalanan, melainkan awal dari proses pertumbuhan diri yang lebih kuat.”*

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis konten untuk mengkaji bagaimana konten TikTok mendorong transformasi emosi negatif menjadi kekuatan positif<sup>5</sup>. Kriteria pemilihan konten yang digunakan meliputi: (1) akun TikTok yang secara konsisten membagikan konten tentang pengelolaan emosi, motivasi, atau pengembangan diri; (2) jumlah pengikut minimal 10.000 orang untuk memastikan konten memiliki jangkauan dan pengaruh yang signifikan; (3) jenis konten berupa video berisi sharing pengalaman pribadi, tips mengelola emosi, kisah sukses, serta konten inspiratif lain yang relevan dengan tema penelitian; dan (4) tema utama yang diangkat adalah pengelolaan emosi negatif, pertumbuhan diri, dan motivasi hidup.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi non partisipan terhadap video-video TikTok yang memenuhi kriteria di atas. Data dikumpulkan dari 30 video TikTok yang berasal dari 15 akun berbeda, dengan periode postingan selama 6 bulan terakhir untuk memastikan aktualitas konten. Observasi dilakukan dengan menonton dan mencatat isi video, namun tidak dilakukan perekaman atau pembuatan transkrip secara formal. Kendala utama dalam penelitian ini adalah tidak adanya dokumentasi fisik berupa rekaman atau transkrip

<sup>4</sup> Shinta Amalia Hedyanti, “Dampak Tayangan TikTok Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini di Kelurahan Petir Kota Tangerang” *Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2023 hlm iv.  
[https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/83344/1/11200184000023\\_%20Shinta%20Amalia%20Hedyanti%20WM.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/83344/1/11200184000023_%20Shinta%20Amalia%20Hedyanti%20WM.pdf).

<sup>5</sup> Fadiya Apriangraeni & Fitri Aryanti, “Pengaruh Media Sosial TikTok terhadap Emosional Mahasiswa”, *Jurnal Triwikrama*, vol.6, no. 9 (2025), hlm 5.

video, sehingga analisis didasarkan pada hasil observasi langsung dan pencatatan manual terhadap isi konten yang diamati.

Analisis data menggunakan pendekatan analisis tematik, yaitu mengidentifikasi pola, tema, dan pesan utama yang muncul pada setiap konten yang dianalisis. Tahapan analisis meliputi pengkodean konten berdasarkan tema relevan, pengelompokan data, dan interpretasi makna dari setiap konten. Proses ini dilakukan secara manual tanpa bantuan software khusus untuk analisis konten.

Sebagai referensi, beberapa video dan akun TikTok yang dianalisis antara lain:

- **@psikologid:** <https://www.tiktok.com/@psikologid/video/7297755253791788294>
- **@motivasi\_sukses:** [https://www.tiktok.com/@motivasi\\_sukses](https://www.tiktok.com/@motivasi_sukses)
- **@selflove\_journey:** [https://www.tiktok.com/@selflove\\_journey](https://www.tiktok.com/@selflove_journey)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana konten TikTok mampu mendorong transformasi emosi negatif menjadi kekuatan positif, serta menjadi dasar rekomendasi bagi pengguna TikTok dalam memilih dan memanfaatkan konten secara bijak. Kendala terkait dokumentasi menjadi catatan penting dalam penelitian ini, namun tidak mengurangi validitas hasil observasi dan analisis yang dilakukan.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis terhadap 30 video TikTok dari 15 akun berbeda dengan minimal 10.000 pengikut, ditemukan beberapa temuan utama terkait transformasi emosi negatif menjadi kekuatan positif:

