



## DAMPAK PEMBATAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN DAN KESEJAHTERAAN REMAJA GENERASI ALPHA PADA APLIKASI TIKTOK

Mario Rendy Andreawan<sup>1</sup>, Melvina Firwanda Melati<sup>2</sup>, Azzahra Faradhita Aulia<sup>3</sup>,  
Ahmad Sukma Andriansyah<sup>4</sup>, Tan Evan Tandiyono<sup>5</sup>

Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jalan Semolowaru No. 45, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia, 60118

Email: [marioandreawanandreawan@gmail.com](mailto:marioandreawanandreawan@gmail.com)<sup>1</sup>, [Firwandamelvina@gmail.com](mailto:Firwandamelvina@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[faradhitaauliaazzahra@gmail.com](mailto:faradhitaauliaazzahra@gmail.com)<sup>3</sup>, [ahmadsukmaandriansyah@gmail.com](mailto:ahmadsukmaandriansyah@gmail.com)<sup>4</sup>, [tanevan@untag-sby.ac.id](mailto:tanevan@untag-sby.ac.id)<sup>5</sup>

***Abstract** Digital technology advancement has transformed human lives, especially For Generation Alpha, who have grown up largely influenced by TikTok, developments in digital technology have greatly changed human life. Born between 2010 and 2025, Generation Alpha is the target of this study on how TikTok restrictions influence their mental health and psychological condition. Using a qualitative exploratory descriptive method, thorough interviews and Focus Group Discussions at SMP Negeri 50 Surabaya from March to May 2026 helped to collect information. Five students chosen by means of purposeful sampling made up the first group; the process went on until no fresh data showed up. The interactive model developed by Miles and Huberman helped the data analysis. Though meant to lower anxiety and social pressures, restrictions on social media may unintentionally cause new kinds of psychological problems including digital disconnection, loneliness, and FOMO—Fear of Missing Out—as well as other symptoms. The study points out that any digital regulations should find a compromise between protecting safety and meeting the social needs of those raised in a digital environmen.*

**Keywords:** anxiety, digital regulation, Generation Alpha, social media, well-being

**Abstrak.** Kemajuan dalam teknologi digital telah mengubah cara hidup manusia, terutama bagi Generasi Alpha yang telah terpapar platform TikTok sejak usia dini. Studi ini bertujuan untuk meneliti dampak pembatasan TikTok terhadap aspek kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis Generasi Alpha yang lahir pada rentang waktu 2010 hingga 2025. Menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bersifat eksploratif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus (FGD) di SMP Negeri 50 Surabaya dari bulan Maret hingga Mei 2026. Sampel awal mencakup 5 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling hingga data dianggap jenuh. Analisis data dilaksanakan mengikuti model interaktif yang diciptakan oleh Miles dan Huberman. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa meskipun pembatasan media sosial ditujukan untuk menurunkan kecemasan dan tekanan sosial, tindakan ini dapat menimbulkan problem psikologis baru, seperti kecemasan sosial akibat terputus dari dunia digital dan perasaan terasing. Temuan dari studi ini menekankan pentingnya regulasi digital yang seimbang, guna melindungi keamanan sekaligus memenuhi kebutuhan interaksi virtual bagi generasi yang berkembang bersama teknologi.

**Kata kunci:** generasi alpha; kebijakan regulasi; kecemasan; kesejahteraan psikologis; tiktok

### LATAR BELAKANG

Transformasi digital, terutama melalui platform seperti TikTok, telah mengubah lanskap kehidupan remaja Generasi Alpha secara signifikan. Media sosial kini tidak lagi sekadar sarana interaksi, melainkan telah menjadi instrumen utama yang memengaruhi kondisi psikologis dan pola pikir mereka. Menurut Akbar dkk. (2025:45), masa remaja

secara inheren rentan terhadap kecemasan dan depresi akibat peralihan sosial maupun biologis, di mana lingkungan digital turut menjadi faktor pemicunya.

