



Terperangkap di FYP : Studi Kualitatif tentang “Waktu Generasi Z yang Tersedot TikTok” (Studi Kasus pada Subjek IN-01)

Anisa' Putri Sholehah¹, Ayunda Teresya Prastika Malkan Putri², Mulia Rahma Azzahra Afandi³, Zevia Ni'na Augustya⁴, Tan Evan Tandiyono⁵

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Kota Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis Korespondensi: anisaputrysolecha@gmail.com¹, ayundateresya@gmail.com², muliaazzarah19@gmail.com³, zeviaaugustya@gmail.com⁴, tanevan@untag-sby.ac.id⁵

Abstract. *The rapid development of digital technology and social media has shaped the behaviors of Generation Z (born 2000–2007), who are digital natives with high exposure to digital devices. TikTok, a short-video platform using the For You Page (FYP) algorithm, has become a dominant platform among this generation. This study aims to examine Generation Z's dependence on TikTok and its impact on time management, with a case study on subject IN-01, a 22-year-old male university student. A qualitative descriptive approach was employed, utilizing in-depth interviews, participatory observation, and documentation of the subject's daily activities. The analysis focused on TikTok usage intensity, FYP content consumption patterns, procrastination, distraction, time management, and gender-related differences in FYP content. Findings indicate that the subject exhibits significant TikTok dependence, characterized by automatic scrolling behavior, loss of awareness of time spent, and difficulty limiting usage. This dependence leads to procrastination, as academic tasks are delayed in favor of consuming TikTok content, and distraction, resulting in reduced focus and concentration. The FYP algorithm plays a critical role in sustaining addiction by continuously presenting content aligned with user interests. Additionally, differences in FYP content between male and female users affect content choices and time management strategies; male subjects tend to watch sports, technology, and instant entertainment, whereas female users engage more with lifestyle, music, and fashion content, influencing their activity priorities. Despite these negative effects, TikTok provides positive benefits, including entertainment, creativity, and broad access to information. The study emphasizes that effective time management and self-regulation are crucial to ensure TikTok usage remains productive and balanced, allowing young users to leverage digital advancements without excessive negative impacts. These findings can serve as a reference for future studies on digital behavior, social media algorithm influence, and time management strategies for Generation Z.*

Keywords: *Generation Z, TikTok, Social Media Dependence, Procrastination, Distraction, Time Management, FYP*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membentuk perilaku baru Generasi Z (lahir 2000–2007) sebagai digital natives yang sangat dekat dengan perangkat digital. Salah satu platform yang populer adalah TikTok, aplikasi video pendek yang menampilkan konten melalui algoritma For You Page (FYP). Penelitian ini bertujuan menganalisis ketergantungan Generasi Z terhadap TikTok dan dampaknya terhadap manajemen waktu, dengan studi kasus pada subjek IN-01, mahasiswa laki-laki berusia 22 tahun. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi aktivitas harian subjek. Analisis difokuskan pada intensitas penggunaan TikTok, pola konsumsi konten FYP, perilaku prokrastinasi, distraksi, pengelolaan waktu, dan perbedaan karakteristik FYP antara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami ketergantungan signifikan terhadap TikTok, ditandai dengan perilaku scrolling otomatis (automatic behavior), kehilangan kesadaran terhadap durasi penggunaan, dan kesulitan dalam membatasi waktu penggunaan. Ketergantungan ini memicu perilaku prokrastinasi, di mana subjek menunda tugas akademik untuk menonton video, serta mengalami distraksi yang mengganggu fokus dan konsentrasi. Algoritma FYP berperan penting dalam memperkuat kecanduan, karena menampilkan konten yang sesuai minat pengguna secara berkelanjutan. Selain itu, FYP yang

Naskah Masuk: 11 Juni 2026; Revisi: 11 Juni 2026; Diterima: 12 Juni 2026; ; Terbit: 13 Juni 2026.

berbeda antara laki-laki dan perempuan memengaruhi jenis konten yang dikonsumsi dan cara pengaturan waktu, misalnya subjek laki-laki cenderung menonton konten olahraga, teknologi, dan hiburan instan, sementara perempuan lebih banyak mengonsumsi konten lifestyle, musik, dan fashion, yang berdampak pada prioritas aktivitas mereka. Meski demikian, TikTok juga memberikan efek positif berupa hiburan, kreativitas, dan akses informasi yang luas. Penelitian ini menekankan bahwa manajemen waktu dan kontrol diri yang baik sangat penting untuk memastikan penggunaan TikTok tetap produktif dan seimbang, sehingga generasi muda dapat memanfaatkan kemajuan digital tanpa mengalami dampak negatif yang berlebihan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi studi lanjutan tentang perilaku digital, pengaruh algoritma media sosial, dan strategi pengelolaan waktu bagi Generasi Z.

Kata kunci Generasi Z, TikTok, Ketergantungan Media Sosial, Prokrastinasi, Distraksi, Manajemen Waktu, FYP

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa perubahan mendasar dalam hampir seluruh aspek kehidupan manusia. Globalisasi yang ditandai dengan arus informasi tanpa batas memunculkan transformasi sosial, budaya, dan ekonomi yang signifikan. Individu saat ini dituntut untuk mampu beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan sosial maupun profesional agar tetap relevan dan kompetitif (Castells, 2010). Dalam konteks tersebut, penggunaan media digital tidak lagi sekadar pilihan, melainkan bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Internet dan media sosial telah membentuk ruang interaksi virtual yang memungkinkan komunikasi, hiburan, dan akses informasi berlangsung tanpa hambatan ruang dan waktu, namun sekaligus menimbulkan tantangan baru, seperti distraksi, prokrastinasi, dan ketergantungan digital.

