



PENGARUH STANDAR TIKTOK TERHADAP KEBIASAAN DAN KESEHATAN MENTAL

Muhammad Firdhi Al Ghifary, Mirna Nur Alia Abdullah,

Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura

Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

TikTok telah menjadi salah satu media sosial yang berperan besar dalam membentuk kebiasaan sosial dan kesehatan mental penggunanya, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana standar sosial yang berkembang di TikTok dapat memengaruhi pola kebiasaan serta dampak psikologis yang ditimbulkannya. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan teknik studi literatur, yang bertujuan untuk menelaah berbagai referensi akademik terkait fenomena ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa TikTok berkontribusi dalam pembentukan identitas digital, perubahan pola interaksi sosial, serta munculnya tekanan sosial yang berdampak pada kesejahteraan mental. Selain itu, konsumsi konten yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, berkurangnya produktivitas, serta meningkatnya kecemasan akibat perbandingan sosial yang tidak realistis. Oleh karena itu, kesadaran pengguna dalam memilih konten serta mengatur waktu penggunaan media sosial menjadi hal yang penting agar dampak negatif dari TikTok dapat diminimalisir tanpa menghilangkan manfaatnya.

Kata Kunci: TikTok, kebiasaan sosial, kesehatan mental.

PENDAHULUAN

TikTok merupakan aplikasi berbasis video yang dikembangkan oleh ByteDance pada tahun 2016 dan mulai mendapatkan popularitas global sejak

2018. Aplikasi ini memungkinkan penggunanya untuk membuat serta membagikan video pendek dengan berbagai efek menarik. Keunggulan TikTok terletak pada algoritma berbasis

kecerdasan buatan yang mampu menyesuaikan konten sesuai preferensi pengguna, sehingga meningkatkan keterlibatan dan daya tarik dalam mengonsumsi konten digital. Kepopuleran TikTok tidak hanya berdampak pada hiburan semata, tetapi juga membentuk tren sosial yang berpengaruh terhadap pola interaksi dan kebiasaan sosial penggunanya (Gratia et al., 2022).

Kebiasaan sosial merupakan pola perilaku yang dilakukan oleh individu dalam suatu kelompok masyarakat secara berulang dan menjadi bagian dari norma sosial yang berlaku. Dalam era digital, media sosial seperti TikTok telah mempercepat penyebaran tren dan informasi yang berkontribusi terhadap perubahan kebiasaan sosial di berbagai kelompok masyarakat. Berbagai tantangan dan tren yang viral di TikTok dapat memengaruhi cara individu berinteraksi, membangun citra diri, serta menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial yang baru. Kebiasaan sosial yang positif, seperti kreativitas dan kolaborasi dalam konten digital, dapat memperkuat solidaritas dalam komunitas virtual. Namun, di sisi lain, tekanan untuk mengikuti standar TikTok dapat memunculkan dampak negatif, seperti perasaan tidak cukup baik dan kecemasan sosial akibat perbandingan yang tidak realistis dengan pengguna lain (Umam, 2022).

Kesehatan mental menjadi aspek penting yang turut terpengaruh oleh perubahan kebiasaan sosial di era digital, termasuk dalam penggunaan TikTok. Standar yang diciptakan oleh tren viral dan ekspektasi sosial di platform ini dapat memberikan tekanan psikologis bagi penggunanya, terutama dalam hal pencitraan diri dan penerimaan sosial. Meskipun TikTok menawarkan ruang ekspresi dan hiburan, tekanan untuk mendapatkan validasi melalui likes, komentar, dan jumlah pengikut dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan

bahkan gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, memahami dampak TikTok terhadap kesehatan mental menjadi penting untuk memastikan bahwa penggunaan media sosial tetap seimbang dan tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu (Sarmini et al., 2023).