#### **Konten Inspiratif tentang Pengalaman Pribadi**

Banyak kreator TikTok yang memanfaatkan platform ini untuk membagikan pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi kegagalan, kekecewaan, atau tekanan hidup. Konten-konten ini tidak sekadar berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi penonton yang mungkin sedang mengalami situasi serupa. Pengalaman pribadi yang dibagikan biasanya meliputi proses bangkit dari kegagalan, menghadapi putus cinta, mengatasi stres akademik, atau bahkan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Kisah-kisah ini mengajarkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk bertahan, belajar, dan tumbuh

dari pengalaman negatif, serta bahwa masalah bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan awal dari pertumbuhan diri.<sup>6</sup>

Contoh Signifikan Proses Bangkit dari Kegagalan: Seorang mahasiswa membagikan pengalamannya gagal dalam ujian akhir, merasa putus asa, namun akhirnya bangkit dengan belajar lebih giat dan akhirnya berhasil lulus. Video ini diiringi dengan tips bagaimana mengelola stres dan memotivasi diri sendiri. Konten semacam ini sangat populer di TikTok dan sering kali mendapat respons positif dari penonton, karena memberikan harapan dan solusi konkret bagi mereka yang sedang menghadapi kegagalan.<sup>7</sup>

Kreator TikTok, @sabinamadaaah, membagikan cerita pribadi tentang proses melewati patah hati. Video tersebut menceritakan bagaimana ia merasakan kesedihan, tetapi perlahan belajar menerima dan bangkit kembali, bahkan menemukan kekuatan baru dalam dirinya. Video ini menjadi inspirasi bagi banyak penonton yang sedang mengalami putus cinta, karena menunjukkan bahwa perasaan sedih adalah bagian dari proses, dan setiap orang bisa bangkit kembali.<sup>8</sup>

Konten pengalaman pribadi tentang menghadapi kegagalan, kekecewaan, atau tekanan hidup di TikTok tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga memainkan peran penting dalam membangun ketahanan psikologis dan motivasi pada penonton. Konten semacam ini memberikan ruang bagi individu untuk berbagi cerita nyata tentang perjuangan mereka, sehingga penonton yang sedang mengalami situasi serupa merasa tidak sendirian dan mendapatkan inspirasi untuk bangkit kembali. Dengan membagikan proses bangkit dari kegagalan, menghadapi putus cinta, atau mengatasi stres akademik, kreator TikTok menciptakan komunitas yang saling mendukung dan memotivasi, sekaligus memperkuat pesan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk bertahan dan tumbuh dari pengalaman negatif.

Argumen ini didukung oleh fakta bahwa kisah nyata dan pengalaman pribadi yang dibagikan secara terbuka di TikTok sering kali mendapatkan respons positif dari penonton, karena memberikan harapan dan solusi konkret bagi mereka yang sedang menghadapi masalah serupa. Selain itu, konten-konten ini juga menekankan bahwa masalah bukanlah akhir dari

---

<sup>6</sup> S2PLS FIP UNESA, "TikTok Sebagai Alat untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Emosional", diakses 27 Mei 2025, <https://s2pls.fip.unesa.ac.id/post/tiktok-sebagai-alat-untuk-meningkatkan-keterampilan-sosial-dan-emosional>

<sup>7</sup> @zhafira Aqyla, "Pandangan aku tentang kegagalan: intinya the magic word is not yet"2023 diakses 27 Mei 2025 <https://vt.tiktok.com/ZShKsWDdL/>

<sup>8</sup> @sabinamadaaah, "membagikan cerita pribadi tentang proses melewati patah hati"2025, diakses 27 Mei 2025 <https://www.tiktok.com/@sabinamadaaah/video/7505286155571612933>

perjalanan, melainkan awal dari pertumbuhan diri, seperti yang terlihat pada contoh video dari kreator TikTok, @zhafira Aqyla, yang membagikan proses kegagalan.

