



## ***Sublimasi Emosi Melalui Aktivitas Tiktok Velocity: Studi Kualitatif Pada Mahasiswa Psikologi Semester 2***

**Nova Lisye Sinaulan<sup>1</sup>, Marssel M. Sengkey<sup>2</sup>, Ursula Victoria Tiara Kalumata<sup>3</sup>, Felicia Mikha Angkouw<sup>4</sup>, Jessica Lumy<sup>5</sup>**

Universitas Negeri Manado<sup>1,2,3,4,5</sup>

Received: 05 November 2025  
Revised: 17 November 2025  
Accepted: 28 November 2025

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penggunaan aktivitas TikTok *Velocity* sebagai bentuk sublimasi emosi pada mahasiswa semester 2 jurusan psikologi. Dalam konteks tekanan akademik dan perubahan sosial yang dihadapi mahasiswa baru, mekanisme pertahanan diri seperti sublimasi berfungsi sebagai strategi psikologis yang membantu mengurangi kecemasan dan menjaga kesejahteraan mental. Melalui analisis kualitatif, penelitian ini menelaah bagaimana mahasiswa memanfaatkan konten kreatif di media sosial, khususnya TikTok *Velocity*, untuk menyalurkan perasaan galau, sedih, ataupun kerinduan secara estetik dan positif. Hasil awal menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi dan mendukung perkembangan kepribadian yang sehat. Temuan ini menguatkan pentingnya pemanfaatan media sosial secara bijak sebagai sarana sublimasi yang konstruktif dalam proses adaptasi dan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

**Kata Kunci:** Mekanisme pertahanan diri, Sublimasi emosi, Media sosial, TikTok, *Velocity*.

(\* ) Corresponding Author:

[novalisye14@gmail.com](mailto:novalisye14@gmail.com),

[Victoriakalumata@gmail.com](mailto:Victoriakalumata@gmail.com),

[felichyamikhaangkouw@gmail.com](mailto:felichyamikhaangkouw@gmail.com), [jessikalumy@gmail.com](mailto:jessikalumy@gmail.com)

**How to Cite:** Sinaulan, N., Sengkey, M. M., Kalumata, U., Angkouw, F., & Lumy, J. (2025). Sublimasi Emosi Melalui Aktivitas Tiktok Velocity: Studi Kualitatif Pada Mahasiswa Psikologi Semester 2. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(12.A), 186-191. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12170>.

## **PENDAHULUAN**

Sebagai mahasiswa baru, yang masih dalam proses adaptasi di dunia perkuliahan, tentunya sering menghadapi berbagai tekanan, baik dari tuntutan akademik, perubahan lingkungan sosial, maupun adaptasi terhadap identitas diri sebagai individu dewasa awal. Tekanan ini dapat memicu gejolak emosional yang, apabila tidak dikelola dengan baik, berisiko mengganggu kesejahteraan psikologis. Dalam psikologi, emosi negatif seperti cemas, sedih, kecewa, atau frustrasi merupakan reaksi alamiah terhadap tuntutan adaptasi, dan perlu disalurkan secara tepat agar tidak menumpuk secara destruktif. Dalam pendekatan psikoanalisis Freud, emosi dan kecemasan merupakan bagian dari konflik internal antara struktur kepribadian id, ego, dan superego. Untuk menghadapi konflik ini, individu secara tidak sadar menggunakan mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) sebagai strategi untuk meredakan kecemasan dan menyesuaikan diri terhadap tekanan internal maupun eksternal (Freud dalam Bertens, 2006). Mekanisme pertahanan diri ini dapat diartikan sebagai strategi psikologis yang dilakukan seseorang untuk berhadapan dengan kenyataan dan mempertahankan citra diri (Semium, 2006). Salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri yang dianggap paling positif dan konstruktif adalah sublimasi. Sublimasi adalah proses pengubahan energi emosional negatif menjadi tindakan atau karya yang diterima secara sosial, bahkan dihargai (Sanyata, 2009). Menurut Freud, sublimasi berfungsi untuk membantu ego mengatasi konflik dengan id melalui pengalihan impuls yang tidak diterima menjadi aktivitas yang diterima oleh masyarakat. Misalnya, dorongan agresi atau kesedihan dapat diubah menjadi karya seni, tulisan, atau kegiatan kreatif lainnya yang bermakna. Sublimasi tidak hanya

meredakan tekanan emosional, tetapi juga memperkuat fungsi ego dan mendukung perkembangan kepribadian yang sehat (Freud dalam Sanyata, 2009).