Generasi Z, lahir antara tahun 2000 hingga 2007, dikenal sebagai digital natives, yaitu generasi yang sejak lahir telah terbiasa hidup berdampingan dengan teknologi digital dan internet. Karakteristik utama Generasi Z meliputi kemampuan adaptasi tinggi terhadap perkembangan teknologi, akses informasi yang cepat, intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, serta kecenderungan untuk mengintegrasikan perangkat digital dalam hampir seluruh aktivitas sehari-hari (Prensky, 2001; Twenge, 2017). Kedekatan ini membuat media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari identitas diri, sarana hiburan, media pembelajaran, dan platform untuk membentuk jejaring sosial. Hal ini menjadikan Generasi Z lebih rentan terhadap fenomena ketergantungan digital dibandingkan generasi sebelumnya.

Salah satu platform yang paling populer di kalangan Generasi Z adalah TikTok, sebuah aplikasi berbasis video pendek yang menawarkan hiburan instan dengan algoritma For You Page (FYP) yang menyesuaikan konten berdasarkan preferensi pengguna. Algoritma FYP bekerja dengan menganalisis perilaku interaksi pengguna, seperti video yang ditonton, disukai, dibagikan, dan dikomentari, kemudian menampilkan konten yang relevan secara berkelanjutan. Mekanisme ini menciptakan pengalaman penggunaan yang personal dan mendorong intensitas interaksi yang tinggi, sehingga durasi penggunaan aplikasi meningkat tanpa disadari oleh pengguna (Montag et al., 2021). Fenomena ini menunjukkan bahwa TikTok bukan sekadar media hiburan, tetapi juga memiliki potensi untuk menimbulkan ketergantungan digital yang berdampak pada kehidupan sehari-hari, termasuk manajemen waktu.

Ketergantungan TikTok pada Generasi Z dapat menimbulkan dampak yang kompleks. Salah satu yang paling nyata adalah prokrastinasi, yaitu kecenderungan menunda tugas atau tanggung jawab penting demi menonton konten yang menarik. Prokrastinasi ini sering kali berawal dari penggunaan yang tampaknya singkat, namun berkembang menjadi waktu konsumsi yang panjang karena konten yang terus menerus muncul di FYP. Selain itu, distraksi menjadi konsekuensi langsung dari konsumsi video pendek yang cepat dan berganti-ganti, yang mengakibatkan kesulitan mempertahankan fokus pada pekerjaan akademik atau aktivitas produktif lainnya. Penurunan kemampuan fokus dan konsentrasi ini dapat memengaruhi kualitas tugas, efektivitas belajar, dan efisiensi penggunaan waktu (Rosen, 2013).

Selain itu, fenomena FOMO (fear of missing out) muncul ketika pengguna merasa cemas atau takut ketinggalan tren, musik viral, atau konten populer di media sosial. FOMO ini memperkuat perilaku scrolling otomatis, di mana pengguna membuka TikTok secara refleks tanpa mempertimbangkan waktu yang tersedia atau prioritas kegiatan lain. Perbedaan konten FYP antara laki-laki dan perempuan juga memengaruhi pola penggunaan dan manajemen waktu. Subjek laki-laki cenderung mengakses konten olahraga, teknologi, otomotif, dan hiburan instan, sedangkan perempuan lebih banyak menonton konten lifestyle, fashion, musik, dan kuliner. Perbedaan ini berdampak pada cara individu memprioritaskan waktu, strategi pengelolaan aktivitas, serta kecenderungan mengalami prokrastinasi dan distraksi.

Meskipun TikTok memiliki efek negatif, platform ini juga memberikan manfaat tertentu. Generasi Z dapat memanfaatkannya sebagai sarana hiburan, ekspresi diri, dan pengembangan kreativitas. Banyak konten edukatif yang disajikan secara menarik, sehingga memudahkan pemahaman informasi secara visual dan interaktif. Oleh karena itu, TikTok memiliki potensi sebagai media yang produktif jika digunakan secara bijak dan dengan pengendalian diri yang baik.

Manajemen waktu menjadi faktor krusial dalam konteks ini. Generasi Z harus mampu menentukan prioritas, menyusun jadwal kegiatan, dan mengontrol durasi penggunaan TikTok agar aktivitas akademik, pekerjaan, dan interaksi sosial tetap seimbang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi kasus pada subjek IN-01, mahasiswa laki-laki berusia 22 tahun, untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif, persepsi, dan perilaku penggunaan TikTok. Dengan pendekatan ini, penelitian berupaya memberikan pemahaman mendalam mengenai hubungan antara ketergantungan TikTok, perilaku scrolling otomatis, prokrastinasi, distraksi, perbedaan FYP berdasarkan gender, dan manajemen waktu.

Dengan memahami fenomena ini secara komprehensif, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi strategi penggunaan media sosial yang lebih sehat dan produktif bagi Generasi Z, sekaligus memberikan kontribusi terhadap literatur mengenai perilaku digital, pengaruh algoritma media sosial, dan pengelolaan waktu di era digital

2. KAJIAN TEORITIS

Generasi Z

Generasi Z, lahir antara tahun 2000–2007, merupakan kelompok digital natives yang sejak lahir terbiasa hidup berdampingan dengan internet, perangkat digital, dan media sosial. Karakteristik utama generasi ini meliputi kemampuan adaptasi tinggi terhadap teknologi, akses informasi yang cepat, intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya, serta kecenderungan untuk mengintegrasikan perangkat digital dalam hampir seluruh aktivitas sehari-hari (Prensky, 2001; Twenge, 2017). Kedekatan ini membuat media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga bagian dari identitas diri, sarana hiburan, media pembelajaran, dan platform untuk membentuk jejaring sosial. Akibatnya, Generasi Z memiliki potensi lebih besar

mengalami ketergantungan digital, karena hampir semua interaksi sosial dan hiburan mereka terintegrasi dengan platform digital. Transformasi sosial ini menuntut generasi muda untuk memiliki kemampuan pengendalian diri, manajemen waktu, dan kesadaran akan prioritas, agar aktivitas digital tidak mengganggu produktivitas dan kualitas hidup.