Kerentanan psikologis ini kian dipertegas oleh labilitas emosi khas remaja yang membuat mereka mudah terseret arus dinamika dunia maya (Sarwono, 2018:23–25). Selain itu, Narti dkk. (2025:112–115) mengungkapkan bahwa minimnya komunikasi tatap muka akibat dominasi interaksi digital berkontribusi pada penurunan kualitas hubungan interpersonal serta memicu rasa terisolasi. Menanggapi fenomena ini, muncul kebijakan pembatasan media sosial dari pemerintah, sekolah, dan orang tua. Namun, regulasi tersebut memicu kontroversi terkait efektivitasnya dalam menekan kecemasan versus risiko timbulnya rasa kesepian bagi generasi yang identitasnya melekat pada teknologi. Berangkat dari dilema ini, penelitian bertujuan untuk menganalisis dampak pembatasan TikTok bagi Generasi Alpha (2010–2025) secara ilmiah dan menyeluruh.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Sumber Daya Manusia (SDM)**

Sumber daya manusia memegang peranan krusial bagi perkembangan suatu bangsa, terutama bagi angkatan muda. Sumber daya manusia mencakup lebih dari sekadar jumlah warga, namun juga merujuk pada mutu perseorangan yang meliputi kecakapan, kepiawaian, serta kestabilan batin dan perasaan.

Sebagaimana dijelaskan oleh Edy Sutrisno dalam bukunya yang membahas Manajemen Sumber Daya Manusia, sumber daya manusia adalah orang-orang yang punya kapasitas bekerja dan memberikan sumbangsih berarti bagi perusahaan maupun publik (Sutrisno, 2017:3). Mutu sumber daya manusia dalam konteks ini amat bergantung pada keadaan jasmani dan rohani setiap individu.

Anwar Prabu Mangkunegara dalam bukunya berjudul Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan menegaskan bahwa sumber daya manusia merupakan aset yang amat berharga dan mesti dimanfaatkan sepenuhnya supaya perusahaan dapat mewujudkan cita-citanya (Mangkunegara, 2017:2). Ulasan ini menggarisbawahi bahwa penanganan aspek kejiwaan, meliputi kesehatan mental pada anak muda, menjadi bagian yang sangat esensial guna menghasilkan sumber daya manusia yang bermutu unggul.

### **Media Sosial**

Media sosial adalah pencapaian dari kemajuan teknologi komunikasi yang membolehkan orang untuk saling berhubungan, menyebarkan maklumat, dan membina ikatan sosial dalam alam maya. Dalam rutin harian golongan muda, laman seperti TikTok sudah menjadi alat utama bagi perhubungan dan cara meluahkan diri.

Rulli Nasrullah dalam tulisan bertajuk Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi menerangkan bahawa media sosial adalah platform digital yang membenarkan pengguna untuk menyatakan diri, berhubung, bekerjasama, serta membina hubungan sosial secara atas talian (Nasrullah, 2015:13). Beliau juga berpendapat bahawa media sosial mempunyai ciri yang membolehkan penyertaan, terbuka, dan saling tindak balas (Nasrullah, 2015:39).

Walau bagaimanapun, penggunaan media sosial yang terlalu banyak boleh mendatangkan kesan buruk, terutamanya kepada golongan remaja. Dalam buku Etika Komunikasi di Media Sosial, diterangkan bahawa perhubungan di media sosial sering kali menimbulkan tekanan masyarakat, perbandingan sesama individu, serta perselisihan yang boleh memberi kesan pada kesihatan mental pengguna (Kurniawan, 2018:78).

### **Psikologi Anak dan Remaja**

Psikologi anak dan remaja adalah bidang studi yang meneliti perkembangan mental, emosional, dan sosial seseorang sejak awal kehidupan hingga masa remaja. Menurut Agoes Dariyo dalam bukunya Psikologi Perkembangan Remaja, masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang bisa memengaruhi tingkah laku serta kondisi psikologis seseorang (Dariyo, 2004:14).

Sarlito W. Sarwono dalam bukunya Psikologi Remaja menyatakan bahawa remaja sering mengalami perubahan emosi yang naik turun dan mencari jati diri, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap tekanan dan kecemasan (Sarwono, 2018:30). Narti dan timnya menekankan bahawa perkembangan sosial dan emosional remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mereka, seperti keluarga, sekolah, dan media digital (Narti dkk., 2025:110).

### **Generasi Alpha**

Generasi Alpha adalah kelompok yang lahir setelah Generasi Z yang dikenal sebagai generasi yang sepenuhnya tumbuh di era digital. Sejak lahir, mereka sudah

berinteraksi dengan berbagai perangkat seperti smartphone, internet, dan platform media sosial.

Istilah Generasi Alpha diperkenalkan pertama kali oleh Mark McCrindle, yang mendefinisikan Generasi Alpha sebagai individu yang lahir antara tahun 2010 hingga sekitar tahun 2025 (McCrindle, 2020:18). Don Tapscott dalam karyanya *Grown Up Digital* menyampaikan bahwa orang-orang yang lahir dan tumbuh dalam lingkungan digital memiliki kemampuan adaptasi terhadap teknologi yang sangat baik, namun sering mengalami tantangan dalam hal aspek sosial dan emosional (Tapscott, 2009:45).