Dalam konteks kehidupan modern, media sosial telah menjadi ruang baru bagi individu untuk mengekspresikan dan menyalurkan emosi mereka. TikTok, sebagai platform berbasis video singkat, menawarkan wadah ekspresif yang luas melalui kombinasi visual, narasi, dan musik. Salah satu tren yang populer di kalangan remaja serta mahasiswa adalah TikTok Velocity, yaitu jenis konten video dengan suntingan cepat (velocity edit), efek visual dinamis, serta musik yang sarat nuansa emosional. Jenis konten ini sering digunakan untuk menampilkan refleksi diri, kenangan emosional, atau pengalaman pribadi dalam bentuk simbolik dan estetis. Menariknya, banyak video velocity justru menggambarkan situasi emosional yang dalam seperti kegalauan, kerinduan, atau perasaan kehilangan, namun tetap dikemas dengan estetik dan kreatif. Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang sedang mengalami emosi negatif, mereka tetap memilih untuk mengekspresikannya melalui cara yang lebih konstruktif—“meskipun galau, tetap velocity.” Misalnya, salah satu video dari pengguna TikTok dengan nama pengguna @thardulu yang membuat video velocity dengan caption "momen ketika lo galau tapi tetap velocity" Video semacam ini menjadi bentuk nyata dari proses sublimasi: mengalihkan emosi mendalam ke dalam karya digital yang kreatif dan diterima secara sosial.

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung penggunaan media sosial sebagai sarana untuk mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental. Misalnya, penelitian Musyirifin dan Setiawan (2020) menunjukkan bahwa mekanisme pertahanan diri dapat menjadi strategi efektif dalam membantu individu mengatasi tekanan emosional. Penelitian Marchella dkk. (2023) juga menekankan pentingnya pendampingan dalam penggunaan media sosial secara bijak untuk mengurangi dampak psikologis negatif pada remaja. Selanjutnya, penelitian Palma Juanta dkk. (2025) menunjukkan bahwa konten edukatif di media sosial berpengaruh terhadap perubahan perilaku sehat dan peningkatan kesejahteraan mental pada generasi muda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa semester 2 S1 Psikologi menggunakan aktivitas TikTok Velocity sebagai sarana sublimasi emosi, serta bagaimana aktivitas tersebut dapat membantu mereka menghadapi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Mekanisme Pertahanan Diri Sublimasi**

Mekanisme pertahanan diri merupakan strategi yang diterapkan oleh individu untuk menghindari munculnya dorongan dari id dan untuk menangani tekanan superego terhadap ego, dengan tujuan untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan (Freud, dalam Bertens, 2006). Mekanisme pertahanan ini dapat dipahami sebagai metode psikologis yang digunakan seseorang untuk menghadapi kenyataan dan menjaga citra diri (Semium, 2006).

Salah satu jenis mekanisme pertahanan diri adalah sublimasi, yang berarti proses mengubah energi emosi negatif menjadi energi positif yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan dan kecemasan. Sublimasi adalah suatu cara untuk mengalihkan energi ke jalur lain yang biasanya diterima secara sosial bahkan bisa diapresiasi (Sanyata, 2009). Mekanisme ini dianggap baik karena dapat mengalihkan dorongan yang tidak bisa diterima menjadi bentuk yang dapat diterima oleh masyarakat.

Freud menjelaskan bahwa sublimasi bisa membantu individu dalam menghadapi pertikaian antara id dan ego, serta mengurangi kecemasan yang muncul akibat konflik tersebut. Saat ego menahan keinginan untuk mendapatkan kenikmatan dari id, rasa cemas dari dalam

muncul, dan hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan ketika ego merasa bahwa id dapat menimbulkan masalah bagi individu (Freud, dalam Sanyata, 2009).

