

## ABSTRAK

Di tengah maraknya pembicaraan mengenai kesehatan mental, TikTok muncul sebagai media sosial yang mampu memenuhi kebutuhan anak muda terkait ruang untuk berekspresi. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode etnografi virtual, penelitian ini bermaksud untuk melihat aktivitas anak muda dalam mengekspresikan emosi negatif melalui TikTok serta apa yang melatari aktivitas tersebut. Emosi negatif yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gejala atau tanda dari gangguan kesehatan mental. Subjek penelitian ini adalah anak muda berusia 17-24 tahun, yang sehari-hari menggunakan TikTok untuk mengekspresikan permasalahan mereka. Konsep “Virtual Self” oleh Ben Agger, digunakan untuk melihat representasi emosi negatif yang diekspresikan oleh anak muda di TikTok.

Penelitian dilakukan pada Desember 2022 - Juni 2023. Dalam penelitian ini, ketiga narasumber menceritakan pengalaman traumatis atau tidak menyenangkan dalam hidupnya sebagai apa yang melatari kondisi mereka hingga dapat memicu emosi negatif. Keterbatasan ruang berekspresi muncul dari ketidak inginan mereka untuk diketahui oleh orang-orang terdekat dari dunia nyata. Mereka mengekspresikannya melalui video pendek di TikTok yang memuat emosi negatif. Melalui penelitian ini, terdapat beberapa aspek yang membuat narasumber merasa leluasa si TikTok, yaitu; merasa tidak terhakimi, minimnya kehadiran orang yang mereka kenal, menemukan ruang aman, dan merasa ter-representasikan oleh konten dari pengguna lain.

**Kata kunci:** *TikTok, anak muda, kesehatan mental*

## ABSTRACT

In this digital era along with discussions about mental health, TikTok has become a space for youth to express their negative emotions. Through a qualitative approach by using virtual ethnography, this research tries to explore the usage of TikTok as a medium for youth to express their negative emotions. There are three individuals selected as participants for this research, ranging from age 17 – 24. The concept of “Virtual Self” by Ben Agger is being use to analyze the activity of young people expressing their negative emotions through technology, especially TikTok as a social media.

The result of this research shows how the three partivipants’ unfortunate and traumatic experiences became the main trigger for their needs in expressing negative emotions. TikTok virtually provides them a sense of freedom to express their discomfort and sadness – something which the real – physical world can’t. There are some aspects that lead them to be honest with themselves on TikTok, which are lack of judgements, the absence of people they knew in the real world, TikTok as a safe space and a feeling of being accepted.

**Keywords:** *TikTok, youth, mental health*