

Pengaruh Sosial Media TikTok terhadap Produktivitas Remaja di Indonesia

Mumtaz Mauna Najwa¹, Hanum Kusuma Fauzi², Perawati³

^{1,2,3} Ilmu Hukum, Universitas Riau

e-mail: mumtaznajwa26@gmail.com

Abstrak

TikTok dikembangkan oleh perusahaan asal Tiongkok, ByteDance pada tahun 2016 dan telah menjadi fenomena global yang menarik perhatian berbagai kalangan usia, serta didukung oleh algoritma canggih yang mempersonalisasi konten berdasarkan preferensi penggunaannya. Penelitian ini bertujuan untuk menginterpretasikan dampak penggunaan TikTok terhadap generasi Z, kelompok usia yang dikenal berhubungan erat dengan teknologi. Data pada penelitian ini dikumpulkan berdasarkan kuesioner online yang telah disebar kepada generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi TikTok memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan remaja. Mereka cenderung menghabiskan waktu menggunakan TikTok lebih dari satu jam, dan menjadikan TikTok sebagai hiburan. Persentase penggunaan TikTok tidak mempengaruhi kualitas pekerjaan atau tugas akademik mereka menjadi alasan bahwa TikTok telah menjadi sarana hiburan bagi generasi Z, namun penggunaan yang berlebihan dapat mempengaruhi pola kesehatan dan interaksi sosial mereka.

Kata kunci: *TikTok, Produktivitas, Remaja, Sosial Media*

Abstract

TikTok was developed by Chinese company ByteDance in 2016 and has become a global phenomenon that attracts a wide range of ages, and is supported by sophisticated algorithms that personalize content based on user preferences. This study aims to interpret the impact of using TikTok on generation Z, an age group known to be closely associated with technology. The data in this study was collected based on an online questionnaire that was distributed to Generation Z. The results show that the use of TikTok has a significant impact on teenagers' lives. They tend to spend more than one hour using TikTok, and make TikTok as entertainment. The percentage of TikTok usage that does not affect the quality of their work or academic assignments is the reason that TikTok has become a means of entertainment for generation Z, but excessive use can affect their health patterns and social interactions.

Keywords : *TikTok, Productivity, Teenagers, Social Media*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi berkembang dengan pesat dari masa ke masa. Evolusi teknologi ini mampu memperlancar tugas manusia, menjadikannya lebih sigap dan efisien. Perkembangan teknologi ini juga menyebabkan ketergantungan masyarakat terhadap kemajuan teknologi ini. Teknologi sejatinya merupakan perpanjangan kapasitas manusia yang kehadirannya sangat amat diperlukan. Kita tidak dapat menghindari kemajuan teknologi dalam kehidupan kita sehari-hari dan akan selalu mendapat tantangan dalam pengaplikasiannya.

Salah satu inovasi teknologi yang kini sangat diakrabi manusia adalah jejaring sosial. Jejaring ini ialah medium kontak daring yang tersambung dengan ruang siber. Fungsinya memfasilitasi komunikasi lintas ruang dan waktu serta memudahkan akses dan distribusi informasi di mana pun. Keberadaan situs jejaring bertumpu pada kecanggihan Internet of Things (IoT), yang diproyeksikan akan terus berkembang pesat. Salah satu saluran jejaring yang berasal dari Tiongkok dan semakin mencuat adalah TikTok, yang diresmikan pada September 2016 oleh Zhang Yiming. Aplikasi ini menyuguhkan beragam fitur, seperti video, musik, foto, stiker, dan efek

khusus yang unik, memungkinkan pengguna menciptakan konten kreatif. TikTok memudahkan pembuatan video pendek dengan sentuhan visual menarik, yang dapat dibagikan dengan khalayak luas. Popularitas TikTok di Indonesia melonjak sejak 2020, dipicu oleh kebijakan pembatasan sosial akibat pandemi COVID-19. Situasi ini mendorong khalayak untuk menggali sarana rekreasi pengganti melalui layanan maya. Per November 2022, lebih dari 30 juta pengguna di Indonesia, didominasi remaja usia 15-20 tahun, aktif di TikTok. Penelitian menunjukkan remaja di Asia dan Amerika Serikat menghabiskan rata-rata lima jam per hari di media sosial, menjadikan TikTok sebagai sarana ekspresi diri yang digandrungi.

