
Kecanduan Aplikasi Tiktok pada Generasi Z: Dampak dan Interaksi Sosial dalam Kehidupan Sehari-Hari di Pendidikan Sosiologi

Safhira Azzahra¹, Septi Kuntari²

^{1,2}Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Serang, Indonesia

E-mail: 2290230010@untirta.ac.id¹, septikuntari@untirta.ac.id²

Article History:

Received: 31 Maret 2026

Revised: 30 Maret 2026

Accepted: 13 April 2026

Keywords:

Kecanduan TikTok, Generasi Z, Interaksi Simbolik, Identitas Digital, Interaksi Sosial

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena kecanduan TikTok pada mahasiswa Generasi Z di Jurusan Pendidikan Sosiologi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa serta implikasinya terhadap kehidupan akademik dan sosial. TikTok telah terintegrasi dalam rutinitas harian mahasiswa dan memunculkan gejala seperti doomscrolling, fear of missing out (FoMO), dan perilaku kompulsif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap mahasiswa yang aktif menggunakan TikTok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berdampak pada penurunan kualitas akademik, ditandai dengan berkurangnya fokus belajar, kebiasaan menunda tugas, gangguan pola tidur, serta menurunnya produktivitas. Selain itu, simbol digital seperti likes, comments, views, dan followers berperan sebagai indikator penerimaan sosial yang memengaruhi kepercayaan diri dan pembentukan identitas mahasiswa. Pada aspek sosial, terjadi pergeseran pola interaksi dari tatap muka menuju interaksi digital, meskipun pada saat yang sama TikTok juga membentuk budaya komunikasi baru di kalangan mahasiswa. Berdasarkan perspektif Interaksi Simbolik, kecanduan TikTok dipahami sebagai proses konstruksi makna melalui simbol-simbol digital yang memengaruhi tindakan dan orientasi sosial individu. Penelitian ini menegaskan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai ruang sosial yang membentuk identitas dan praktik keseharian mahasiswa.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara manusia berinteraksi, belajar, dan membangun relasi sosial. Akses internet yang semakin luas serta penggunaan smartphone yang

masif menjadikan media sosial sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (APJII, 2024). Dalam lanskap ini, TikTok muncul sebagai salah satu platform paling dominan melalui mekanisme algoritmik *For You Page* (FYP) yang secara personal mengkurasi konten sesuai preferensi pengguna, sehingga mendorong keterlibatan yang terus-menerus dan berulang.

Di Indonesia, penetrasi TikTok menunjukkan skala yang sangat signifikan, dengan lebih dari 157 juta pengguna aktif pada tahun 2024 (Campaign Indonesia, 2024). Platform ini tidak lagi berfungsi semata sebagai hiburan, tetapi telah berkembang menjadi ruang produksi makna—mulai dari sumber informasi, tren budaya, hingga arena pembentukan identitas diri, khususnya di kalangan mahasiswa. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi juga memunculkan konsekuensi baru berupa kecanduan digital, yang ditandai oleh kesulitan mengontrol durasi penggunaan, dorongan kompulsif, serta pengabaian aktivitas penting (Prasetia, 2023).

Salah satu manifestasi paling nyata dari fenomena ini adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi konten tanpa henti, yang sering kali disertai dengan *Fear of Missing Out* (FoMO)—kecemasan tertinggal informasi atau tren sosial (Purwandini et al., 2023). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga berimplikasi langsung pada kehidupan akademik mahasiswa. Studi Aditomo et al. (2025) menemukan bahwa kecanduan TikTok berkorelasi dengan meningkatnya stres akademik, sementara penelitian Manek dan Virlia (2025) menunjukkan bahwa FoMO mampu memprediksi tingkat kecanduan secara signifikan pada kelompok usia mahasiswa.

Lebih jauh, dampak TikTok juga merambah pada transformasi pola interaksi sosial. Penelitian Tamonob, Wutun, dan Swan (2023) menunjukkan bahwa pengguna yang mengalami kecanduan cenderung lebih memilih interaksi digital dibandingkan interaksi tatap muka, yang mengindikasikan pergeseran relasi sosial ke arah yang lebih mediatif. Dalam konteks kampus, fenomena ini tampak dalam menurunnya kualitas interaksi langsung, terganggunya fokus belajar, serta perubahan indikator status sosial yang kini semakin bergeser dari prestasi akademik ke popularitas digital seperti jumlah *likes* dan *followers* (Purwandini et al., 2023; Wasiman & Saparudin, 2022).

