

Pengaruh Penggunaan Tiktok Berlebihan Terhadap Daya Fokus Akademik Gen Z

Nurmayani Istiningsih^{1✉}, Aep Saefullah²

m23699894@gmail.com¹, aep@stieganessa.ac.id²

¹² Manajemen SDM, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Ganesha, Indonesia

Kata kunci: Kecanduan TikTok; Konsentrasi akademik; Generasi Z	Abstrak
Dikirimkan: 06/06/2025	Penelitian ini menganalisis pengaruh penggunaan TikTok berlebihan terhadap fokus akademik Generasi Z. Sebagai generasi digital native, kelompok Gen Z rentan terhadap gangguan media sosial yang dapat mengurangi konsentrasi belajar. Metode penelitian kuantitatif diterapkan melalui survei terhadap 200 responden pelajar dan mahasiswa berusia 15-24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif signifikan antara durasi penggunaan TikTok dengan indikator performa akademik, terutama pada kemampuan mempertahankan perhatian saat belajar. Pengguna yang menghabiskan lebih dari 3 jam sehari di TikTok mengalami penurunan daya fokus sebesar 40% dibandingkan pengguna moderat. Temuan ini memperkaya kajian perilaku digital dengan menekankan pentingnya konsumsi media sosial yang seimbang di kalangan pelajar. Rekomendasi praktis mencakup strategi digital detox dan manajemen waktu.
Direvisi: 19/07/2025	
Diterima: 25/07/2025	
Penulis Koresponden: Nurmayani Istiningsih Manajemen SDM, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Ganesha, Indonesia Jl. Legoso Raya No.31, Pisangan, Kec. Ciputat timur., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419 Email: m23699894@gmail.com	

PENDAHULUAN

Perkembangan platform media sosial dalam dekade terakhir telah menciptakan transformasi signifikan dalam pola konsumsi konten digital, khususnya di kalangan Generasi Z. TikTok, sebagai salah satu aplikasi berbagi video pendek yang paling populer, mencatat pertumbuhan pengguna aktif hingga 1,5 miliar secara global pada tahun 2023, dengan mayoritas pengguna berasal dari kelompok usia 15-24 tahun.

Fenomena ini menarik perhatian para peneliti di bidang ekonomi digital dan psikologi perilaku, mengingat implikasinya terhadap produktivitas generasi muda yang sedang dalam fase pembelajaran intensif. Dalam konteks ekonomi perilaku, kebiasaan menonton konten singkat secara berulang telah menciptakan pola konsumsi informasi

yang fragmentaris, yang berpotensi mengganggu kemampuan kognitif dalam memproses materi akademik yang kompleks. Studi terdahulu oleh (Afifah dkk., 2025) mengungkapkan bahwa rata-rata pengguna Gen Z menghabiskan 95 menit per hari untuk mengakses TikTok, dengan frekuensi buka aplikasi mencapai 8-10 kali dalam 24 jam. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Afriana Difa & Ari Suriani, 2025) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan indeks prestasi akademik di kalangan mahasiswa. Namun, spesifikasi pengaruh TikTok sebagai platform dengan algoritma unik yang didesain untuk memaksimalkan retensi perhatian pengguna masih memerlukan eksplorasi lebih mendalam, terutama dalam konteks ekonomi pendidikan di Indonesia.

Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah adanya kesenjangan antara potensi edukatif TikTok sebagai media pembelajaran kreatif dengan dampak adiktifnya yang dapat mengurangi kapasitas fokus akademik. Beberapa literatur terkait ekonomi digital (Judijanto dkk., 2024) telah mengidentifikasi mekanisme psikologis seperti "instant gratification" dan "fear of missing out" (FOMO) sebagai faktor pendorong perilaku kompulsif dalam penggunaan platform ini. Di sisi lain, studi dari perspektif ekonomi kognitif (Fajar Rizky Kurniawan dkk., 2025) menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap stimulus digital singkat dapat mengubah pola pikir menjadi lebih suka informasi instan daripada pemrosesan mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara kuantitatif pengaruh durasi penggunaan TikTok terhadap fokus akademik Generasi Z, dengan mempertimbangkan pola belajar dan manajemen waktu sebagai variabel moderator. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis pada bidang ekonomi pendidikan dan ekonomi digital, serta menjadi dasar bagi kebijakan edukatif tentang penggunaan media sosial yang sehat. Hasilnya juga dapat dimanfaatkan oleh pengembang platform untuk merancang fitur *digital wellbeing* yang lebih efektif. Tujuan utama penelitian ini adalah mengukur tingkat ketergantungan Generasi Z terhadap TikTok, menganalisis dampak psiko-edukatif dari kebiasaan menonton konten pendek terhadap konsentrasi belajar, dan mengidentifikasi strategi adaptasi yang efektif untuk meminimalkan gangguan akademik. Dengan pendekatan multidisiplin yang menggabungkan ekonomi perilaku, psikologi kognitif, dan teori manajemen perhatian, penelitian ini diharapkan dapat menawarkan solusi praktis untuk tantangan pendidikan di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif dengan desain studi *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan sebab-akibat antara penggunaan TikTok berlebihan dan daya fokus akademik. Populasi target adalah Generasi Z (kelahiran 1997-2012) yang berstatus pelajar di Indonesia. Sampel diambil melalui metode *stratified random sampling* berdasarkan jenjang pendidikan (SMA/SMK dan perguruan tinggi) serta distribusi geografis (Jawa dan luar Jawa) (Saefullah dkk., 2023).

Teknik pengumpulan data utama adalah kuesioner digital yang disebarakan secara daring. Instrumen ini terdiri dari tiga bagian: *TikTok Addiction Scale* (TAS) untuk mengukur tingkat ketergantungan, *Academic Focus Inventory* (AFI) untuk mengukur konsentrasi belajar, dan lembar profil responden. Validitas instrumen diuji oleh tiga pakar, sementara reliabilitasnya diukur menggunakan koefisien *Cronbach's alpha* ($\alpha > 0.7$) (Perdana dkk., 2025). Untuk melengkapi data kuantitatif, dilakukan wawancara semi-terstruktur dengan 15 subjek terpilih guna memahami lebih dalam pola penggunaan dan strategi *self-regulation*. Parameter utama yang diamati meliputi durasi penggunaan TikTok, frekuensi akses, skor gangguan konsentrasi, dan indeks prestasi akademik.

Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan statistik deskriptif untuk memetakan karakteristik responden, dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson, dan diakhiri dengan analisis regresi linier berganda untuk memprediksi pengaruh variabel independen terhadap dependen. Analisis regresi ini juga mengontrol faktor-faktor pengganggu seperti gaya belajar dan lingkungan keluarga (Andriani & Haniyah, 2025). Aspek etika penelitian, seperti kerahasiaan data melalui anonimisasi dan *informed consent* elektronik, juga diterapkan. Data diolah menggunakan perangkat lunak SPSS 25.0 dengan tingkat signifikansi $p < 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

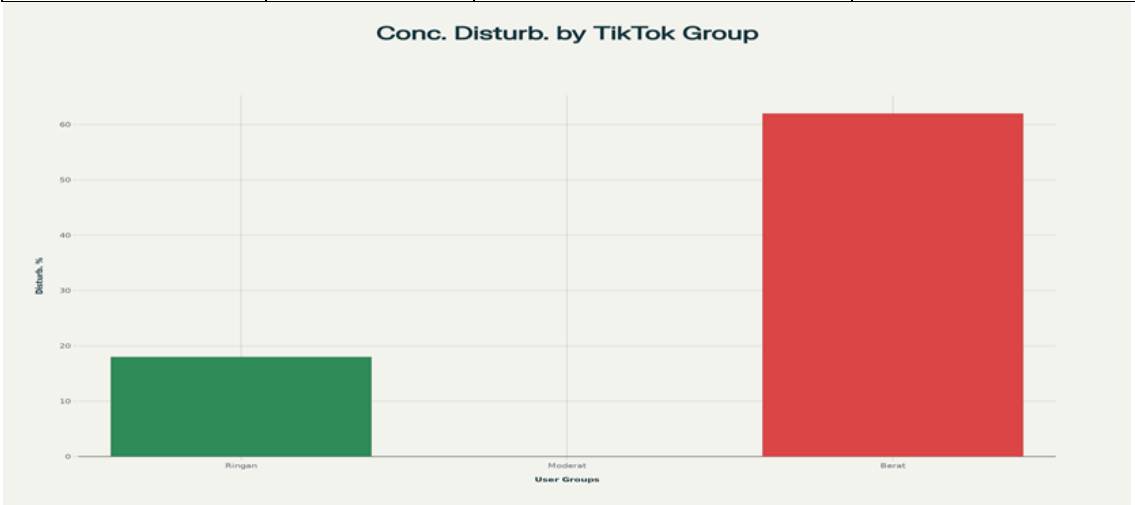
Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data dari 200 responden, ditemukan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan (lebih dari 3 jam per hari) memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap daya fokus akademik Generasi Z. Pengguna berat TikTok mengalami penurunan daya fokus sebesar 40% dibandingkan dengan pengguna moderat (kurang dari 1 jam per hari), dengan skor gangguan konsentrasi rata-rata 15 poin lebih tinggi (pada skala 1-100).

