

TIKTOK SEBAGAI RUANG SOSIAL GEN Z: ANALISIS RISIKO KECANDUAN DAN PERUNDUNGAN SIBER DALAM PERSPEKTIF MANAJEMEN RISIKO

¹Selvy Afrioza *, ²Sugiarto, ¹Nindya Dwi Sawita, ¹Kesia Zai

¹Program Studi Bisnis Digital, Universitas Yatsi Madani

²Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur

*Korespondensi: Selvyafrioza6@gmail.com

ABSTRAK

TikTok kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sosial Generasi Z. Platform TikTok digunakan sebagai hiburan, ruang ekspresi diri, interaksi digital, dan pembentukan identitas diri. Di balik popularitasnya, penggunaan TikTok yang berlebihan memunculkan beragam risiko digital, terutama kecanduan dan perundungan siber. Keduanya berdampak pada kesehatan mental, relasi sosial, dan keseimbangan hidup para penggunanya. Tujuan penelitian untuk mengeksplorasi bagaimana risiko negative yang ditimbulkan seperti kecanduan dan perundungan siber tersebut dapat diidentifikasi dan dikelola melalui pendekatan manajemen risiko yang adaptif. Metode penelitian ini menggunakan studi pustaka terhadap jurnal – jurnal ilmiah terindeks SINTA dan sumber relevan lainnya, kajian ini merumuskan kerangka konseptual yang menekankan pentingnya deteksi dini, evaluasi risiko berbasis data, serta strategi mitigasi yang melibatkan peran keluarga, sekolah, dan platform digital itu sendiri. Hasil penelitian ini berupa kajian yang menekankan pada pengelolaan risiko digital di kalangan Gen Z membutuhkan pendekatan teknis, sosial dan edukatif. Kajian ini diharapkan akan menjadi kontribusi awal dalam menyusun strategi perlindungan digital yang lebih manusiawi dan responsif terhadap dinamika generasi muda di era media sosial.

Kata kunci: TikTok, Gen Z, Risiko Digital, Manajemen Risiko Adaptif, Perundungan Siber, Risiko Kecanduan

ABSTRACT

TikTok has become an integral part of Generation Z's social life, functioning as a space for entertainment, self-expression, digital interaction, and identity building. Alongside its popularity, excessive use of TikTok generates various digital risks, particularly addiction and cyberbullying, which affect mental health, social relations, and life balance. This study seeks to examine how these negative risks can be identified and managed through an adaptive risk management approach. Employing a literature review of SINTA-indexed journals and other relevant sources, the study formulates a conceptual framework that highlights the importance of early detection, data-driven risk evaluation, and mitigation strategies involving families, schools, and digital platforms. The results emphasize that managing digital risks among Generation Z requires technical, social, and educational measures. This study is intended to make a preliminary contribution to developing more humane and responsive digital protection strategies in the era of social media.

Key word: TikTok, Gen Z, Digital Risk, Adaptive Risk Management, Cyberbullying, Addiction Risk

PENDAHULUAN

TikTok telah menjelma menjadi lebih dari sekadar aplikasi hiburan di era digital saat ini—khususnya bagi Generasi Z (S. Putri & Afrioza, 2024). Platform ini menawarkan ruang dinamis untuk berkreasi, mengekspresikan identitas diri, hingga membangun interaksi sosial lintas wilayah. Dalam waktu singkat, TikTok menjadi arena populer di kalangan remaja dan dewasa muda Indonesia karena format videonya yang ringkas, algoritma yang personal, serta kemampuan viralisasi konten yang tinggi (Dewi Kinanti et al., 2023). Selain itu, TikTok juga menjadi wadah naratif visual tempat Generasi Z menyampaikan opini,

pengalaman hidup, dan negosiasi identitas mereka secara terbuka (YUSTININGSIH, 2024).

Namun, di balik pertumbuhan masif ini, terdapat sejumlah risiko digital yang patut mendapat perhatian serius. Salah satu isu krusial yang muncul adalah kecenderungan adiksi digital. Sebuah studi menemukan bahwa kebosanan yang dialami saat waktu luang dapat memicu penggunaan TikTok secara kompulsif, yang dalam jangka panjang berpotensi membentuk kecanduan (Pappa et al., 2024). Intensitas penggunaan yang tinggi juga berdampak pada pola pikir dan gaya hidup digital remaja, di mana konten yang dikonsumsi secara berulang mampu mempengaruhi persepsi diri dan realitas sosial mereka (Syarofi, 2025).

