



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 309-321

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Dampak Psikologis Remaja Pengguna Media Sosial Tiktok

Yongga Julieta Anggelia Longsam<sup>1✉</sup>, Melkian Naharia<sup>2</sup>, Sinta Elisa Jelita Kaunang<sup>3</sup>

Universitas Negeri Manado

Email: [yonggajulietha@gmail.com](mailto:yonggajulietha@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak psikologis penggunaan media sosial TikTok pada remaja di Desa Sinsingon, Kabupaten Bolaang Mongondow. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif metode fenomenologi, penelitian ini melibatkan lima informan remaja berusia 13–17 tahun yang merupakan pengguna aktif TikTok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok memberikan dampak yang kompleks dan multidimensional terhadap aspek psikologis remaja. Pada aspek kognitif, TikTok memperkaya wawasan dan kreativitas, tetapi juga menimbulkan kebingungan dalam menyaring informasi. Dari sisi afektif, remaja mengalami peningkatan kepercayaan diri dan euforia karena validasi sosial, namun juga menghadapi kecemasan dan tekanan emosional, khususnya dalam mengejar eksistensi dan pengakuan. Secara perilaku, penggunaan TikTok memengaruhi pola interaksi sosial, gaya hidup, serta dapat menimbulkan gangguan fokus dan ketergantungan. Strategi adaptasi seperti manajemen waktu, penyaringan konten, dan dukungan sosial ditemukan namun belum optimal. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendampingan dari orang tua, pendidik, dan lingkungan sosial untuk membantu remaja menggunakan media sosial secara sehat dan produktif.

Kata Kunci: *TikTok, Remaja, Dampak Psikologis, Media Sosial, Fenomenologi*

## Abstract

This study aims to examine the psychological impact of TikTok social media use among adolescents in Singsongon Village, Bolaang Mongondow Regency. Employing a qualitative approach with a phenomenological method, the study involved five adolescent informants aged 13–17 years who are active TikTok users. The findings reveal that TikTok usage has a complex and multidimensional impact on adolescents' psychological aspects. In the cognitive domain, TikTok enriches insight and creativity but also causes confusion in filtering information. Affectively, adolescents experience increased self-confidence and euphoria due to social validation, yet also face anxiety and emotional pressure, especially in pursuit of recognition and online presence. Behaviorally, TikTok influences social interaction patterns, lifestyle, and can lead to concentration difficulties and dependency. Adaptation strategies such as time management, content filtering, and social support were identified but remain suboptimal. This study underscores the importance of guidance from parents, educators, and the surrounding environment to help adolescents use social media in a healthy and productive manner.

Keywords: *TikTok, Adolescents, Psychological Impact, Social Media, Phenomenology*

## PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan remaja modern. Menurut Pew Research Center (2018), 95% remaja di Amerika Serikat memiliki akses terhadap smartphone dan 45% di antaranya mengaku hampir selalu online. Perangkat digital, khususnya gawai, bertransformasi menjadi medium komunikasi dominan yang memfasilitasi akses terhadap berbagai jenis konten seperti berita, hiburan, dan jejaring sosial. Meski memiliki peran penting dalam mempercepat aktivitas komunikasi, penggunaan gawai yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja (Rantung, Naharia, & Sengkey, 2023). Fenomena serupa juga tampak di Indonesia dengan meningkatnya pengguna platform TikTok, yang pada tahun 2021 tercatat mencapai lebih dari 14 juta pengguna aktif bulanan (Statista, 2021).