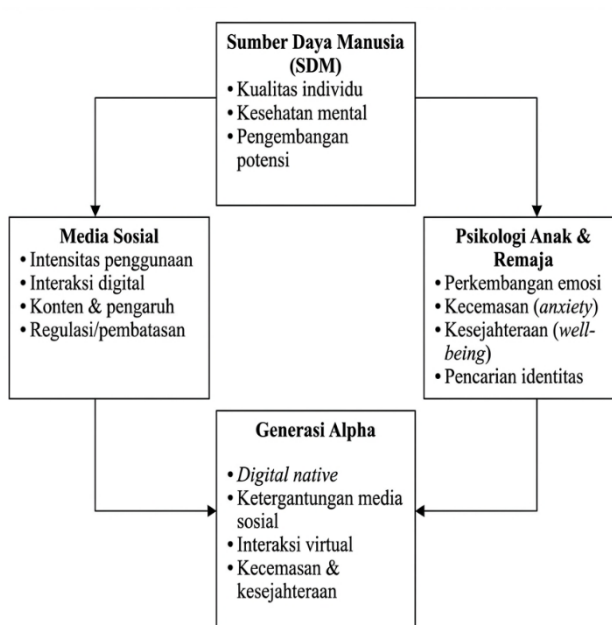
## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan kualitatif dengan pendekatan induktif guna mengkaji secara mendalam data yang tidak berbentuk angka, di mana kesimpulan ditarik dari fakta konkret di lapangan tanpa hipotesis yang ketat. Populasi sasaran dalam studi ini adalah remaja Generasi Alpha yang sering menggunakan media sosial, beserta orang tua dan masyarakat yang terdampak oleh aturan pembatasan platform.

Informan dipilih memakai teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang sesuai, dengan jumlah sampel awal empat siswa. Ukuran sampel ini bisa berubah sesuai prinsip kecukupan data. Narasumber yang datanya kurang relevan atau tidak mengerti konteks akan disingkirkan demi menjaga keabsahan temuan studi.

Pengumpulan data dilaksanakan melalui dua cara utama: wawancara mendalam yang menggali pengalaman dan pandangan pribadi, serta Diskusi Kelompok Terfokus (FGD) untuk menghimpun perspektif kelompok yang beragam. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 50 Surabaya yang beralamat di Jalan Gg II, Sekolahan, Kecamatan Sukomanunggal, Surabaya, Jawa Timur, dengan kode pos 60188. Seluruh kegiatan pengumpulan data lapangan memakan waktu tiga bulan, dari Maret sampai Mei 2026.

## KERANGKA KONSEPTUAL



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

## HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat 4 orang narasumber yang bersedia untuk terlibat dalam penelitian. Namun dari 4 orang narasumber, hanya terdapat 2 orang saja yang secara langsung terdapat akan adanya pembatasan tiktok dalam penelitian dan mampu memberikan data secara konsisten. Para narasumber ini dapat dideskripsikan sebagai berikut:

### Deskripsi Karakteristik Narasumber

**Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Narasumber**

No.	Narasumber	Gender	Usia	Warna Favorit	Asal	Hobby
1	Subject IN-01	Laki-Laki	15	Hitam & Merah	Surabaya	Sepak Bola
2	Subject IN-02	Perempuan	14	Hitam dan Putih	Surabaya	Membaca Buku, Menggambar dan Menulis
3	Subject IN-03	Perempuan	15	Biru, Merah Muda, dan Ungu	Surabaya	Masak & Bermain Game

DAMPAK PEMBATASAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN DAN KESEJAHTERAAN  
REMAJA GENERASI ALPHA PADA APLIKASI TIKTOK

4	Subject IN-04	Perempuan	14	Hitam, Biru dan Merah Muda	Surabaya	Rebahan
---	---------------	-----------	----	--	----------	---------

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026

No	Narasumber	Tokoh Inspiratif	Kata-Kata Motivasi Inspiratif
1	Subject IN-01	Cristiano Ronaldo	<i>“bermimpilah besar dan jangan takut gagal”</i>
2	Subject IN-02	Ibu Kartini	<i>“Jangan menyerah sebelum semuanya tercapai”</i>
3	Subject IN-03	Peter Marshall	<i>“ Pekerjaan-pekerjaan kecil yang selama ini kita lakukan dengan daripada rencana-rencana yang besar yang hanya butuh kita diskusikan”</i>
4	Subject IN-04	Ibu Kartini	<i>“Jangan menyerah sebelum semuanya tercapai”</i>