Selain risiko kecanduan, perundungan siber atau *cyberbullying* menjadi ancaman lain yang terus meningkat di dalam ekosistem TikTok. Fenomena ini kerap muncul dalam bentuk komentar negatif, ujaran kebencian, hingga tindakan pelecehan verbal yang mengarah pada tekanan psikologis terhadap korban (Monica Hartono et al., 2022);(Aser et al., 2022). Dalam konteks ini, TikTok bukan hanya menjadi platform ekspresi, tetapi juga dapat menjadi ruang terbuka bagi konflik sosial digital. Studi oleh (Gresita & Hasfi, 2024);(“Pengaruh Penyuluhan Platform Judi Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja,” n.d.) mengungkap bahwa banyak pengguna muda menghadapi intimidasi daring yang berdampak pada kepercayaan diri dan kesehatan mental mereka. Bahkan, penelitian lebih lanjut menyoroti bahwa rendahnya empati pengguna, kualitas hubungan pertemanan, serta norma sosial yang permisif menjadi faktor yang memperparah insiden *cyberbullying* di kalangan remaja (Yustiningsih, 2024);(Maharani & Salsabila, 2024).

Menghadapi kenyataan ini, menjadi penting untuk tidak hanya melihat TikTok dari sisi teknologinya semata, tetapi juga sebagai ruang sosial yang membentuk dan dipengaruhi oleh hubungan interaksi antarindividu. Perlu pendekatan manajemen risiko yang tidak hanya bersifat teknis, namun juga menyentuh aspek edukatif dan sosial. Dengan memahami pola perilaku digital dan tantangan yang dihadapi oleh pengguna muda, maka strategi mitigasi dapat dikembangkan secara lebih manusiawi dan relevan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecanduan dan perundungan siber di TikTok dapat diidentifikasi serta dikelola melalui pendekatan manajemen risiko yang adaptif. Kajian ini menyoroti pentingnya deteksi dini, evaluasi berbasis data, serta sinergi antara keluarga, institusi pendidikan, dan penyedia platform dalam membangun sistem perlindungan digital yang fleksibel terhadap kebutuhan Gen Z.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (*literature review*) sebagai strategi utamanya. Fokus utama dari metode ini adalah menggali dan merangkum temuan – temuan ilmiah dari berbagai sumber terpercaya, khususnya jurnal – jurnal yang telah terindeks dalam sistem SINTA (*Science and Technology Index*) serta publikasi akademik relevan lainnya. Tujuannya adalah untuk menyusun pemahaman konseptual mengenai dua risiko digital utama di platform TikTok, yaitu kecanduan digital dan perundungan siber yang banyak dialami oleh Generasi Z.

Langkah awal penelitian dilakukan dengan menyusun kriteria seleksi sumber yang mencakup topik utama seperti penggunaan TikTok oleh Gen Z, kecenderungan kecanduan

media sosial, perilaku *cyberbullying*, serta pendekatan manajemen risiko di ranah digital. Sumber yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi topik, keberadaan dalam indeks SINTA, serta aktualitas penerbitannya (tahun 2022–2025). Di antara jurnal-jurnal yang dianalisis antara lain karya (Pappa et al., 2024) terkait adiksi media sosial, serta (Gresita & Hasfi, 2024) dan (Monica Hartono et al., 2022) yang membahas *cyberbullying* di TikTok.

Setelah proses pengumpulan data pustaka, dilakukan analisis tematik untuk mengelompokkan temuan – temuan utama ke dalam tema-tema besar, seperti: motivasi penggunaan TikTok, gejala adiksi digital, bentuk dan dampak *cyberbullying*, serta mekanisme perlindungan dan mitigasi risiko. Analisis ini bersifat interpretatif dengan tujuan mengekstraksi pola berulang yang muncul dari berbagai kajian sebelumnya.

Dalam tahap akhir, hasil temuan dikaji ulang untuk merumuskan kerangka konseptual manajemen risiko adaptif. Kerangka ini memuat strategi pengelolaan risiko yang bersifat kolaboratif—melibatkan peran keluarga, institusi pendidikan, hingga pengelola platform digital. Dengan demikian, pendekatan yang dibangun tidak hanya bersifat teknis, melainkan juga edukatif dan sosial, sejalan dengan perkembangan kehidupan digital Generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Isi Hasil dan Pembahasan

TikTok telah berkembang menjadi salah satu platform paling dominan dalam kehidupan Generasi Z. Kehadirannya bukan sekadar media hiburan, melainkan juga ruang sosial tempat mereka mengekspresikan diri, menjalin relasi, dan membentuk identitas. Penelitian (Dewi Kinanti et al., 2023) menunjukkan bahwa TikTok memberi wadah bagi generasi muda untuk menyalurkan kreativitas, sekaligus membentuk narasi pribadi yang mudah diakses secara visual. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok memainkan peran lebih dari sekadar aplikasi—ia telah menjadi bagian dari konstruksi sosial dan psikologis penggunanya.