TikTok menonjol sebagai salah satu platform media sosial dengan tingkat popularitas yang sangat tinggi, khususnya di kalangan remaja. Karakteristik TikTok yang berfokus pada konten video singkat dan bersifat instan menciptakan pola konsumsi yang intensif. Fitur algoritmik seperti "For You Page", serta sistem keterlibatan terbuka melalui "like", komentar, dan jumlah penonton, mendorong pengguna untuk mengejar validasi sosial secara aktif. Selain itu, TikTok menjadi ruang ekspresi diri yang kuat di mana remaja membentuk dan merepresentasikan identitas sosial mereka secara digital. O'Reilly et al. (2021) menegaskan bahwa TikTok dapat memunculkan tekanan psikologis karena ekspektasi untuk tampil menarik dan relevan, yang berpotensi mengganggu kesejahteraan mental remaja.

Fenomena ini juga diamati di Desa Sinsingon, Kabupaten Bolaang Mongondow, Sulawesi Utara, di mana penggunaan TikTok di kalangan remaja menunjukkan tren meningkat. TikTok tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai alat untuk berinteraksi sosial dan membangun identitas diri. Dengan semakin luasnya akses terhadap internet, remaja pedesaan kini memiliki kesempatan untuk ikut serta dalam tren global dan budaya digital yang berkembang. Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (2020) menunjukkan bahwa 73,7% pengguna internet berasal dari kalangan remaja, menandakan tingkat keterpaparan yang tinggi terhadap media digital.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada lima remaja pengguna aktif TikTok di desa ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan harian berkisar antara 5 hingga 7 jam. Waktu layar yang tinggi ini berimplikasi terhadap kesehatan mental, di mana tekanan untuk mendapatkan pengakuan sosial seringkali menimbulkan kecemasan. Sebagaimana diungkapkan oleh salah satu subjek: *"Saya pernah merasa cemas ketika melihat banyak orang mendapatkan banyak 'likes' dan komentar positif, sementara video saya tidak mendapatkan perhatian yang sama"* (Q.Z., 13 tahun). Penelitian Twenge dan Campbell (2018) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi. Selain itu, Keles, McCrae, dan Grealish (2020) menyatakan bahwa konten media sosial dapat membentuk atau mendistorsi identitas remaja, tergantung pada intensitas dan kualitas interaksi yang terjadi.

Remaja di era digital cenderung menghadapi tekanan untuk terus terlibat dalam tren sosial yang sedang viral, yang berpotensi menyebabkan pergeseran nilai dan perilaku. Kuss dan Griffiths (2017) mengidentifikasi kecenderungan adiktif terhadap media sosial serta potensi terjadinya gangguan fokus dan distorsi konsep diri. Hal ini diperparah oleh konten yang tidak terkurasi secara ketat di TikTok, yang terkadang berisi nilai-nilai negatif yang merusak karakter remaja (Tamalonggehe, Tiwa, & Kaunang, 2023). Berdasarkan wawancara awal dan pengamatan lapangan, diketahui bahwa tekanan sosial dan kebutuhan untuk validasi di TikTok sering kali menciptakan beban psikologis pada remaja, yang perlu diatasi dengan strategi adaptasi yang sehat.

Dalam konteks ini, urgensi penelitian menjadi sangat tinggi mengingat masa remaja merupakan fase perkembangan identitas yang sangat rentan terhadap pengaruh eksternal (Crone & Dahl, 2012). Rideout dan Robb (2019) menambahkan bahwa platform visual dan interaktif seperti TikTok dapat memberi dampak mendalam terhadap kondisi psikologis remaja. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam mengenai interaksi remaja dengan