Fenomena tersebut juga terlihat di kalangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Sosiologi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. TikTok tidak hanya hadir sebagai media hiburan, tetapi telah menyatu dalam ritme kehidupan akademik dan sosial mahasiswa, bahkan hingga memengaruhi cara mereka memaknai diri dan relasi sosial. Kondisi ini menandai adanya perubahan mendasar dalam pola interaksi, di mana ruang digital tidak lagi sekadar pelengkap, melainkan menjadi arena utama dalam pembentukan identitas dan praktik sosial mahasiswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan. Secara teoritis, studi ini berkontribusi dalam memperkaya kajian mengenai interaksi digital dan transformasi sosial di kalangan generasi muda. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar refleksi bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam merumuskan strategi penggunaan media sosial yang lebih seimbang, kritis, dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menangkap pengalaman hidup (*lived experiences*) mahasiswa generasi Z dalam menggunakan TikTok serta menganalisis implikasinya terhadap praktik akademik dan interaksi sosial. Pendekatan kualitatif dipilih karena menekankan pada proses pembentukan makna dibandingkan generalisasi, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana kebiasaan digital dibentuk, diinternalisasi, dan direproduksi dalam konteks kehidupan sehari-hari

(Creswell & Poth, 2018; Sugiyono, 2020).

Penelitian dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Sosiologi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa pada semester Oktober–Desember 2025. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa lingkungan tersebut merupakan ruang sosial yang dinamis, di mana penggunaan TikTok telah terintegrasi secara intens dalam rutinitas harian mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama yang saling melengkapi. Pertama, observasi partisipatif non-penuh digunakan untuk mengamati pola perilaku aktual mahasiswa, khususnya dalam mengakses dan mengintegrasikan TikTok ke dalam aktivitas akademik dan sosial (Spradley, 1980). Kedua, wawancara terstruktur dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif, persepsi, serta interpretasi mahasiswa terhadap keterlibatan mereka dengan TikTok. Meskipun berpedoman pada pertanyaan utama, wawancara tetap memberi ruang bagi munculnya narasi yang lebih kaya dan kontekstual (Kvale & Brinkmann, 2009). Ketiga, dokumentasi—berupa tangkapan layar aktivitas TikTok, konten yang dihasilkan pengguna, serta catatan lapangan—digunakan untuk memperkuat validitas empiris dan memberikan bukti kontekstual (Bowen, 2009).

Informan dipilih secara purposif berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang aktif menggunakan TikTok (minimal dua jam per hari), telah menggunakan aplikasi tersebut selama setidaknya enam bulan, serta pernah mengalami gangguan akademik atau sosial akibat penggunaannya. Jumlah informan tidak ditentukan sejak awal, melainkan mengikuti prinsip kejenuhan data (data saturation), yaitu ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak lagi menghasilkan temuan baru yang signifikan (Guest, Bunce, & Johnson, 2006).

Analisis data dilakukan secara iteratif melalui tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Proses ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola-pola yang berulang, khususnya terkait disrupsi akademik, perubahan interaksi sosial, serta keterlibatan simbolik dalam ruang digital. Untuk menjamin kredibilitas dan keabsahan temuan, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi dengan membandingkan berbagai sumber data, metode, dan waktu pengumpulan data (Mekarisce, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum

Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta) merupakan kelompok akademik yang memiliki ciri khas tersendiri karena berada di antara dua dunia ilmu, sosiologi dan pendidikan. Mereka tidak hanya dibimbing untuk memahami berbagai fenomena sosial secara ilmiah, tetapi juga disiapkan untuk mampu menyampaikan kembali pengetahuan tersebut dalam ruang pendidikan, baik di kampus maupun di luar kelas. Kombinasi ini membuat mereka terbiasa berpikir mendalam, peka terhadap lingkungan sosial, dan terlatih dalam melakukan penelitian lapangan yang menjadi bagian penting dari proses belajar. Dalam kesehariannya, mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta sering bersentuhan langsung dengan berbagai fenomena yang terjadi di kampus maupun masyarakat sekitar. Kepekaan mereka tumbuh lewat kegiatan kelas yang banyak melibatkan diskusi, analisis peristiwa, observasi lapangan, hingga latihan berpikir kritis. Fenomena seperti pergaulan antar mahasiswa, perubahan perilaku digital, dinamika organisasi, hingga isu-isu global yang muncul di media sosial menjadi bahan refleksi yang mereka telaah melalui kacamata teori-teori sosiologi. Setiap kejadian yang mereka temui sehari-hari bisa berubah menjadi bahan analisis yang memperkaya cara pandang akademik mereka.

Mahasiswa yang menempuh studi di prodi ini datang dari latar wilayah yang berbeda-beda mulai dari daerah Banten, Jawa Barat, Jakarta, hingga beberapa dari luar pulau. Keberagaman tersebut membuat ruang kelas terasa hidup dan penuh warna. Ada yang membawa pengalaman

hidup khas pedesaan, ada yang tumbuh dengan dinamika kota besar, dan ada pula yang dibentuk oleh suasana pesantren yang kuat dengan nilai moral dan budaya. Perbedaan latar pengalaman ini melahirkan suasana diskusi yang kaya dan saling melengkapi. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta dikenal sebagai pribadi yang suka berdiskusi, reflektif, dan punya rasa ingin tahu yang besar terhadap persoalan sosial. Tidak sedikit dari mereka yang aktif mengikuti organisasi kampus seperti HIMA Pendidikan Sosiologi, BEM, UKM, komunitas kajian, hingga berbagai kegiatan sosial di luar kampus. Aktivitas tersebut membantu mereka memperluas pemahaman tentang struktur sosial serta menumbuhkan kepekaan terhadap persoalan masyarakat.