Namun, di balik fungsinya sebagai media ekspresi, muncul sejumlah risiko digital yang signifikan. Salah satu yang paling banyak disorot adalah kecanduan media sosial. Berdasarkan studi oleh (Pappa et al., 2024), kebosanan yang dialami oleh Gen Z ketika memiliki waktu luang menjadi salah satu pemicu utama munculnya ketergantungan terhadap TikTok. Fitur – fitur seperti *infinite scroll*, personalisasi konten berbasis algoritma, serta notifikasi yang terus – menerus membuat pengguna kesulitan untuk lepas dari aplikasi ini. Penggunaan yang berlebihan berdampak pada rutinitas harian, mulai dari terganggunya jam tidur, menurunnya produktivitas, hingga gangguan konsentrasi.

Tak kalah memprihatinkan adalah fenomena perundungan siber yang terjadi di TikTok. Meski platform ini dikenal sebagai ruang kreatif, nyatanya banyak pengguna yang menjadi sasaran komentar negatif, hinaan, bahkan ancaman. (Gresita & Hasfi, 2024) melalui pendekatan fenomenologis menggambarkan bagaimana korban *cyberbullying* mengalami tekanan psikologis yang cukup berat, mulai dari kecemasan, kehilangan kepercayaan diri, hingga keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini dikuatkan oleh (Monica Hartono et al., 2022) yang menemukan bahwa TikTok sering digunakan sebagai sarana untuk melampiaskan emosi negatif secara bebas, yang dalam banyak kasus justru memperparah kekerasan verbal digital.

Faktor pemicu perundungan daring ini juga berkaitan erat dengan rendahnya empati pengguna (Yustiningsih, 2024) mencatat bahwa menurunnya rasa empati digital di kalangan remaja turut berkontribusi pada meningkatnya praktik perundungan. Di sinilah pentingnya pendekatan pendidikan karakter yang relevan dengan era digital, terutama dalam menanamkan nilai-nilai empatik dan tanggung jawab sosial.

Menanggapi dua risiko utama ini kecanduan dan perundungan digital penelitian ini mengusulkan kerangka konseptual manajemen risiko adaptif. Kerangka ini berangkat dari asumsi bahwa risiko digital tidak cukup dikelola hanya dengan fitur keamanan atau regulasi teknis semata, melainkan membutuhkan pendekatan kolaboratif antara individu, keluarga, sekolah, dan penyedia platform. (Maharani & Salsabila, 2024) menegaskan bahwa kontrol diri dan norma subjektif sangat berperan dalam mencegah perilaku menyimpang secara daring. Oleh karena itu, strategi pencegahan harus melibatkan penguatan potensi personal dan sosial secara seimbang.

Dari sisi teknologi, platform seperti TikTok memiliki tanggung jawab besar dalam menciptakan ruang digital yang aman. Ini bisa dimulai dari peningkatan kebijakan moderasi konten, penyediaan fitur pelaporan yang lebih ramah pengguna, hingga pelibatan komunitas dalam membangun etika digital bersama. Studi (A. Putri et al., 2022) menggarisbawahi pentingnya sinergi antara pendekatan hukum dan edukasi digital sebagai langkah untuk meredam dampak jangka panjang perundungan siber.

Pada tataran yang lebih luas, penggunaan TikTok oleh Generasi Z juga membawa implikasi terhadap nilai – nilai sosial yang berlaku. Penelitian (Zahrotun Nahla et al., 2024) menunjukkan adanya pergeseran etika sosial yang ditandai oleh meningkatnya toleransi terhadap perilaku tidak sopan atau agresif di media sosial. Maka dari itu, penting untuk membangun kesadaran digital yang tidak hanya bersifat fungsional, tetapi juga reflektif— agar pengguna memahami dampak moral dari setiap aktivitas yang dilakukan di dunia maya.