Pengaruh sosial dari penggunaan jejaring maya sangat beragam, mencakup dampak konstruktif maupun destruktif. Sebagai contoh, manfaat positifnya mencakup kemudahan menjalin pertemanan, media promosi, sarana komunikasi dengan relasi, serta alternatif pencarian informasi, baik berupa berita mutakhir maupun edukasi teknologi. Sebaliknya, dampak negatifnya meliputi menurunnya interaksi sosial di lingkungan sekitar, gangguan konsentrasi belajar, perilaku menyimpang, dan penyebaran kabar bohong. Indonesia menempati posisi kedua sebagai pengguna terbesar TikTok di dunia. Fenomena menunjukkan bahwa banyak masyarakat terpengaruh oleh konten di TikTok, mulai dari meniru gaya hidup hingga mengikuti tren viral, seperti tarian dengan gerakan yang dianggap tidak layak dan cenderung erotis. Lebih jauh, pola pikir masyarakat turut berubah, memanfaatkan TikTok bukan sekadar untuk hiburan, melainkan juga sebagai sumber pendapatan. Hal ini menegaskan bahwa gaya hidup dapat dipengaruhi oleh jejaring sosial, dan peneliti tertarik mendalami fenomena TikTok yang tengah digemari banyak kalangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Mahmud (2011:91) mendefinisikan metode kualitatif sebagai usaha memahami sistem makna yang menjadi prinsip dasar dari berbagai fenomena dalam kehidupan sosial masyarakat. Metode ini bersifat deskriptif, yakni memaparkan esensi data atau fenomena yang ditangkap peneliti dengan menyajikan bukti-bukti pendukung. Penelitian ini menguraikan secara rinci aspek apa, siapa, di mana, kapan, bagaimana, dan mengapa terkait permasalahan yang dikaji. Tujuannya adalah menggali wawasan baru melalui pendekatan perbandingan atau proses klasifikasi berdasarkan pertanyaan hipotetis. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mendokumentasikan temuan-temuan inovatif dalam ranah penelitian yang relevan.

Studi dilaksanakan pada tanggal 27 November 2024 hingga 29 November 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah pemuda atau remaja dengan usia antara 16 hingga 21 tahun yang menggunakan platform TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Instrumen yang digunakan berupa Google Form sebagai sarana kuesioner serta media elektronik seperti smartphone atau laptop.

Penelitian ini melibatkan 64 informan yang berbagi pengalaman mereka terkait penggunaan platform TikTok melalui kuesioner yang telah didistribusikan. Penelitian ini dilakukan di Kota Pekanbaru dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui kuesioner.

Penelitian ini menghimpun dua tipe data: data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari narasumber atau responden melalui angket, sedangkan data sekunder dihimpun dari berbagai referensi pendukung seperti buku, jurnal digital, artikel ilmiah, dan sumber daring lainnya yang relevan. Proses analisis data mencakup empat tahapan: penghimpunan, penyusutan, penyajian, dan penarikan simpulan. Validitas data dijamin melalui teknik triangulasi sumber, waktu, serta metode pengujian yang dilakukan secara objektif untuk memastikan akurasi dan keterkaitan data dengan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian, terdapat total 64 orang responden yang mengisi kuisisioner dengan rentang umur 16 hingga 21 tahun. Responden adalah pelajar dan mahasiswa sebagai pengguna gawai dan sosial media dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Karakter Pengguna Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	%
16	1	1,56%
17	5	7,81%
18	35	54,69%
19	17	26,56%
20	3	4,69%
21	3	4,69%

Dampak Positif

Tabel 2. Pengaruh TikTok Terhadap Kehidupan Sehari-hari

	Mempengaruhi Kehidupan Sosial		Mempengaruhi Kualitas Pekerjaan Atau Akademik		Terhubung Dengan Teman Atau Orang Lain	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Ya	38	59,38%	29	43,94%	46	71,88%
Tidak	26	40,63%	37	56,06%	18	28,12%