Sebagai calon pendidik dan peneliti sosial, mereka juga dibiasakan menguasai metode penelitian baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Melalui berbagai tugas lapangan, mereka belajar melakukan observasi di kos-kosan, sekolah, atau lingkungan masyarakat, mewawancarai mahasiswa perantau, menelaah fenomena digital, hingga menganalisis kehidupan sosial di kota Serang. Pengalaman-pengalaman ini membentuk kemampuan mereka dalam membaca realitas dan menyusun argumen berdasarkan data yang ditemukan. Selain itu, mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta umumnya adaptif terhadap perkembangan teknologi digital. Mereka memanfaatkan media sosial seperti TikTok, Instagram, YouTube, dan Twitter tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai ruang untuk memahami perubahan budaya dan perilaku generasi muda. Banyak dari mereka yang menjadikan media sosial sebagai objek kajian, mulai dari fenomena viral, konstruksi identitas digital, hingga budaya populer di kalangan generasi Z. Hal ini membuat mereka semakin siap memahami masyarakat yang terus bergerak ke arah digital.

Di kelas, mereka cenderung aktif bertanya, memberi pendapat, dan menghubungkan teori dengan pengalaman nyata. Bagi mereka, kampus bukan hanya tempat belajar, tetapi juga “laboratorium sosial” tempat berbagai bentuk interaksi, relasi, dan budaya dapat diamati. Relasi antar angkatan, kehidupan mahasiswa perantau di kos-kosan, hubungan akademik dengan dosen, hingga organisasi menjadi bahan analisis untuk memperdalam pemahaman teori sosiologi. Keseluruhan proses tersebut membentuk mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta menjadi calon pendidik, peneliti, dan penggerak sosial yang memiliki kepekaan dan kemampuan berpikir kritis. Mereka tidak hanya dibekali teori, tetapi juga dilatih untuk membaca realitas secara objektif dan memahami manusia melalui konteks sosialnya. Pada akhirnya, mereka dipersiapkan menjadi generasi pemakna sosial yang kelak berperan dalam membangun pemikiran kritis dan kesadaran sosial bagi banyak orang.

Hasil Penelitian

1. Penggunaan TikTok dan Rutinitas Digital Mahasiswa

Berdasarkan penelitian dari seluruh informan, terlihat jelas bahwa TikTok telah menjadi bagian yang sangat melekat dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Mayoritas informan menyatakan bahwa mereka membuka TikTok secara spontan, tanpa pertimbangan atau tujuan yang jelas. TikTok dibuka ketika bangun tidur sebagai cara mengaktifkan energi pagi, kembali dibuka pada saat waktu senggang di kampus, digunakan ketika menunggu dosen atau pergantian mata kuliah, dan hampir selalu dijadikan teman terakhir sebelum mereka tidur. Rutinitas ini berlangsung secara konsisten setiap hari, sehingga menunjukkan bahwa penggunaan TikTok bukan lagi aktivitas tambahan, tetapi telah berubah menjadi kebiasaan otomatis.

Durasi penggunaan sangat beragam, tetapi sebagian besar informan mengaku menghabiskan antara dua hingga lima jam per hari di TikTok. Beberapa informan yang

mengaku sibuk kuliah tetap membuka aplikasi “sebentar-sebentar,” tetapi secara perlahan menjadi tak terasa waktunya menjadi lama. Pada malam hari, penggunaan cenderung meningkat karena kondisi tubuh sudah lelah tetapi tetap membuka tiktok untuk refeshing otak sejenak sebelum tidur. Informan menjelaskan bahwa mereka sering terjebak pada pola “buka sebentar,” namun akhirnya terus menggulir video hingga waktu tidur menjadi sangat larut.

Beberapa informan menggunakan TikTok bukan hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi ringan. Mereka mencari tutorial, tips akademik, motivasi contoh berita terkini, rekomendasi produk, hingga isu-isu sosial terkini. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok diposisikan sebagai media konsumsi informasi harian, layaknya koran digital yang terus diperbarui. Secara keseluruhan, penggunaan TikTok oleh mahasiswa menunjukkan adanya transisi dari penggunaan berbasis hiburan menuju penggunaan berbasis kebutuhan sosial dan budaya digital. TikTok hadir dalam ritme kehidupan mereka sebagai bagian dari rutinitas yang sulit dipisahkan.