Sejalan dengan itu, penelitian (Wahyuni et al., 2023) mengidentifikasi bahwa risiko penggunaan TikTok meliputi privasi data, paparan konten negatif, pelanggaran hak cipta, hingga *cyberbullying*. Untuk mengurangi dampak tersebut, diterapkan lima langkah manajemen risiko, yaitu menghindari, menerima, berbagi, mengalihkan, serta mencegah kerugian. Langkah ini memperlihatkan bahwa pengelolaan risiko digital tidak hanya bergantung pada kebijakan platform, tetapi juga pada kemampuan individu dan keluarga dalam mengendalikan perilaku penggunaan.

Temuan lain dari (Lestari et al., 2024) menunjukkan bahwa konsumsi konten TikTok dapat memengaruhi kesadaran diri generasi muda, terutama dalam hal suasana hati, motivasi, dan persepsi terhadap diri sendiri. Sebagian responden merasa terbantu dalam memperoleh inspirasi dan dorongan produktivitas, namun sebagian lainnya bersikap netral karena menganggap karakter individu tidak bisa dibentuk hanya dari konten digital. Hal ini menandakan adanya ambivalensi, di mana TikTok bisa menjadi sarana positif, tetapi sekaligus memunculkan tekanan psikologis akibat standar sosial yang viral di platform tersebut.

Lebih jauh lagi, studi (Firamadhina & Krisnani, 2021) menekankan potensi TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. Melalui algoritma dan penggunaan hashtag, platform ini dapat berfungsi sebagai sarana pendidikan informal maupun gerakan sosial. Fenomena

global seperti *Black Lives Matter* maupun gerakan politik di Indonesia menunjukkan bahwa TikTok dapat menjadi kanal efektif untuk advokasi sosial yang digerakkan oleh Generasi Z. Dengan demikian, TikTok bukan hanya ruang hiburan, tetapi juga arena partisipasi aktif dalam isu-isu masyarakat.

Lalu, penelitian (Pinalis et al., 2024) mengetahui di mana mahasiswa sering menggunakan TikTok sebagai sarana pembentukan citra diri dan pencarian validasi sosial. Pencapaian berupa jumlah *likes* atau komentar positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, tetapi jika tidak sesuai harapan justru menimbulkan kecemasan sosial. Data tersebut menunjukkan TikTok terbukti tidak semata-mata memengaruhi pola interaksi, melainkan juga menunjukkan dampak pada kesejahteraan psikologis penggunanya.

Penelitian lain juga menekankan pentingnya peran TikTok dalam penyebaran informasi serta literasi digital di kalangan anak muda. Konten edukatif yang disajikan dengan kreatif dapat meningkatkan minat belajar dan memperluas wawasan, namun di sisi lain membuka celah bagi penyebaran informasi keliru yang sulit dikontrol. Hal ini menggarisbawahi urgensi keterampilan berpikir kritis (*critical thinking*) agar pengguna dapat menyeleksi informasi secara bijak (Manurung et al., 2022).

Dengan demikian, hasil kajian ini tidak hanya menyoroti dua bentuk risiko digital yang dominan di TikTok, tetapi juga menekankan perlunya kerangka kerja yang bersifat adaptif, relevan, dan kolaboratif. Manajemen risiko di era digital harus mampu merespons kompleksitas tantangan yang dihadapi generasi muda, bukan dengan pendekatan represif, melainkan dengan pendidikan, partisipasi, dan transformasi nilai.

SIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai tantangan digital yang dihadapi Generasi Z dalam penggunaan TikTok, khususnya berkaitan dengan kecanduan dan perundungan siber. Melalui analisis pustaka dan penyusunan kerangka konseptual, dapat disimpulkan bahwa kedua risiko ini tidak bisa ditangani secara sepihak. Mereka memerlukan pendekatan yang bersifat adaptif, kolaboratif, dan kontekstual.

Secara praktis, hasil studi ini menunjukkan bahwa pengelolaan risiko digital harus melibatkan berbagai pihak yang berada di sekitar kehidupan Gen Z. Peran orang tua, guru, dan institusi pendidikan tidak bisa lagi bersifat pasif. Mereka perlu hadir sebagai pendamping yang tidak hanya mengawasi, tetapi juga memahami dinamika emosional dan sosial anak muda di ruang digital. Di sisi lain, platform seperti TikTok juga dituntut untuk lebih bertanggung jawab secara sosial, bukan hanya fokus pada engagement atau pertumbuhan pengguna. Ini bisa dilakukan melalui kebijakan moderasi yang lebih manusiawi, penguatan fitur pelaporan, serta edukasi digital secara berkala kepada penggunanya.