Media Sosial dan TikTok

Media sosial adalah platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk membuat, membagikan, dan bertukar konten interaktif (Kaplan & Haenlein, 2010). TikTok menjadi salah satu media sosial yang paling populer di kalangan Generasi Z karena menawarkan video pendek yang kreatif, menarik, dan mudah dikonsumsi. Algoritma For You Page (FYP) pada TikTok mampu menyesuaikan konten berdasarkan perilaku dan preferensi pengguna, sehingga pengalaman penggunaan menjadi personal, intens, dan berkelanjutan (Montag et al., 2021). FYP tidak hanya meningkatkan durasi penggunaan, tetapi juga mendorong pengguna untuk terus mengakses aplikasi tanpa menyadari lamanya waktu yang telah dihabiskan. TikTok menyediakan hiburan instan, konten kreatif, dan informasi global, sehingga platform ini memiliki potensi untuk memengaruhi psikologi, perilaku sehari-hari, dan manajemen waktu Generasi Z.

Ketergantungan Media Sosial

Ketergantungan media sosial terjadi ketika seseorang sulit mengontrol penggunaan aplikasi meskipun dampak negatif mulai terlihat. Indikator ketergantungan mencakup frekuensi penggunaan tinggi, durasi penggunaan yang berlebihan, kesulitan membatasi penggunaan, rasa gelisah ketika tidak mengakses aplikasi, serta mengabaikan aktivitas penting karena media sosial (Griffiths, 2005; Young, 1998; Kuss & Griffiths, 2017). TikTok, dengan FYP yang memikat, memicu scrolling otomatis dan perilaku konsumtif yang sulit dihentikan. Fenomena ini diperkuat oleh FOMO (fear of missing out), di mana pengguna merasa cemas jika melewatkan tren atau konten viral terbaru. Dampak jangka panjang dari ketergantungan ini meliputi penurunan kontrol diri, gangguan fokus, prokrastinasi, dan terganggunya manajemen waktu sehari-hari.

Prokrastinasi dan Distraksi

Prokrastinasi adalah perilaku menunda tugas atau tanggung jawab penting. Pengguna TikTok sering menunda pekerjaan untuk menonton video, dengan alasan hanya “sebentar”, namun durasinya berkembang menjadi berjam-jam karena FYP terus menampilkan konten menarik. Distraksi muncul karena video yang singkat dan cepat berganti membuat otak terbiasa menerima stimulasi instan, sehingga sulit mempertahankan fokus pada tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Dampak ini mengurangi efektivitas belajar, menurunkan kualitas tugas, dan memperpanjang waktu penyelesaian pekerjaan. Selain itu, distraksi juga dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan, karena pengguna menghabiskan waktu untuk hiburan digital dibanding interaksi sosial atau aktivitas produktif lain (Rosen, 2013).

Produktivitas

Produktivitas merupakan kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas secara efektif dan efisien sesuai tujuan yang ditetapkan (Macan, 1994). Ketergantungan pada TikTok berdampak pada produktivitas karena waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas produktif terpakai untuk menonton konten hiburan. Penurunan fokus, meningkatnya prokrastinasi, dan distraksi membuat penyelesaian tugas menjadi lambat dan kualitas pekerjaan menurun. Sebaliknya, penggunaan TikTok yang terkontrol dapat meningkatkan produktivitas melalui konten edukatif atau inspiratif yang memotivasi belajar, kreativitas, dan pengembangan diri, jika dikombinasikan dengan strategi manajemen waktu yang efek.

Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah kemampuan individu untuk merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif agar aktivitas sehari-hari berjalan optimal (Covey, 1989; Mackenzie, 1997; Brian, 2014). Indikator manajemen waktu mencakup perencanaan kegiatan, penetapan prioritas, disiplin terhadap jadwal, efisiensi penggunaan waktu, dan pencapaian target. Penggunaan TikTok secara berlebihan mengganggu manajemen waktu karena aktivitas scrolling yang tidak terkendali menyita waktu produktif, mengurangi disiplin terhadap jadwal, dan menyebabkan prioritas tugas menjadi terganggu. Oleh karena itu, kesadaran diri dan kontrol penggunaan aplikasi

menjadi sangat penting agar hiburan digital tidak menurunkan produktivitas dan kualitas hidup.

Perbedaan Fyp laki-laki vs perempuan

FYP TikTok menampilkan konten yang berbeda tergantung perilaku pengguna dan minat yang ditunjukkan. Laki-laki cenderung menonton konten olahraga, teknologi, otomotif, dan game, sedangkan perempuan lebih banyak mengakses konten lifestyle, fashion, musik, dan kuliner. Perbedaan ini memengaruhi cara pengguna memprioritaskan aktivitas, tingkat prokrastinasi, distraksi, dan strategi pengelolaan waktu mereka. Hal ini menunjukkan bahwa algoritma FYP tidak hanya memengaruhi keterlibatan digital, tetapi juga secara tidak langsung membentuk pola perilaku sehari-hari dan manajemen waktu berdasarkan preferensi gender (Data IN-01, Tabel 5.1).

Pendekatan Konseptual Penelitian

Pendekatan konseptual penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara ketergantungan Generasi Z terhadap TikTok, perilaku prokrastinasi dan distraksi, serta dampaknya terhadap manajemen waktu dan produktivitas. Kerangka konseptual mengacu pada fenomena penggunaan TikTok yang intens, di mana algoritma For You Page (FYP) memicu perilaku scrolling otomatis yang sulit dikontrol.

Dalam kerangka ini, ketergantungan TikTok menjadi variabel utama yang memengaruhi perilaku individu. Intensitas penggunaan aplikasi dan paparan konten yang menarik dapat menimbulkan prokrastinasi, yaitu menunda pekerjaan atau aktivitas penting, serta distraksi, yang menurunkan kemampuan fokus dan konsentrasi. Kedua faktor ini kemudian berdampak pada manajemen waktu, yaitu kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif.

