

TOXIC POSITIVITY IN RELATIONSHIPS: PERAN TIKTOK DALAM MENCIPTAKAN CITRA HUBUNGAN YANG SEMPURNA

Yulia Dwi Santica¹, Amal Taufiq²

Email: yuliadwisantica77@gmail.com¹, amaltaufiq70@gmail.com²

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Abstrak: Tik Tok dapat berkontribusi pada toxic positivity dalam hubungan dengan mempromosikan representasi pasangan yang ideal dan tidak realistis. Algoritmanya sering kali memprioritaskan konten yang menampilkan kebahagiaan dan kesempurnaan, membuat pengguna merasa tertekan untuk mempertahankan tampilan yang sama dalam hubungan mereka sendiri. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan menciptakan ekspektasi yang tidak realistis, yang pada akhirnya merusak keaslian dan kesehatan hubungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak Tik Tok terhadap persepsi hubungan dan konsekuensi negatif dari toxic positivity. Penulis menggunakan metode netnografi dalam artikel jurnal ini. Netnografi adalah pendekatan kualitatif yang digunakan untuk memahami perilaku dan interaksi sosial di dunia digital. Pemahaman ini dapat menginformasikan Intervensi untuk mempromosikan hubungan yang lebih sehat dan otentik. Tik Tok memainkan peran penting dalam menciptakan dan memperkuat kepositifan toksik dalam hubungan. Dengan secara konsisten menampilkan hubungan yang Ideal dan tampak sempurna Tik Tok dapat membuat pengguna merasa tertekan untuk mempertahankan tampilan yang sama dalam kehidupan mereka. Tekanan ini dapat menyebabkan tekanan emosional karena individu mungkin merasa terdorong untuk menyembunyikan perasaan atas pengalaman mereka yang sebenarnya. Dengan menerapkan beberapa strategi, representasi hubungan di media sosial dapat menjadi lebih realistis dan seimbang mengurangi tekanan untuk tampil sempurna, dan mendorong kejujuran dalam berbagi pengalaman. Hal tersebut dapat berdampak positif pada kesehatan emosional pengguna dan membantu mereka membangun hubungan yang lebih kuat dan otentik.

Kata Kunci: Toxic Positivity, Hubungan, Peran, Tiktok.

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan banyak orang. Platform ini bukan hanya alat untuk berkomunikasi, tetapi juga tempat di mana identitas dan hubungan dibentuk, ditampilkan dan sering kali dibuat agar terlihat sempurna. Salah satu platform yang semakin populer terutama di kalangan anak muda adalah Tik Tok, aplikasi berbagi video pendek yang memungkinkan penggunanya untuk menunjukkan kreativitas mereka kepada dunia (Fuaody et al., 2024).

Tik Tok dikenal dengan algoritme uniknya yang dapat membuat sebuah video menjadi viral dalam waktu singkat. Platform ini sering memunculkan berbagai tren dan tantangan, termasuk yang berkaitan dengan hubungan romantis. Banyak pasangan menggunakan Tik Tok untuk berbagi momen bahagia, kejutan manis, atau pencapaian bersama, yang sering kali membuat hubungan mereka terlihat "sempurna". Namun, di balik pandangan ideal tentang hubungan ini, ada fenomena yang disebut toxic positivity. Toxic Positivity adalah sebuah sikap yang terlalu menekankan kebahagiaan dan optimisme, sering kali dengan mengabaikan atau menekan perasaan dan masalah yang sebenarnya ada (Anaqhi et al., 2023). Toxic positivity dalam hubungan adalah tekanan untuk selalu menunjukkan sisi positif dari suatu hubungan, terlepas dari masalah atau konflik yang sebenarnya terjadi di belakang layar. Media sosial seperti Tik Tok dapat memperparah fenomena ini karena banyak pasangan yang hanya menunjukkan momen-momen bahagia di platform ini. Akibatnya, pengguna yang melihat konten tersebut dapat merasa tertekan atau merasa bahwa hubungan mereka sendiri tidak sebaik atau seindah apa yang mereka lihat di Tik Tok (Adams, 2022).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi

cara orang memandang hubungan mereka sendiri. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sumber inspirasi dan dukungan emosional. Namun di sisi lain, terus-menerus melihat hubungan yang tampaknya sempurna di media sosial dapat membuat seseorang merasa kurang puas dengan hubungannya sendiri, merasa iri, atau bahkan meragukan keabsahan hubungannya (Akbar & Faristiana, 2023). Tik tok yang sering kali menampilkan video-video pendek yang berfokus pada tren yang berubah dengan cepat. Ada banyak konten yang menampilkan hubungan yang “sempurna”. Tren seperti “Couple Goals” atau tantangan untuk pasangan dapat memperkuat gagasan bahwa hubungan yang baik adalah hubungan yang selalu bahagia dan bebas dari masalah dalam hubungan mereka dan hanya menunjukkan hal-hal yang positif yang merupakan bentuk dari Toxic Positivity (Solikatun & Kusuma, 2024).

Meskipun ada banyak penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap cara orang melihat hubungan mereka, sedikit yang fokus pada toxic positivity di platform khusus seperti TikTok. TikTok, yang sangat visual dan berfokus pada hiburan, memiliki potensi unik untuk mempengaruhi cara orang berpikir tentang apa yang dianggap normal dalam hubungan, termasuk bagaimana seharusnya hubungan itu terlihat dan dirasakan (Iuliatno & Rosyadi, 2024). TikTok tidak hanya memungkinkan pembuatan konten, tetapi juga membentuk komunitas dan tren yang dapat memperkuat norma-norma sosial tertentu melalui algoritma yang mempromosikan keterlibatan tinggi. Algoritma ini cenderung lebih sering menampilkan konten yang menunjukkan kebahagiaan dan sikap positif berlebihan, sementara mungkin mengabaikan konten yang lebih realistis dan seimbang tentang hubungan (Mukti & Asriadi, 2023).

Oleh karena itu, ada kebutuhan mendesak untuk mengeksplorasi bagaimana TikTok berperan dalam menciptakan dan memperkuat toxic positivity dalam konteks hubungan. Pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana platform ini mempengaruhi persepsi hubungan dan kesejahteraan emosional penggunanya dapat membantu dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mempromosikan representasi yang lebih realistis dan seimbang dari hubungan di media sosial.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode netnografi. Netnografi merupakan metode pendekatan kualitatif yang digunakan untuk memahami perilaku dan interaksi sosial di dunia digital (Agustiana & Kusuma, 2023). Dalam konteks penelitian "Toxic Positivity dalam Hubungan: Peran TikTok dalam Menciptakan Citra Hubungan yang Sempurna," metode ini sangat relevan untuk menganalisis bagaimana TikTok membentuk persepsi tentang hubungan romantis yang tampak sempurna. Penelitian akan dimulai dengan mengamati konten-konten dari para kreator di TikTok yang sering memposting momen kebahagiaan dalam hubungan tanpa menunjukkan konflik atau masalah. Video, caption, dan komentar dari para pengikut akan dikumpulkan untuk melihat bagaimana mereka menanggapi narasi tersebut. Fokus penelitian ini adalah memahami bagaimana toxic positivity terbentuk, di mana kebahagiaan berlebihan dalam hubungan ditampilkan, sementara masalah disembunyikan.

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama, seperti idealisasi hubungan tanpa konflik dan tekanan untuk selalu tampil bahagia. Selain itu, komentar dari pengikut kreator akan memberikan wawasan mengenai apakah mereka merasa bahwa hubungan sempurna yang mereka lihat adalah standar ideal. TikTok, sebagai platform yang mempromosikan konten singkat dan menyenangkan, turut memperkuat citra ideal ini, yang akhirnya menciptakan ekspektasi tidak realistis tentang bagaimana seharusnya sebuah hubungan terlihat. Dengan metode netnografi, penelitian ini akan memberikan gambaran tentang bagaimana TikTok memengaruhi persepsi masyarakat terhadap toxic positivity dalam hubungan dan bagaimana platform tersebut memperkuat narasi kebahagiaan yang tidak realistis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Tik Tok dalam Menciptakan dan Memperkuat Istilah Toxic Positivity