### **Emosi**

Emosi merupakan suatu keadaan perasaan yang kompleks yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Menurut beberapa ahli, emosi dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas dalam menghadapi objek tertentu (William Kames, dalam Wegde, 1995), suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai penyesuaian dari dalam terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan hidup (Crow & Crow, 1962), atau suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris (English and English). Sarlito Wirawan Sarwono juga mendefinisikan emosi sebagai setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah maupun pada tingkat yang luas. Emosi tidak selalu negatif, tetapi dapat menjadi "bumbu" dalam kehidupan, membuat hidup lebih berwarna dan bermakna (Jalaluddin Rakhmat, 1994). Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan negatif, seperti amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, dan lain-lain (Goleman, 2009). Descrates juga mengidentifikasi enam emosi dasar pada setiap individu, yaitu desire (hasrat), hate (benci), sorrow (sedih/duka), wonder (heran atau ingin tahu), love (cinta), dan joy (kegembiraan).

### **Media Sosial dan Tiktok**

#### **Media Sosial**

Media sosial merupakan sebuah platform yang memungkinkan penggunanya untuk berkomunikasi dan bertukar informasi dengan orang lain. Para ahli menyatakan bahwa media sosial dapat dipahami sebagai alat yang digunakan oleh pengguna untuk membagikan teks, foto, suara, video, dan informasi lainnya kepada orang lain (Kottler dan Keller). Selain itu, media sosial bisa juga dimaknai sebagai cara berinteraksi antar individu dengan menciptakan, membagi, menukar, dan mengubah ide atau gagasan dalam format komunikasi daring atau jaringan. Beberapa ciri khas media sosial meliputi berbasis internet serta dikembangkan berdasarkan konsep web 2.0, yang memberi kesempatan kepada pengguna untuk membuat dan membagikan konten (Kaplan dan Haenlein, 2012).

#### **Tiktok**

TikTok merupakan platform media sosial berbasis video pendek yang dibuat oleh perusahaan teknologi dari Tiongkok, ByteDance, tahun 2016. Aplikasi ini langsung ngehits di seluruh dunia, khususnya di kalangan remaja dan anak muda, dikarenakan terbilang mudah untuk membuat, edit, dan share video singkat yang keren, lengkap sama musik, filter, dan berbagai efek visual seru. TikTok bukan hanya untuk hiburan saja, tapi juga jadi tempat buat mengekspresikan diri secara bebas. Banyak pengguna memakai platform ini untuk menyampaikan perasaan, cerita pribadi, dan pengalaman hidup lewat video yang kreatif dan penuh emosi.

Salah satu tren yang lagi hits di TikTok untuk menunjukkan perasaan adalah video dengan gaya "*velocity edit*". *Velocity* ini semacam video yang punya transisi cepat, efek visual dramatis, dan biasanya diiringi musik yang punya nuansa emosional mendalam. Konten ini sering dipakai buat menggambarkan perasaan seperti kehilangan, galau, kerinduan, atau refleksi diri yang sangat mendalam. Meskipun belum banyak kajian akademis yang bahas langsung soal kecepatannya, fenomena ini jelas mencerminkan bentuk ekspresi diri yang artistik dan penuh makna emosional di dunia digital. *Velocity* juga bisa diartikan sebagai cara buat mengubah pengalaman emosional jadi karya visual yang estetik, punya makna personal sekaligus sosial.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang dalam berbagai perilaku yang diamati dengan tujuan agar peneliti mengenal secara mendalam subjek penelitiannya. Menurut Yusuf (2017: 329), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menekankan pada pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, simbol, maupun deskripsi tentang suatu fenomena.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi tertutup dan wawancara semi terstruktur, observasi yaitu teknik pengumpulan data dengan mengamati setiap peristiwa yang berlangsung dan mencatatnya dengan menggunakan lembar observasi. Metode observasi ini menggunakan pengamatan langsung terhadap suatu benda, kondisi, situasi ataupun perilaku. Observasi tertutup adalah observasi yang beroperasi dan melakukan observasi tanpa diketahui oleh subjek. Wawancara merupakan data atau informasi dengan cara tatap muka antara peneliti dengan informan mendapatkan data lengkap dan mendalam. Menurut Sugiyono (2016:194) wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan jika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, serta juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Wawancara semi terstruktur merupakan jenis wawancara yang memungkinkan lebih banyak fleksibilitas. Meskipun pewawancara telah mempersiapkan daftar pertanyaan, urutan pertanyaan bisa berubah sesuai dengan alur pembicaraan. Wawancara ini sering dianggap sebagai versi lebih fleksibel dari wawancara terstruktur, di mana pertanyaan-pertanyaan kunci tetap ada untuk menjaga fokus wawancara, namun pewawancara dapat mengeksplorasi topik lain yang relevan secara lebih bebas.