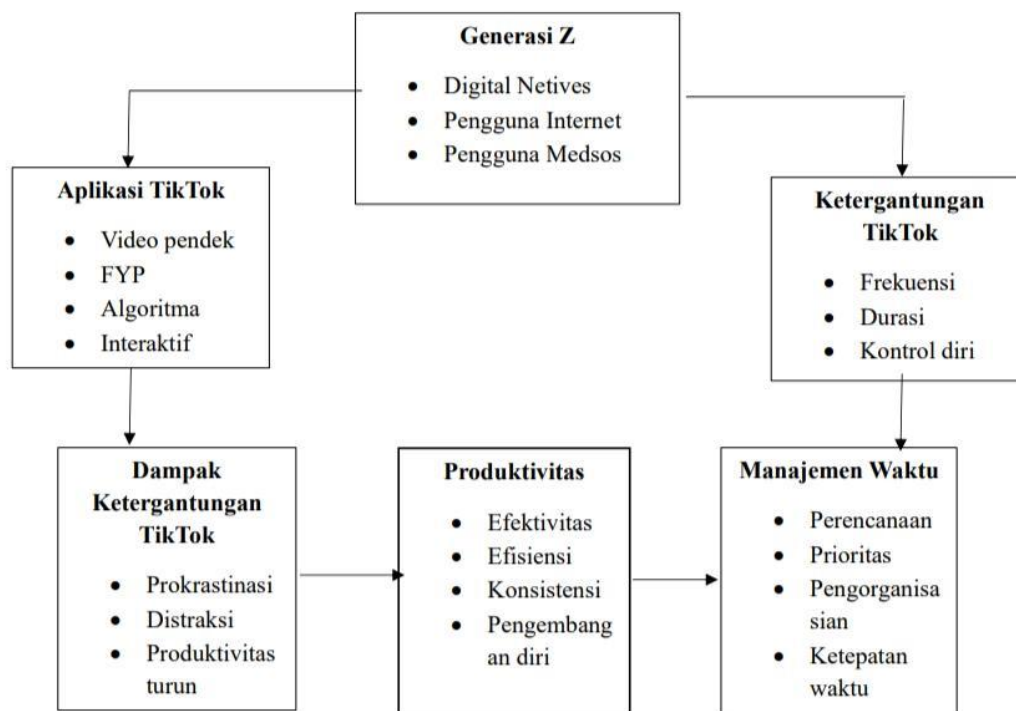
Selain itu, kerangka konseptual juga mempertimbangkan perbedaan karakteristik FYP antara laki-laki dan perempuan. Subjek laki-laki cenderung mengonsumsi konten olahraga, teknologi, dan hiburan instan, sedangkan perempuan lebih sering mengakses konten lifestyle, musik, dan fashion. Perbedaan ini memengaruhi prioritas kegiatan, strategi manajemen waktu, serta tingkat prokrastinasi dan distraksi yang dialami.

Dengan pendekatan konseptual ini, penelitian diharapkan dapat menganalisis secara mendalam bagaimana ketergantungan TikTok memengaruhi perilaku prokrastinasi,

distraksi, dan manajemen waktu pada Generasi Z, sekaligus memahami peran algoritma FYP dan perbedaan gender dalam pola penggunaan aplikasi.

Pendekatan Konseptual Penelitian

Kerangka konseptual penelitian adalah gambaran atau model konseptual yang menjelaskan hubungan antar variabel atau konsep yang menjadi fokus penelitian. Kerangka ini berfungsi sebagai panduan untuk memahami bagaimana fenomena yang diteliti saling berinteraksi, sekaligus membantu peneliti merumuskan masalah, menentukan variabel, serta merancang metode pengumpulan dan analisis data. Secara umum, kerangka konseptual menunjukkan variabel independen sebagai faktor yang memengaruhi atau menjadi penyebab fenomena tertentu, variabel dependen sebagai faktor yang dipengaruhi, variabel mediasi atau intervening yang menjembatani pengaruh antara variabel independen dan dependen, serta variabel moderator yang memperkuat, memperlemah, atau mengubah hubungan antara variabel independen dan dependen. Dalam konteks penelitian mengenai ketergantungan TikTok pada Generasi Z, algoritma FYP dan intensitas penggunaan TikTok menjadi variabel independen yang memengaruhi manajemen waktu dan produktivitas sebagai variabel dependen, dengan prokrastinasi dan distraksi sebagai variabel mediasi, sementara perbedaan gender berperan sebagai variabel moderator. Kerangka konseptual ini memudahkan peneliti merancang instrumen penelitian, menginterpretasikan hasil analisis data, serta memberikan panduan logis bagi pembaca untuk memahami fokus penelitian dan hipotesis atau asumsi yang diuji, sehingga penelitian menjadi lebih terstruktur dan sistematis.



Gambar Kerangka Konseptual

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode ini dipilih untuk memahami secara mendalam fenomena ketergantungan penggunaan aplikasi TikTok serta dampaknya terhadap manajemen waktu pada Generasi Z. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan pengalaman, perilaku, kebiasaan penggunaan TikTok, serta pengaruhnya terhadap aktivitas belajar, produktivitas, dan kecenderungan menunda pekerjaan (prokrastinasi).

Subjek penelitian adalah mahasiswa Generasi Z yang lahir pada rentang tahun 2000–2007 dan aktif menggunakan aplikasi TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Informan yang dipilih berjumlah empat orang mahasiswa yang menggunakan TikTok secara aktif minimal dua jam per hari serta bersedia memberikan informasi terkait kebiasaan penggunaan aplikasi tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai durasi penggunaan TikTok, frekuensi akses, alasan penggunaan, serta dampaknya terhadap pengelolaan waktu. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku penggunaan TikTok dalam aktivitas sehari-hari, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan organisasi mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang berlokasi di Jalan Ketintang, Kecamatan Gayungan, Kota Surabaya, Jawa Timur. Waktu penelitian berlangsung selama tiga bulan, yaitu mulai Maret hingga Mei 2026.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kemampuan manajemen waktu pada Generasi Z serta dampaknya terhadap produktivitas dan aktivitas sehari-hari.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini terdapat 4 orang narasumber yang bersedia untuk terlibat dalam penelitian. Para narasumber ini dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Karakteristik Narasumber