TikTok menjadi penting sebagai dasar bagi intervensi preventif dan kuratif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak psikologis yang ditimbulkan oleh penggunaan TikTok di kalangan remaja Desa Singsingon. Penelitian ini juga menelaah strategi adaptasi yang digunakan oleh remaja dalam menghadapi tekanan dari media sosial serta implikasinya terhadap kesehatan mental mereka. Fokus geografis di wilayah pedesaan memberikan kontribusi penting terhadap pengayaan literatur yang selama ini lebih banyak berpusat pada populasi perkotaan. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan strategis bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan pendekatan yang lebih kontekstual dan holistik dalam mendampingi generasi muda dalam menghadapi tantangan digital.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja pengguna TikTok di Desa Singsingon. Fenomenologi dipilih karena mampu menggali makna mendalam dari pengalaman individu mengenai dampak psikologis yang mereka rasakan akibat penggunaan media sosial. Subjek penelitian berjumlah lima orang remaja berusia 13 hingga 17 tahun yang merupakan pengguna aktif TikTok dengan durasi penggunaan minimal tiga jam per hari. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam semi-terstruktur, dan dokumentasi, sehingga memungkinkan triangulasi metode untuk meningkatkan validitas data. Observasi lapangan digunakan untuk memahami perilaku keseharian subjek secara alami, sementara wawancara menggali persepsi dan pengalaman psikologis mereka. Data kemudian dianalisis dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan berdasarkan pendekatan Miles dan Huberman, dengan fokus pada tema-tema kognitif, afektif, dan perilaku yang muncul.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, serta member check. Triangulasi sumber dilakukan dengan mengonfirmasi informasi dari subjek melalui narasumber lain seperti orang tua dan teman sebaya, sedangkan triangulasi metode membandingkan hasil wawancara dengan observasi lapangan. Member check dilakukan dengan menyerahkan hasil interpretasi data kepada subjek untuk memastikan kesesuaian makna. Lokasi penelitian ditetapkan di Desa Singsingon selama periode Maret hingga April 2025, yang dipilih karena tingginya intensitas

penggunaan TikTok di kalangan remaja setempat serta kurangnya penelitian psikososial berbasis konteks pedesaan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang holistik mengenai dinamika psikologis remaja pengguna TikTok dan menjadi referensi penting bagi pengembangan kebijakan, intervensi edukatif, serta pendampingan sosial berbasis komunitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pola Penggunaan TikTok

Penggunaan media sosial TikTok oleh remaja di Desa Sinsingon menunjukkan pola intensif yang kompleks, ditandai dengan frekuensi tinggi, variasi dalam jenis konten yang dikonsumsi, serta keterlibatan aktif sebagai pengguna maupun kreator. Data hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa kelima informan utama dalam penelitian ini yang berada dalam rentang usia 13–17 tahun secara konsisten menghabiskan waktu yang signifikan untuk menggunakan aplikasi TikTok setiap harinya. Rata-rata durasi harian yang dilaporkan dan diverifikasi melalui tangkapan layar (*screentime*) pada perangkat masing-masing informan berkisar antara lima hingga tujuh jam. Mawar tercatat memiliki screentime tertinggi, yakni 6 jam 45 menit per hari, diikuti oleh Anggrek (6 jam 36 menit), Melati (6 jam 22 menit), Bintang (5 jam 15 menit), dan Bulan (5 jam 1 menit). Hal ini mencerminkan bahwa TikTok telah terintegrasi ke dalam rutinitas harian remaja dan menempati posisi sentral dalam struktur keseharian mereka, baik sebagai sarana hiburan maupun sebagai medium interaksi sosial.

Selain menjadi konsumen konten, para remaja juga terlibat aktif sebagai kreator. Variasi frekuensi unggahan konten terlihat mencerminkan motivasi personal serta tingkat kepercayaan diri yang beragam. Beberapa subjek, seperti Melati dan Anggrek, mengaku mengunggah konten secara rutin setiap hari atau dua hari sekali, terutama berupa video dance dan siaran langsung, sementara yang lain, seperti Bintang, hanya mengunggah konten ketika merasa percaya diri dengan tampilan (*outfit*) atau ketika memiliki ide tertentu. Motif utama yang mendasari produksi konten ini bukan semata-mata keinginan untuk mengekspresikan diri, tetapi juga untuk memperoleh validasi sosial dari komunitas pengguna TikTok berupa "likes", komentar, dan peningkatan jumlah pengikut. Praktik ini menunjukkan adanya integrasi nilai sosial-ekspresif dalam aktivitas digital remaja, yang mengaitkan citra diri dengan respons eksternal yang diperoleh di dunia maya.

