

# Dampak Psikologis dan Sosial Kecanduan TikTok: Studi pada Mahasiswa Sosiologi Universitas Nusa Cendana Angkatan 2021 dan 2024

Irma Angelika Blegur<sup>1\*</sup>, Yosep E Jelahun<sup>2</sup>, Lenny S Bire Manoe<sup>3</sup>, Hotlif A Nope<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Sosiologi, Universitas Nusa Cendana  
irmaangelic99@gmail.com\*



e-ISSN: 2987-811X

**MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin**

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol.4 No. 2 Juni 2026

Page: 427-440

#### **Article History:**

Received: 15-05-2026

Accepted: 19-05-2026

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak psikologis dan sosial dari kecanduan TikTok pada mahasiswa Program Studi Sosiologi Universitas Nusa Cendana angkatan 2021 dan 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Informan dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa yang menggunakan TikTok lebih dari lima jam per hari. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan mengacu pada teori Uses and Gratifications. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan TikTok menimbulkan dampak psikologis berupa fear of missing out (FoMO) dan gangguan konsentrasi yang berpengaruh pada penurunan produktivitas akademik. Dari sisi sosial, ditemukan penurunan interaksi langsung serta pergeseran relasi ke komunitas virtual yang cenderung kurang mendalam secara emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan informasi, tetapi juga sebagai medium pembentukan keterikatan sosial dan identitas digital yang berpotensi menimbulkan ketergantungan. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan kemampuan regulasi diri dalam penggunaan media sosial agar mahasiswa mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik, kehidupan sosial, dan penggunaan media digital secara bijak.

**Kata Kunci** : TikTok; Kecanduan Media Sosial; Dampak Psikologis; Dampak Sosial; Mahasiswa

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah mendorong transformasi besar dalam pola komunikasi dan interaksi sosial masyarakat. Media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang produksi identitas, distribusi informasi, dan konsumsi hiburan yang intensif (Sakti & Mesra, 2024; Virna Estriana

et al., 2025). Dalam perkembangan tersebut, TikTok muncul sebagai *platform* dominan dengan karakteristik video pendek berbasis algoritma yang mampu meningkatkan keterlibatan pengguna secara signifikan (Rahardaya & Irwansyah, 2021). Tingginya jumlah pengguna TikTok di Indonesia menunjukkan bahwa *platform* ini telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa sebagai kelompok pengguna aktif.

Intensitas penggunaan TikTok yang tinggi memunculkan fenomena kecanduan media sosial yang semakin mengkhawatirkan. Kecanduan ini ditandai dengan perilaku kompulsif, ketergantungan psikologis, serta kesulitan dalam mengontrol durasi penggunaan (Caponnetto et al., 2025). Selain itu, fenomena *fear of missing out* (FoMO) turut memperkuat dorongan individu untuk terus terhubung dengan arus informasi digital (Cataldo et al., 2021). Dampak dari kondisi ini tidak hanya bersifat psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga berdampak pada penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung (Al Aziz, 2020; Throuvala et al., 2019).

Meskipun penelitian mengenai dampak media sosial terhadap kondisi psikologis dan sosial telah berkembang pesat, sebagian besar studi masih menunjukkan keterbatasan konseptual dan kontekstual yang signifikan. Pertama, penelitian terdahulu cenderung menggeneralisasi seluruh platform media sosial tanpa mempertimbangkan karakteristik algoritmik spesifik TikTok yang berbasis *For You Page* (FYP) dan bersifat *highly personalized*, sehingga menghasilkan pola keterlibatan yang lebih intens dan adiktif (Rahardaya & Irwansyah, 2021; Kaye et al., 2021). Kedua, pendekatan yang dominan digunakan adalah kuantitatif, yang berfokus pada hubungan variabel seperti durasi penggunaan dan tingkat kecemasan, namun belum mampu menggali pengalaman subjektif pengguna secara mendalam, khususnya terkait bagaimana kecanduan dimaknai dan dinegosiasikan dalam kehidupan sehari-hari (Throuvala et al., 2019; Caponnetto et al., 2025). Ketiga, penelitian yang ada masih didominasi oleh konteks global dan wilayah perkotaan di Indonesia bagian barat, sehingga mengabaikan realitas sosial di wilayah Indonesia Timur yang memiliki dinamika sosial, budaya, dan akses digital yang berbeda (Nur Cahya et al., 2023). Keempat, kajian yang secara spesifik menyoroti mahasiswa Sosiologi sebagai subjek penelitian masih sangat terbatas, padahal kelompok ini memiliki posisi reflektif sebagai individu yang memahami konsep-konsep sosial namun tetap menjadi bagian dari praktik konsumsi media digital itu sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan pendekatan kualitatif yang berfokus pada pengalaman mahasiswa Sosiologi Universitas Nusa Cendana dalam menghadapi kecanduan TikTok.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam studi ini difokuskan pada dua pertanyaan utama yang saling berkaitan, yaitu:

1. Bagaimana dampak psikologis kecanduan TikTok pada mahasiswa Sosiologi Universitas Nusa Cendana, khususnya dalam bentuk perubahan emosi, kontrol diri, dan ketergantungan digital?
2. Bagaimana dampak sosial kecanduan TikTok terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa, baik dalam relasi pertemanan maupun komunikasi langsung di lingkungan akademik?

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam dampak psikologis kecanduan TikTok pada mahasiswa dan mengkaji implikasi sosialnya terhadap pola interaksi dan relasi sosial.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan strategi studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait dampak psikologis dan sosial kecanduan TikTok. Pendekatan ini dipilih agar mampu menangkap makna, persepsi, dan praktik keseharian informan dalam konteks sosial yang spesifik.

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Sosiologi Universitas Nusa Cendana Kota Kupang, pada tahun 2026, dengan fokus pada mahasiswa angkatan 2021 dan 2024 sebagai representasi fase akademik yang berbeda. Informan dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang menggunakan TikTok lebih dari 5 jam per hari dan bersedia menjadi informan. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 10 informan. Seluruh informan berjenis kelamin perempuan, berusia 18–22 tahun, dengan posisi semester 2 (angkatan 2024) dan semester 8 (angkatan 2021). Karakteristik ini relevan untuk melihat variasi pengalaman kecanduan berdasarkan usia dan fase akademik mahasiswa.

Data penelitian terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi, sedangkan data sekunder berasal dari buku, jurnal ilmiah, dan sumber daring yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi terbatas, dan dokumentasi sebagai data pendukung.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang berlangsung secara iteratif, meliputi reduksi data (pemilahan dan pemfokusan data yang relevan), penyajian data (narasi tematik untuk melihat pola dan hubungan), serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (interpretasi makna dan pengecekan konsistensi temuan). Proses ini dilakukan secara berulang hingga diperoleh pemahaman yang mendalam dan stabil.

Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi antar informan, serta triangulasi teknik melalui perbandingan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi data. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada komposisi informan yang seluruhnya perempuan, sehingga temuan lebih merefleksikan perspektif *gender* tertentu dan belum mengakomodasi pengalaman mahasiswa laki-laki. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi secara luas, melainkan dipahami dalam konteks yang spesifik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, peneliti menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari proses wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan terhadap mahasiswa Program Studi Sosiologi di Universitas Nusa Cendana angkatan 2021 dan 2024. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis untuk menjawab rumusan masalah mengenai dampak psikologis dan sosial dari kecanduan TikTok.

Dalam proses analisis, peneliti tidak hanya mendeskripsikan temuan yang diperoleh di lapangan, tetapi juga berusaha memahami makna di balik pengalaman para informan. Oleh karena itu, hasil penelitian disajikan berdasarkan tema-tema yang muncul dari data, kemudian dibahas dengan mengaitkannya pada teori yang relevan, khususnya teori *Uses and Gratifications*.

Fokus pembahasan diarahkan pada dua hal utama, yaitu dampak psikologis dan dampak sosial yang dialami mahasiswa akibat penggunaan TikTok secara berlebihan. Melalui penyajian ini, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai bagaimana kecanduan TikTok tidak hanya memengaruhi kondisi individu secara internal, tetapi juga memengaruhi cara mereka berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari.

### Dampak Psikologis

Berdasarkan hasil analisis wawancara terhadap informan, kecanduan TikTok pada mahasiswa Program Studi Sosiologi, Universitas Nusa Cendana menunjukkan adanya perubahan signifikan pada kondisi psikologis, baik dalam aspek emosional maupun kognitif. Intensitas penggunaan yang tinggi menyebabkan TikTok tidak lagi berfungsi sekadar sebagai media hiburan, tetapi berkembang menjadi kebutuhan psikologis yang memengaruhi cara mahasiswa merespons tekanan, mengelola waktu, dan mempertahankan keterhubungan sosial di ruang digital. Secara umum, ditemukan pola yang konsisten berupa munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai kecemasan sosial digital, gangguan konsentrasi dan kontrol diri akibat distraksi berulang, serta prokrastinasi akademik sebagai dampak lanjutan. Dalam perspektif *Uses and Gratifications*, kondisi ini menunjukkan pergeseran dari penggunaan media yang bersifat rasional menuju penggunaan yang kompulsif dan sulit dikendalikan. Adapun sintesis temuan dampak psikologis tersebut disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Temuan Dampak Psikologis Kecanduan TikTok

