



Dampak Konsumsi Konten TikTok terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja

Ni Kadek Risma Amelia Putri^{1*}, Ratna Devy Winayanti²

¹⁻² Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia

Email: rismaameliaputri1212@gmail.com^{1*}, devywinayanti@undiknas.ac.id²

*Penulis Korespondensi: rismaameliaputri1212@gmail.com

Abstract. Examining the effects of TikTok content consumption on teenagers' mental health from the standpoint of communication psychology is the goal of this study. Social media now serves as an emotional arena that influences users' emotions, moods, and psychological reactions in addition to being a communication tool in the digital age. TikTok, a site that mostly consists of short videos, exposes teenagers to strong emotional content on a regular basis. By examining academic publications, psychology studies, and communication research pertinent to social media usage and teenage emotional development, this study employed a literature review methodology. The findings indicate that intensive TikTok consumption significantly influences adolescents' emotional well-being, manifesting in mood fluctuations, emotional instability, anxiety, and emotional dependency on digital stimuli. However, with adequate emotional regulation skills, media literacy, and self-control, TikTok can also function as a medium for emotional expression and stress relief. This study highlights the importance of balanced social media consumption to maintain adolescents' emotional well-being in the digital era.

Keywords: Adolescent Mental Health; Emotion Regulation; Media Literacy; Social Media Consumption; Tiktok.

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh konsumsi konten TikTok terhadap kesehatan mental remaja dari sudut pandang psikologi komunikasi. Media sosial kini berfungsi sebagai arena emosional yang memengaruhi emosi, suasana hati, dan reaksi psikologis pengguna, selain sebagai alat komunikasi di era digital. TikTok, situs yang sebagian besar terdiri dari video pendek, secara teratur memaparkan remaja pada konten yang sangat emosional. Dengan meneliti publikasi akademis, studi psikologi, dan penelitian komunikasi yang relevan dengan penggunaan media sosial dan perkembangan emosional remaja, penelitian ini menggunakan metodologi tinjauan pustaka. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi TikTok secara intens berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional remaja, yang ditandai dengan fluktuasi emosi, ketidakstabilan suasana hati, kecemasan, serta ketergantungan emosional terhadap stimulus digital. Namun demikian, dengan kemampuan regulasi emosi, literasi media, dan kontrol diri yang baik, TikTok juga dapat berfungsi sebagai media penyaluran emosi dan hiburan yang bersifat positif. Penelitian ini menegaskan pentingnya keseimbangan dalam konsumsi media sosial guna menjaga kesejahteraan emosional remaja di era digital.

Kata kunci: Kesehatan Mental Remaja; Konsumsi Media Sosial; Literasi Media; Regulasi Emosi; Tiktok.

1. LATAR BELAKANG

Kemajuan pesat informasi dan teknologi telah memengaruhi hampir setiap aspek kehidupan manusia. Baik dalam konteks pekerjaan, pendidikan, aktivitas ekonomi, atau pengembangan citra diri digital, internet memungkinkan orang untuk terhubung dan berinteraksi tanpa dibatasi oleh waktu atau lokasi (Madhani dkk., 2021). Karena perubahan ini, ruang sosial baru telah muncul, menjadikan media digital sebagai komponen penting dari kehidupan sehari-hari masyarakat kontemporer.

Peningkatan penggunaan internet di Indonesia menunjukkan tren yang signifikan dari tahun ke tahun. Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta jiwa pada tahun 2023, meningkat menjadi 221 juta jiwa pada tahun 2024, dan diproyeksikan mencapai sekitar 229

juta jiwa pada tahun 2025. Dari keseluruhan pengguna tersebut, generasi Z tercatat sebagai kelompok dominan dengan persentase sebesar 34,40%. Data ini menunjukkan bahwa generasi muda merupakan kelompok yang paling intens dalam memanfaatkan internet dan media digital.

Sebagai bagian dari kemajuan teknologi internet, media sosial digambarkan sebagai platform berbasis komunikasi yang memungkinkan pengguna untuk terlibat, berkomunikasi, dan bertukar berbagai jenis informasi, termasuk teks, foto, video, dan audio (Qadir dkk., 2024). Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, orang-orang dari segala usia menggunakannya untuk berbagai alasan, mulai dari hiburan hingga komunikasi (Adinda dkk., 2025).. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, khususnya di kalangan remaja, menjadikan platform ini berpotensi memengaruhi kondisi psikologis dan emosional penggunanya.