2. Gejala Kecanduan: Doomscrolling, FoMO, dan Kompulsivitas

a. Doomscrolling

Hampir seluruh informan menggambarkan pengalaman serupa terkait sulitnya berhenti ketika sedang menonton TikTok. Mereka menjelaskan bahwa meskipun tubuh sudah menunjukkan tanda kelelahan mata perih, kepala berat, atau rasa ngantuk tangan tetap menggulir layar tanpa berhenti. Dalam penelitian, salah satu informan berkata, “Udah capek banget, tapi tetap lanjut, kayak ada dorongan buat terus liat video berikutnya” Pola ini menggambarkan kondisi yang dalam kajian media digital dikenal sebagai doomscrolling, yaitu kebiasaan mengonsumsi konten tanpa henti meskipun konten tersebut tidak lagi memberi manfaat emosional atau kognitif.

Secara sosiologis, fenomena doomscrolling bukan hanya persoalan psikologis individual, tetapi mencerminkan budaya konsumsi digital yang berkembang dalam masyarakat modern. Dalam perspektif Sosiologi Media, doomscrolling dipandang sebagai bentuk perilaku yang terbentuk oleh desain platform digital, logika algoritma, dan struktur sosial baru yang berorientasi pada kecepatan informasi. TikTok, melalui algoritma menciptakan pengalaman konsumsi yang “tanpa ujung,” sehingga individu tidak diberi jeda alami untuk berhenti.

Dari perspektif sosiologi, doomscrolling juga mencerminkan bagaimana individu mengalami tekanan budaya digital di mana “selalu terhubung” menjadi norma sosial. Pengguna menjadi bagian dari masyarakat yang dibentuk oleh arus informasi tanpa henti, dan ketidakmampuan berhenti scrolling menunjukkan bahwa individu cenderung "terserap" dalam ritme budaya tersebut. Dengan demikian, doomscrolling bukan hanya kebiasaan buruk, tetapi merupakan fenomena sosiologis yang menunjukkan bagaimana teknologi mengatur pola waktu, ritme hidup, dan struktur perhatian mahasiswa.

b. Fear of Missing Out (FoMO)

Selain doomscrolling, informan juga menunjukkan gejala *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni kecemasan sosial karena takut tertinggal informasi, tren, atau pembicaraan yang dianggap penting dalam kelompok sosial. Banyak informan mengatakan bahwa mereka merasa “tidak tenang” jika tidak membuka TikTok selama

satu hari. Salah satu informan berkata, “Takut nggak tahu apa yang lagi viral, nanti pas ngumpul sama temen jadi nggak nyambung.” Keterangan ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak hanya didorong oleh kebutuhan hiburan, tetapi juga kebutuhan untuk mempertahankan posisi sosial dalam kelompok.

Dalam perspektif Sosiologi Interaksi Sosial, FoMO dapat dipahami sebagai bentuk tekanan sosial untuk mengikuti norma kelompok. Generasi Z, termasuk mahasiswa Pendidikan Sosiologi, hidup dalam lingkungan di mana tren digital menjadi bahasa komunikasi bersama. Tidak mengikuti tren berarti berisiko kehilangan “modal sosial digital,” yaitu kemampuan untuk berpartisipasi dalam percakapan dan aktivitas kelompok yang berbasis budaya internet. FoMO juga berkaitan dengan konsep *Looking-Glass Self* di mana persepsi individu tentang dirinya sangat dipengaruhi oleh pandangan dan ekspektasi orang lain. Mahasiswa yang aktif di media sosial menunjukkan kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out* akibat dorongan untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial digital (Setiawan et al., 2024). Dalam konteks ini, mahasiswa memilih untuk terus terhubung dengan TikTok agar tetap sesuai dengan gambaran yang diinginkan kelompok tentang “mahasiswa yang update dan relevan.” Secara sosiologis, FoMO mencerminkan adanya norma sosial baru: bahwa eksistensi dan penerimaan sosial semakin ditentukan oleh kemampuan mengikuti arus budaya digital.

c. Perilaku Kompulsif

Perilaku kompulsif adalah tindakan yang dilakukan secara berulang dan sulit dikendalikan, meskipun seseorang sebenarnya menyadari bahwa perilaku itu tidak selalu bermanfaat atau bahkan dapat merugikannya. Perilaku ini biasanya muncul karena adanya dorongan kuat dari dalam diri yang sulit ditahan, sehingga seseorang merasa harus melakukannya agar merasa lega, tenang, atau terbebas dari rasa tidak nyaman. Perilaku kompulsif muncul ketika mahasiswa membuka TikTok secara otomatis tanpa tujuan yang jelas. Banyak informan mengaku bahwa tangan mereka “bergerak sendiri” menuju aplikasi TikTok setiap kali merasa bosan atau sedang menunggu. Bahkan, ada yang berkata, “Kadang buka tanpa sadar, tiba-tiba udah scroll udah banyak banget memakan waktu.” Ini menunjukkan bahwa TikTok tidak lagi digunakan secara sadar, tetapi telah memasuki area perilaku yang rumit dan tidak terkontrol.