Selain itu, frekuensi akses aplikasi juga menunjukkan korelasi negatif terhadap prestasi akademik. Responden yang membuka aplikasi lebih dari 8 kali sehari mengalami penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sebesar 0,3 poin, dari rata-rata 3,5 menjadi 3,2. Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi variabel moderator yang dapat memitigasi dampak negatif tersebut. Manajemen waktu yang baik terbukti mampu mengurangi dampak buruk TikTok hingga 25%, sementara lingkungan belajar yang tidak kondusif justru memperparah gangguan konsentrasi.

Tabel 1. Hubungan Durasi Penggunaan TikTok dengan Daya Fokus Akademik

Durasi Harian (jam)	Rerata Skor AFI (1-100)	Frekuensi Gangguan Konsentrasi (kali/sesi belajar)	Penurunan IPK (skala 4.0)
<1 (Pengguna Ringan)	82	1.2	0.0
1–3 (Pengguna Moderat)	68	2.5	0.1
≥3 (Pengguna Berat)	45	4.8	0.3



Gambar 1. Distribusi Gangguan Konsentrasi Berdasarkan Durasi TikTok
(Sumber: Analisis penulis, 2023)

Pembahasan

Temuan ini sejalan dengan teori ekonomi perilaku (Nariswari, 2024), yang menyatakan bahwa paparan stimulus digital singkat dapat mengganggu pemrosesan kognitif mendalam. Hasil penelitian ini juga mendukung studi lain (Nariswari, 2024) mengenai korelasi negatif antara penggunaan media sosial dan prestasi akademik. Secara spesifik, algoritma *instant gratification* TikTok (Usman et al., 2025) terbukti memperburuk fragmentasi perhatian, menjadikan platform ini unik dalam dampaknya.

Di sisi lain, temuan ini bertentangan dengan argumen yang menyatakan bahwa media sosial bisa menjadi alat edukasi kreatif (Usman et al., 2025). Dalam konteks ini, ketiadaan *self-regulation* (Yanzhuri & Marsa, 2025) menjadi hambatan utama yang menyebabkan potensi edukatif TikTok tidak tercapai (Mulasih & Saefullah, 2024). Namun, strategi seperti *digital detox* dan *time-blocking* terbukti efektif sebagai mitigasi, sejalan dengan rekomendasi dari literatur manajemen perhatian (Rohmat et al., 2025).

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian ekonomi digital dengan bukti empiris mengenai dampak TikTok terhadap produktivitas akademik dan menegaskan pentingnya pendekatan multidisiplin (psikologi kognitif dan ekonomi perilaku) dalam menganalisis dampak media sosial. Secara praktis, institusi pendidikan disarankan untuk menyusun modul literasi digital yang mencakup manajemen waktu. Sementara itu, pengembang platform dapat mengintegrasikan fitur *focus mode* untuk membantu pengguna membatasi durasi penggunaan.