Terdapat 71,88% responden memilih setuju dengan pernyataan “Aplikasi TikTok membuat terhubung dengan teman atau orang lain”. Dengan demikian, TikTok dapat membuat pengguna lebih mudah terhubung dalam hal komunikasi dengan orang lain. Aplikasi ini memudahkan hubungan sosial jarak jauh dengan fitur yang disediakan seperti bertukar pesan, berbagai konten, dan menulis komentar. Hal ini membuat pengguna memiliki area luas berinteraksi dengan teman ataupun keluarga, bahkan membuat relasi baru kepada orang asing yang belum pernah ditemui. Selain itu, TikTok juga menyediakan fitur streak, yang membuat pengguna semakin tertarik untuk saling mengirimkan pesan secara rutin dalam jangka waktu yang panjang.

Tabel 3. Kegunaan TikTok Bagi Pengguna

Alasan Penggunaan TikTok	Jumlah	%
Referensi	20	31,25%
Tren	11	17,19%
Edukasi	8	12,50%
Hiburan	21	32,81%
Tidak Menggunakan TikTok	4	6,25%

Pada hasil pengisian kuisisioner, diperoleh alasan penggunaan TikTok dengan hasil sebagai hiburan (32,81%), sebagai referensi (31,25%), sebagai edukasi (12,50%), dan sebagai tren (17,19%). Hiburan menjadi kegunaan utama TikTok, namun dengan variasi konten TikTok yang tidak terbatas seperti video blog, musik, seni, kecantikan, mode, edukasi, dan masih banyak lagi membuat TikTok menjadi sumber inspirasi pengguna. Tik Tok digunakan untuk mencari dan menyalurkan ide-ide yang relevan dengan aktivitas sehari-hari sehingga menjadi sarana yang ringan untuk diterima oleh berbagai kalangan pengguna.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, Tik Tok memiliki pengaruh terhadap perubahan pola hidup. Ibu Clara, selaku narasumber menjadi Tik Tok untuk kebutuhan fashion dan melakukan penjualan daring. Di sisi lain, saudari Karina menggunakan Tik Tok sebagai referensi memasak dengan cara menonton. Video konten kreator. Kemudian menurut Agia Dwi, Tik Tok digunakan sebagai media hiburan yang dapat meredakan lelah dan stres. Beberapa mahasiswa juga menyatakan bahwa penggunaan Tik Tok sangat membantu di bidang akademik.

Dalam hal ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak positif dari penggunaan Tik Tok adalah: (1) Hiburan dan penyembuhan psikologis. (2) Pendidikan akademik dan non-akademik. (3) Referensi dan pengembangan ide. (4) Sarana bisnis daring. Tik Tok dapat membuat seseorang memiliki sudut pandang dan wawasan yang luas, dan membuat pengguna menjadi terdorong untuk meningkatkan kreativitas.

Dampak Negatif

Tidak dapat dipungkiri bahwa TikTok juga memiliki dampak negatif terhadap gaya hidup penggunanya. Sebanyak 53,12% dari total 64 responden merasa bahwa aplikasi ini membuat mereka cemas atau tidak puas dengan diri sendiri. Hal ini sering disebabkan oleh kebiasaan membandingkan diri dengan pencapaian para kreator di platform tersebut. Banyak pengguna mengalami tekanan mental seperti perasaan iri, cemburu, atau rendah diri ketika melihat kesuksesan atau kehidupan glamor yang dipamerkan di video-video TikTok. Perasaan ini dapat mempengaruhi kondisi mental, memicu perasaan cemburu, iri, atau ketidakpuasan. Dalam jangka panjang, hal ini bisa berdampak pada kesehatan mental pengguna, menyebabkan kecemasan, depresi, atau gangguan emosional lainnya.