Dari sudut pandang Sosiologi Teknologi, perilaku kompulsif merupakan bukti kuat bagaimana teknologi tidak hanya menjadi alat, tetapi juga agen sosial yang memengaruhi pola tindakan manusia. TikTok melalui desain algoritmanya tidak bersifat pasif, tetapi aktif “mengundang” pengguna untuk kembali, salah satunya melalui notifikasi, personalisasi konten, dan reward visual berupa like atau komentar.

3. Makna Likes, Views, Followers, dan Komentar bagi Mahasiswa

Berdasarkan temuan penelitian, terlihat bahwa tanda-tanda digital seperti like, view, jumlah pengikut, dan komentar punya pengaruh besar dalam kehidupan mahasiswa. Bagi mereka, angka-angka ini bukan hanya fitur aplikasi, tetapi dianggap sebagai cara untuk melihat apakah keberadaan atau unggahan mereka dihargai orang lain. Banyak informan mengatakan bahwa mereka merasa senang dan lebih percaya diri ketika postingan mereka mendapat perhatian. Salah satu informan menyampaikan, “Kalau video

aku banyak like-nya, rasanya kayak dihargai. Jadi lebih percaya diri aja.” Sebaliknya, ketika respons yang mereka dapatkan sedikit, beberapa informan merasa kurang nyaman dan mulai memikirkan diri sendiri secara negatif. Ada yang berkata, “Kalau sepi, suka jadi mikir... kurang menarik ya aku?” Hal ini memperlihatkan bahwa simbol-simbol digital sudah berubah menjadi “cermin” bagi mahasiswa untuk menilai diri dan posisi sosial mereka di dunia online.

Dalam ruang digital, tanda-tanda ini bekerja seperti nilai sosial. Like dan view dianggap sebagai bentuk apresiasi, jumlah followers dipandang sebagai tanda bahwa seseorang diakui, dan komentar menjadi sarana untuk merasakan perhatian atau keterlibatan langsung dari orang lain. Bahkan mahasiswa yang jarang mengunggah konten pun tetap memperhatikan angka-angka tersebut, karena hal itu tetap memengaruhi rasa percaya diri mereka. Seorang informan berkata, “Walaupun aku jarang upload, tetap aja lihat like orang lain. Kadang jadi ngebandingin sama diri sendiri.” Temuan ini menunjukkan bahwa simbol digital sudah menjadi bagian penting dalam bagaimana mahasiswa memahami diri mereka, menilai kemampuan sosialnya, dan berinteraksi dengan lingkungan media sosial yang sangat terbuka.

4. Dampak terhadap Aktivitas Akademik

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berdampak langsung pada proses akademik mahasiswa. Intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap penurunan fokus belajar dan kecenderungan menunda tugas akademik (Haerullah & Kudus, 2022). Banyak informan mengaku kesulitan berkonsentrasi ketika belajar karena dorongan untuk membuka TikTok muncul secara tiba-tiba. Salah satu informan berkata: “Terutama kalau ada notifikasi di hp saat pembelajaran dikelas. Sekali saya membuka aplikasinya, sulit untuk langsung kembali fokus ke materi.” Notifikasi TikTok serta kebiasaan doomscrolling menyebabkan mereka kehilangan fokus pada tugas akademik. Selain itu, kebiasaan menonton TikTok sebelum tidur membuat banyak mahasiswa mengalami penurunan kualitas tidur. Informan berkata:” TikTok membuat saya tidur lebih larut karena saya terbiasa menonton sebelum tidur.” Mereka sering tidur larut karena merasa sulit berhenti menonton. Dampak jangka panjangnya adalah kelelahan fisik, menurunnya produktivitas belajar, dan meningkatnya kecenderungan menunda tugas akademik.

5. Dampak Sosial: Interaksi Tatap Muka Berkurang dan Terbentuknya Budaya Baru

Dalam kehidupan sehari-hari, pola interaksi sosial mahasiswa mengalami perubahan yang cukup jelas. Beberapa informan mengatakan bahwa saat berkumpul dengan teman-teman, suasananya tidak lagi seramai dulu karena banyak yang lebih memilih menatap layar ponsel. Salah satu informan mengungkapkan, “Kadang lagi ngumpul, tapi semuanya sibuk sama HP masing-masing. Jadi berasa kayak nggak ngobrol beneran.” Kondisi ini membuat interaksi tatap muka menjadi kurang hangat dan tidak sedalam sebelumnya.

Meski begitu, TikTok juga menciptakan bentuk interaksi sosial baru yang justru mendekatkan mereka dalam cara yang berbeda. Banyak informan bercerita bahwa mereka sering berdiskusi tentang video-video yang sedang viral, meniru gaya bicara atau humor dari tren tertentu, hingga membahas isu sosial yang ramai di FYP. Ada juga yang membuat konten bersama teman, sehingga TikTok menjadi ruang kolaborasi sekaligus hiburan.