Dalam penelitian kualitatif teknik keabsahan data sangat diperlukan, untuk memastikan bahwa data yang diperoleh valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. Tujuan dari uji keabsahan data adalah untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat dipercaya dan memiliki validitas. Dalam penelitian ini, keabsahan data ditentukan dengan menggunakan perpanjangan pengamatan di lapangan dan triangulasi untuk memperoleh data yang valid. Dengan demikian, hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki nilai keabsahan yang tinggi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menemukan bahwa membuat video *Velocity* di TikTok dapat menjadi cara untuk menyublimasikan emosi. Kedua partisipan sepakat bahwa aktivitas ini tidak hanya kreatif, tetapi juga membantu mengelola dan meredakan emosi negatif seperti kesedihan dan kelelahan. Temuan ini mendukung teori sublimasi yang memungkinkan individu menyalurkan emosi ke dalam aktivitas yang konstruktif dan diterima secara sosial. Hal ini juga memperkuat konsep bahwa sublimasi merupakan mekanisme pertahanan diri yang memungkinkan individu untuk menyalurkan dorongan emosional ke dalam aktivitas yang diterima secara sosial (Sanyata, 2009; Freud dalam Bertens, 2006).

Partisipan pertama (IK), menyampaikan bahwa ia pernah membuat video *Velocity* saat merasa sedih atau lelah secara emosional. Dalam pengalamannya, aktivitas ini membuat dirinya merasa lebih tenang dan lebih mampu mengekspresikan perasaannya :

*"Pas kita ba velocity, kita ja rasa lebe tenang kong rupa itu jadi kita pe moodbooster dang ka. Pas kita kelar beking video, kita ja rasa lega sih ka, kita pe beban rupa ta lepas"*

"Ketika aku buat video *velocity*, aku merasa lebih tenang dan seperti jadi *moodbooster* ku. Ketika aku selesai buat video, aku merasa lega dan bebanku seperti terlepas"

Dari kutipan tersebut, tampak bahwa *Velocity* bukan hanya digunakan sebagai media ekspresi biasa, tetapi juga sebagai sarana untuk menciptakan makna atas pengalaman emosional yang sedang dialami.

Sementara itu, (OK) menyampaikan pandangan yang sedikit berbeda. Ia tidak terlalu sering membuat video *Velocity* secara individu, namun tetap mengakui bahwa dalam momen tertentu, aktivitas ini bisa membantu mengatur emosinya agar tidak menumpuk:

*"Jujur qt nda talalu suka beking video kecuali ada dgn teman<sup>2</sup>, mar ada waktu-waktu dimana itu tamaso di "bantu mengatur" karena boleh ator tpe emosi supaya nda talalu menumpuk. agak lega, beking tpe emosi "feel blue" ta distract ke hal lain. Cuma kalo so selesai ba take kong mo lia ulang tu video jadi agak excited ya ges ya, apalagi kalo mo lia filter yg bking cantik tpe diri lol"*

"Jujur aku tidak terlalu suka buat video kecuali bareng teman-teman, tapi ada saat-saat dimana hal itu bisa bantu mengatur karena bisa mengatur emosiku jadi tidak terlalu menumpuk. Agak lega, buat emosi '*feel blue*' ku bisa ke-distract ke hal lain. Tapi kalau sudah selesai nge-take video terus mau liat lagi videonya jadi agak *excited* ya guys ya, apalagi kalau pakai filter yang buat diriku cantik lol."