Perkembangan pesat media sosial, khususnya TikTok, telah memberikan pengaruh signifikan terhadap kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Banyak individu merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan, gaya hidup, atau popularitas yang sering kali tidak realistis. Fenomena ini memunculkan pertanyaan mengenai bagaimana standar sosial yang terbentuk di TikTok memengaruhi kebiasaan serta kesehatan mental pengguna. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak positif maupun negatif dari standar TikTok terhadap kesejahteraan psikologis individu serta memberikan wawasan mengenai strategi yang dapat diterapkan untuk mengelola interaksi digital agar tetap seimbang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami fenomena sosial secara mendalam berdasarkan makna, pengalaman, dan perspektif individu atau kelompok. Analisis dalam penelitian ini bersifat deskriptif dan dilakukan secara induktif dengan menelaah berbagai sumber informasi seperti dokumen, literatur, serta referensi tertulis lainnya. Keunggulan metode ini terletak pada kemampuannya dalam memberikan pemahaman yang lebih luas terhadap suatu fenomena dibandingkan dengan pendekatan kuantitatif yang berbasis angka dan statistik (Dwiyanto, 2021).

Metode kualitatif deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menguraikan fenomena

secara sistematis berdasarkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akademik. Metode ini memungkinkan analisis mendalam terhadap suatu isu tanpa adanya manipulasi variabel, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang fenomena yang sedang dikaji (Sholikhah, 1970).

Sebagai strategi utama, penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur untuk mengkaji berbagai sumber akademik yang relevan guna memperoleh pemahaman yang komprehensif. Studi literatur membantu mengidentifikasi konsep-konsep utama, tren penelitian sebelumnya, serta kesenjangan yang masih ada dalam bidang kajian ini. Dengan demikian, penelitian ini dapat menyajikan perspektif yang lebih luas mengenai dampak standar TikTok terhadap kebiasaan sosial dan kesehatan mental pengguna (Shofa & Sahrupi, 2021).

Penelitian ini berupaya menganalisis pengaruh standar TikTok terhadap kebiasaan sosial dan kesehatan mental pengguna. TikTok sebagai platform media sosial yang berkembang pesat telah menciptakan standar sosial baru yang berpengaruh terhadap perilaku individu dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari pola komunikasi, tren gaya hidup, hingga cara seseorang memandang dirinya sendiri. Berbagai tren dan tantangan yang viral di TikTok dapat membentuk kebiasaan baru, baik yang bersifat positif seperti peningkatan kreativitas dan ekspresi diri, maupun yang bersifat negatif seperti tekanan sosial dan kecemasan akibat perbandingan sosial. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dan pendekatan studi literatur, penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana standar yang diciptakan oleh TikTok memengaruhi kebiasaan sosial serta dampaknya terhadap kesehatan mental pengguna. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

memberikan wawasan yang lebih luas mengenai interaksi antara media sosial dan kesejahteraan psikologis, serta memberikan rekomendasi bagi pengguna agar dapat menggunakan TikTok secara lebih bijak dan seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembentukan Identitas Digital dan Perubahan Kebiasaan Sosial

Pembentukan identitas digital dalam era media sosial, khususnya di platform seperti TikTok, telah mengubah cara individu menampilkan diri dan berinteraksi di ruang digital. TikTok memberikan kesempatan bagi penggunanya untuk membentuk citra diri berdasarkan tren yang sedang populer, baik dalam hal gaya hidup, preferensi musik, hingga pola komunikasi. Identitas digital ini sering kali dipengaruhi oleh standar sosial yang berkembang di dunia maya, di mana individu merasa perlu menyesuaikan diri dengan ekspektasi yang diciptakan oleh komunitas digital. Akibatnya, banyak pengguna yang mengalami perubahan kebiasaan sosial, seperti meningkatnya ketergantungan pada validasi sosial dalam bentuk jumlah *likes*, komentar, dan jumlah pengikut. Transformasi ini menunjukkan bahwa media digital tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga membentuk cara pandang dan sikap masyarakat dalam kehidupan sehari-hari (Sulistyaningtyas et al., 2012).