Toxic Positivity merupakan tekanan untuk selalu bersikap positif dan tampak bahagia, bahkan ketika menghadapi situasi sulit yang dapat menyebabkan seseorang mengabaikan emosi atau keadaan yang sebenarnya terjadi di realitanya. Ini merupakan pandangan yang membuat orang merasa harus menyembunyikan perasaan negatif, seperti kesedihan atau kemarahan, dan hanya menampilkan sikap optimis yang seolah-olah di dalam hubungan tersebut tidak ada masalah yang sedang terjadi (Yuliatwati, 2024).

Tik tok memainkan peran besar dalam menciptakan dan memperkuat istilah Toxic Positivity dalam sebuah hubungan. Platform media sosial yang banyak digunakan oleh semua kalangan ini memungkinkan berbagai konten creator untuk membagikan video pendek tentang kehidupan mereka dengan durasi yang tidak terlalu panjang, yang berisi tentang hubungan mereka yang terlihat romantis dan harmonis. Banyak dari mereka yang menampilkan video dengan gambaran hubungan yang tampak selalu bahagia, sempurna dan disertai dengan pesan-pesan positif. Algoritma tik tok memperkuat istilah Toxic Positivity dengan harus menampilkan video-video serupa kepada pengguna yang tertarik dengan video tersebut. Akibatnya, orang-orang yang sering menonton video hubungan yang keliatannya tampak sempurna akan terus berpikir bahwa itulah standar normal dari sebuah hubungan. Hal ini dapat membuat penonton, terutama mereka yang tergolong masih muda akan merasa bahwa masalah di dalam hubungan harus selalu diatasi dengan sikap positif, meskipun mereka sedang mengalami situasi yang sulit. Karena video di TikTok cenderung sangat singkat, video-video ini sering kali hanya menampilkan momen-momen bahagia dalam sebuah hubungan, tanpa menunjukkan realita bahwa setiap hubungan juga pasti memiliki masalah. Ini bisa memberi tekanan kepada pasangan untuk selalu terlihat bahagia di media sosial, meskipun di dunia nyata mereka menghadapi tantangan.

Hal ini relevan dengan Teori Dramaturgi yang dikemukakan oleh salah satu tokoh sosiolog yaitu Erving Goffman pada Tahun 1959 melalui bukunya yang berjudul *The Presentation of Self in Everyday Life*. Dalam buku ini, Goffman memperkenalkan konsep-konsep utama dari teori tersebut, seperti panggung depan, panggung belakang, dan bagaimana individu menampilkan diri mereka kepada orang lain. Teori dramaturgi dianalogikan seperti sebuah pertunjukan teater, di mana kita semua berperan layaknya aktor di atas panggung. Dalam teori ini, Goffman memperkenalkan konsep Panggung Depan dan Panggung Belakang. Panggung Depan adalah tempat kita menunjukkan citra yang ingin dilihat orang lain, seperti perilaku yang sudah dirancang agar sesuai dengan ekspektasi atau harapan. sementara itu, Panggung Belakang adalah ruang pribadi, di mana kita bisa lebih bebas dan jujur tanpa adanya tekanan untuk berpura-pura atau memenuhi harapan atau ekspektasi orang lain yang diberikan ke kita. Media sosial sering kali menjadi Panggung Depan bagi para penggunanya. Di TikTok, banyak orang menampilkan hubungan yang tampak selalu bahagia dan ideal, di mana mereka menunjukkan momen-momen manis tanpa adanya konflik atau masalah. Konten-konten ini adalah bagian dari "pertunjukan" di panggung depan, di mana pengguna berusaha memperlihatkan gambaran ideal dari kehidupan mereka, yang sebenarnya mungkin jauh dari kenyataan. Di sisi lain, panggung belakang, yang mewakili realitas sesungguhnya seperti masalah dan konflik dalam hubungan, jarang ditunjukkan di TikTok. Pengguna cenderung menutupi atau tidak memperlihatkan tantangan yang mereka hadapi, karena ingin tetap terlihat bahagia di depan penonton. Fenomena Toxic Positivity muncul ketika orang-orang merasa harus terus menampilkan citra kebahagiaan dan sikap positif, bahkan ketika mereka sedang menghadapi masalah. Di Tik Tok, video yang sering viral cenderung menampilkan hubungan yang sempurna dan selalu penuh kebahagiaan. Hal ini membuat pengguna merasa bahwa mereka juga harus