No	Narasumber	Gender	Usia	Asal	Warna Favorit	Hobi	Kesukaan
1	Subject IN-01	Laki-Laki	22 Tahun	Lamongan	Biru	Basket	Traveling
2	Subject IN-02	Perempuan	21 Tahun	Mojokerto	Biru Muda	Renang	Tidur

3	Subject IN-03	Laki-Laki	19 Tahun	Sidoarjo	Hitam	Fotografi	Alfaras
4	Subject IN-04	Perempuan	20 Tahun	Jombang	Pink	Mendengarkan Musik	Scroll Sosmed

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026

No	Narasumber	Tokoh Inspiratif	Kata-Kata Motivasi Inspiratif
1	Subject IN-01	Ibu	“Hiduplah Seperti Ilmu IPA, Berat Suatu Benda Dipengaruhi Suatu Gaya, Jika Hidupmu Terasa Berat Berarti Hidupmu Kebanyakan Gaya”
2	Subject IN-02	R.A Kartini	“Jangan Takut Bermimpi Dan Belajar, Percayalah Bahwa Perempuan Juga Bisa Meraih Cita-Cita Setinggi Mungkin”
3	Subject IN-03	B.J Habibie	“Dari Disiplin Dan Percaya Diri Kita Bisa Meraih Cita-Cita Yang Tinggi”
4	Subject IN-04	Najwa Shihab	“Hanya Pendidikan Yang Bisa Menyelamatkan Masa Depan”

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026

Berdasarkan Tabel di atas maka dapat dilihat bahwa narasumber yang menjadi informan digambarkan sebagai berikut:

1. Narasumber pada penelitian terdapat 2 Laki-laki dan 2 Perempuan.
2. Narasumber pada penelitian ini dalam rentang usia 19-22 Tahun (Gen Z).
3. Narasumber berasal dari lintas lokal yang berbeda.
4. Narasumber memiliki warna favorit yang tidak jauh berbeda.

5. Narasumber memiliki hobi berbeda.
6. Narasumber memiliki kesukaan yang berbeda.
7. Narasumber memiliki tokoh inspiratif yang berbeda.
8. Narasumber memiliki kata-kata motivasi yang berbeda.

Berdasarkan gambaran deskripsi diatas, maka terlihat bahwa para narasumber memiliki tingkat similaritas yang rendah dan memiliki keunikan yang berbeda sehingga dapat dijadikan subjek pada penelitian ini.

HASIL PENGOLAHAN DATA

Tabel 2 Hasil Pengolahan Data Subjek IN-01

Aspek Ke-	Kegiatan Berkaitan Media Sosial TikTok	Entry Number	Pengalaman Dalam Menggunakan TikTok
1	Kegiatan sehari-hari pengendalian diri dan manajemen waktu personal	1	“...Untuk selama ini yang saya rasakan saya tidak bisa mengendalikan atau manajemen waktu saya dalam bermedia sosial terkhusus penggunaan tiktok...”
		2	“...iya, saya sering merasa kehilangan kesadaran terhadap waktu ketika menggunakan tiktok. Saat jarang memperhatikan jam dan baru sadar setelah waktu yang terpakai ternyata cukup lama...”
		3	“...Kondisi ini membuat saya kadang merasa menyesal karena waktu produktif saya berkurang...”

2	Kegiatan Belajar Mengajar Dikampus dan Fenomena Prokritansi Tugas	4	“...Menurut saya iya, penggunaan tiktok dapat mempengaruhi kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas. Karena tiktok menyediakan hiburan yang cepat dan menarik, seseorang bisa mendorong untuk terus-menerus membuka aplikasi daripada langsung menyelesaikan tanggung jawabnya ...”
		5	“...Jika kebiasaan ini berlangsung terus-menerus, maka penundaan tugas bisa menjadi kebiasaan yang sulit dikontrol...”
		6	“...Jika saya tidak membuka tiktok dalam sehari, saya merasa ada sedikit rasa bosan atau seperti kehilangan kebiasaan yang biasa saya lakukan...”
3	Keseharian Dalam Fokus Belajar, Konsentrasi dan Prioritas Kegiatan	7	“...Kadang saat saya seharusnya mengerjakan tugas kuliah atau pekerjaan lain, saya justru membuka tiktok terlebih dahulu dengan alasan hanya sebentar. Namun, karena terlalu asik menonton video saya jadi menunda kewajiban tersebut lebih lama dari yang direncanakan...”
		8	“...Tiktok cukup mempengaruhi fokus dan konsentrasi saya. Karena kontennya singkat dan cepat berubah, otak menjadi terbiasa menerima rangsangan yang instan, sehingga saat kembali mengerjakan tugas yang butuh waktu dan perhatian lebih lama, saya jadi mudah terdistraksi...”

		9	“...Akibatnya, saya lebih sulit berkonsentrasi penuh dalam waktu yang lama...”
		10	“...Tiktok bisa mempengaruhi cara saya memprioritaskan kegiatan sehari-hari. Kadang saya menjadi lebih mendahulukan hiburan daripada tugas penting, misalnya membuka tiktok sebelum menyelesaikan pekerjaan yang mendesak...”
4	Evaluasi Konsistensi Diri, Dampak Jangka Panjang dan Kualitas Hidup	11	“...Menurut saya, usaha saya untuk membatasi waktu penggunaan tiktok cukup efektif, tetapi belum sepenuhnya konsisten. Kadang saya bisa berhenti sesuai waktu yang sudah direncanakan, tetapi diwaktu lain tetap tergoda untuk terus scrolling...”
		12	“...Menurut saya, iya, ketergantungan pada tiktok bisa berdampak jangka panjang. Dari sisi kesehatan mental, seseorang bisa menjadi lebih mudah terdistraksi, cemas, atau sulit mengatur waktu. dari sisi produktivitas, pekerjaan atau studi bisa terganggu karena terlalu banyak waktu terbuang. Sementara dari sisi hubungan sosial seseorang bisa jadi kurang berinteraksi langsung dengan orang disekitarnya karena terlalu fokus pada dunia digital...”
		13	“...Kalau kebiasaan menggunakan tiktok terus meningkat, saya pikir kualitas hidup bisa menurun jika tidak dikendalikan dengan