Seorang informan berkata, “Kalau ada video lucu atau lagi rame, pasti dibahas bareng. Kadang jadi bahan ketawa satu tongkrongan.”

TikTok juga memberikan pengaruh besar pada gaya komunikasi dan ekspresi diri mahasiswa. Konten yang muncul di FYP menjadi acuan bersama, sehingga muncul bahasa, candaan, cara berpakaian, hingga pilihan musik yang sama di antara mereka. Dalam kacamata sosiologi, TikTok telah membentuk budaya baru yang memengaruhi cara mahasiswa berinteraksi, bercanda, dan menunjukkan identitas dirinya. Seorang informan menambahkan, “Kadang obrolan jadi nyambung gara-gara sama-sama lihat tren di TikTok.” Melalui simbol dan tren yang terus muncul, TikTok menjadi ruang yang menciptakan makna bersama dan membentuk kebiasaan sosial baru di kalangan mahasiswa.

6. Fenomena Kecanduan TikTok pada Mahasiswa

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa TikTok bukan hanya platform hiburan, tetapi telah menjadi ruang sosial yang mempengaruhi perilaku, pola pikir, dan interaksi mahasiswa. Platform ini berfungsi sebagai media pelarian dari stres, media belajar informal, arena ekspresi diri, sekaligus alat untuk memperkuat identitas sosial dalam lingkungan pertemanan. Fenomena kecanduan TikTok bukan sekadar persoalan individu, tetapi mencerminkan kondisi sosial yang lebih luas terkait dinamika budaya digital di kalangan mahasiswa.

Analisis Menggunakan Teori Interaksi Simbolik

Dalam perspektif Interaksi Simbolik, penggunaan TikTok oleh mahasiswa dapat dipahami sebagai suatu proses di mana makna-makna sosial terbentuk melalui pengalaman dan interaksi yang terus terjadi dari hari ke hari. Herbert Blumer menjelaskan bahwa tindakan manusia selalu berakar pada makna yang mereka bentuk sendiri melalui hubungan sosialnya. Hal ini terlihat jelas pada bagaimana mahasiswa memperlakukan TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Aplikasi ini bukan sekadar media hiburan yang dibuka ketika senggang, tetapi telah memperoleh kedudukan simbolik yang lebih dalam. TikTok dianggap sebagai “ruang aman”, tempat melarikan diri dari stres akademik, ruang untuk mengisi waktu kosong, bahkan teman digital yang menyertai rutinitas harian mereka. Makna simbolik semacam ini terbentuk dari kebiasaan membuka TikTok setiap pagi, saat perjalanan kampus, ketika menunggu pergantian kelas, hingga sebelum tidur pada malam hari. Kebiasaan yang terus diulang ini membuat mahasiswa merasa bahwa TikTok adalah bagian dari kehidupan normal mereka.

Makna tersebut diperkuat oleh interaksi sosial di sekitar mereka. Ketika teman-teman mereka juga menggunakan TikTok secara intens dan ketika obrolan sehari-hari sering berhubungan dengan tren TikTok, aplikasi ini secara perlahan menjadi simbol penting dalam dunia pertemanan mereka. Blumer menyebut bahwa makna tidak pernah berdiri sendiri, tetapi selalu lahir dari interaksi. Maka tidak mengherankan jika mahasiswa merasakan “dorongan otomatis” untuk membuka TikTok meskipun tidak ada tujuan jelas. Data nasional dari DataReportal 2024 bahkan menunjukkan bahwa kelompok usia 18–24 tahun di Indonesia adalah pengguna TikTok paling aktif, dengan rata-rata penggunaan mencapai 110 menit perhari. Artinya, pola penggunaan mahasiswa tidak hanya terjadi pada level individual, tetapi merupakan bagian dari kebiasaan digital generasi muda Indonesia secara lebih luas.

Fenomena doomscrolling yang dialami mahasiswa juga dapat dipahami melalui lensa interaksi simbolik. Dalam hasil penelitian, hampir semua informan menggambarkan pengalaman

yang sama, meskipun tubuh sudah lelah dan mata terasa berat, mereka tetap menggulir video tanpa henti karena merasa selalu ada kemungkinan bahwa video berikutnya akan lebih menarik. Dalam interaksi simbolik, tindakan ini muncul dari makna yang mereka berikan pada aktivitas menggulir video tersebut. Mereka memaknainya sebagai hiburan cepat, penghilang stres, dan aktivitas yang dapat memberikan rasa nyaman tanpa membutuhkan usaha besar. Karena makna ini sudah melekat, tindakan doomscrolling berlangsung tanpa kesadaran penuh. Banyak informan mengatakan, “Awalnya cuma mau lihat sebentar, tapi tiba-tiba sudah lewat satu jam,” atau, “Sudah mengantuk, tapi masih penasaran video berikutnya apa.” Desain TikTok yang berbasis *infinite scroll* makin memperkuat makna tersebut. Penelitian Vaterlaus (2022) juga menunjukkan bahwa format video pendek TikTok membuat otak terus mengejar rangsangan kecil yang memicu rasa penasaran. Dengan demikian, doomscrolling tidak dapat dipahami sekadar sebagai “kebiasaan jelek”, tetapi sebagai tindakan yang muncul dari makna yang terbentuk melalui interaksi berulang antara pengguna dan fitur aplikasi.