Jenis konten yang dikonsumsi oleh para remaja menunjukkan preferensi yang beragam dan sangat individualistik. Konten yang digemari antara lain video dance dengan

efek velocity dan transisi (Melati), tutorial make-up (Mawar), video permainan Mobile Legends seperti tips dan highlight pertandingan (Bulan dan Anggrek), serta konten seputar inspirasi gaya berpakaian atau *Outfit of The Day* (OOTD) (Bintang). Preferensi ini tidak hanya diperoleh dari penuturan subjek secara langsung, tetapi juga dikonfirmasi melalui wawancara dengan orang tua yang mencermati jenis konten yang sering ditonton anak mereka. Kesamaan antara pengamatan subjek dan orang tua menguatkan validitas bahwa preferensi ini bukan sekadar respons situasional, melainkan bagian dari pola konsumsi media yang telah terbentuk secara berulang.

Motivasi penggunaan TikTok juga beragam, tetapi seluruh subjek umumnya menyebutkan bahwa aplikasi ini memenuhi beberapa fungsi penting: hiburan, sumber inspirasi, sarana untuk mengikuti tren populer, serta sebagai medium ekspresi diri. Anggrek, misalnya, menggunakan TikTok untuk mencari hiburan sekaligus menjalin interaksi sosial melalui video seputar komunitas game Mobile Legends. Melati menggunakan aplikasi ini untuk menyalurkan minatnya dalam bidang tari dan mengejar tren dance terbaru. Mawar menyatakan bahwa TikTok awalnya menjadi sarana hiburan, tetapi kemudian berkembang menjadi sumber pengetahuan tentang make-up dan perawatan diri. Sementara itu, Bintang memanfaatkan TikTok untuk mengeksplorasi gaya berpakaian dan memperoleh inspirasi fashion, sebuah bentuk pencarian identitas diri yang umum ditemukan pada fase remaja.

Interaksi sosial dalam TikTok juga menjadi dimensi penting dalam pola penggunaannya. Remaja berpartisipasi aktif melalui aktivitas seperti memberi likes, mengomentari video, berbagi konten kepada teman, mengikuti akun kreator favorit, serta terlibat dalam tantangan (*challenge*) viral. Beberapa subjek menyatakan bahwa interaksi ini memperkuat koneksi sosial dengan teman sebaya, seperti membuat video duet atau sekadar bertukar video yang dianggap menarik. Teman-teman mereka juga mengonfirmasi bentuk keterlibatan ini, misalnya dalam obrolan tentang konten game atau berdiskusi soal tren fashion. Namun, tidak semua subjek aktif secara sosial di TikTok; terdapat variasi dalam tingkat keterlibatan sosial tergantung pada kepribadian, preferensi, dan frekuensi produksi konten.

Akun yang diikuti oleh remaja umumnya dipilih berdasarkan dua alasan utama: kebutuhan informasi dan afiliasi afektif terhadap kreator. Sebagai contoh, subjek yang tertarik pada Mobile Legends mengikuti akun pemain profesional untuk mempelajari strategi terbaru dan tetap terhubung dengan komunitas permainan. Di sisi lain, akun yang menyajikan konten fashion atau make-up diikuti karena kesamaan minat atau kekaguman terhadap personal branding kreator. Pola ini menunjukkan bahwa remaja secara aktif

membangun jaringan digital berdasarkan orientasi minat dan kebutuhan identitas, bukan sekadar sebagai konsumen pasif.

Secara keseluruhan, pola penggunaan TikTok oleh remaja di Desa Singsingon menggambarkan dinamika yang kompleks, mencakup intensitas tinggi dalam penggunaan, keterlibatan sebagai kreator dan konsumen, preferensi konten yang variatif, serta motivasi multifungsi yang berkaitan erat dengan kebutuhan psikologis pada fase perkembangan remaja. TikTok tidak hanya menjadi platform hiburan, tetapi juga ruang sosial, ekspresif, dan identitas yang memiliki pengaruh signifikan terhadap cara remaja memandang diri mereka dan dunia sosial di sekitarnya.