Di antara berbagai platform media sosial yang berkembang pesat, TikTok menjadi salah satu aplikasi yang paling populer dan berpengaruh saat ini. TikTok merupakan aplikasi video kreatif yang dikembangkan oleh ByteDance dan diluncurkan pada September 2016 (Triyanti et al., 2022). Seiring perkembangan fitur, durasi video TikTok mengalami peningkatan hingga mencapai 10 menit, jauh lebih panjang dibandingkan saat awal peluncurannya yang hanya berdurasi 15 detik (Nisa et al., 2024). Perkembangan ini mendorong peningkatan jumlah pengguna TikTok secara global, termasuk di Indonesia yang kini menjadi salah satu pasar terbesar aplikasi tersebut.

TikTok diperkirakan akan mencapai 1,94 miliar pengguna di seluruh dunia pada pertengahan tahun 2025, atau sekitar 23,5% dari populasi dunia, menurut statistik We Are Social. Dengan 194,37 juta pengguna per Juli 2025, Indonesia adalah negara dengan pengguna TikTok terbanyak di dunia. Sebagian besar pengguna ini adalah anggota Generasi Z, dan mereka menggunakan TikTok untuk berbagai tujuan, termasuk ekspresi diri, hiburan, mengisi waktu luang, dan mempromosikan barang dan jasa (Fahsyah & Junaidi, 2025). Tingginya tingkat penggunaan ini mengindikasikan bahwa dinamika konsumsi TikTok berpotensi memberikan dampak signifikan terhadap kondisi emosional generasi muda.

Menurut Putri dkk. (2023), Generasi Z menggunakan TikTok bukan hanya untuk hiburan tetapi juga sebagai platform untuk menampilkan identitas mereka dan mengembangkan persona online mereka. Karena mereka tumbuh dengan kemajuan teknologi dan internet, Generasi Z, yang didefinisikan sebagai mereka yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, disebut sebagai penduduk asli digital (Arum dkk., 2023; Tuada dkk., 2025). Menurut Fidiyansyah dkk. (2023), Generasi Z lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk informasi dari media sosial, selama tahap perkembangan psikologis dan sosial yang krusial ini.

Pengendalian diri adalah salah satu masalah terbesar yang dihadapi Generasi Z saat menggunakan media sosial. Kemampuan untuk menahan dorongan, mengelola perilaku, dan mengatur aktivitas dengan mempertimbangkan kemungkinan konsekuensi dikenal sebagai pengendalian diri (Nofitriani, 2020). Remaja yang kurang pengendalian diri sering mengabaikan kegiatan yang lebih konstruktif, yang menurunkan produktivitas dan kesejahteraan umum mereka (Istri, 2016). Sebaliknya, kontrol diri yang tinggi berperan dalam mendorong perilaku yang lebih adaptif dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Kurnia et al., 2020; Istri, 2016).

Intensitas konsumsi TikTok yang tinggi juga berkaitan dengan perubahan suasana hati remaja. Paparan berbagai genre video dalam durasi yang panjang dapat memengaruhi kondisi emosional, mulai dari perasaan senang hingga munculnya kelelahan emosional (Mariana, 2025). Dampak penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental bersifat double-edged, di mana pengguna dapat merasakan dampak positif maupun negatif, tergantung pada preferensi konten serta pola penggunaan platform tersebut (Ramsden et al., 2025).

2. METODE PENELITIAN

Studi ini menggabungkan tinjauan pustaka dengan metodologi kualitatif. Proses studi terdiri dari pengumpulan, pemilihan, dan evaluasi berbagai publikasi ilmiah yang relevan dengan subjek penggunaan TikTok, media sosial, dan kesehatan mental remaja. Literatur akademis, jurnal nasional dan internasional, serta studi lain tentang efek psikologis media sosial pada remaja menjadi sumber data.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*) dan sintesis literatur. Data yang terkumpul diklasifikasikan ke dalam tema-tema utama, seperti intensitas konsumsi TikTok, perubahan emosi, regulasi emosi, dan kesejahteraan emosional. Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis untuk menjelaskan hubungan antara konsumsi konten TikTok dan kondisi emosional remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Perkembangan media sosial telah menjadikan platform digital sebagai ruang yang berperan penting dalam membentuk pengalaman emosional remaja. Intensitas penggunaan internet yang tinggi, khususnya pada generasi Z, menyebabkan remaja semakin sering terpapar stimulus digital dalam kehidupan sehari-hari. Paparan ini tidak hanya memengaruhi pola komunikasi dan interaksi sosial, tetapi juga berdampak pada dinamika emosi dan kesejahteraan psikologis remaja (Madhani et al., 2021; Qadir et al., 2024). Media sosial, dalam konteks ini,

tidak lagi sekadar sarana hiburan, melainkan menjadi bagian dari proses pembentukan kondisi emosional individu.