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 1. maka dapat dilihat bahwa narasumber yang menjadi infoman digambarkan sebagai berikut:

1. Narasumber pada penelitian terdapat 1 Laki-laki dan 3 Perempuan.
2. Narasumber pada penelitian ini dalam rentang usia 14-15 Tahun (Gen Alpha).
3. Narasumber berasal dari lintas lokal yang Sama.
4. Narasumber memiliki warna favorit yang berbeda.
5. Narasumber memiliki hobi yang jauh berbeda.
6. Narasumber memiliki tokoh inspiratif yang berbeda.
7. 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 Rekap Kegiatan Subjek IN-01**

Narasumber	Kategori / Fokus Pembahasan	Detail
Subject IN-03	Sosial Kemasyarakatan	Membantu ibu kantin sekolah berjualan dagangan.
	Fisik & Kesehatan	Bermain bersama teman di lingkungan kelas.
	Intelektual/Belajar	Belajar kelompok dan diskusi materi di sekolah.
	Eksplorasi Digital	Mencari tutorial teknis melalui video singkat.
Subject IN-04	Sosial Kemasyarakatan	Kegiatan nongkrong dan kumpul fisik dengan rekan.
	Fisik & Kesehatan	Memperbaiki pola tidur dan waktu istirahat harian.
	Intelektual/Belajar	Pemanfaatan Google sebagai referensi informasi valid.
	Eksplorasi Digital	Menyeleksi konten hiburan yang positif dan lucu.

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026

**Tabel 3. Hasil Pengolahan Data Subjek IN-01**

Kategori / Fokus Pembahasan	Entry	Pengalaman Dalam Menggunakan TikTok (Kutipan Langsung)
1. Intensitas & Ketergantungan Media Sosial	1	<i>"Sudah lama kak, sejak 2019, pada saat pandemi covid".</i>
	2	<i>"Saya menggunakan tiktok selama 24 jam".</i>
	3	<i>"Saya merasa tidak enak, karena tidak membuka tiktok berarti tidak ada hiburan".</i>
	4	<i>"Contoh di kelas aja, ngga buka tiktok aja bosan".</i>
	5	<i>"...seperti habis ngerjain tugas aku lalu main tiktok".</i>
	6	<i>"Aku masih tetap menggunakan aplikasi tiktok 24 jam tanpa hambatan".</i>
2. Dampak Ekonomi & Pembatasan Fitur Live	7	<i>"Di saat live juga saya mendapatkan pelanggaran usia".</i>

DAMPAK PEMBATASAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN DAN KESEJAHTERAAN  
REMAJA GENERASI ALPHA PADA APLIKASI TIKTOK

	8	<i>"Bisa beralih aplikasi shoppe dan juga Lazada".</i>
	9	<i>"Biasa saja, tapi aku malas memulai nya dari 0 kak".</i>
	10	<i>"Aku merasa rugi karena kalau tidak live tidak bisa dapat penghasilan tambahan dari gift penonton".</i>
	11	<i>"...membuat aku tidak bisa live di tiktok dan di gift seseorang".</i>
3. Respon Emosional & Kesehatan Mental	12	<i>"Iya cemas, karena tidak bisa live seperti biasa lagi".</i>
	13	<i>"...Bahagia nya mempunyai waktu istirahat yang banyak".</i>
	15	<i>"Tidak terganggu, tapi aku selalu berusaha untuk tetap bisa live kembali".</i>
	16	<i>"Kadang tidak Bahagia dan Bahagia, tidak Bahagia nya karena melakukan sesuatu ada Batasan nya".</i>
	17	<i>"Dengan batasan ini pikiran jadi lebih tenang, tidak terus-terusan memikirkan tren yang ada di medsos".</i>
4. Pergeseran ke Aktivitas Produktif & Sosial Nyata	18	<i>"...terkadang membantu ibu kantin untuk berjualan".</i>
	19	<i>"Bermain bersama teman di kelas dan juga belajar".</i>
	20	<i>"Pas istirahat sekolah lebih sering ngobrol sama teman kantin sambil bantu-bantu sedikit".</i>
	21	<i>"Teman-teman juga banyak yang membatasi waktu main hp, jadi kami lebih asik main bareng di luar".</i>
	22	<i>"Bermain keluar dengan teman seperti nongkrong, jadi saya tidak terpaku pada tiktok".</i>
5. Literasi Digital & Validasi Informasi	24	<i>"Saya menggunakan tiktok untuk media belajar...".</i>
	25	<i>"Iya, saya terkadang merasa cemas tentang berita yang ada di tiktok".</i>
	26	<i>"...saya mencari cari kebenaran yang dapat menjadi jawaban dari rasa ingin tahu saya".</i>
	27	<i>"Aku cari video tutorial di Tik Tok karena penjelasannya lebih singkat dan mudah dipahami dibanding buku teks".</i>
	28	<i>"Kalau ada berita viral, aku tidak langsung percaya, aku kroscek dulu ke portal berita resmi di Google".</i>
	29	<i>"Aku mengatur umur menggunakan umur palsu, agar bisa live kak".</i>