menyembunyikan atau meminimalkan masalah dalam hubungan mereka, karena takut dianggap "kurang bahagia" atau gagal. Pengguna akhirnya merasa tertekan untuk terus menampilkan "pertunjukan kebahagiaan" ini di panggung depan, meskipun kenyataannya berbeda (Girnanfa & Susilo, 2022).

Hal itu dapat berdampak buruk pada kesejahteraan emosional yang dimiliki oleh setiap individu. Mereka akan merasa tidak bisa jujur tentang perasaan atau masalah yang sebenarnya terjadi dalam hubungan mereka, karena takut citra mereka rusak dan terpaksa untuk harus terus tampil sempurna, yang akhirnya membuat mereka menekan perasaan negatif yang sedang mereka rasakan, seperti sedih, frustrasi, ataupun marah. Dengan demikian, Tik Tok mendorong toxic positivity dalam hubungan dengan menampilkan banyak konten yang menggambarkan hubungan sebagai sesuatu yang selalu bahagia, sehingga membuat banyak orang merasa tertekan untuk selalu menunjukkan kebahagiaan, meskipun mereka sebenarnya sedang menghadapi masalah.

Adapun contoh salah satu konten kreator yang di dalam hubungannya dalam konteks pacaran mengandung Toxic Positivity, yakni Analisis Konten TikTok dari Vale dan James yang merupakan salah satu konten kreator sering menunjukkan momen kebersamaan yang tampak sempurna dan penuh kebahagiaan, menciptakan citra ideal tentang hubungan di mata para pengikut mereka. Mereka menampilkan kegiatan yang menyenangkan, romantis, dan gaya hidup tanpa masalah. Dalam konteks toxic positivity, konten ini memperkuat pandangan bahwa hubungan yang sehat selalu penuh kebahagiaan tanpa adanya konflik. Di dalam Konten TikTok Vale dan James bisa memberikan gambaran yang terlalu idealis tentang kebahagiaan dalam hubungan, yang mungkin membuat pengikut mereka merasa bahwa adanya masalah atau konflik dalam hubungan mereka sendiri adalah tanda kegagalan. Fokus yang berlebihan pada kebahagiaan tanpa menunjukkan kerentanan bisa membuat pengikut mereka menginternalisasi narasi toxic positivity. Platform seperti TikTok memperkuat persepsi ini, karena mendorong video singkat dan positif yang jarang menggambarkan realitas sebuah hubungan secara utuh.

Pada realitas yang sebenarnya, hubungan mereka sedang tidak baik-baik saja dan sering kali mengalami masalah-masalah internal yang hanya mereka yang tahu. Tidak lama setelah itu, pasangan yang dikenal sebagai pasangan romantis di tiktok, tiba-tiba akun mereka mengunggah sebuah video dan mengabarkan jika akun Tik Tok mereka akan vakum dengan jangka waktu yang tidak ditentukan. Pada saat itu, beberapa netizen mengasumsikan jika pasangan yang selalu terlihat bucin, bahagia, dan harmonis itu putus dan belum diketahui alasan yang sebenarnya. Dengan asumsi-asumsi yang dibuat oleh netizen membuat salah satu pihak, yakni vale merasa risih dan memutuskan untuk speak up secara bertahap melalui unggahan video tiktok di akun pribadinya. Salah satu masalah internal mereka adalah terletak pada pembagian pendapatan dari endorsment yang dirasa tidak adil, James di duga menuntut pembagian yang besar tanpa diimbangi dengan kontribusi pekerjaan yang pantas, sehingga membuat vale muak. Di sisi lain, James merasa bahwa Vale terlalu banyak mengambil bagian dari pendapatan tersebut, sehingga keduanya tidak menemukan titik tengah. Dari sudut pandang vale, vale pantas mendapatkan pendapatan yang lebih banyak daripada james, karena untuk perihal edit video, konsep endorsment dan pengunggahan ke tiktok 70% dilakukan oleh vale, dan James hanya membantu pada saat take video endorsment.