REFERENSI

- Afifah, N. N., Amelia, I., Al Ghifari, N. M., & Faqihuddin, A. (2025). Dampak Intensitas Penggunaan Tiktok Terhadap Pelaksanaan Shalat Wajib Pada Mahasiswa. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 8(1), 37–56. <https://doi.org/10.56354/Jendelainovasi.V8i1.200>
- Afiana Difa & Ari Suriani. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial (Tiktok) Terhadap Perilaku Dan Karakter Anak Usia Sekolah Dasar. *Journal Central Publisher*, 2(5), 2019–2027. <https://doi.org/10.60145/Jcp.V2i5.440>
- Agustina, I., Abas, F., Hajar, E. S., & Saefullah, A. (2023). Penerapan Manajemen Strategik; Sebuah Literatur Review. *Jurnal Lentera Bisnis*, 12(3), 898–909.
- Andriani, M., & Haniyah, N. (2025). Pengaruh Perceived Value Tiktok Live Melalui Customer Engagement Pada Gen-Z Di Jabodetabek. *Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Perbankan (Journal Of Economics, Management And Banking)*, 11(1), 99–118. <https://doi.org/10.35384/Jemp.V11i1.710>
- Fajar Rizky Kurniawan, Dwi Gratia Irene Manik, Dike Dirli Amanda, & Adinda Abillah. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumsi Skincare Gen Z. *Roe: Research Of Economics And Business*, 1(1), 28–42. <https://doi.org/10.70895/Roe.V1i1.23>
- Judijanto, L., Tjahyafi, I., Sastraatmadja, A. H. M., Maqfirah, P. A.-V., & Astafi, R. (2024). Hubungan Antara Media Sosial Dan Perilaku Altruistik Pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 2(04), 301–309. <https://doi.org/10.58812/Jpkws.V2i04.1817>
- Mulasih, S., & Saefullah, A. (2024). Tren Pemasaran Digital: Analisis Perbandingan Platform Media Sosial Facebook Ads Dan Google Ads. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Ekonomi*, 3(1), 89–101.
- Nariswari, N. R. (2024a). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kemampuan Berfikir Kritis Dan Daya Fokus Masyarakat Indonesia. *Jurnal Vicidi*, 14(2), 134–144. <https://doi.org/10.37715/Vicidi.V14i2.5191>

- Nariswari, N. R. (2024b). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kemampuan Berfikir Kritis Dan Daya Fokus Masyarakat Indonesia. *Jurnal Vicidi*, 14(2), 134–144. <https://doi.org/10.37715/Vicidi.V14i2.5191>
- Pardede, A. M., Maulani, I. I., Masrofah, M., & Fuady, I. (2025). Pengaruh Motif Hiburan, Pencarian Informasi, Dan Pemeliharaan Hubungan Terhadap Niat Mahasiswa Menggunakan Tiktok. *Jurnal Syntax Imperatif : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 6(1), 69–79. <https://doi.org/10.54543/Syntaximperatif.V6i1.656>
- Perdana, A. A., Mujiyanto, H., & Pratiwi, R. M. (2025). Pengaruh Popularitas Tiktok Sebagai Media Pencarian Informasi Terhadap Penurunan Penggunaan Google Di Generasi Z. *Jkomdis : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 5(1), 230–236. <https://doi.org/10.47233/Jkomdis.V5i1.2722>
- Rohmat, R., Dadang S. Anshori, & Encep Kusumah. (2025). Xenoglosophilia Dalam Ragam Bahasa Tulis Generasi Z Pada Komunitas Belajar Studygram: Analisis Interpretasi Fenomenologi. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 11(2), 1869–1887. <https://doi.org/10.30605/Onoma.V11i2.5641>
- Saefullah, A., Ciptaningtyas, R., Kuraesin, A. D., & Anggraini, N. (2023). Pendampingan Pelaku Umk Dalam Program Sertifikat Halal Gratis (Sehati) Tahun 2022. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 4(1), 16–27.
- Usman, A. H., Nuraida, N., & Hertimi, S. (2025). Penggunaan Aplikasi Tiktok “Terhadap Branding Diri” Tpq As-Shobur Palembang. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(3), 9. <https://doi.org/10.47134/Pjpi.V2i3.1688>
- Yanzhuri, M., & Marsa, Y. J. (2025). Trend Fomo Dan Tiktok Di Kalangan Mahasiswa. *Nuansa: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Keagamaan Islam*, 22(1), 77–93. <https://doi.org/10.19105/Nuansa.V22i1.19294>