6. Keamanan Digital & Perlindungan Anak	31	<i>"...saya punya adik, jadi saya takut adik saya terpengaruh konten di tiktok".</i>
	32	<i>"Harapannya Tik Tok bisa lebih ketat lagi buat anak di bawah umur biar tidak salah pergaulan lewat konten".</i>
	33	<i>"Kadang ada konten yang tidak pantas lewat, itu yang bikin aku merasa Tik Tok perlu diperbaiki sistem filternya"</i>
	34	<i>"...anak anak remaja seperti kita ini sudah bisa memilih dan melihat konten mana yang negative dan juga positif".</i>

## PEMBAHASAN

### 6. 1 Dampak Positif dan Negatif Pembatasan Media Sosial TikTok pada (Generasi Alpha)

Pembatasan TikTok membantu mengontrol durasi pemakaian gawai. Subjek IN-01 menyatakan, *"Pembatasan ini mengubah kebiasaan sehari-hari saya, sebelumnya saya menghabiskan lima jam di TikTok, kini saya mengurangi waktu itu karena ada pembatasan."* Dari sisi kesehatan jiwa, Subjek IN-04 pada entry number 17 menyatakan *"Dengan adanya batasan ini, pikiran saya lebih tenang, tidak terus-menerus terfokus pada tren yang beredar di media sosial,"* yang menurunkan tekanan sosial dan kecemasan serta mendorong interaksi langsung dengan keluarga dan teman.

Namun, ada juga dampak negatif menurut Subjek IN-03 pada entry number 3 berujar, *"Saya merasa tidak nyaman, karena tidak bisa membuka TikTok berarti kurang hiburan,"* yang menimbulkan kejenuhan akibat hilangnya hiburan utama. Menurut Subjek IN-02 menyatakan merasa terganggu, *"Sejujurnya, saya merasa terganggu, karena tidak bisa chatting dengan teman virtual lagi,"* menandakan hambatan pada interaksi digital. Secara ekonomi, Subjek IN-03 pada entry number 10 menyatakan, *"Saya merasa kehilangan, karena tanpa melakukan live, saya tidak mendapatkan penghasilan tambahan dari hadiah penonton,"* menggarisbawahi hilangnya peluang ekonomi dari fitur siaran langsung.

### 6. 2 Dampak Pembatasan Media Sosial terhadap Kecemasan dan Kesejahteraan Remaja

Pembatasan terbukti mengurangi kecemasan. Subjek IN-04 pada entry number 17 mengatakan, *"Dengan adanya batasan ini, pikiran jadi lebih tenang, tidak terus menerus memikirkan tren yang ada di media sosial."* Paparan konten negatif pun berkurang, sebagaimana dikatakan Subjek IN-01, *"Iya, berkurang, karena konten negatif menjadi lebih sedikit berkat pembatasan ini."*

Dari sisi fisik dan sosial, Subjek IN-04 pada entry number 13 menyatakan, *"Bahagiannya memiliki banyak waktu istirahat,"* mengindikasikan kualitas tidur dan hubungan tatap muka yang lebih baik. Namun, dampak buruk pada kesejahteraan psikologis tetap ada yang dikatakan Subjek IN-03 pada entry number 3 menyatakan, *"Saya merasa tidak enak, karena tidak membuka TikTok artinya tidak ada hiburan,"* dan Subjek IN-02 menyatakan, *"Jujur, saya terganggu karena tidak dapat mengobrol dengan teman virtual lagi,"* yang menunjukkan rasa bosan dan hilangnya interaksi sosial virtual.