No	Tema Utama	Kutipan Wawancara	Temuan Eksplisit	Interpretasi Analitis	Keterkaitan Teori
1	<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	“Kalau satu hari tidak menonton TikTok saya rasa kurang...” (I8) “Saya bisa 12 jam main TikTok... kalau tidak buka saya gelisah dan takut ketinggalan info” (I2)	Mahasiswa mengalami kecemasan, gelisah, dan dorongan kuat untuk terus mengakses TikTok agar tidak tertinggal informasi	FoMO menunjukkan ketergantungan emosional, TikTok menjadi sarana untuk menjaga keterhubungan dan mereduksi kecemasan	<i>Uses and Gratifications</i> : kebutuhan informasi dan integrasi sosial berkembang menjadi ketergantungan
2	Gangguan Konsentrasi	“Kalau saya main	Mahasiswa kehilangan	Terjadi penurunan	<i>Uses and Gratifications</i>

No	Tema Utama	Kutipan Wawancara	Temuan Eksplisit	Interpretasi Analitis	Keterkaitan Teori
	dan Kontrol Diri	TikTok, saya jadi lupa waktu... tugas jadi ditunda” (I6) “Saya bilang sebentar saja, tapi keterusan... akhirnya skripsi tidak lanjut” (I3) “Di kelas pun saya masih <i>scroll</i> TikTok... materi tidak masuk” (I10)	fokus, sulit mengontrol waktu, dan tetap terdistraksi saat aktivitas akademik	atensi dan regulasi diri akibat paparan konten instan yang terus-menerus	( <i>escapism</i> ): penggunaan sebagai pelarian berubah menjadi kompulsif
3	Prokrastinasi Akademik	“Tugas dikerjakan mepet waktu” (I6) “Skripsi tidak saya kerjakan karena terlalu asyik TikTok” (I3)	Mahasiswa menunda pekerjaan akademik dan mengalami penurunan produktivitas	Prokrastinasi muncul sebagai dampak lanjutan dari distraksi dan lemahnya kontrol diri	Gratifikasi hiburan berkembang menjadi perilaku disfungsional

Sumber: Analisis data peneliti, 2026

### 1. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan TikTok menunjukkan gejala *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas dan tidak tenang ketika tidak mengakses media sosial. Informan mengungkapkan bahwa mereka merasa “kurang” apabila tidak membuka TikTok dalam sehari, karena khawatir tertinggal informasi terbaru, tren, maupun aktivitas yang sedang viral. Salah satu informan menyatakan bahwa penggunaan TikTok awalnya hanya bersifat mengikuti tren, namun kemudian berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan. Informan lain bahkan mengaku menghabiskan

waktu hingga berjam-jam dalam sehari untuk memastikan dirinya tetap mendapatkan pembaruan informasi, khususnya terkait minat personal seperti K-Pop. Kondisi ini juga berdampak pada aktivitas sehari-hari, seperti menunda tugas akademik maupun pekerjaan rumah demi tetap terhubung dengan konten TikTok.

Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO bukan sekadar kebiasaan menggunakan media sosial, tetapi telah berkembang menjadi kondisi psikologis yang memengaruhi emosi dan perilaku mahasiswa (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022). TikTok berperan sebagai sumber utama informasi dan hiburan yang memberikan kepuasan instan, sehingga memunculkan dorongan untuk terus mengaksesnya. Ketika akses tersebut terhenti, individu mengalami kecemasan karena merasa kehilangan koneksi dengan dunia sosial digital. Dalam konteks ini, TikTok tidak lagi diposisikan sebagai alat, melainkan menjadi bagian dari kebutuhan psikologis yang harus dipenuhi. FoMO juga menunjukkan adanya keterikatan emosional terhadap komunitas digital, di mana mahasiswa merasa perlu mengikuti perkembangan agar tetap relevan secara sosial (Darmayanti et al., 2023).

Lebih jauh, kondisi ini mengindikasikan adanya perubahan dalam cara individu memaknai kehadiran sosial. Kehadiran tidak lagi ditentukan oleh interaksi langsung, tetapi oleh keterlibatan dalam arus informasi digital. Mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung membangun rasa aman melalui keterhubungan dengan media sosial, sehingga akses terhadap TikTok berfungsi sebagai mekanisme untuk mereduksi kecemasan.

