

ABSTRAK

TINGKAT KEBAHAGIAAN BERPACARAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS SANATA DHARMA YANG MENONTON KONTEN OVERTHINKING PACARAN DI TIKTOK

Gregorius Andryan Wicaksono

Universitas Sanata Dharma

2025

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena maraknya konten *overthinking* mengenai hubungan pacaran di platform TikTok yang berpotensi memengaruhi persepsi dan emosi mahasiswa terhadap hubungan romantis mereka. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling menjadi subjek menarik untuk diteliti dalam konteks ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebahagiaan berpacaran pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma yang menonton konten *overthinking* pacaran di TikTok.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 44 mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma yang sedang menjalani hubungan pacaran dan pernah menonton konten *overthinking* di TikTok, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala kebahagiaan berpacaran yang dimodifikasi dari teori PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment*) oleh Seligman dan *Psychological Well-Being* oleh Ryff. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif untuk menentukan kategorisasi tingkat kebahagiaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan berpacaran mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 217,3. Secara rinci, terdapat 15 responden (34%) pada kategori sangat tinggi, 18 responden (41%) pada kategori tinggi, 8 responden (18%) pada kategori sedang, dan 3 responden (7%) pada kategori rendah. Aspek kebahagiaan dengan skor tertinggi ditemukan pada aspek "Kehidupan yang Menyenangkan" (*Pleasant Life*) dan "Hubungan Positif dengan Pasangan". Kesimpulan dari penelitian ini adalah meskipun konten *overthinking* yang cenderung negatif di TikTok, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma tetap memiliki tingkat kebahagiaan berpacaran yang tinggi.

Kata Kunci: Kebahagiaan Berpacaran, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, TikTok, *Overthinking*, Hubungan Romantis.

ABSTRACT

THE LEVEL OF DATING HAPPINESS AMONG GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS OF SANATA DHARMA UNIVERSITY WHO WATCH RELATIONSHIP OVERTHINKING CONTENT ON TIKTOK

Gregorius Andryan Wicaksono

Sanata Dharma University

2025

This research is motivated by the widespread phenomenon of "overthinking" content regarding dating relationships on the TikTok platform, which has the potential to influence students' perceptions and emotions toward their romantic relationships. Guidance and Counseling students represent an intriguing subject for study within this context. This study aims to determine the level of dating happiness among students of the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University who watch dating overthinking content on TikTok.

This research employs a quantitative descriptive design. The subjects consisted of 44 active Guidance and Counseling students at Sanata Dharma University who are currently in a dating relationship and have watched overthinking content on TikTok, selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted using a dating happiness scale instrument modified from Seligman's PERMA theory (Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment) and Ryff's Psychological Well-Being. The data analysis technique used was descriptive statistics to determine the categorization of happiness levels.

The results indicated that the students' level of dating happiness falls into the high category, with a mean score of 217.3. Specifically, there were 15 respondents (34%) in the very high category, 18 respondents (41%) in the high category, 8 respondents (18%) in the moderate category, and 3 respondents (7%) in the low category. The aspects of happiness with the highest scores were found in "Pleasant Life" and "Positive Relations with Partner." The conclusion of this study is that despite overthinking content on TikTok tending to be negative, Guidance and Counseling students at Sanata Dharma University maintain a high level of dating happiness.

Keywords: *Dating Happiness, Guidance and Counseling Students, TikTok, Overthinking, Romantic Relationships.*