### Dampak Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok memberikan dampak psikologis yang nyata dan multidimensional terhadap kehidupan remaja di Desa Singsingon. Tiga aspek utama yang dianalisis untuk memahami dampak ini adalah aspek kognitif, aspek afektif (emosional), dan aspek perilaku. Dalam aspek kognitif, TikTok berperan sebagai sumber informasi dan inspirasi yang masif, sehingga memungkinkan remaja untuk memperoleh wawasan baru secara cepat. Beberapa informan mengaku belajar keterampilan baru melalui TikTok, seperti teknik editing video, gaya make-up, dan strategi bermain gim daring. Misalnya, Anggrek menyatakan bahwa ia merasa terinspirasi dalam membuat konten video game yang lebih menarik. Akan tetapi, kemudahan akses terhadap informasi ini juga disertai risiko kognitif berupa kebingungan dalam membedakan fakta dan opini. Hal ini disebabkan oleh sifat algoritma TikTok yang menyajikan konten serupa secara berulang, membentuk apa yang disebut sebagai *echo chamber*, yakni situasi di mana remaja terus-menerus terpapar konten yang memperkuat pandangan atau minat yang sama, tanpa paparan perspektif alternatif yang sehat. Kondisi ini dapat melemahkan kemampuan berpikir kritis dan mendorong pembentukan pemahaman yang sempit tentang realitas sosial dan budaya.

Dalam aspek afektif, dampak TikTok terhadap emosi remaja sangat signifikan dan kompleks. Beberapa informan mengaku mengalami peningkatan rasa percaya diri dan perasaan senang ketika video mereka mendapat likes, komentar positif, atau peningkatan jumlah pengikut. Melati, misalnya, menyebut bahwa ia merasa lebih berani berekspresi lewat dance dan merasa terhubung dengan komunitas pengguna yang memiliki minat serupa. Namun, pengalaman afektif ini tidak selalu positif. Tekanan psikologis juga muncul ketika ekspektasi sosial di media tidak terpenuhi. Kegagalan mendapatkan validasi dalam

bentuk interaksi digital memicu kecemasan, rasa tidak percaya diri, bahkan perasaan tidak berharga. Seperti yang diungkapkan subjek Q.Z. (13 tahun), ia merasa cemas ketika melihat pengguna lain mendapat banyak apresiasi, sementara video yang ia buat tidak mendapat respons yang sama. Fenomena ini memperlihatkan gejala *fear of missing out* (FOMO), yaitu ketakutan tertinggal dalam tren atau pengakuan sosial yang sedang berlangsung, sebagaimana dijelaskan oleh Keles, McCrae, dan Grealish (2020). Validasi eksternal dari pengguna lain menjadi sumber utama pembentukan harga diri, dan ketika hal ini tidak tercapai, remaja menjadi rentan mengalami tekanan emosional berkepanjangan.

Sementara itu, pada aspek perilaku, TikTok terbukti memengaruhi pola interaksi sosial, manajemen waktu, dan kebiasaan sehari-hari para remaja. Intensitas penggunaan yang tinggi menyebabkan munculnya gejala adiktif, di mana remaja merasa kesulitan mengendalikan waktu penggunaan. Informan seperti Bulan dan Bintang mengaku sering mengakses TikTok hingga larut malam, yang berimplikasi pada gangguan konsentrasi belajar dan waktu tidur. Orang tua dari beberapa subjek juga melaporkan bahwa anak-anak mereka menjadi lebih mudah terdistraksi saat belajar, dan menunjukkan kecenderungan lebih tertutup karena terlalu fokus pada aktivitas di TikTok. Selain itu, dorongan untuk mengikuti tren viral juga memicu perubahan perilaku yang tidak selalu positif. Beberapa remaja merasa terdorong untuk membuat konten demi memenuhi ekspektasi sosial, bukan karena motivasi intrinsik. Hal ini membuka kemungkinan mereka meniru perilaku daring yang belum tentu sesuai nilai dan norma yang berlaku, terutama dalam konteks budaya lokal.