### **6. 3 Peran Orang Tua dan Sekolah dalam Mengawasi Penggunaan Media Sosial**

Pengawasan orang tua efektif melindungi remaja dari dampak negatif media sosial. Subjek IN-01 menyatakan, *"Ya, penggunaan menurun, sebab dengan adanya pembatasan ini, konten negatif pun berkurang."*

Sekolah berperan meningkatkan literasi digital. Subjek IN-04 pada entry number 28 menyatakan *"Jika ada berita yang sedang viral, aku tidak langsung percaya, aku cek dahulu ke portal berita resmi di Google."* Sekolah juga mendorong lingkungan sosial nyata, seperti diutarakan Subjek IN-03 pada entry number 21 yang menyatakan *"Banyak teman-temanku yang juga membatasi waktu menggunakan HP, sehingga kami lebih banyak bermain bersama di luar."* Kerja sama orang tua dan sekolah penting agar remaja memanfaatkan teknologi secara sehat dan berimbang.

### **6. 4 Peran Media Sosial dalam Membentuk Opini Publik dan Informasi**

TikTok berfungsi sebagai sarana belajar yang memengaruhi pemikiran dan tingkah laku. Subjek IN-01 menyebut *"konten pandawara yang mengingatkan agar tidak membuang sampah sembarangan."* Subjek IN-02 yang menyatakan, *"Saya suka melukis, jadi di TikTok saya mencari materi yang dapat menunjang aktivitas melukis saya,"* serta menambahkan, *"Berguna, seperti panduan menghapus riwayat di ponsel yang masih tersimpan, dan itu benar-benar membantu."*

Di sisi lain, konten negatif memicu kegelisahan. Subjek IN-01 mengaku merasa *"cemas dengan adanya konten seperti itu."* Untuk itu, sikap kritis diperlukan, seperti ditunjukkan Subjek IN-04 pada entry number 28 yang menyatakan *"Jika ada berita yang sedang ramai dibicarakan, saya tidak serta merta meyakinkannya, saya mengeceknya terlebih dahulu melalui situs berita resmi di Google."* Literasi digital semacam ini krusial agar Generasi Alpha bijak bermedia sosial.

### **6.5 Temuan Lain : Pergeseran Fungsi TikTok sebagai Media Transaksional dan Ekonomi**

TikTok bertransformasi menjadi alat transaksi. Subjek IN-02 menyatakan, *"mencari, memeriksa barang, dan berkirim pesan kepada teman,"* menunjukkan pengaruhnya pada kebiasaan belanja digital.

Selain itu, fitur live memberi peluang finansial. Subjek IN-03 pada entry number 10 menyatakan, *"Saya merasa rugi, karena jika tidak siaran langsung, saya tidak bisa dapat uang tambahan dari hadiah penonton,"* menunjukkan peluang ekonomi baru yang tetap perlu diawasi agar tidak memicu kecanduan. Pembatasan TikTok pun merugikan aktivitas ini, seperti dikeluhkan Subjek IN-02, *"Saya merasa dirugikan, karena tidak bisa lagi ngobrol sama teman virtual dan tidak dapat memeriksa barang lagi."* Perubahan fungsi ekonomi ini membutuhkan pengawasan orang tua dan sekolah.

### **6.6 Temuan Lain : Dampak Pembatasan terhadap Pola Pencarian Informasi (FOMO)**

Pembatasan TikTok mengurangi rasa takut ketinggalan informasi. Subjek IN-03 pada entry number 17 menyatakan *"Dengan adanya pembatasan ini, pikiran menjadi lebih tenang, saya tidak terus memikirkan tren yang ada di media sosial,"* didukung dengan Subjek IN-01, *"Saya tidak merasa tertinggal informasi karena ada pembatasan ini."* Namun rasa ingin tahu tetap tinggi hal ini diperkuat oleh Subjek IN-03 pada entry number 25 menyatakan, *"Ya, saya kadang merasa cemas tentang berita yang muncul di TikTok,"* dan Subjek IN-04 pada entry number 26 menyatakan, *"...saya selalu mencari kebenaran yang bisa menjawab rasa ingin tahu saya."*

Hilangnya jalur komunikasi virtual tetap dirasakan tidak nyaman, seperti diutarakan Subjek IN-02, *"Sebenarnya saya merasa terganggu, karena tidak bisa chatting dengan"*

*teman-teman virtual lagi.*" Di sisi positif, kewaspadaan terhadap kebenaran informasi meningkat, sebagaimana disampaikan Subjek IN-04 pada entry number 28, *"Jika ada berita viral, saya tidak langsung percaya, saya akan memeriksa terlebih dahulu di portal berita resmi di Google."* Temuan ini diperkuat oleh Subjek IN-01 yang kini lebih fokus membantu orang tuanya, dan Subjek IN-02 yang menyatakan dirinya lebih akrab dengan teman di dunia nyata..