Bagi penonton, ini bisa menciptakan distorsi tentang realitas hubungan. Mereka mungkin merasa bahwa masalah dalam hubungan adalah sesuatu yang harus disembunyikan, karena pasangan yang mereka lihat di media sosial tampak tidak pernah mengalaminya. Padahal, setiap hubungan pasti memiliki tantangan. Dengan terus menampilkan sisi positif tanpa transparansi tentang masalah yang ada, pasangan seperti Vale dan James memperkuat norma sosial yang mendorong toxic positivity, terutama bagi pengikut yang melihat mereka sebagai contoh hubungan ideal.

Peran TikTok sebagai platform visual dan positif memperburuk fenomena ini. Dengan fokus pada konten yang menyenangkan, konflik atau masalah dalam hubungan sering kali tidak terlihat, menciptakan ekspektasi yang tidak realistis tentang bagaimana hubungan seharusnya.

Adapun contoh dari salah satu konten kreator yang mengalami Toxic Positivity dalam hubungannya yang telah menikah, yakni pasangan Kania Permatasari yang merupakan penyanyi dangdut asal Indonesia menikah dengan Ujung Oppa yang berasal dari Korea. Dari hasil analisis netnografi melalui platform tik tok mereka, ditemukan adanya fenomena tersebut yang di mana di dalam konten tik tok mereka selalu menampilkan konten mukbang bersama yang memperlihatkan isi video yang romantis dan penuh kebahagiaan. Namun, siapa sangka dibalik kebahagiaan dalam konten tersebut menyimpan luka bagi Kania Permatasari. Faktanya kania permatasari selalu mendapatkan makanan sisa dari sang suami dan hanya mendapatkan nafkah batin sebanyak 5 kali dalam hubungan pernikahan yang berusia 3 tahun. Diduga di dalam pernikahan tersebut, Ujung oppa tidak benar-benar mencintai kania permatasari dan hanya memanfaatkannya untuk kebutuhan konten dan menghasilkan uang.

Klasifikasi perbedaan dari 2 bentuk hubungan yang mengalami Toxic Positivity di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam hubungan pacaran, Vale dan James menunjukkan citra kebahagiaan yang sempurna di media sosial, khususnya Tik Tok. Mereka selalu menampilkan momen romantis tanpa konflik, menciptakan ekspektasi bahwa hubungan yang sehat harus selalu bahagia. Namun, di balik layar, mereka sebenarnya menghadapi masalah internal terkait pembagian pendapatan dari endorsement, di mana Vale merasa kontribusinya lebih besar daripada James. Toxic positivity di sini mendorong narasi bahwa kebahagiaan tanpa masalah adalah standar hubungan, yang membuat para pengikut mereka mungkin merasa tidak nyaman atau gagal jika mengalami konflik dalam hubungan mereka sendiri. Berbeda dengan hubungan pacaran, pasangan Kania Permatasari dan Ujung Oppa sudah berada dalam hubungan pernikahan. Meski dalam konten TikTok mereka selalu menampilkan kebahagiaan, di balik itu Kania menderita secara emosional. Dia hanya mendapatkan makanan sisa dari suaminya dan mengalami kekurangan nafkah batin dalam pernikahan mereka. Hubungan ini menunjukkan bahwa toxic positivity dalam pernikahan bisa lebih dalam, karena bukan hanya tentang pencitraan kebahagiaan di depan publik, tetapi juga eksploitasi yang terjadi di balik layar, di mana Ujung Oppa diduga memanfaatkan hubungan mereka untuk menghasilkan uang dari konten.