Dalam perspektif teori *Uses and Gratifications* yang dikemukakan oleh Blumer dan Katz, penggunaan media didorong oleh kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan hiburan (*entertainment*), pencarian informasi (*information seeking*), dan integrasi sosial (*social integration*). Dalam penelitian ini, mahasiswa menggunakan TikTok untuk memenuhi kebutuhan tersebut, terutama dalam mengikuti tren, memperoleh informasi terbaru, dan menjaga keterhubungan dengan komunitas digital (Adistri et al., 2024).

Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa gratifikasi yang diperoleh tidak berhenti pada pemenuhan kebutuhan, melainkan berkembang menjadi ketergantungan psikologis. FoMO menjadi indikator bahwa penggunaan media telah melampaui batas rasional, di mana individu tidak lagi menggunakan media secara sadar, tetapi didorong oleh kecemasan akan kehilangan informasi. Dengan demikian, teori *Uses and Gratifications* dalam konteks ini tidak hanya menjelaskan motif penggunaan media, tetapi juga menunjukkan bagaimana pemenuhan kebutuhan tersebut dapat bertransformasi menjadi bentuk ketergantungan.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan TikTok memiliki konsekuensi serius terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. FoMO tidak hanya memicu kecemasan, tetapi juga berdampak pada perilaku seperti prokrastinasi akademik, penurunan produktivitas, serta gangguan dalam manajemen waktu. Mahasiswa cenderung menunda tugas karena terdistraksi oleh kebutuhan untuk terus mengakses informasi terbaru, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan dan stres akademik (Anggunani & Purwanto, 2019).

Selain itu, dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menurunkan kemampuan regulasi diri, karena individu menjadi terbiasa mencari kepuasan instan melalui media sosial. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran kritis dalam

penggunaan media digital, serta kemampuan untuk mengontrol intensitas penggunaan agar tidak berkembang menjadi ketergantungan yang merugikan. Dengan demikian, FoMO dapat dipahami sebagai salah satu indikator utama dampak psikologis dari kecanduan TikTok yang memengaruhi keseimbangan kehidupan mahasiswa secara keseluruhan.

## 2. Gangguan Konsentrasi dan Produktivitas Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan TikTok menunjukkan gangguan dalam konsentrasi serta penurunan produktivitas akademik. Informan mengungkapkan bahwa penggunaan TikTok sering membuat mereka lupa waktu, menunda pekerjaan, serta kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu. Aktivitas *scrolling* yang dilakukan secara terus-menerus menyebabkan mahasiswa kehilangan fokus terhadap tanggung jawab akademik, seperti mengerjakan tugas kuliah, membaca materi, maupun mengikuti perkuliahan. Bahkan, beberapa informan mengaku tetap membuka TikTok saat berada di kelas atau ketika sedang mengerjakan tugas, sehingga perhatian mereka terbagi dan tidak optimal. Kondisi ini juga berdampak pada kebiasaan menunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu (*deadline*), yang pada akhirnya menurunkan kualitas hasil kerja akademik.

Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan telah mengganggu fungsi kognitif mahasiswa, khususnya dalam hal perhatian (*attention*) dan konsentrasi. Paparan konten video pendek yang bersifat cepat, menarik, dan berulang membuat otak terbiasa dengan stimulus instan, sehingga aktivitas yang membutuhkan fokus jangka panjang menjadi terasa lebih sulit dan kurang menarik. Akibatnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian pada tugas-tugas akademik yang memerlukan pemikiran mendalam (Jamun & Ntelok, 2022).

Selain itu, gangguan konsentrasi ini juga berkaitan dengan perubahan pola perilaku, di mana mahasiswa cenderung mencari distraksi ketika menghadapi tekanan atau kelelahan akademik. TikTok menjadi sarana pelarian yang memberikan kepuasan instan, namun secara tidak langsung memperpanjang waktu penyelesaian tugas. Kondisi ini menciptakan siklus negatif, di mana penundaan tugas menyebabkan meningkatnya tekanan, yang kemudian mendorong individu kembali menggunakan TikTok sebagai bentuk pelarian.