Pada saat yang sama, fenomena FoMO atau *Fear of Missing Out* juga menunjukkan bagaimana mahasiswa membangun makna tertentu terhadap TikTok. Banyak dari mereka merasa cemas jika tidak mengikuti tren terbaru. Mereka khawatir tidak bisa mengikuti percakapan teman-teman atau dianggap tidak paham budaya populer yang sedang berkembang. Mahasiswa mengaku sering berpikir, “Takut nggak nyambung kalau nggak lihat yang lagi viral,” atau, “Kalau nggak tahu tren, rasanya ketinggalan banget.” Dalam perspektif interaksi simbolik, FoMO adalah hasil dari interpretasi bahwa TikTok merupakan sumber legitimasi sosial. Dengan memahami tren viral, mahasiswa merasa tetap relevan dalam kelompoknya. Penelitian BRIN (2022) menunjukkan bahwa FoMO menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya intensitas penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa. Ini berarti bahwa tindakan mahasiswa untuk terus membuka TikTok bukan semata-mata karena pilihan pribadi, tetapi juga karena makna sosial yang menuntut mereka untuk terus terkoneksi dengan dunia digital.

Perilaku kompulsif dalam membuka TikTok juga sangat terkait dengan simbolisme digital. Banyak mahasiswa mengatakan bahwa mereka sering membuka TikTok tanpa sadar, bahkan ketika tidak berniat melakukannya. Gerakan tangan yang otomatis mengarah ke aplikasi menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi simbol respons emosional cepat yang melekat dalam keseharian mereka. Dalam teori Interaksi Simbolik, simbol bekerja sebagai pemicu tindakan. Notifikasi, suara khas TikTok, atau sekadar ikon aplikasinya dapat memicu interpretasi bahwa aplikasi itu harus dibuka. Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa sering merasa gelisah ketika tidak membuka TikTok dalam waktu lama. Simbol-simbol digital itu menciptakan dorongan internal yang sulit dikendalikan.

Simbol digital seperti likes, views, komentar, dan *followers* juga mempunyai makna yang sangat kuat bagi mahasiswa. Cooley dalam konsep *looking-Glass Self* menjelaskan bahwa individu membangun citra dirinya melalui pantulan respons orang lain. Pada mahasiswa, simbol digital itu berfungsi sebagai “cermin sosial” yang memberi mereka gambaran tentang bagaimana orang lain melihat diri mereka. Banyak informan mengatakan bahwa mereka merasa dihargai ketika video mereka mendapatkan banyak likes atau ditonton banyak orang. Bahkan yang jarang membuat konten pun mengaku merasa lebih percaya diri ketika interaksi digitalnya meningkat. Sebaliknya, ketika views atau likes sedikit, mereka merasa malu, kecewa, atau bahkan mempertanyakan kemampuan kreatif diri mereka. Inilah bukti bahwa simbol digital telah menjadi alat penilaian sosial yang memengaruhi pembentukan identitas mahasiswa.

Dampak TikTok terhadap akademik juga dapat dipahami sebagai bentuk benturan makna dan peran. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa memiliki peran sebagai pelajar yang dituntut

untuk fokus, disiplin, dan produktif. Namun, mereka juga memiliki peran sebagai pengguna media digital yang mencari kenyamanan dan hiburan. Ketika TikTok memberi makna sebagai ruang hiburan cepat, maka peran sebagai pelajar sering tergeser. Banyak mahasiswa mengaku sulit berkonsentrasi saat belajar karena dorongan untuk membuka TikTok muncul secara otomatis. Mereka mengatakan, “Bilangnya mau istirahat sebentar, tapi akhirnya bablas.” Penggunaan TikTok sebelum tidur juga membuat mereka sulit beristirahat dengan baik. Laporan Kemenkes RI (2023) menyebutkan bahwa paparan layar sebelum tidur dapat menyebabkan sulit tidur. Akibatnya, produktivitas akademik mereka terganggu. Dalam kerangka interaksi simbolik, ini menunjukkan bahwa makna yang melekat pada TikTok lebih kuat daripada makna yang melekat pada aktivitas belajar, sehingga tindakan mereka lebih condong pada hiburan daripada akademik.