Sebagai salah satu platform media sosial dengan jumlah pengguna yang sangat besar, TikTok memiliki karakteristik konten yang cepat, visual, dan dikonsumsi secara berulang. Karakteristik ini memungkinkan terjadinya pergantian emosi yang cepat dalam satu sesi penggunaan. Remaja dapat mengalami berbagai perasaan secara bergantian, mulai dari senang dan terhibur hingga munculnya perasaan cemas dan kelelahan emosional. Konsumsi konten dalam durasi yang panjang, ditambah dengan banyaknya genre video yang diakses, berpotensi memengaruhi suasana hati remaja secara signifikan (Mariana, 2025).

Generasi Z sebagai kelompok usia yang mendominasi pengguna TikTok berada pada fase perkembangan psikologis dan sosial yang relatif rentan. Sebagai generasi yang tumbuh bersama teknologi dan internet, keterikatan dengan media sosial menjadi bagian dari keseharian mereka (Arum et al., 2023; Tuada et al., 2025). Pada tahap ini, regulasi emosi dan kontrol diri remaja masih dalam proses pembentukan, sehingga respons emosional terhadap konten media sosial cenderung lebih kuat. Hal ini membuat generasi Z lebih mudah terpengaruh oleh paparan konten digital yang dikonsumsi secara terus-menerus (Fidiyansyah et al., 2023).

Dampak konsumsi TikTok terhadap kesejahteraan emosional remaja bersifat ambivalen. Di satu sisi, TikTok dapat berfungsi sebagai sarana hiburan, pelepasan stres, dan media ekspresi diri. Di sisi lain, penggunaan yang berlebihan berpotensi memicu ketidakstabilan emosi, kecemasan, serta ketergantungan emosional terhadap stimulus digital. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pengaruh TikTok terhadap kesehatan mental tidak bersifat tunggal, melainkan bergantung pada preferensi konten serta pola penggunaan masing-masing individu (Ramsden et al., 2025).

Kontrol diri menjadi faktor kunci dalam menentukan dampak konsumsi TikTok terhadap kesejahteraan emosional remaja. Kontrol diri memungkinkan individu untuk mengatur perilaku, menahan dorongan, serta mempertimbangkan konsekuensi dari aktivitas yang dilakukan di media sosial (Nofitriani, 2020). Remaja dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung menghabiskan waktu berlebihan di media sosial dan mengabaikan aktivitas yang lebih bermanfaat, sehingga berdampak pada menurunnya produktivitas dan kesejahteraan emosional (Istri, 2016). Sebaliknya, kontrol diri yang tinggi berperan dalam membatasi durasi penggunaan TikTok dan mendorong perilaku penggunaan media sosial yang lebih sehat (Kurnia et al., 2020).

Selain aspek kontrol diri, penggunaan TikTok sebagai sarana pembentukan identitas diri juga turut memengaruhi kondisi emosional remaja. Media sosial menyediakan ruang bagi generasi Z untuk menampilkan citra personal dan memperoleh pengakuan sosial di ruang digital (Putri et al., 2023). Ketika respons yang diterima sesuai dengan ekspektasi, hal tersebut dapat memunculkan emosi positif. Namun, ketergantungan terhadap validasi sosial juga berpotensi menimbulkan tekanan emosional apabila ekspektasi tersebut tidak terpenuhi.