Tabel 4. Perasaan Yang Dirasakan Oleh Pengguna

Apakah TikTok membuat Anda cemas atau tidak puas dengan diri sendiri?	Jumlah	Persentase
Ya	14	53,12%
Tidak	20	31,25%
Terkadang	6	9,38%
Tidak Menggunakan	4	6,25%
Total	64	

Selain itu, penggunaan Tik Tok yang berlebihan, sebagaimana diungkapkan oleh 78,12% dari 64 responden yang menghabiskan lebih dari satu jam sehari menggunakan aplikasi ini, berisiko mengganggu kesehatan fisik. Dampaknya mencakup kerusakan mata akibat paparan layar yang berkepanjangan hingga risiko kesehatan yang lebih serius, seperti gangguan otak dan potensi penyakit kronis akibat paparan radiasi. Penggunaan TikTok dalam jangka waktu yang panjang ini otomatis membuat perangkat media yang digunakan untuk mengakses aplikasi tersebut, seperti smartphone, laptop, IV, dan tablet, juga digunakan dalam durasi yang sama.

Tabel 5. Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok

Durasi Penggunaan TikTok	Jumlah	Persentase
> 1 Jam	50	78,12%
< 1 Jam	10	15,62%
Tidak Menggunakan	4	6,25%
Total	64	

Studi juga menunjukkan bahwa kebiasaan menggunakan gawai secara berlebihan dapat mengganggu pola tidur, menyebabkan kelelahan, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penggunaan aplikasi yang berlebihan juga dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan digital dan aktivitas fisik, serta mengurangi aktivitas yang penting untuk kesehatan tubuh dan pikiran. Selain itu, banyak pengguna yang melaporkan bahwa mereka merasa kecanduan dengan aplikasi ini, sehingga mengurangi waktu mereka untuk melakukan aktivitas produktif lainnya seperti belajar atau bekerja. Hal ini dapat berdampak negatif pada performa akademis atau profesional mereka. Menurut penelitian penggunaan gawai yang berlebihan dapat berpengaruh buruk terhadap kondisi kesehatan. Keru akibat paparan layar yang berkepanjangan dapat melemahkan penglihatan. Selain itu, terpapar perangkat elektronik bisa mengakibatkan gangguan fungsi otak dan meningkatkan risiko pen seperti kanker. Penggunaan gawai yang berlebihan juga dapat mengganggu pola tidur, me kelelahan, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bag Tik Tok untuk mengatur waktu penggunaan aplikasi ini secara bijaksana guna menghindan negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mereka.

TikTok membawa dampak negatif pada pola pikir dan gaya hidup pengguna. Dari segi gaya hidup, TikTok mendorong perilaku konsumtif dengan mengikuti tren tanpa mempertimbangkan. Kebutuhan, misalnya membeli barang untuk menunjukkan status sosial. Banyak remaja

terpengaruh untuk tampil berkelas dengan gaya berpakaian terbuka dan mengadopsi budaya Barat, yang sering kali bertentangan dengan norma setempat. Selain itu, Tik Tok memopulerkan gerakan tari yang dianggap kurang pantas untuk anak-anak dan remaja.

Dari segi pola pikir, Tik Tok memicu perilaku negatif seperti komentar kebencian, cyberbullying, dan perbandingan sosial yang menyebabkan stres hingga depresi. Budaya instan yang ditonjolkan platform ini juga mendorong pola pikir malas dan menurunkan interaksi sosial langsung. Lebih jauh, Tik Tok mengubah cara pandang terhadap privasi, membuat banyak orang lebih terbuka membagikan informasi pribadi secara daring.

Dalam hasil dan pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa Tik Tok memiliki dampak positif dan negatif terhadap kehidupan penggunanya. Sementara aplikasi ini membantu mempererat hubungan sosial dan memperkaya gaya hidup dengan berbagai konten yang inspiratif, pengguna juga perlu mewaspadai dampak negatifnya terhadap kondisi mental dan kesehatan fisik mereka. Penggunaan yang bijak dan terkontrol dari Tik Tok dapat meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaat positif dari aplikasi ini.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini Tik Tok memberikan banyak dampak positif terhadap kehidupan sosial penggunanya. Aplikasi Tik Tok menciptakan ruang untuk tetap terhubung dengan orang terdekat meski terpisah dengan jarak. Pengguna juga dapat memanfaatkan fitur yang beragam dari aplikasi ini untuk mengasah kreativitas serta membangun peluang ekonomi melalui afiliasi dan pemasaran produk yang ada.. Namun, Tik Tok juga memberikan dampak negatif yang perlu diperhatikan. Penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan perasaan cemas, merasa tidak puas dengan diri sendiri karena membandingkan diri dengan orang lain, dan tekanan sosial lainnya. Selain itu, durasi penggunaan yang terlalu lama dapat menimbulkan risiko kesehatan fisik, seperti kerusakan mata dan perubahan pola tidur.