Pengaruh Tik Tok terhadap Persepsi Hubungan dan Kesejahteraan Bagi Peggungannya

Platform media sosial seperti TikTok memiliki pengaruh besar pada cara orang memandang hubungan dan kesejahteraan emosional mereka. Di TikTok, banyak orang membagikan momen-momen romantis yang tampak sempurna dan bahagia. Namun, karena video yang dibagikan biasanya hanya menunjukkan sisi terbaik dari sebuah hubungan, ini bisa memberi kesan bahwa hubungan yang sehat harus selalu terlihat bahagia dan tanpa masalah.

Ketika pengguna terus-menerus melihat hubungan yang tampak ideal di TikTok, mereka bisa mulai merasa bahwa hubungan mereka sendiri tidak cukup baik jika tidak sesuai dengan standar yang terlihat di media sosial. Hal ini bisa membuat mereka merasa tidak puas dan kecewa. TikTok juga sering mendorong pengguna untuk selalu terlihat bahagia dan menyembunyikan masalah dalam hubungan mereka, yang akhirnya memicu toxic positivity. Ini terjadi ketika orang merasa terpaksa untuk terus berpikir dan bersikap positif, bahkan ketika mereka sedang mengalami kesulitan atau perasaan negatif. Dalam hubungan, ini bisa berarti menyembunyikan masalah dan berpura-pura bahwa semuanya baik-baik saja, meskipun ada konflik atau kesulitan.

Dengan demikian, TikTok sangat mempengaruhi cara orang melihat hubungan

dan kesejahteraan emosional mereka. Gambaran hubungan yang selalu bahagia dapat menciptakan harapan yang tidak realistis dan menyebabkan *toxic positivity*, yang berdampak buruk pada kesehatan emosional.

Strategi Efektif untuk Mendorong Representasi Hubungan yang Realistis dan Seimbang dari Hubungan di Media Sosial

Platform media Tik tok memiliki pengaruh besar dalam membentuk persepsi atau pandangan orang tentang hubungan yang sering kali menampilkan gambaran yang terlalu ideal. Untuk mendorong representasi yang lebih realistis dan seimbang, ada beberapa strategi efektif yang dapat diterapkan, antara lain sebagai berikut:

1. Mendorong kejujuran dalam konten

Langkah pertama adalah mendorong pengguna untuk lebih jujur dalam berbagi tentang hubungan mereka. Mereka dapat berbagi masalah yang mereka hadapi dalam hubungan mereka dan bagaimana mereka menyelesaikan konflik tersebut. Hal ini dapat mengurangi tekanan untuk menjadi sempurna dan memberikan pandangan yang lebih nyata tentang hubungan.

2. Pendidikan tentang Kesehatan Mental dan Hubungan

Memberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mengelola hubungan juga penting. Konten yang memberikan wawasan tentang cara menghadapi konflik, berkomunikasi secara efektif, atau menerima bahwa hubungan tidak selalu mulus dapat membantu mengubah pandangan pengguna tentang apa yang membuat hubungan yang sehat.

3. Kampanye Sosial dan Pengguna Tagar Positif

Platform media sosial dapat menjalankan kampanye yang mendorong pengguna untuk berbagi lebih banyak cerita nyata tentang hubungan. Dengan menggunakan tagar seperti #RealLove atau #RelationshipReality, orang-orang dapat merasa terdorong untuk lebih jujur dalam menggambarkan kehidupan mereka termasuk pasang surutnya sebuah hubungan.

4. Menyediakan Ruang untuk Diskusi Terbuka

Selain berbagi konten, platform tik tok juga dapat menyediakan ruang diskusi bagi pengguna untuk berbagi pengalaman tentang hubungan. Di sini, orang dapat meminta saran atau berbicara secara terbuka tentang masalah yang mereka alami. Hal ini dapat menciptakan komunitas yang saling mendukung dan mengurangi stigma yang terkait dengan membicarakan masalah hubungan.

Dengan menerapkan beberapa strategi di atas, diharapkan representasi hubungan di media sosial dapat menjadi lebih realistis dan seimbang, mengurangi tekanan untuk selalu tampil sempurna, dan mendorong kejujuran dalam berbagi pengalaman. Hal ini dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan emosional pengguna dan membantu mereka membangun hubungan yang lebih kuat dan otentik.