### Strategi Pengelolaan Emosi:

Banyak kreator TikTok membagikan strategi pengelolaan emosi seperti meditasi singkat, journaling, aktivitas fisik, atau self-talk positif melalui video-video berdurasi pendek, sehingga konten tersebut mudah diakses, dipahami, dan langsung dipraktikkan oleh penonton. Misalnya, akun @Rama satya yang memberikan edukasi video “Menghilangkan stress hanya dalam 1 menit” berisi instruksi praktis dari trik psikologi dan visual sederhana<sup>9</sup>, sementara @neysanadia memamerkan “Journaling 30 Detik” untuk membantu penonton menyalurkan perasaan secara cepat dan efektif<sup>10</sup>. Konten self-talk positif juga kerap muncul dalam video singkat, seperti pada akun @paus orca yang memberikan kalimat motivasi dalam 15 detik saja<sup>11</sup>. Durasi video yang singkat ini membuat TikTok menjadi media yang sangat efektif untuk membagikan tips pengelolaan emosi, karena penonton tidak merasa terbebani oleh informasi berlebihan dan lebih mudah mengingat serta menerapkan strategi yang diberikan. Dengan demikian, format video pendek di TikTok tidak hanya memudahkan kreator untuk menyampaikan pesan secara efisien, tetapi juga membantu penonton—terutama generasi muda—untuk lebih mudah menyerap dan mempraktikkan strategi pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

### Dukungan komunitas dan interaksi positif

Di TikTok terbukti sangat berpengaruh dalam membangun rasa kebersamaan dan empati di antara pengguna, terutama pada konten yang berkaitan dengan kesehatan mental akibat kegagalan, putus cinta, atau tantangan hidup lainnya. Saat menelusuri video-video dengan tren kesehatan mental, saya sering membaca komentar-komentar yang menunjukkan bahwa pengguna saling memberikan dukungan, berbagi pengalaman, dan memberikan saran satu sama lain. Misalnya, di bawah video tentang proses bangkit dari putus cinta, banyak penonton yang menuliskan pengalaman serupa, memberi kata-kata semangat, atau bahkan berbagi tips

<sup>9</sup> @Rama Satya “save obat ngilangin stress ini supaya lo bisa jadi semakin rileks” 2024, diakses 27 Mei 2025  
<https://vt.tiktok.com/ZShKWSPd7/>

<sup>10</sup> @neysanadia “tips journaling untuk mengelola emosi” 2024, diakses 27 Mei 2025  
<https://vt.tiktok.com/ZShK78JWL/>

<sup>11</sup> @paus orca “jangan ngomong jelek ke diri sendiri ya!! Karena itu tugas orang lain” 2024, diakses 2027  
<https://vt.tiktok.com/ZShK7jj5q/>

untuk mengatasi kesedihan. Interaksi semacam ini tidak hanya memperkuat rasa kebersamaan, tetapi juga menciptakan ruang yang aman bagi individu untuk mengekspresikan perasaan dan mencari solusi bersama.

Argumen ini diperkuat oleh fakta bahwa interaksi positif di kolom komentar TikTok sering kali menjadi sumber motivasi dan dukungan emosional bagi mereka yang sedang mengalami masalah. Dengan saling berbagi cerita, pengguna merasa tidak sendirian dan mendapatkan perspektif baru dari orang lain yang pernah mengalami situasi serupa. Proses saling berbagi ini juga mendorong terbentuknya komunitas yang peduli dan saling mendukung, sehingga pengguna bisa belajar dari pengalaman orang lain dan menemukan kekuatan untuk bangkit dari kegagalan atau kekecewaan.

penelitian menunjukkan bahwa interaksi dan dukungan sosial di media sosial seperti TikTok dapat mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu<sup>12</sup>. Dengan adanya ruang untuk saling mendukung, pengguna yang sedang mengalami masalah emosional dapat merasa lebih terhubung dan termotivasi untuk mengatasi tantangan mereka. Oleh karena itu, dukungan komunitas dan interaksi positif di TikTok tidak hanya memperkuat rasa kebersamaan dan empati, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental penggunanya.