Meskipun begitu, dampak perilaku tidak sepenuhnya negatif. Beberapa subjek menunjukkan bahwa TikTok dapat menjadi sarana pengembangan diri dan kreativitas. Mawar, misalnya, merasa lebih mengenal teknik make-up dan tren kecantikan terbaru, sementara Bintang menyatakan bahwa TikTok membantunya mencoba gaya fashion yang lebih berani dan percaya diri. Bahkan dalam konteks permainan daring, Bulan merasa lebih terhubung dengan komunitas game dan memperoleh wawasan strategis yang ia terapkan dalam bermain. Namun demikian, semua manfaat ini tetap berada dalam ambiguitas antara manfaat perkembangan dan risiko psikologis, tergantung pada intensitas penggunaan dan motivasi di balik aktivitas tersebut.

Dengan demikian, dampak psikologis penggunaan TikTok pada remaja di Desa Singsingon dapat dikategorikan sebagai ambivalen. Di satu sisi, platform ini membuka ruang bagi kreativitas, eksplorasi diri, dan aktualisasi personal. Di sisi lain, penggunaan yang tidak terkontrol dan berbasis pada pencarian validasi sosial yang berlebihan memunculkan risiko

signifikan berupa kecemasan, tekanan emosional, dan gangguan perilaku. Penelitian ini menegaskan pentingnya pemahaman mendalam tentang pola penggunaan media sosial berbasis konteks lokal, serta perlunya intervensi dari lingkungan sosial terdekat untuk menjaga keseimbangan psikologis remaja.

### Strategi Adaptasi

Meskipun remaja di Desa Sinsingon menunjukkan intensitas penggunaan TikTok yang tinggi dan mengalami berbagai dampak psikologis, baik positif maupun negatif, penelitian ini menemukan bahwa sebagian dari mereka telah mulai mengembangkan strategi adaptasi untuk menyeimbangkan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis mereka. Strategi adaptasi ini terbagi dalam tiga kategori utama: manajemen waktu, penyaringan konten (*content filtering*), dan pencarian dukungan sosial dari lingkungan terdekat. Namun, efektivitas dan konsistensi penerapan strategi ini sangat bervariasi antarindividu, bergantung pada tingkat kesadaran diri, dukungan eksternal, dan kapasitas regulasi emosi masing-masing remaja.

Strategi pertama yang paling umum diupayakan adalah manajemen waktu, meskipun belum seluruhnya efektif diterapkan. Sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka menyadari pentingnya membatasi durasi penggunaan TikTok, namun dalam praktiknya mereka masih kesulitan untuk mengontrol waktu akses terhadap aplikasi. Situasi ini menunjukkan adanya konflik antara kesadaran kognitif dan dorongan impulsif yang kuat, sebagaimana ditemukan dalam kecanduan digital ringan. Beberapa informan menyebutkan bahwa mereka berusaha menetapkan batas waktu tertentu atau hanya membuka aplikasi pada waktu luang, namun tanpa adanya pengawasan atau sistem pengendalian yang kuat, kebiasaan lama seringkali kembali muncul. Hal ini menegaskan bahwa manajemen waktu sebagai strategi adaptasi masih bersifat fluktuatif dan memerlukan dukungan eksternal agar lebih stabil dan efektif.