Perkembangan teknologi komunikasi dan media sosial telah mengubah cara individu membentuk identitas digital mereka, termasuk dalam platform seperti TikTok. Identitas digital yang dikonstruksi melalui TikTok sering kali dipengaruhi oleh tren viral, algoritma, serta ekspektasi sosial yang berkembang dalam komunitas daring. Hal ini menyebabkan pergeseran kebiasaan sosial, di mana individu lebih banyak berinteraksi dalam ruang digital

dibandingkan dengan komunikasi langsung. Selain itu, teknologi komunikasi telah menggeser norma dan budaya dalam masyarakat, menyebabkan individu lebih bergantung pada media dalam membangun citra diri mereka. Pergeseran ini menunjukkan bahwa media digital tidak hanya memengaruhi kebiasaan sosial, tetapi juga berkontribusi pada perubahan sosial budaya yang lebih luas (Yoga, 2019).

Tekanan Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

Tekanan sosial yang muncul akibat standar yang diciptakan oleh media sosial, termasuk TikTok, dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental penggunanya. Banyak individu, terutama remaja, merasa tertekan untuk mengikuti tren yang sedang viral agar tetap diterima dalam komunitas digital. Hal ini sering kali mengarah pada perasaan cemas, rendah diri, dan bahkan stres berkepanjangan ketika individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada. Tekanan sosial yang tinggi juga dapat memengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, di mana mereka lebih fokus pada validasi online dibandingkan kesejahteraan psikologis mereka sendiri. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memahami cara mengelola tekanan sosial agar dapat menjaga kesehatan mental mereka dengan lebih baik (Sari et al., 2024).

Standar yang terbentuk di TikTok telah menciptakan ekspektasi sosial yang memengaruhi kebiasaan dan kesehatan mental penggunanya, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Tren yang viral di platform ini sering kali menjadi tolak ukur dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari gaya hidup, penampilan, hingga pola komunikasi. Banyak individu merasa

terdorong untuk mengikuti standar yang ditetapkan oleh tren TikTok agar tetap diterima dalam komunitas digital, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kebiasaan sehari-hari mereka. Namun, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar tersebut juga dapat menyebabkan kecemasan sosial, rendahnya kepercayaan diri, dan stres akibat perbandingan sosial yang tidak realistis. Penggunaan TikTok yang berlebihan bahkan dapat memperburuk gangguan psikologis seperti kecanduan media sosial, gangguan tidur, dan perasaan tidak cukup baik dalam menjalani kehidupan nyata. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk memiliki kesadaran dalam menyaring konten yang dikonsumsi serta mengelola waktu penggunaan media sosial agar tidak berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka (Winarko, n.d.).

Dampak Konsumsi Konten TikTok terhadap Pola Hidup dan Produktivitas

Konsumsi konten TikTok yang berlebihan dapat memengaruhi pola hidup dan produktivitas penggunanya, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Algoritma TikTok yang secara otomatis menampilkan konten sesuai minat pengguna sering kali menyebabkan kebiasaan *doomscrolling*, yaitu terus-menerus menggulir video tanpa sadar dalam waktu yang lama. Kebiasaan ini dapat mengganggu rutinitas harian, mengurangi waktu untuk aktivitas yang lebih produktif, serta berdampak negatif pada kualitas tidur. Selain itu, paparan terhadap tren yang mempromosikan gaya hidup konsumtif dan standar produktivitas yang tinggi juga dapat menciptakan tekanan psikologis bagi pengguna. Akibatnya, banyak individu yang merasa perlu mengikuti ritme cepat dunia digital, yang pada akhirnya dapat menghambat keseimbangan antara

kehidupan pribadi dan pekerjaan atau akademik mereka (Wibowo & Yudi, 2021).