Dalam kerangka teori *Uses and Gratifications*, penggunaan TikTok oleh mahasiswa dapat dipahami sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan hiburan (*entertainment*), pengalihan dari tekanan (*escapism*), serta pengisian waktu luang (*pass-time*). Pada tahap awal, penggunaan ini bersifat adaptif karena membantu mahasiswa mengurangi stres dan kebosanan. Namun, dalam intensitas yang berlebihan, gratifikasi tersebut berkembang menjadi kebiasaan yang bersifat kompulsif (Piktoria et al., 2026).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok sebagai bentuk *escapism* justru berdampak pada menurunnya kemampuan regulasi diri. Mahasiswa tidak lagi mampu mengontrol waktu penggunaan media, sehingga aktivitas akademik menjadi terganggu. Dengan demikian, teori *Uses and Gratifications* dalam konteks ini tidak hanya menjelaskan motif penggunaan media, tetapi juga

menunjukkan bagaimana pemenuhan kebutuhan tersebut dapat berubah menjadi perilaku disfungsional ketika tidak dikontrol.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan TikTok memiliki dampak signifikan terhadap performa akademik mahasiswa. Gangguan konsentrasi yang dialami tidak hanya menurunkan kualitas belajar, tetapi juga memengaruhi manajemen waktu, daya ingat, serta kemampuan berpikir kritis. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat pencapaian akademik dan menurunkan motivasi belajar.

Selain itu, kebiasaan menunda pekerjaan yang dipicu oleh distraksi digital berpotensi meningkatkan tingkat stres dan kecemasan, terutama ketika mahasiswa dihadapkan pada tekanan *deadline*. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam mengelola penggunaan media sosial, khususnya dalam membatasi waktu akses dan membangun disiplin belajar.

### Dampak Sosial

Berdasarkan hasil analisis wawancara terhadap informan, kecanduan TikTok pada mahasiswa Program Studi Sosiologi Universitas Nusa Cendana menunjukkan adanya perubahan dalam pola interaksi sosial yang bersifat signifikan. Intensitas penggunaan yang tinggi menyebabkan berkurangnya interaksi sosial langsung serta mendorong pergeseran relasi ke arah komunikasi berbasis digital. Mahasiswa cenderung lebih banyak menghabiskan waktu secara individual dengan perangkat digital dibandingkan berinteraksi secara tatap muka dengan lingkungan sekitar. Meskipun kebutuhan sosial tetap terpenuhi melalui komunitas virtual, bentuk interaksi yang terjadi menjadi lebih singkat, kurang mendalam, dan minim keterlibatan emosional. Dalam perspektif *Uses and Gratifications*, kondisi ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan sosial melalui media tidak hanya mengubah cara berinteraksi, tetapi juga memengaruhi kualitas hubungan interpersonal mahasiswa. Adapun sintesis temuan dampak sosial tersebut disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 2.** Temuan Dampak Sosial Kecanduan TikTok

No	Tema Utama	Kutipan Wawancara	Temuan Eksplisit	Interpretasi Analitis	Keterkaitan Teori
1	Penurunan Interaksi Sosial Langsung	“Saya lebih suka di kamar saja untuk <i>scroll</i> TikTok... jarang keluar duduk bersama anak kos” (I1) “Di rumah saya langsung masuk kamar dan jarang berbincang dengan	Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu sendiri dengan TikTok dan mengurangi interaksi tatap muka dengan teman, keluarga, dan lingkungan sekitar	Terjadi penurunan frekuensi dan kualitas interaksi sosial langsung; relasi sosial menjadi kurang intens dan kurang mendalam	<i>Uses and Gratifications</i> : kebutuhan hiburan dan pass-time menggeser interaksi nyata ke aktivitas individual berbasis digital

No	Tema Utama	Kutipan Wawancara	Temuan Eksplisit	Interpretasi Analitis	Keterkaitan Teori
		keluarga” (I9) “Sekarang lebih sering kirim video TikTok daripada keluar bersama teman” (I4)			
2	Pergeseran Relasi Sosial ke Komunitas Virtual	“Saya lebih senang TikTok... walaupun yang menonton orang yang tidak saya kenal” (I5) “Interaksi dengan teman sekarang lewat TikTok, saling kirim video untuk jaga <i>streak</i> ” (I6)	Mahasiswa tetap terhubung secara sosial, tetapi melalui interaksi digital seperti <i>live</i> , komentar, dan chat TikTok	Relasi sosial tidak hilang, tetapi berubah bentuk menjadi virtual yang cenderung lebih dangkal dan tidak mendalam secara emosional	<i>Uses and Gratifications</i> : kebutuhan integrasi sosial dipenuhi melalui komunitas digital, namun kualitas hubungan menurun
3	Menurunnya Kualitas Hubungan Sosial	“Jarang ngobrol langsung... lebih sering masing-masing main HP” (implisit dari I1 & I9)	Hubungan sosial tetap ada, tetapi kurang bermakna dan minim keterlibatan emosional	Interaksi menjadi superfisial, komunikasi tidak mendalam, dan empati sosial cenderung menurun	Pergeseran dari komunikasi langsung ke komunikasi digital memengaruhi kedalaman relasi interpersonal