			<p>baik. Waktu untuk belajar, bekerja, istirahat, dan bersosialisasi bisa semakin berkurang. Dalam jangka panjang, hal ini dapat membuat saya kurang produktif, lebih mudah lalai, dan kurang seimbang dalam menjalani aktivitas sehari-hari...”</p>
--	--	--	--

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 5.2, Narasumber IN-01 berhasil mengumpulkan data secara rutin sesuai dengan ketentuan penelitian. Narasumber IN-01 memberikan total entry pernyataan sebanyak 13 entry pernyataan yang menggambarkan pola ketergantungan media sosial, penurunan fokus konsentrasi, hingga refleksi terhadap penurunan kualitas hidup jangka panjang

PEMBAHASAN

Pengaruh Positif TikTok terhadap Psikologi Manusia (Generasi Z)

Kalau melihat hasil penelitian, subjek IN-01 merasakan adanya pengaruh positif yang sifatnya menghibur dari penggunaan aplikasi TikTok.

Hal ini kelihatan dari curhatan narasumber pada minggu ke-2 entry number 4 yang bilang kalau “...TikTok menyediakan hiburan yang cepat dan menarik...” Karakteristik konten yang serbacepat ini sukses memberikan kesenangan instan yang bikin pikiran subjek jadi lebih segar di sela-sela rutinitasnya.

Selain itu, TikTok juga punya pengaruh positif lain, yaitu sebagai obat mujarab untuk mengusir rasa jenuh atau bosan. Seperti yang ditunjukkan pada minggu ke-2 entry number 6, subjek mengaku, “...Jika saya tidak membuka TikTok dalam sehari, saya merasa ada sedikit rasa bosan atau seperti kehilangan kebiasaan yang biasa saya lakukan.” Di sini kelihatan kalau TikTok sudah jadi andalan utama subjek untuk mengisi waktu kosong biar tidak garing atau bosan.

Pengaruh positif lainnya adalah aplikasi ini sering dipakai subjek sebagai tempat pelarian sementara untuk mengistirahatkan otak (mental break). Hal ini ditunjukkan oleh pengakuan narasumber pada minggu ke-3 entry number 6 : “...Kadang saat saya

seharusnya mengerjakan tugas kuliah atau pekerjaan lain, saya justru membuka TikTok terlebih dahulu dengan alasan hanya sebentar...”. Membuka TikTok di sini sengaja dilakukan subjek untuk menyegarkan pikiran sebentar sebelum dia pusing menghadapi tugas-tugas kuliah yang berat.

Pengaruh Negatif TikTok terhadap Psikologi Manusia (Generasi Z)

Di sisi lain, TikTok juga membawa pengaruh negatif yang cukup kuat bagi psikologis subjek, terutama dalam hal hilangnya kontrol diri dan munculnya rasa menyesal.

Pengaruh negatif yang paling jelas kelihatan pada minggu ke-1 entry number 1, di mana narasumber secara jujur mengaku, *“...untuk selama ini yang saya rasakan, saya tidak bisa mengendalikan atau memanajemen waktu saya dalam bermedia sosial terkhusus penggunaan tiktok...”*. Karena kontrol dirinya lemah, subjek jadi gampang bablas saat bermain HP.

Masalah ini makin parah gara-gara efek lupa waktu (distorsi waktu). Hal ini ditunjukkan pada minggu ke-1 entry number 2, di mana subjek mengaku, *“...saya sering merasa kehilangan kesadaran terhadap waktu ketika menggunakan TikTok. Saat sedang asyik menonton konten, saya jarang memperhatikan jam dan baru sadar setelah waktu yang terpakai ternyata cukup lama.”* Karena terlalu seru menggeser video, subjek jadi tidak sadar kalau waktu objektif di dunia nyata sudah berjalan sangat jauh.

Efek lanjutannya, muncul konflik batin berupa rasa bersalah dan penyesalan yang mendalam di hati subjek. Seperti yang ditunjukkan pada minggu ke-1 entry number 3: *“...Kondisi ini membuat saya kadang merasa menyesal karena waktu produktif saya berkurang...”*. Subjek merasa cemas dan bersalah karena waktu berharga yang harusnya dipakai buat hal penting malah habis sia-sia demi menonton video pendek.

Pengaruh negatif terakhir adalah munculnya penyakit suka menunda-nunda pekerjaan yang makin susah disembuhkan. Hal ini ditunjukkan pada minggu ke-2 entry number 5, di mana subjek bilang, *“...Jika kebiasaan ini berlangsung terus-menerus, maka penundaan tugas bisa menjadi kebiasaan yang sulit dikontrol...”* Kesenangan instan di TikTok pelan-pelan melemahkan niat subjek untuk langsung menyelesaikan kewajibannya tepat waktu.

Dampak Positif TikTok terhadap Psikologi Manusia (Generasi Z)

Hasil penelitian menunjukkan kalau dampak positif TikTok bagi Subjek IN-01 lebih banyak berpusat pada kepuasan hiburan jangka pendek yang serbapraktis. Pada minggu ke-2 entry number 4, subjek menilai kalau daya tarik utama TikTok ada pada kemampuannya menyajikan hiburan yang cepat dan sangat menarik, sampai-sampai bisa membuat orang terdorong untuk terus membuka aplikasi.

Bagi anak-anak Generasi Z yang suka hal-hal instan, dampak positif dari pola ini adalah mereka bisa mendapatkan hiburan tanpa batas kapan saja dan di mana saja. Algoritma TikTok yang pintar sukses menjadi pelarian yang menyenangkan untuk menaikkan mood subjek secara cepat saat dia sedang jenuh atau stres dengan urusan kuliah.