### **Tren Transformasi Diri:**

Tren seperti “hijrah emosi” atau “transformasi diri” semakin populer di kalangan pengguna TikTok, di mana kreator membagikan proses mereka dalam mengelola emosi negatif dan mengubahnya menjadi motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih tenang, bahagia, dan tangguh. Kreator sering membagikan perjalanan emosional mereka, mulai dari pengalaman gagal, putus cinta, hingga stres akademik, lalu menceritakan bagaimana mereka bangkit dan menemukan kekuatan baru dalam diri. Misalnya, video-video yang menampilkan proses “before-after” dalam hal pengelolaan emosi dan perubahan sikap menjadi inspirasi bagi banyak penonton.<sup>13</sup>

Salah satu tren yang sangat relevan adalah “Life after break up”. Contoh konten seperti yang dibagikan oleh akun @nafadasyafaa\_ menunjukkan bagaimana kreator membagikan

<sup>12</sup> Fadiya Aprianggraeni & Fitri Aryanti, “Pengaruh Media Sosial TikTok terhadap Emosional Mahasiswa”, *Jurnal Triwikrama*, vol.6, no. 9 (2025), hlm. 5,

<sup>13</sup> @aakireid “pov: belum bisa control emosi vs sudah bisa control emosi” 2024, diakses 27 Mei 2025  
<https://vt.tiktok.com/ZShKTLyf4/>

proses perubahan diri secara personal dan emosional. Video-video ini sering kali menampilkan pengakuan jujur tentang kesedihan, diikuti oleh langkah-langkah konkret yang dilakukan untuk bangkit dan berubah.<sup>14</sup>

Namun, penting untuk diingat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu tidak adanya dokumentasi fisik berupa rekaman atau transkrip video. Seluruh bukti dan referensi yang digunakan hanya mengandalkan tautan video TikTok yang tersedia secara publik, serta observasi langsung terhadap interaksi di kolom komentar. Meskipun demikian, hasil observasi dan analisis tetap valid karena didasarkan pada pengamatan langsung dan data yang dapat diakses oleh siapa saja. Kendala ini menjadi catatan penting, karena data berupa tautan TikTok tidak dapat dianggap sebagai bukti fisik yang permanen—video dapat dihapus atau tidak tersedia sewaktu-waktu. Namun, hal ini tidak mengurangi signifikansi temuan yang diperoleh, karena konten dan interaksi yang diamati memang terjadi secara nyata di platform TikTok dan dapat dijadikan bahan analisis untuk memahami dinamika emosi dan dukungan sosial di media sosial. Dengan demikian, meskipun bukti hanya berupa tautan video, penelitian tetap memberikan gambaran nyata tentang peran TikTok sebagai media yang memfasilitasi transformasi emosi melalui interaksi positif dan dukungan komunitas.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa TikTok tidak lagi sekadar menjadi media hiburan, melainkan telah bertransformasi menjadi platform utama bagi proses perubahan dan pertumbuhan emosional penggunanya. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak membahas dampak negatif media sosial, studi ini justru menonjolkan bagaimana TikTok melalui fitur video pendek dan interaksi langsung menjadi ruang nyata bagi pengguna untuk mengalami transformasi diri secara emosional.

TikTok terbukti mampu mengubah stigma negatif tentang emosi menjadi peluang untuk belajar dan berkembang. Banyak pengguna yang awalnya merasa sendiri dalam menghadapi kegagalan atau kekecewaan, kini justru menemukan kekuatan baru berkat dukungan dan inspirasi dari kreator serta sesama penonton. Hal ini menjadikan TikTok sebagai media yang unik, karena interaksi dan konten inspiratifnya tidak hanya bersifat satu arah, tetapi juga membangun jejaring dukungan emosional yang nyata.

Fakta bahwa penelitian ini tidak memiliki dokumentasi fisik, seperti rekaman atau transkrip video, membuat hasilnya hanya bergantung pada tautan TikTok dan observasi langsung, tidak mengurangi relevansinya. Justru, bukti digital seperti tautan dan interaksi yang ada di platform menunjukkan bahwa proses transformasi emosi di TikTok terjadi secara nyata dan siapa saja dapat mengaksesnya kapan saja.