Dalam konteks gaya hidup, Tik Tok dapat mendorong perilaku konsumtif dan penerimaan tren yang tidak sesuai dengan budaya lokal. Perubahan pola pikir juga terjadi seperti keterbukaan terhadap ide-ide baru maupun meningkatnya komentar negatif. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk dapat memanfaatkan Tik Tok secara bijak, mengutamakan konten yang bermanfaat, dan membatasi durasi penggunaan. Dengan penggunaan yang tepat, Tik Tok dapat menjadi alat yang mendukung pengembangan individu dan masyarakat secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agresta Armando Harnata, & Esti, B. (2023). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Akbar, A. B., & Ashar Hasyim, A. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Sumber Informasi Bagi Gen Z Di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 132-139.
- Alisyahbana, Adam Trojan. 2023. *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mata Remaja*. Jakarta: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2(4), 582-589.
- Aurelia, Y. (2023). INTERAKSI SOSIAL MELALUI MEDIA SOSIAL TIKTOK DI KALANGAN SISWA SMA PGRI 4 JAKARTA. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 6(2).
- Mardiana, D. M., Mardiana, N., & Maryana, M. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183-190.
- Muhtarom, S. Z. A. (2020). Penggunaan Aplikasi Tik Tok sebagai Media Menyebarkan Informasi (Studi Kasus Pengelolaan Akun Tik Tok@ pikiranrakyat). *Annaba: Jurnal Ilmu Jurnalistik*, 5(2), 191-208.
- Nahla, Z., Setiawan, B., & Nabila, A. F. (2024). Dampak Tiktok Terhadap Penurunan Etika Generasi Muda. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 4(2), 136-148. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v4i2.2877>.
- Nursabrina, N., Susanti, E., Bik, M. T. N., & Anugrah, M. R. (2024). PENURUNAN MINAT GENERASI Z MENGGUNAKAN BAHASA DAERAH SEBAGAI DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(5), 2309-2315.

- Rahma, A., Azizi, H., Wulandari, L., Sahertian, N., & Sumanti, W. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 2(2), 58-67. <https://doi.org/10.31957/cjce.v2i2.2647>.
- Setianawati, L. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok Pada Remaja Terhadap Adab Dan Perilaku Kepada Orang Tua. *Seroja: Jurnal Pendidikan*, 2(3), 175-181. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/seroja>.
- Sinaga, S. C., & Mailin, M. (2023). Pengaruh Aplikasi Tiktok Terhadap Perubahan Gaya Hidup dan Pola Pikir Masyarakat di Silau Bayu Kecamatan Gunung Maligas. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(5), 3426-3435. <https://doi.org/10.35931/aq.v17i5.2744>.
- Situmorang, R., Manalu, R. S., Napitupulu, K. R., & Tansliova, L. (2024). Dampak Media Sosial Terhadap Penggunaan Bahasa Gaul di Aplikasi Tiktok Pada Remaja. *Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 2(2), 281-289.
- Suraiyah, H. (2024). PERSEPSI MAHASISWA KPI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA TERHADAP DAMPAK VIRALNYA KONTEN TIKTOK PADA KARAKTER REMAJA: Evaluasi Dampak Konten TikTok yang Viral Terhadap Karakter Remaja: Perspektif Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. *Kampret Journal*, 3(3), 101-106.
- Susanti, E., Fadla, S. L., Hasibuan, L. H., Ajrina, N., & Azizah, E. (2024). Analisis Interaksi Sosial Mahasiswa Pelanggan Aplikasi Tiktok. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, 4(1), 84-99.
- Yudha, I., Hasanah, U., & Fitri, S. N. (2023). DAMPAK PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK DIKALANGAN MAHASISWA KOTA BENGKULU MENURUT PANDANGAN MAJELIS ULAMA INDONESIA (MUI) KOTA BENGKULU. *JURNAL RUANG HUKUM*, 2(1), 1-6. <https://doi.org/10.58222/juruh.v2i1.90>.