Dampak Negatif TikTok terhadap Psikologi Manusia (Generasi Z)

Dampak negatif jangka panjang dari TikTok justru menjadi masalah yang paling dominan dan merugikan hidup subjek, mulai dari urusan fokus belajar yang rusak, kacaunya skala prioritas, sampai mengganggu kehidupan sosial harian.

Siklus Suka Menunda dan Kacaunya Prioritas Tugas:

Pada minggu ke-2 entry number 4, subjek menjelaskan kalau hiburan TikTok yang seru bikin orang malas menutup aplikasi dan malah menunda tanggung jawabnya. Dampak nyatanya kelihatan pada minggu ke-3 entry number 7, saat niat awal subjek cuma mau buka TikTok "sebentar" sebelum mengerjakan tugas, tapi realitanya malah bikin tugasnya tertunda jauh lebih lama. Hal ini merusak skala prioritas hidup subjek, seperti yang diakuinya pada minggu ke-3 entry number 10: subjek jadi lebih mendahulukan hiburan daripada urusan mendesak, contohnya asyik main TikTok dulu padahal ada tugas penting yang deadlinenya sudah mepet.

Otak Gampang Buyar dan Susah Fokus:

Dari segi cara kerja otak, TikTok berdampak buruk pada konsentrasi subjek. Di minggu ke-3 entry number 8, subjek curhat kalau konten TikTok yang singkat dan cepat berubah bikin otaknya terbiasa menerima rangsangan yang instan tanpa perlu mikir keras. Efek buruknya muncul di entry number 9: saat subjek harus kembali mengerjakan tugas

perkuliahan yang butuh perhatian serius, otaknya jadi tidak betah, gampang terdistraksi (buyar), dan merasa susah sekali buat fokus dalam durasi waktu yang lama.

Ancaman Cemas, Malas Bersosialisasi, dan Hidup Tidak Seimbang:

Dampak yang lebih luas dibongkar secara blak-blakan pada minggu ke-4 entry number 12. Subjek sadar kalau kecanduan TikTok bisa berdampak buruk dalam jangka panjang. Dari segi mental bikin gampang cemas dan susah atur waktu; dari segi produktivitas bikin kuliah terganggu; dan dari segi sosial bikin orang jadi malas mengobrol langsung dengan orang di sekitarnya karena terlalu sibuk menatap layar HP. Pembahasan ini ditutup secara pas pada minggu ke-4 entry number 13, di mana subjek menyimpulkan kalau kebiasaan ini naik terus, kualitas hidup bisa anjlok karena waktu untuk belajar, bekerja, istirahat, dan bersosialisasi makin habis. Ujung-ujungnya, hidup subjek jadi tidak produktif, gampang lalai, dan tidak seimbang lagi.

Temuan Lain: Sisi Lemah Regulasi Diri (Pseudo-Self Regulation)

Di luar masalah manajemen waktu biasa, peneliti menemukan fenomena unik di mana subjek sebenarnya sudah berniat tobat tapi sering gagal konsisten. Hal ini kelihatan dari pengakuan subjek pada minggu ke-4 entry number 11: *"...Menurut saya, usaha saya untuk membatasi waktu penggunaan TikTok cukup efektif, tetapi belum sepenuhnya konsisten. Kadang saya bisa berhenti sesuai waktu yang sudah direncanakan, tetapi di waktu lain saya tetap tergoda untuk terus scrolling..."*

Temuan ini membuktikan kalau secara pikiran subjek itu sebenarnya sudah pintar dan sadar banget kalau kecanduan TikTok itu bahaya, bahkan dia sudah mencoba membatasi waktunya. Tapi sayangnya, kekuatan niat subjek sering kali kalah telak saat jarinya sudah mulai tergoda untuk menggeser video (scrolling) tanpa henti gara-gara algoritma FYP TikTok yang terlalu memikat.

Temuan Lain: Sindrom Takut Ketinggalan Informasi (FOMO) Berkedok Kebiasaan

Peneliti juga menemukan kalau subjek sebenarnya mengalami gejala sindrom FOMO atau takut ketinggalan tren terbaru media sosial. Temuan ini merujuk pada minggu ke-2 entry number 6, di mana subjek merasa ada rasa bosan atau seperti "ada kebiasaan yang hilang" kalau sehari saja tidak membuka TikTok.

Rasa gelisah dan perasaan ada yang kurang ini menunjukkan kalau TikTok bukan lagi sekadar hiburan biasa, tapi sudah jadi kebutuhan mental yang mengikat. Di alam bawah sadarnya, subjek merasa cemas atau takut ketinggalan gosip terbaru, musik yang lagi viral, atau tren kekinian yang sedang ramai di kalangan anak-anak Gen Z.

Temuan Lain: TikTok Menjadi Perilaku Otomatis (Automatic Behavior)

Temuan menarik terakhir menunjukkan kalau aktivitas membuka TikTok sudah berubah menjadi gerakan refleks atau perilaku otomatis di luar kendali sadar subjek.

Berdasarkan gabungan data dari minggu ke-2 (soal kehilangan kebiasaan) dan minggu ke-3 (refleks membuka aplikasi sebelum tugas), peneliti melihat kalau sistem saraf subjek sudah terbiasa otomatis. Setiap kali subjek punya waktu luang atau merasa jenuh sedikit saja, jarinya secara otomatis akan langsung memencet logo aplikasi TikTok tanpa perlu dipikir panjang terlebih dahulu lewat logikanya. Gerakan otomatis inilah yang bikin jerat kecanduan digital subjek makin susah diputus.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis dan hasil penelitian yang diperoleh, maka Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. **Perilaku Otomatis (Automatic Behavior):** Subjek telah sampai pada tahap di mana membuka aplikasi TikTok menjadi gerakan refleks tanpa melalui proses berpikir logis.
2. **Dampak pada Manajemen Waktu:** Terjadi prokrastinasi yang signifikan, di mana tugas-tugas penting ditunda demi konsumsi konten yang tidak terbatas.
3. **Kelemahan Regulasi Diri:** Niat untuk membatasi durasi penggunaan sering kali gagal karena kontrol diri yang tidak sebanding dengan daya tarik algoritma.
4. **Efek Algoritma FYP:** Struktur konten video pendek yang berkelanjutan memicu perilaku scrolling tanpa henti yang sulit dihentikan secara sadar.
5. **Indikasi Sindrom FOMO:** Adanya kecemasan atau perasaan "ada yang kurang" jika sehari saja tidak memantau tren terbaru di aplikasi tersebut.