Strategi kedua adalah penyaringan konten (*filtering*), di mana remaja secara sadar memilih untuk hanya mengikuti akun-akun yang dianggap positif, edukatif, atau sesuai dengan minat pribadi. Misalnya, subjek Mawar mengaku sengaja menghindari konten-konten yang bersifat provokatif atau terlalu sensasional, dan lebih memilih akun-akun yang membahas tutorial make-up secara teknis. Beberapa informan juga menyatakan bahwa mereka tidak menanggapi komentar negatif dan cenderung mengabaikan konten yang memicu tekanan emosional, sebagai mekanisme *coping*. Penyaringan ini dilakukan baik secara teknis (dengan tidak mengikuti akun tertentu), maupun secara mental (dengan

menolak mempercayai narasi yang tidak realistis). Namun, efektivitas strategi ini sangat bergantung pada kapasitas metakognitif remaja, yang belum tentu stabil dalam fase perkembangan identitas mereka. Oleh karena itu, strategi filtering ini perlu terus diperkuat melalui edukasi literasi digital yang lebih mendalam, terutama tentang bagaimana mengenali konten yang manipulatif atau berisiko psikologis.

Strategi ketiga yang muncul dalam hasil penelitian adalah dukungan sosial. Sebagian remaja menjalin relasi positif dengan teman sebaya yang memiliki minat serupa, sehingga interaksi di TikTok tidak semata-mata bersifat kompetitif atau pencarian validasi, melainkan juga menjadi sarana untuk berbagi ide, kolaborasi, dan memperkuat rasa kebersamaan. Misalnya, Melati menyebut bahwa ia merasa lebih termotivasi untuk menari atau membuat konten ketika ada dukungan dari teman-temannya. Namun, keterlibatan orang tua masih tergolong terbatas dan pasif. Sebagian besar orang tua hanya berperan sebagai pengingat agar anak-anak mereka belajar atau tidak terlalu lama bermain ponsel, tanpa memberikan pendampingan emosional yang eksplisit dalam memahami tantangan psikologis dari interaksi media sosial. Kurangnya literasi digital pada orang tua di lingkungan pedesaan menjadi salah satu faktor yang memperlemah efektivitas strategi dukungan sosial, khususnya dari keluarga.

Secara umum, meskipun strategi adaptasi telah mulai dibangun oleh remaja, upaya tersebut belum sepenuhnya matang dan stabil. Mereka cenderung masih berada dalam fase eksperimental—menguji dan menyesuaikan respons terhadap tekanan media sosial tanpa sistem pendukung yang memadai. Temuan ini memperkuat pentingnya peran edukatif dari sekolah, komunitas lokal, dan keluarga dalam membentuk keterampilan adaptif yang sehat, seperti regulasi emosi digital, literasi media, serta kemampuan menetapkan batasan pribadi dalam penggunaan media sosial. Pendekatan berbasis komunitas dan intergenerasional menjadi penting untuk menciptakan sistem dukungan kolektif yang memungkinkan remaja bertumbuh secara psikologis di tengah era digital yang semakin menuntut.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa penggunaan TikTok oleh remaja di Desa Sinsingon memberikan dampak psikologis yang signifikan, baik secara kognitif, afektif, maupun perilaku. Secara kognitif, TikTok memberikan akses cepat terhadap informasi serta mendorong kreativitas, terutama dalam hal pembuatan konten seperti video game, dance, makeup, dan fashion. Ini sesuai dengan teori perkembangan kognitif remaja yang menyatakan bahwa masa remaja adalah periode eksplorasi pengetahuan dan pematangan

fungsi berpikir (Santrock, 2012). Namun, paparan algoritma yang menampilkan konten berulang dapat membentuk “echo chamber” yang mempersempit sudut pandang dan membingungkan remaja dalam membedakan fakta dan opini.