### **6. 7 Temuan Lain: TikTok sebagai Media Belajar dan Informasi**

TikTok terbukti efektif sebagai sarana belajar mandiri. Subjek IN-04 pada entry number 24 menyatakan, *"Aku memakai TikTok untuk belajar..."*, diperkuat Subjek IN-01, *"Ada, contohnya postingan pandawara yang mengajarkan agar tidak buang sampah sembarangan."* Format visual TikTok dinilai lebih mudah dipahami daripada buku pelajaran, seperti diungkapkan Subjek IN-03 pada entry number 27 menyatakan *"Saya mencari video petunjuk di TikTok karena terangnya lebih cepat dan mudah diikuti ketimbang buku pelajaran,"* serta Subjek IN-02 menyatakan *"Sebab aku suka melukis, maka di TikTok aku mencari konten yang bisa menolongku melukis."* Manfaat praktisnya juga terlihat dari pernyataan Subjek IN-02, *"Sangat bermanfaat, semisal petunjuk menghapus jejak di telepon genggam yang masih ada, dan itu amat menolong."*

### **6. 8 Temuan Lain: Perubahan Aktivitas Sosial Remaja**

Remaja menunjukkan adaptasi positif maupun negatif terhadap larangan TikTok. Adaptasi positif tampak pada penurunan durasi penggunaan Subjek IN-01 menyatakan, *"Larangan ini mengubah kebiasaan saya, karena biasanya saya menghabiskan 5 jam di TikTok, kini saya menguranginya karena ada larangan ini,"* serta, *"Saya menghabiskan waktu bermain bersama teman dan membantu orang tua,"* didukung Subjek IN-04 pada entry number 22 menyatakan *"Bermain di luar bersama teman-teman, jadi saya tidak terfokus pada TikTok."*

Namun ada juga adaptasi negatif berupa cara mengelabui larangan. Subjek IN-04 pada entry number 29 mengaku, *"Saya memakai usia palsu agar bisa siaran langsung, kak."* Subjek IN-02 juga menyatakan, *"Mungkin bisa mengganti akun untuk mencetak barang."* Ini menunjukkan sebagian remaja tetap mencari cara licik melewati batasan meski larangan mendorong perpindahan ke aktivitas nyata.

## **6. 9 Temuan Lain: Perilaku Adaptasi terhadap Pembatasan Media Sosial**

Pembatasan mendorong perpindahan dari dunia virtual ke dunia nyata. Subjek IN-03 pada entry number 21 menyatakan, *"Karena banyak teman yang membatasi waktu bermain hp, jadi kami lebih senang bermain di luar."*

Produktivitas remaja juga meningkat Subjek IN-01 menyatakan, *"Saya lebih sering menghabiskan waktu bermain dengan teman dan membantu orangtua,"* diimbangi Subjek IN-03 pada entry number 18 yang menyatakan *"...kadang membantu ibu kantin dalam berjualan."* Namun muncul resistensi sosial karena hilangnya komunikasi virtual, seperti diutarakan Subjek IN-02 yang menyatakan *"Sebenarnya terganggu karena tidak bisa chatting lagi."* Kesimpulannya, pembatasan TikTok berhasil memindahkan perhatian remaja dari interaksi daring ke interaksi langsung.

### **KESIMPULAN**

Secara komprehensif, pembatasan penggunaan TikTok pada remaja Generasi Alpha menciptakan efek dualisme yang saling bertolak belakang pada psikologi dan perilaku sosial mereka.

Di satu sisi, pembatasan ini memberikan dampak positif yang nyata terhadap kesehatan fisik dan mental—seperti mengurangi stres akibat konten negatif, mengatasi FOMO, memperbaiki kualitas tidur, serta mendorong remaja menjadi lebih produktif dalam belajar maupun berinteraksi di dunia nyata. Namun di sisi lain, kebijakan ini juga memicu rasa bosan, memutus jaringan pertemanan online, dan menghilangkan potensi ekonomi mereka di platform digital.

Oleh karena itu, karena TikTok tetap memiliki nilai fungsional yang besar untuk mengasah kreativitas dan sarana belajar, solusi terbaiknya bukanlah pelarangan total, melainkan sinergi kolektif: orang tua harus aktif mendampingi dan membatasi waktu layar (screen time), sekolah wajib memperkuat edukasi literasi digital, sedangkan pemerintah dan pihak platform harus menyediakan regulasi pengamanan yang seimbang.