Secara keseluruhan, konsumsi materi TikTok memiliki dampak yang kompleks terhadap kesehatan mental remaja. Jika digunakan dengan benar, platform ini dapat memberikan efek emosional yang positif, tetapi jika digunakan secara berlebihan dan tanpa pengendalian diri yang cukup, platform ini juga dapat memberikan efek negatif. Dengan demikian, kemampuan remaja untuk mengendalikan penggunaan media sosial mereka dan mencapai keseimbangan antara aktivitas digital dan offline memiliki dampak besar pada kesehatan mental mereka.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Konsumsi konten media sosial, khususnya melalui platform TikTok, memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kesejahteraan emosional remaja generasi Z. Karakteristik TikTok yang menyajikan konten video pendek secara cepat, visual, dan berulang menjadikan platform ini sebagai sumber stimulus emosional yang intens bagi penggunanya. Paparan tersebut berkontribusi terhadap dinamika emosi remaja, termasuk perubahan suasana hati dan respons emosional yang beragam. Kesejahteraan emosional remaja dipengaruhi oleh pola konsumsi TikTok yang dijalani. Penggunaan dalam durasi yang proporsional dan disertai kemampuan regulasi emosi dapat memberikan manfaat emosional, seperti hiburan dan pelepasan stres. Sebaliknya, penggunaan yang berlebihan tanpa kontrol diri yang memadai berpotensi memicu ketidakstabilan emosi, kelelahan emosional, serta ketergantungan terhadap stimulus digital.

Faktor kontrol diri dan literasi media menjadi aspek penting dalam menentukan dampak konsumsi TikTok terhadap kesejahteraan emosional. Remaja dengan kemampuan kontrol diri yang baik cenderung lebih selektif dalam memilih konten dan mampu membatasi durasi penggunaan, sehingga keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan nyata dapat terjaga. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri meningkatkan risiko munculnya dampak emosional negatif. Dengan demikian, konsumsi konten TikTok perlu dikelola secara bijak agar tidak mengganggu kesejahteraan emosional remaja. Upaya penguatan kontrol diri, regulasi emosi, dan kesadaran dalam menggunakan media sosial menjadi langkah penting untuk memastikan bahwa TikTok

dapat dimanfaatkan sebagai sarana hiburan dan ekspresi diri yang sehat bagi generasi muda di era digital.

DAFTAR REFERENSI

- Adinda, M., & Indrawati, E. (2025). Pengaruh media sosial TikTok dan regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati. *Ikraith-Humaniora*. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2>
- Arum, R. P., Santoso, A., & Wibowo, T. (2023). Karakteristik generasi Z sebagai digital native dalam penggunaan media sosial.
- Fahsyah, A., & Junaidi, M. (2025). Fenomena fear of missing out (FOMO) pada generasi Z dalam mengikuti trend TikTok. *Jurnal Komunikasi*. <https://doi.org/10.24912/ki.v4i1.33735>
- Fidiyansyah, A., Octaviana, R., Asriani, W., & Muhammadiyah Hamka, U. (2023). Peran media sosial TikTok dalam mempengaruhi perilaku sosial remaja di era digital. *Komunika*. <https://doi.org/10.70437/komunika.v1i2.480>
- Gratia, G., Merah, E., Triyanti, M., Paringa, T., & Primasari, C. (2022). Fenomena racun TikTok terhadap budaya konsumerisme mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Konstelasi*. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v2i1.5272>
- Istri, D. (2016). Hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa SMK.
- Kurnia, S., & Sitasari, N. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta.
- Madhani, L., Sari, I., & Shaleh, M. (2021). Dampak penggunaan media sosial TikTok terhadap perilaku Islami mahasiswa di Yogyakarta. *Tullab: Jurnal Riset dan Publikasi Mahasiswa*. <https://doi.org/10.20885/tullab.vol3.iss1.art7>
- Mariana, L. (2025). Pengaruh media sosial TikTok terhadap mood swing pada remaja tingkat akhir di Dusun 02 Desa Titian Resak Kecamatan Seberida Kabupaten Indragiri Hulu.
- Nisa, P., Hana, M., Azzahra, S., Prayoga, M., Zarkasyi, J., & Aisul, A. (2024). Peran aplikasi TikTok dalam transformasi perilaku mahasiswa. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(5). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14553612>
- Nofitriani, N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan harga diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget pada siswa kelas XII SMAN 8 Bogor.
- Putri, V., Yanti, D., Amelia, Lestari, D., & Laksana, A. (2023). Generasi Z dalam pembentukan personal branding melalui media sosial TikTok.
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media sosial (definisi, sejarah, dan jenis-jenisnya).

- Ramsden, E., & Talbot, C. (2025). The role of TikTok in students' health and wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23(3), 2180–2202. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01224-6>
- Tuada, N., & Raihani, N. (2025). Generasi Z, tantangan dan peluang bagi pendidikan. *Cendekia*. <https://doi.org/10.55606/cendekia.v5i1.3517>