Dari sisi afektif, penggunaan TikTok menciptakan kondisi emosional yang beragam. Remaja merasa bahagia dan percaya diri ketika mendapatkan validasi sosial berupa likes, komentar, dan followers. Akan tetapi, tekanan untuk tampil sempurna dan mengikuti tren juga menimbulkan kecemasan dan stres, yang mencerminkan fenomena Fear of Missing Out (FOMO) seperti yang dijelaskan oleh Keles, McCrae, dan Grealish (2020). Validasi eksternal ini menjadi sumber utama dalam pembentukan harga diri, yang menjadikan remaja lebih rentan terhadap tekanan psikologis ketika ekspektasi sosial tidak terpenuhi.

Pada aspek perilaku, ditemukan bahwa remaja di Desa Singsingon aktif sebagai konsumen maupun kreator konten. Mereka menjadikan TikTok sebagai ruang ekspresi diri dan membentuk identitas sosial. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi (lebih dari 5 jam sehari) berdampak pada gangguan konsentrasi, perubahan pola tidur, hingga penurunan produktivitas belajar, yang sejalan dengan temuan dari Kuss & Griffiths (2017) mengenai potensi adiksi media sosial.

Menariknya, walau sebagian remaja telah menerapkan strategi adaptasi seperti membatasi waktu penggunaan, menyaring konten, dan mencari dukungan sosial, mekanisme ini belum dilakukan secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat kesadaran akan dampak negatif TikTok, kontrol diri remaja belum sepenuhnya terbentuk, memperkuat perlunya keterlibatan aktif orang tua dan lingkungan sekitar dalam mengawasi dan membimbing penggunaan media sosial.

Dengan demikian, temuan ini mendukung landasan teori dalam Bab II bahwa media sosial seperti TikTok merupakan media berdaya tarik tinggi yang mampu mempengaruhi kondisi psikologis remaja secara menyeluruh. Oleh karena itu, pemanfaatan TikTok harus diarahkan agar menjadi sarana yang mendukung perkembangan psikologis positif, bukan sebaliknya.

## SIMPULAN

Penggunaan media sosial TikTok oleh remaja di Desa Singsingon memberikan dampak psikologis yang kompleks mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Remaja memperoleh manfaat berupa peningkatan kreativitas, inspirasi, dan ekspresi diri, namun juga menghadapi risiko seperti kebingungan dalam menyaring informasi, tekanan sosial, kecemasan akibat validasi eksternal, serta gangguan konsentrasi akibat penggunaan

berlebihan. Meskipun beberapa remaja telah mencoba menerapkan strategi adaptasi seperti manajemen waktu, penyaringan konten, dan mencari dukungan sosial, upaya ini belum optimal dan masih memerlukan pendampingan dari orang tua, guru, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk menumbuhkan kesadaran akan penggunaan media sosial yang sehat agar TikTok dapat dimanfaatkan sebagai sarana positif dalam pengembangan diri remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636–650. <https://doi.org/10.1038/nrn3313>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The impact of social media on young people’s mental health. *Journal of Adolescence*, 79, 58–74. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.010>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2020). *Statistik Penggunaan Internet Indonesia*. Jakarta: Kominfo.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. SAGE Publications.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- O’Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2021). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of

- adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 26(1), 121–132.  
<https://doi.org/10.1177/1359104520976248>
- Pew Research Center. (2018). *Teens, Social Media & Technology 2018*.  
<https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Rantung, A., Naharia, M., & Sengkey, M. M. (2023). Pengaruh Penggunaan Gawai terhadap Kesehatan Mental Remaja di Sulawesi Utara. *Jurnal Psikologi Tropis*, 11(2), 65–78.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2019*. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Statista. (2021). *Number of TikTok Users in Indonesia from 2019 to 2021*.  
<https://www.statista.com/statistics/1100839/indonesia-number-of-tiktok-users/>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suwendra, I. K. (2018). Teknik dan Prosedur Wawancara dalam Penelitian Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 7(1), 101–115.
- Tamalonggehe, M. S., Tiwa, T. M., & Kaunang, S. E. (2023). Eksplorasi Dampak Media Sosial terhadap Karakter Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Nusantara*, 6(1), 22–35.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1007–1021. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1007>.