### **SARAN**

#### **1. Bagi Remaja (Pengguna Media Sosial)**

- Menumbuhkan sikap disiplin, bijak dan lebih selektif dalam mengoperasikan gawai demi menjaga kesehatan mental serta fisik.

2. **Bagi Orang Tua dan pihak sekolah**

- Berkomitmen secara konsisten untuk mendampingi, memantau, dan menjadwalkan batas waktu penggunaan gawai pada anak dan membangun dialog 2 arah.
- Menyelenggarakan sosialisasi berkala mengenai pengaruh aktivitas media sosial terhadap kesehatan mental pelajar.

3. **Bagi Pemerintah**

- Mempertegas kebijakan perlindungan anak di ranah digital dan memperkuat sistem penyaringan terhadap konten-konten negatif Merumuskan regulasi yang adaptif demi menjaga keseimbangan.

4. **Bagi Platform Media Sosial**

- Memperketat sistem verifikasi batas usia pengguna guna memastikan anak di bawah umur tidak mengakses fitur yang belum sesuai dengan kapasitas mereka serta untuk mendeteksi dan menghapus konten bermuatan negatif, kekerasan, maupun perundungan siber (cyberbullying).

5. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

- Memperluas cakupan riset dengan menambah jumlah sampel narasumber serta menerapkan metode kuantitatif atau metode kombinasi (*mixed methods*) untuk memperoleh data yang lebih komprehensif.
- Melakukan studi longitudinal untuk mengkaji dampak jangka panjang dari penggunaan media sosial terhadap capaian akademik, relasi sosial, dan stabilitas mental remaja.

## DAFTAR REFERENSI

- Akbar, F. K., dkk. (2025). Kesehatan Mental pada Remaja. Jakarta: Penerbit Buku Kesehatan.
- Alvin, S. (2022). Konstruksi identitas digital generasi muda di platform media sosial berbasis video pendek. *Jurnal Komunikasi Kontemporer*, 6(2), 145-158. <https://doi.org/10.20473/jkk.v6i2.32145>
- Ananda, R., & Fitria, N. (2024). Pengaruh durasi penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat kecemasan (anxiety) pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Perkembangan Kontemporer*, 12(1), 34-45. <https://doi.org/10.22146/jppk.v12i1.54102>
- Dariyo, A. (2004). Psikologi Perkembangan Remaja. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Fadhilah, M., & Utami, S. (2023). Kebijakan pembatasan gawai (screen time) dan implikasinya terhadap emosi anak native digital. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling*, 16(3), 210-222. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.v10i2.61089>
- Hadi, S., & Lestari, P. (2021). Pola asuh digital (digital parenting) dalam membatasi kecanduan media sosial pada anak. *Jurnal Studi Pemuda*, 10(2), 89-102.
- Kurniawan, A. (2018). Etika Komunikasi di Media Sosial. Bandung: Pustaka Setia.
- Mangkunegara, A. P. (2017). Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- McCrandle, M. (2020). *The Generation Alpha Guide: Understanding the Next Generation*. Sydney: McCrandle Research.
- Narti, dkk. (2025). Psikologi Anak dan Remaja dalam Konteks Pendidikan. Surabaya: Pustaka Akademika.
- Nasrullah, R. (2015). Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, C. (2023). Dampak psikologis regulasi media digital pada ekosistem interaksi remaja perkotaan. *Jurnal Sosial dan Budaya Kontemporer*, 11(4), 412-426. <https://doi.org/10.14710/jsbk.v11i4.28941>
- Pratama, B. A., & Sari, M. (2024). Fenomena fear of missing out (FOMO) akibat pembatasan akses internet pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Riset Psikologi Indonesia*, 5(2), 112-125.
- Rahayu, T., & Setiawan, I. (2022). Peran interaksi tatap muka vs virtual dalam membentuk psychological well-being siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(3), 178-191. <https://doi.org/10.26740/jppp.v9i3.42178>
- Santoso, H. (2024). Pengembangan kualitas sumber daya manusia muda melalui manajemen kesehatan mental di era siber. *Jurnal Riset Manajemen dan Akuntansi*, 4(2), 77-88. <https://doi.org/10.30996/jrma.v4i2.8977>
- Sarwono, S. W. (2018). Psikologi Remaja. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sutrisno, E. (2017). Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: Kencana.
- Tapscott, D. (2009). *Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World*. New.

DAMPAK PEMBATAHAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN DAN KESEJAHTERAAN  
REMAJA GENERASI ALPHA PADA APLIKASI TIKTOK