### 1. Penurunan Intensitas Interaksi Sosial Langsung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan TikTok cenderung mengalami penurunan intensitas interaksi sosial secara langsung. Informan mengungkapkan bahwa sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk menggunakan TikTok, baik saat berada di kos, di rumah, maupun di lingkungan kampus. Aktivitas seperti duduk bersama teman, berbincang dengan keluarga, atau berinteraksi dengan lingkungan sekitar menjadi semakin berkurang. Beberapa informan menyatakan lebih memilih berada di kamar untuk menonton

atau membuat konten TikTok dibandingkan berinteraksi dengan teman kos atau anggota keluarga. Bahkan dalam situasi sosial, seperti menunggu dosen atau berada di rumah bersama keluarga, mahasiswa tetap lebih fokus pada penggunaan TikTok daripada terlibat dalam percakapan langsung.

Temuan ini menunjukkan adanya pergeseran orientasi interaksi mahasiswa dari ruang sosial nyata ke ruang digital. TikTok memberikan pengalaman hiburan yang bersifat personal dan instan, sehingga menarik perhatian individu secara intens dan berkelanjutan. Akibatnya, keterlibatan dalam interaksi sosial langsung menjadi berkurang, baik dari segi frekuensi maupun kualitas (Adawiyah, 2020).

Penurunan interaksi ini tidak hanya berarti berkurangnya waktu berkomunikasi, tetapi juga menunjukkan melemahnya keterlibatan emosional dalam hubungan sosial. Mahasiswa menjadi lebih pasif dalam berinteraksi, kurang responsif terhadap lingkungan sekitar, dan cenderung menarik diri ke dalam aktivitas individual berbasis digital. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengurangi rasa kebersamaan, solidaritas, serta kedekatan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari (Azzaakiyyah, 2023).

Selain itu, kebiasaan menggunakan TikTok secara terus-menerus juga membentuk pola perhatian yang terfragmentasi, di mana individu sulit untuk fokus pada percakapan langsung tanpa terdistraksi oleh perangkat digital. Hal ini menyebabkan kualitas interaksi menjadi dangkal dan kurang bermakna.

Dalam perspektif teori *Uses and Gratifications*, penggunaan TikTok oleh mahasiswa didorong oleh kebutuhan akan hiburan (*entertainment*), pengisian waktu luang (*pass-time*), serta pelepasan dari tekanan (*escapism*). TikTok menjadi media yang efektif untuk memenuhi kebutuhan tersebut karena menyediakan konten yang menarik dan mudah diakses.

Namun, dominasi penggunaan media ini menyebabkan ketidakseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan sosial. Waktu dan perhatian yang seharusnya dialokasikan untuk interaksi langsung dialihkan ke penggunaan media digital. Dengan demikian, meskipun kebutuhan hiburan terpenuhi, kebutuhan akan interaksi sosial yang bermakna justru mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media yang berlebihan dapat mengganggu fungsi sosial individu dalam kehidupan nyata.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan TikTok berpotensi menurunkan kualitas hubungan sosial mahasiswa. Penurunan interaksi langsung dapat berdampak pada melemahnya kemampuan komunikasi interpersonal, berkurangnya empati, serta menurunnya keterlibatan sosial dalam lingkungan sekitar.

Dalam jangka panjang, kondisi ini juga dapat menyebabkan individu merasa terisolasi secara sosial, meskipun secara digital tetap terhubung dengan orang lain. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam mengelola penggunaan media sosial agar tidak mengganggu keseimbangan antara kehidupan digital dan interaksi sosial nyata. Mahasiswa perlu mengembangkan kontrol diri dalam penggunaan TikTok serta meningkatkan kembali keterlibatan dalam aktivitas sosial langsung untuk menjaga kualitas hubungan interpersonal.

## 2. Pergeseran Relasi Sosial ke Komunitas Virtual

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan TikTok tidak sepenuhnya kehilangan relasi sosial, tetapi mengalami pergeseran bentuk interaksi dari tatap muka ke interaksi virtual. Informan mengungkapkan bahwa mereka lebih sering berkomunikasi melalui fitur digital seperti komentar, *live streaming*, maupun *streak* dibandingkan melakukan percakapan langsung. Dalam kehidupan sehari-hari, interaksi yang sebelumnya dilakukan secara langsung, seperti duduk bersama teman kos atau berbincang dengan teman, kini banyak digantikan dengan aktivitas saling mengirim video TikTok atau berinteraksi melalui platform tersebut. Bahkan, beberapa informan merasa lebih nyaman berinteraksi dengan orang lain melalui media digital, termasuk dengan individu yang tidak dikenal, dibandingkan berkomunikasi secara langsung di lingkungan sekitar.