KESIMPULAN

Tik Tok merupakan platform video pendek yang populer, telah menjadi pusat untuk menampilkan hubungan yang ideal. Hal ini dapat menyebabkan toxic positivity, di mana pasangan merasa tertekan untuk hanya menampilkan aspek-aspek positif dari hubungan mereka, dan mengabaikan potensi masalah. Hal ini dapat memengaruhi persepsi pengguna tentang hubungan mereka sendiri, yang mengarah pada perasaan tidak mampu atau iri. Memahami bagaimana Tik Tok berkontribusi pada toxic positivity sangat penting untuk mengembangkan strategi untuk mempromosikan representasi hubungan yang lebih realistis dan seimbang di media sosial Tik Tok memainkan peran penting dalam menciptakan dan memperkuat Toxic Positivity dalam sebuah hubungan. Dengan secara konsisten menampilkan hubungan yang ideal dan tampak sempurna. Tik Tok dapat membuat pengguna merasa tertekan untuk mempertahankan tampilan yang sama dalam kehidupan mereka. Tekanan ini dapat menyebabkan tekanan emosional karena individu

mungkin merasa terdorong untuk menyembunyikan perasaan atau pengalaman mereka yang sebenarnya. Selain itu, algoritma Tik tok yang mempromosikan konten yang mirip dengan apa yang sebelumnya telah digunakan oleh pengguna, dapat memperkuat gagasan ideal tentang hubungan. Hal ini dapat menciptakan ekspektasi yang tidak realistis dan menimbulkan perasaan tidak puas atau tidak mampu di antara para pengguna. Pengaruh Tik Tok terhadap persepsi hubungan dan kesejahteraan emosional sangat besar. Hal ini dapat berkontribusi pada toxic positivity, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan hubungan individu

Dengan menerapkan beberapa strategi di atas representasi hubungan di media sosial dapat menjadi lebih realistis dan seimbang, mengurangi tekanan untuk tampil sempurna, dan mendorong kejujuran dalam berbagi pengalaman. Hal tersebut dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan emosional pengguna dan membantu mereka membangun hubungan yang lebih kuat dan otentik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. (2022). *The Philosophy of Stoic: Sebuah Obat Galau untuk Manusia-manusia Modern*. Anak Hebat Indonesia.
- Agustiana, N. D., & Kusuma, A. (2023). Digital Activism pada Platform Komunitas Fandom: Studi Netnografi pada ARMY di Weverse. *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Kebudayaan*, 14(1), 74–82.
- Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Simpati: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Bahasa*, 1(3), 98–112.
- Anaqhi, A. W., Achmad, Z. A., Zuhri, S., & Arviani, H. (2023). Viralitas Trash-Talking di Tiktok Sebagai Gaya Baru Personal Digital Branding. *Jurnal Nomosleca*, 9(1).
- Fuaody, C. N., Anggraeni, I., Maulidia, L., & Nugraha, R. G. (2024). Analisis Pengaruh Digital terhadap Komunitas Sosial Anak dalam Kehidupan Sehari–Hari. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 327–337.
- Girnanfa, F. A., & Susilo, A. (2022). Studi Dramaturgi Pengelolaan Kesan Melalui Twitter Sebagai Sarana Eksistensi Diri Mahasiswa di Jakarta. *Journal of New Media and Communication*, 1(1), 58–73.
- Iuliatno, M. A., & Rosyadi, S. (2024). Toxic di Media Sosial dalam Perspektif Hadis dengan Metode Tematik. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(5), 284–295.
- Mukti, I., & Asriadi, M. (2023). Representasi perempuan pada tayangan video dalam media sosial tiktok. *CORE: Journal of Communication Research*, 12–22.
- Solikatun, S., & Kusuma, N. (2024). Penggunaan aplikasi TikTok sebagai eksistensi diri mahasiswa Universitas Mataram. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Sosiologi*, 2(1), 429–446.
- Yulawati, L. (2024). *Tetap Waras Dan Bahagia di Dunia Kerja: Refleksi di Tengah Kesibukan*. Penerbit Universitas Ciputra.