Pada tingkat sosial, TikTok menciptakan pola interaksi baru yang membentuk makna kebersamaan antar mahasiswa. Banyak informan mengatakan bahwa topik obrolan mereka sering berasal dari konten viral TikTok, mulai dari lelucon, tren bahasa, challenge, sampai isu sosial. Ketika mereka menirukan gaya bicara tertentu atau berdiskusi tentang video populer, sebenarnya mereka sedang membangun makna bersama tentang apa yang dianggap lucu, penting, atau menarik. TikTok menjadi simbol kebersamaan yang menyatukan mahasiswa dalam budaya digital yang sama. Meski demikian, interaksi tatap muka sering terganggu karena mahasiswa lebih fokus pada ponsel masing-masing. Situasi berkumpul kini sering disertai dengan kebisuan karena perhatian terbagi oleh layar. Dalam pandangan Giddens (2014), media digital telah menjadi agen sosialisasi baru yang mengubah pola interaksi manusia. TikTok menunjukkan bagaimana budaya digital menggantikan bentuk-bentuk interaksi tradisional, tetapi sekaligus menghadirkan bentuk solidaritas budaya baru.

Jika dianalisis secara keseluruhan, TikTok dapat dipahami sebagai ruang simbolik yang kompleks bagi mahasiswa. Mereka bukan hanya mengonsumsi konten, tetapi juga menafsirkan simbol-simbol digital, menegosiasikan identitas, membangun makna baru, dan memperluas jaringan sosial. TikTok menjadi arena tempat mahasiswa mempelajari nilai sosial, membangun citra diri, dan menegosiasikan peran mereka sebagai bagian dari Generasi Z. Dengan demikian, fenomena kecanduan TikTok bukan sekadar persoalan psikologis individual, tetapi merupakan proses sosial yang melibatkan interaksi, simbolisasi, dan pembentukan makna yang berlangsung terus-menerus dalam budaya digital modern.

KESIMPULAN

Kecanduan TikTok pada mahasiswa generasi Z tidak sekadar mencerminkan intensitas penggunaan, tetapi menandai transformasi dalam kehidupan akademik, sosial, dan psikologis. Aplikasi ini telah terinternalisasi sebagai kebiasaan otomatis yang diperkuat oleh algoritma, tekanan sosial, dan budaya digital, dengan gejala seperti *doomscrolling*, FoMO, dan perilaku kompulsif. Simbol digital—*likes*, *views*, dan *followers*—berfungsi sebagai sumber validasi sosial yang membentuk identitas diri di ruang digital.

Dampaknya terlihat pada penurunan kualitas akademik, gangguan fokus dan waktu belajar, serta melemahnya interaksi tatap muka yang tergantikan oleh relasi digital, meskipun sekaligus melahirkan budaya kolektif baru. Dalam perspektif Teori Interaksi Simbolik, fenomena ini merupakan proses konstruksi makna melalui simbol digital yang memengaruhi tindakan dan orientasi sosial mahasiswa. Dengan demikian, kecanduan TikTok merupakan fenomena sosio-kultural kompleks yang menuntut pendekatan pendidikan yang lebih reflektif, seimbang, dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A., Swastika, N., & Imanda, R. (2025). TikTok addiction and academic stress among university students in Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 23–37.
- APJII. (2024). *Laporan survei penetrasi internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40.
- BRIN. (2022). *Perilaku penggunaan media sosial pada generasi muda di Indonesia*. Badan Riset dan Inovasi Nasional.
- Campaign Indonesia. (2024). *Data pengguna TikTok Indonesia 2024*. Campaign Indonesia.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. Scribner.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- DataReportal. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. <https://datareportal.com>
- Giddens, A. (2014). *Sociology* (7th ed.). Polity Press.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82.
- Kemendes RI. (2023). *Dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan tidur*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Manek, M., & Virlia, S. (2025). Fear of missing out (FoMO) as a predictor of TikTok addiction among young adults. *Jurnal Psikologi Sosial*, 13(2), 101–115.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151.
- Prasetya, A. (2023). Kecanduan media sosial pada generasi muda: Dampak dan implikasinya. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(2), 45–60.
- Purwandini, R., et al. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits and social media addiction. *Jurnal Psikologi Digital*, 8(1), 1–12.
- Setiawan, R., et al. (2024). Social media engagement and fear of missing out among university students. *Jurnal Sosiologi Digital*, 6(1), 12–25.
- Spradley, J. P. (1980). *Participant observation*. Holt, Rinehart and Winston.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tamonob, A., Wutun, R., & Swan, L. (2023). Social interaction patterns of adolescents with TikTok addiction in Kupang. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 7(1), 55–68.
- Vaterlaus, J. M. (2022). Social media and behavioral addiction: A study of short video platforms. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 345–357.
- Wasiman, W., & Saparudin, S. (2022). Pengaruh penggunaan TikTok terhadap produktivitas dan pola tidur mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(2), 89–102.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press.