Paparan konten TikTok yang berlebihan telah terbukti memiliki dampak terhadap pola hidup dan produktivitas pengguna, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan ketergantungan terhadap media sosial, mengganggu pola tidur, serta menurunkan efektivitas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Fenomena *doomscrolling* di TikTok menyebabkan banyak pengguna menghabiskan waktu yang berlebihan di platform ini, sehingga mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan yang lebih produktif seperti belajar atau bekerja. Selain itu, tren yang muncul di TikTok, seperti *hustle culture*, dapat menciptakan tekanan psikologis bagi individu untuk selalu terlihat produktif di media sosial, yang sering kali tidak mencerminkan realitas kehidupan mereka. Akibatnya, penggunaan TikTok yang tidak terkontrol dapat berkontribusi pada menurunnya keseimbangan antara kehidupan digital dan aktivitas nyata, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu secara keseluruhan (Kis et al., 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa standar yang terbentuk di TikTok memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan sosial dan kesehatan mental pengguna. TikTok telah menciptakan tren dan ekspektasi sosial yang mendorong perubahan dalam identitas digital, pola interaksi, serta kebiasaan sehari-hari individu. Di satu sisi, platform ini memberikan manfaat dalam bentuk kreativitas, ekspresi diri, dan akses terhadap informasi yang luas. Namun, di sisi lain, tekanan sosial yang

muncul akibat standar yang ditetapkan dalam platform ini dapat berdampak negatif, terutama dalam hal kecemasan sosial, perasaan rendah diri, dan stres akibat perbandingan sosial yang tidak realistis.

Selain itu, konsumsi konten TikTok yang berlebihan juga berkontribusi terhadap perubahan pola hidup dan produktivitas. Kebiasaan *doomscrolling* yang terjadi pada pengguna dapat mengganggu pola tidur, menurunkan tingkat fokus, serta memicu perasaan kelelahan akibat ekspektasi produktivitas yang tidak realistis. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan pengelolaan yang bijak dalam menggunakan media sosial agar dampak negatif dari standar TikTok dapat diminimalisir. Dengan demikian, individu dapat tetap menikmati manfaat dari platform ini tanpa mengorbankan kesehatan mental dan keseimbangan dalam kehidupan nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiyanto, D. (2021). *Metode Kualitatif: Penerapannya Dalam Penelitian*. 0, 1–7.
- Gratia, G. P., Merah, E. L. K., Triyanti, M. D., Paringa, T., & Primasari, C. H. (2022). Fenomena Racun Tik-Tok Terhadap Budaya Konsumerisme Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(1), 193–200. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v2i1.5272>
- Kis, M., Fitriani, W., & Irawati, M. (2024). Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok Pada Remaja: A Systematic Literature Review. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 227–238. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.90>
- Sari, N. P., Safira, D., Wonda, Y., Arianti, A., Patika, S., Safarina, N. A., Amin, S., & Malikussaleh, U. (2024). *PSIKOEDUKASI KETANGGUHAN MENTAL REMAJA DALAM MENGHADAPI TEKANAN SOSIAL PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2*. 2(6), 1791–1797.

Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias,

L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>

Shofa, M. J., & Sahrupi, S. (2021). Perilaku Evakuasi Bencana dengan Pendekatan Simulasi: Studi Literatur. *Jurnal Teknik Industri*, 7(2), 116–121. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/jti/article/view/14157%0Ahttp://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/jti/article/download/14157/7120>

Sholikhah, A. (1970). Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Kualitatif. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(2), 342–362. <https://doi.org/10.24090/komunika.v10i2.953>

Sulistyaningtyas, T., Jaelani, J., & Waskita, D. (2012). Bandung Akibat Pengaruh Gaya Hidup Digital. *Jurnal Siositeknologi, Edisi* 27(11), 157–168.

Umam, N. (2022). Pengaruh Kebiasaan Menulis Menggunakan Kata Baku di Media Sosial Terhadap Keterampilan Menulis Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Bidang Pendidikan Dasar*, 6(2), 127–134. <https://doi.org/10.21067/jbpd.v6i2.6980>

Wibowo, T., & Yudi. (2021). Studi Penetrasi Aplikasi Media Sosial Tik-Tok Sebagai Media Pemasaran Digital: Studi Kasus Kota Batam. *Conference on Business, Social Sciences and Technology*, 1(1), 662–669. <https://journal.uib.ac.id/index.php/conescintech>

Winarko, H. B. (n.d.). *Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia*. 4, 12–19.

Yoga, S. (2019). Perubahan Sosial Budaya Masyarakat Indonesia Dan Perkembangan Teknologi Komunikasi. *Jurnal Al-Bayan*, 24(1), 29–46.