

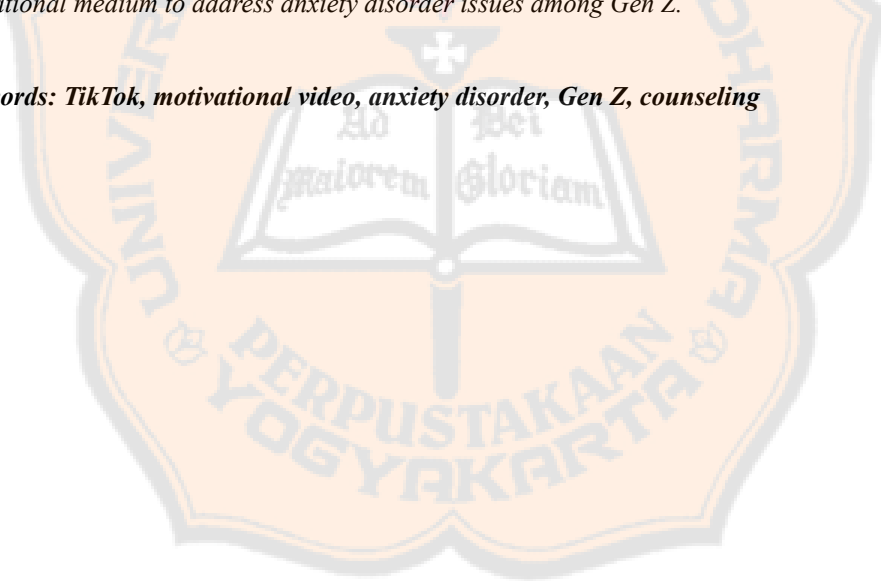
PENGEMBANGAN VIDEO MOTIVASI TIKTOK UNTUK PERMASALAHAN KECEMASAN PADA GEN Z

Natasya Fitria Diva Heraki

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia

Abstract: *Anxiety disorders have become one of the most significant mental health issues faced by Generation Z, especially in the digital era filled with social pressures from social media. TikTok, as a highly popular short-video platform among Gen Z, holds great potential to be utilized as an educational tool as well as a mild psychological intervention. This study aims to develop motivational video content on TikTok that is informative, relevant, and effective in supporting efforts to prevent and reduce anxiety disorder symptoms among Gen Z adolescents. This research employs a qualitative approach with a Research and Development (R&D) method, adopting the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) for the product development process. The results indicate that motivational video content developed by incorporating social learning theory, dual coding theory, and the ARCS model can significantly improve users' understanding, emotional awareness, and motivation in managing anxiety. Expert validation shows a very high level of feasibility both in terms of content and media, while TikTok users provided positive responses. Thus, TikTok-based motivational videos can serve as an effective preventive and educational medium to address anxiety disorder issues among Gen Z.*

Keywords: *TikTok, motivational video, anxiety disorder, Gen Z, counseling*



Abstrak: Gangguan kecemasan (Anxiety Disorder) menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang signifikan dihadapi oleh Generasi Z, terutama di era digital yang sarat dengan tekanan sosial dari media sosial. TikTok sebagai platform video pendek yang sangat populer di kalangan Gen Z memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan sebagai sarana edukatif sekaligus intervensi psikologis ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan konten video motivasi di TikTok yang informatif, relevan, dan efektif dalam mendukung upaya pencegahan serta pengurangan gejala gangguan kecemasan pada remaja Gen Z. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Research and Development (R&D), mengadopsi model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten video motivasi yang dikembangkan dengan memperhatikan teori pembelajaran sosial, teori dual coding, serta model ARCS dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran emosional, dan motivasi pengguna dalam mengelola kecemasan. Validasi ahli menunjukkan tingkat kelayakan sangat tinggi baik dari aspek isi maupun media, sementara pengguna Tik Tok memberikan respons positif. Dengan demikian, video motivasi berbasis Tik Tok dapat menjadi media preventif dan edukatif yang efektif dalam menangani permasalahan kecemasan pada Gen Z.

Kata Kunci: *TikTok, video motivasi, anxiety disorder, Gen Z, konseling*