Temuan ini menunjukkan adanya transformasi dalam pola relasi sosial mahasiswa, di mana interaksi sosial tidak lagi bergantung pada kehadiran fisik, tetapi dimediasi oleh teknologi digital. TikTok menyediakan ruang sosial alternatif yang memungkinkan individu untuk tetap terhubung, berbagi pengalaman, dan berinteraksi dengan orang lain tanpa batasan ruang dan waktu (Yohanna, 2020). Fenomena ini menciptakan paradoks kedekatan semu, di mana relasi sosial tetap terjaga secara digital namun mengalami degradasi dalam kedalaman emosional dan kontak tatap muka (Piktoria et al., 2026; Wahyuni et al., 2025).

Namun, pergeseran ini juga membawa konsekuensi terhadap kualitas hubungan sosial. Interaksi virtual cenderung bersifat singkat, praktis, dan kurang mendalam, sehingga kedekatan emosional yang biasanya terbentuk melalui komunikasi tatap muka menjadi berkurang. Mahasiswa tetap merasa “terhubung”, tetapi hubungan yang terbentuk cenderung lebih dangkal dan tidak melibatkan keterlibatan emosional yang kuat.

Selain itu, kenyamanan dalam berinteraksi secara virtual dapat menyebabkan individu menghindari interaksi langsung yang membutuhkan keterlibatan sosial lebih kompleks, seperti komunikasi interpersonal yang mendalam, kerja sama, dan empati. Hal ini menunjukkan bahwa relasi sosial mahasiswa mengalami perubahan tidak hanya pada bentuk, tetapi juga pada kualitas dan maknanya (Yohanna, 2020).

Dalam perspektif teori *Uses and Gratifications*, penggunaan TikTok dalam konteks ini berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan integrasi sosial (*social integration*) dan pembentukan identitas sosial (Gu et al., 2022). Dalam kerangka tersebut, pengguna tidak sekadar mengonsumsi konten, tetapi secara aktif memanfaatkan *platform* untuk memperkuat keterikatan kelompok sekaligus mengonstruksi dan mengonsolidasikan citra diri melalui interaksi yang dimediasi oleh konten digital (Aditya, 2026; Montag et al., 2021). Hal ini tercermin pada perilaku mahasiswa yang menggunakan TikTok untuk tetap terhubung dengan teman sebaya, mengikuti komunitas berbasis minat, serta membangun dan mempertahankan kehadiran sosial di ruang digital.

Namun, temuan penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan sosial melalui media digital tidak sepenuhnya dapat menggantikan fungsi interaksi langsung. Gratifikasi yang diperoleh dari interaksi virtual cenderung bersifat sementara dan kurang mendalam, sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan akan kedekatan emosional secara utuh. Dengan demikian, meskipun media sosial

memberikan alternatif dalam membangun relasi, ketergantungan yang berlebihan justru dapat menggeser makna relasi sosial itu sendiri.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan TikTok tidak hanya memengaruhi intensitas interaksi sosial, tetapi juga mengubah struktur dan kualitas relasi sosial mahasiswa. Pergeseran ke komunitas virtual berpotensi menurunkan kemampuan komunikasi interpersonal, mengurangi kedalaman hubungan sosial, serta melemahkan keterikatan emosional dalam interaksi nyata.

Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan bermakna di dunia nyata. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara interaksi digital dan interaksi langsung, sehingga relasi sosial yang terbentuk tidak hanya bersifat luas secara jaringan, tetapi juga kuat secara kualitas. Dengan demikian, penggunaan TikTok dapat tetap memberikan manfaat tanpa mengorbankan kualitas hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan TikTok pada mahasiswa Program Studi Sosiologi di Universitas Nusa Cendana angkatan 2021 dan 2024 berdampak pada aspek psikologis dan sosial. Secara psikologis, penggunaan yang berlebihan memicu munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) serta gangguan konsentrasi yang berpengaruh pada penurunan produktivitas akademik. Dari sisi sosial, terjadi penurunan interaksi langsung dan pergeseran relasi ke komunitas virtual yang cenderung kurang mendalam secara emosional. Dalam perspektif *Uses and Gratifications*, temuan ini menunjukkan bahwa upaya pemenuhan kebutuhan hiburan, informasi, dan keterhubungan sosial melalui TikTok dapat berkembang menjadi ketergantungan apabila tidak disertai kontrol diri. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan kemampuan mengelola penggunaan media sosial agar mahasiswa dapat menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan interaksi sosial nyata.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- [2] Adistri, N., Rusman, A. A., & Irwansyah. (2024). Pemenuhan Kebutuhan Informasi pada TikTok: Studi Uses and Gratification di Era Digital. *JURNAL LENSA MUTIARA KOMUNIKASI*, 8(2), 103–116. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v8i2.5584>
- [3] Aditya, I. Gst. Ngr. A. K. (2026). Pemanfaatan Tiktok Sebagai Media Kerja: Analisis Uses and Gratification Pada Konten Kreator. *Jurnal Ilmiah Cakrawarti*, 9(1). <https://doi.org/10.47532/cakrawarti.v9i1.551>
- [4] Agnela, T., & Yoedtadi, M. G. (2023). Tiktok Sebagai Sarana Promosi Program Kampus Merdeka. *Prologia*, 7(2), 277–284. <https://doi.org/10.24912/pr.v7i2.21366>
- [5] Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>

- [6] Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45399>
- [7] Anwar, F. (2017). Perubahan dan Permasalahan Media Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 137. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.343>
- [8] Azzaakiyyah, H. K. (2023). The Impact of Social Media Use on Social Interaction in Contemporary Society. *Technology and Society Perspectives (TACIT)*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.61100/tacit.v1i1.33>
- [9] Caponnetto, P., Lanzafame, I., Chiara Prezzavento, G., Fakhrou, A., Lenzo, V., Sardella, A., Ali Moussa, M., & C. Quattropiani, M. (2025). Does TikTok Addiction exist? A qualitative study. *Health Psychology Research*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.52965/001c.127796>
- [10] Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., & Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 508595. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.508595>
- [11] Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Emik*, 6(2), 198–215. <https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2041>
- [12] Gu, L., Gao, X., & Li, Y. (2022). What drives me to use TikTok: A latent profile analysis of users' motives. *Frontiers in Psychology*, 13, 992824. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.992824>
- [13] Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(3), 3796–3803. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2832>
- [14] Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- [15] Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- [16] Pardianti, M. S., & S, V. V. (2022). Pengelolaan Konten Tiktok Sebagai Media Informasi. *Ikon --Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 27(2), 187–210. <https://doi.org/10.37817/ikon.v27i2.1905>
- [17] Piktoria, N. A., Widyanti, T., & Sugiarto, H. (2026). PENGARUH PENGGUNAAN TIKTOK DI KALANGAN MAHASISWA. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(1), 232–242. <https://doi.org/10.51878/social.v6i1.9395>
- [18] Rahardaya, A. K., & Irwansyah, I. (2021). Studi Literatur Penggunaan Media Sosial Tiktok Sebagai Sarana Literasi Digital Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(2), 308–319. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i2.248>
- [19] Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>

- [20] Sakti, M. A., & Mesra, R. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Digital Terhadap Kesehatan Mental dan Sosial Remaja. *ETIC (EDUCATION AND SOCIAL SCIENCE JOURNAL)*, 1(5), 348–355. <https://doi.org/10.64924/zhz8r768>
- [21] Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164–175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- [22] Virna Estriana, Rossa Rikha Putri Rachim, Rina Juliastuti, Sri Lindawati, Dina Sudarmika, Salwa Lila Vahista, Sabrina Sofi Qadrifa, Fransiskus Samuel Renaldi, Agnes Monica Marpaung, Adhvidya Adhvidya, Fikri Azis, Novita Intan, Rezki Pratami, Diah Tri Andini, & Inne Pujianti. (2025). *Komunikasi Digital dan Transformasi Sosial* (Ririn Jamiah, Ed.). PT Mustika Sri Rosadi.
- [23] Wahyuni, I. N., Mukhroman, I., & Kurniawati, N. K. (2025). Transformasi Interaksi Sosial: Dampak Media Sosial terhadap Pola Komunikasi Interpersonal Mahasiswa di Era Digital. *JOURNAL OF SCIENTIFIC COMMUNICATION (JSC)*, 7(1). <https://doi.org/10.62870/jsc.v7i1.31815>
- [24] Yohanna, A. (2020). The influence of social media on social interactions among students. *Indonesian Journal of Social Sciences*, 12(2), 34. <https://doi.org/10.20473/ijss.v12i2.22907>