TikTok, yang awalnya dikenal sebagai media hiburan, kini menjadi platform penting untuk proses transformasi emosi dan pertumbuhan diri, dengan pengguna yang tidak hanya menjadi penonton tetapi juga pelaku aktif dalam membangun kesehatan mental dan kebersamaan komunitas digital. Studi ini menunjukkan bahwa TikTok telah memainkan peran

<sup>14</sup> @nadasyafaa\_ “life after break up” 2024, diakses 27 Mei 2025 <https://vt.tiktok.com/ZShKwLGVj/>

penting dalam membentuk generasi yang lebih tangguh, empatik, dan siap menghadapi tantangan emosional di era internet.

## DAFTAR PUSTAKA

- @aakireid. (2024). "POV: belum bisa control emosi vs sudah bisa control emosi." TikTok. Diakses pada 27 Mei 2025 dari <https://vt.tiktok.com/ZShKTLvf4/>
- @nadasyafaa\_. (2024). "Life after break up." TikTok. Diakses pada 27 Mei 2025 dari <https://vt.tiktok.com/ZShKwLGVj/>.
- @neysanadia. (2024). "Tips jurnaling untuk mengelola emosi." TikTok. Diakses pada 27 Mei 2025 dari <https://vt.tiktok.com/ZShK78JWL/>.
- @paus orca. (2024). "Jangan ngomong jelek ke diri sendiri ya!! Karena itu tugas orang lain." TikTok. Diakses pada 27 Mei 2025 dari <https://vt.tiktok.com/ZShK7jj5q/>.
- @Rama Satya. (2024). "Save obat ngilangin stress ini supaya lo bisa jadi semakin rileks." TikTok. Diakses pada 27 Mei 2025 dari <https://vt.tiktok.com/ZShKWSPd7/>.
- @sabrinamaidaaah. (2025). "Membagikan cerita pribadi tentang proses melewati patah hati." TikTok. Diakses pada 27 Mei 2025 dari <https://www.tiktok.com/@sabrinamaidaaah/video/7505286155571612933>.
- @zhafira Aqyla. (2023). "Pandangan aku tentang kegagalan: intinya the magic word is not yet." TikTok. Diakses pada 27 Mei 2025 dari <https://vt.tiktok.com/ZShKsWDdL/>.
- Aprianggraeni, Fadiya & Aryanti, Fitri. (2025). "Pengaruh Media Sosial TikTok terhadap Emosional Mahasiswa." *Jurnal Triwikrama*, vol. 6, no. 9, hlm. 5.
- Hediyanti, Shinta Amalia. (2023). "Dampak Tayangan TikTok Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini di Kelurahan Petir Kota Tangerang." Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, hlm. iv. Diakses dari [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/83344/1/11200184000023\\_%20Shinta%20Amalia%20Hediyanti%20WM.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/83344/1/11200184000023_%20Shinta%20Amalia%20Hediyanti%20WM.pdf).
- Nur, Nera Bela Beauty & Arif Widodo. (2023). "Analisis Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Keperawatan Terapan*, vol. 7, no. 2, hlm. 5.
- Riyanto, Andi Dwi. (2025). "(Hootsuite & We Are Social) Digital 2025: Indonesia." Diakses pada 26 Mei 2025 dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2025/>.
- S2PLS FIP UNESA. (2025). "TikTok Sebagai Alat untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Emosional." Diakses pada 27 Mei 2025 dari <https://s2pls.fip.unesa.ac.id/post/tiktok-sebagai-alat-untuk-meningkatkan-keterampilan-sosial-dan-emosional>.
- Yonatan, Agnes Z. (2025). "Indonesia Habiskan 188 Menit per Hari Akses Media Sosial." Diakses pada 26 Mei 2025 dari <https://goodstats.id/article/indonesia-habiskan-188-menit-per-hari-akses-media-sosial-qtU1j>.