6. **Gangguan Konsentrasi:** Penggunaan TikTok sebelum mengerjakan tugas (seperti pada minggu ke-3) mengakibatkan fokus subjek terpecah dan kualitas pekerjaan menurun.
7. **Penurunan Interaksi Sosial:** Subjek cenderung menjadi malas mengobrol atau berinteraksi dengan lingkungan sekitar karena lebih memilih stimulasi digital.
8. **Dampak Kesehatan Mental:** Kecanduan ini memicu timbulnya rasa cemas (anxiety) saat mencoba melepaskan diri dari aplikasi.
9. **Siklus Kebosanan dan Pelarian:** TikTok digunakan sebagai pelarian instan dari rasa jenuh, namun justru menciptakan ketergantungan yang lebih dalam.
10. **Pengabaian Waktu Istirahat:** Durasi tidur dan waktu istirahat subjek sering terpotong akibat aktivitas scrolling hingga larut malam.
11. **Kesadaran Konsekuensi Jangka Panjang:** Subjek sebenarnya sadar akan dampak buruk bagi masa depan, namun terjebak dalam kepuasan instan (instant gratification).
12. **Ketidakmampuan Konsisten:** Upaya pembatasan waktu sering kali hanya efektif di awal namun kembali melonggar di hari berikutnya.
13. **Gejala Penarikan Diri:** Muncul rasa gelisah yang nyata ketika subjek mencoba menjauhkan ponsel dari jangkauan tangan.
14. **Penurunan Produktivitas Harian:** Waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan bermanfaat habis hanya untuk mengamati konten viral yang bersifat sementara.
15. **Ketidakseimbangan Hidup:** Terjadi ketidakseimbangan antara tanggung jawab akademik, kehidupan sosial nyata, dan aktivitas di dunia maya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan Kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti bermaksud memberikan beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

1. **Penerapan Screen Time Limit:** Mengaktifkan fitur pengunci aplikasi otomatis di pengaturan ponsel untuk membatasi durasi harian secara paksa.

2. **Penghapusan Notifikasi:** Mematikan semua notifikasi TikTok agar tidak memicu keinginan refleks untuk membuka aplikasi saat ponsel menyala.
3. **Metode Digital Detox:** Melakukan puasa media sosial secara bertahap, mulai dari beberapa jam hingga satu hari penuh secara berkala.
4. **Hobi Fisik Baru:** Mengalihkan energi ke hobi yang memerlukan aktivitas fisik atau interaksi tatap muka untuk memutus siklus digital.
5. **Penyusunan Skala Prioritas:** Membuat daftar tugas harian yang harus diselesaikan sebelum diperbolehkan membuka aplikasi sebagai "hadiah" (reward).
6. **Edukasi Literasi Digital:** Mahasiswa perlu memperdalam pemahaman tentang cara kerja algoritma agar lebih waspada terhadap manipulasi psikologis aplikasi.
7. **Sosialisasi Kampus:** Institusi pendidikan sebaiknya mengadakan seminar mengenai manajemen waktu di era digital dan bahaya kecanduan media sosial.
8. **Peningkatan Peran Lingkungan:** Teman sebaya dan keluarga diharapkan saling mengingatkan jika melihat tanda-tanda penggunaan ponsel yang berlebihan.
9. **Konsultasi Psikologis:** Jika tingkat kecanduan sudah sangat mengganggu fungsi harian, disarankan untuk mencari bantuan profesional atau konselor.
10. **Meletakkan Ponsel Jauh dari Jangkauan:** Terutama saat hendak tidur atau belajar untuk mengurangi godaan automatic behavior.
11. **Penggunaan Aplikasi Produktivitas:** Menggunakan aplikasi bantuan yang fokus pada metode Pomodoro untuk menjaga konsentrasi belajar.
12. **Evaluasi Diri Mingguan:** Membuat jurnal harian (seperti yang dilakukan dalam penelitian ini) untuk memantau kemajuan pengurangan durasi layar.
13. **Fokus pada Interaksi Nyata:** Memprioritaskan pertemuan tatap muka tanpa gangguan ponsel untuk meningkatkan kembali kualitas hubungan sosial.
14. **Saran untuk Peneliti Lanjutan:** Meneliti kaitan antara jenis konten tertentu di TikTok dengan tingkat dopamin yang dihasilkan pada Generasi Z.

15. **Saran untuk Pengembang Aplikasi:** Diharapkan adanya fitur peringatan kesehatan mental yang lebih proaktif bagi pengguna yang telah melewati batas waktu wajar

DAFTAR REFERENSI

- Andreassen, C. S. (2016). Social Network Addiction: An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 22(5), 589-597.
- Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society: The Information Age: Economy, Society, and Culture*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Griffiths, M. D. (2017). Adolescent Social Media Addiction. *Education and Health*, 35(3), 53-58.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
- Meltzer, H., et al. (2016). *The Mental Health of Children and Young People in Great Britain*. London: Office for National Statistics.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Studies. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673.
- Pew Research Center. (2019). *Generation Z Looks a Lot Like Millennials on Key Social and Political Issues*. Washington, D.C.: Pew Research Center.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tandiyono, T. E., et al. (2026). *Analisis Ketergantungan Generasi Z (2000-2007) Terhadap Aplikasi TikTok dan Dampaknya Terhadap Manajemen Waktu*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945.