Meskipun pendekatan OK terhadap *Velocity* tidak seintens partisipan sebelumnya, pernyataannya tetap mencerminkan proses sublimasi yang lebih tersirat. Ia tidak menekan emosinya, melainkan memberi saluran tertentu yang bersifat ringan, menyenangkan, dan secara sosial diterima. Bahkan, rasa "*excited*" saat melihat hasil videonya menjadi bentuk penegasan bahwa proses kreatif ini membawa dampak psikologis positif, termasuk dalam meningkatkan suasana hati dan meredakan tekanan batin yang sebelumnya dirasakan.

Dari kedua narasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Velocity* memberi ruang ekspresif yang aman dan diterima secara sosial, terutama bagi mahasiswa yang tengah berada dalam fase transisi emosional. Baik melalui proses editing, pemilihan musik, atau bahkan hanya sekadar mengambil video dengan estetika yang menyentuh, aktivitas ini telah menjadi alternatif modern dari strategi coping yang konstruktif.

Lebih jauh, pengalaman dua partisipan ini menunjukkan bahwa bentuk ekspresi emosional yang difasilitasi oleh platform digital seperti TikTok tidak selalu bersifat dangkal atau semata hiburan. Dalam beberapa konteks, terutama ketika dikaitkan dengan proses sublimasi, aktivitas seperti *Velocity* bisa menjadi sarana untuk memproses, merefleksikan, bahkan mengurai tekanan psikologis yang sedang dihadapi mahasiswa.

## **PENUTUP**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa membuat video *Velocity* di TikTok merupakan salah satu bentuk sublimasi emosi yang efektif bagi mahasiswa semester 2. Aktivitas kreatif ini memungkinkan mahasiswa untuk menyalurkan tekanan psikologis mereka, seperti kesedihan dan kelelahan, melalui proses pengeditan visual, pemilihan musik, dan narasi non-verbal yang kuat. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengekspresikan emosi mereka secara simbolik dan aman, serta memperoleh ruang untuk refleksi, pengalihan fokus, dan pelepasan beban emosional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa TikTok *Velocity* bukan hanya sekadar tren

media sosial, tetapi juga menjadi sarana coping yang konstruktif dan mekanisme pertahanan diri yang kontekstual dalam kehidupan remaja dan dewasa muda saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya memahami peran media digital dalam proses adaptasi emosional generasi muda dan membuka peluang untuk pendekatan psikologis yang lebih relevan dengan budaya dan medium ekspresi kontemporer. Dengan memahami fenomena *Velocity* dalam konteks yang lebih luas, kita dapat lebih baik dalam mendukung kesejahteraan mental generasi muda.

## REFERENSI

- Bhakti, G. R. (2021). Kecemasan dan mekanisme pertahanan diri tokoh Tinung dalam novel *Ca-Bau-Kan: Hanya sebuah dosa karya Remy Sylado dan implikasinya terhadap pembelajaran bahasa dan sastra di SMA (Skripsi)*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Khonifa, U., & Kadaryati, Y. (2023). Mekanisme pertahanan diri tokoh utama novel *Rapijali 1: Mencari karya Dee Lestari dan relevansinya sebagai bahan ajar sastra di SMA*. Pena Literasi,
- Musyrifin, Z., & Setiawan, N. A. (2020). Self defense mechanism sebagai strategi bimbingan mental spiritual bagi pecandu narkoba tembakau gorilla. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*.
- Nasruddin, I. (n.d.). *Emosi dan Aspeknya*. MAN Sakatiga
- Marchella, S., Natalie, H., Ceasaria, M. R., Linarto, M. I., & Sandjaja, M. (2023). Program remaja bijak bermedia sosial untuk mengurangi stres remaja di panti asuhan akibat penggunaan media sosial. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Juanta, P., Lim, O., Ferry, & Wijaya, D. (2025). Pengaruh konten media sosial edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat pada Generasi Z. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*.