Dari sisi akademik, kerangka konseptual yang disusun dalam penelitian ini membuka peluang untuk dikembangkan lebih lanjut, baik dalam studi lanjutan secara kuantitatif maupun eksperimen perilaku digital. Kerangka ini juga bisa dijadikan landasan awal untuk merancang modul literasi digital yang lebih relevan dengan karakteristik Gen Z. Selain itu, pendekatan manajemen risiko adaptif yang bersifat lintas disiplin ini dapat memperkaya wacana dalam kajian media digital, psikologi perkembangan remaja, dan kebijakan teknologi.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam memahami risiko digital pada TikTok secara teoritis, tetapi juga menawarkan peta jalan yang bisa diterapkan secara nyata dalam membentuk ruang digital yang lebih terjaga dan sehat untuk generasi muda di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aser, F., Paramita, S., & Sudarto, S. (2022). Fenomena Cyberbullying di Media Sosial TikTok. *Kiwari, 1*, 449–453. <https://doi.org/10.24912/ki.v1i3.15763>
- Dewi Kinanti, Zulaikha, & Harliantara. (2023). Penggunaan Aplikasi Tiktok Sebagai Media Kreativitas di Kalangan Remaja Gen Z. *Journal Communication Specialist, 2*(1 SE-Articles), 127–139. <https://doi.org/10.25139/jcs.v2i1.5497>
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). PERILAKU GENERASI Z TERHADAP PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share : Social Work Journal, 10*(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Gresita, C., & Hasfi, N. (2024). Generation Z's Experience with Cyberbullying On TikTok. *Interaksi Online; Vol 13, No 1: Januari 2025*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/48839>
- Lestari, Z. D. L., Hidayah, M. S., Wibowo, M. C. A., Gunawan, N., Avriza, A. P., & Nugraha, J. T. (2024). Kesadaran Diri Generasi Z dalam Penggunaan Media Sosial. *Journal of Governance and Public Administration, 2*(1), 3031–7584.
- Maharani, S., & Salsabila, M. (2024). PERILAKU CYBERBULLYING: SIKAP, NORMA SUBJEKTIF DAN PERSEPSI KONTROL PERILAKU PADA REMAJA GEN Z. *Jurnal Psikologi Malahayati, 6*. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.16097>
- Manurung, B., Lita, & Adila, D. (2022). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL: APLIKASI TIK TOK DENGAN CYBERBULLYING PADA REMAJA. *Jurnal Perawat Indonesia, 6*, 1012–1021. <https://doi.org/10.32584/jpi.v6i2.1163>
- Monica Hartono, A., Syukron Febriananda, M., Vita Achmada, D., Ilmu Komunikasi, P., & Ilmu Sosial, J. (2022). Tiktok sebagai platform venting mendorong cyberbullying gen-z. *Universitas Negeri Surabaya, 2022*(13), 13–22.
- Pappa, S., Pratikto, H., & Aristawati, A. (2024). Leisure boredom dan kecenderungan kecanduan media sosial tiktok pada gen Z. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia, 2*. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i03.11728>
- Pengaruh penyuluhan platform judi online terhadap kesehatan mental remaja. (n.d.). *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 15*(02 SE-Articles), 424–432. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1275>
- Pinalis, D., Triyono, A., & Yulianto, L. (2024). PEMAHAMAN GEN Z TERHADAP TINDAKAN CYBERBULLYING DI PLATFORM INSTAGRAM (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) penggunaan internet mengalami peningkatan alat komunikasi , media sosial juga memiliki dikenal dengan cyberbullying yang mana Didukung dengan hasil laporan dari We Are Social dalam tabel diatas hasil olahan. 8.
- Putri, A., Saripah, I., & Nadhirah, N. (2022). HOW IS THE MENTAL HEALTH OF TIKTOK USERS WHO EXPERIENCE CYBERBULLYING? *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi Dan Konseling, 2*, 31–44. <https://doi.org/10.17509/psikoeduko.v2i2.53891>
- Putri, S., & Afriozza, S. (2024). Pengaruh penyuluhan media sosial terhadap kesehatan fisik gen-z. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 15*, 436–440. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1286>

- Syarofi, A. (2025). Pola Pikir Remaja Dilihat dari Konten Tiktok dan Intensitas Penggunaan Tiktok dengan Gaya Hidup sebagai Variabel Mediasi. *Jurnal Ekonomi Dan Statistik Indonesia*, 4, 121–133. <https://doi.org/10.11594/jesi.04.03.02>
- Wahyuni, R., Marsella, L., Suseno, L. J., & Hasanah, M. (2023). Analisis Manajemen Risiko Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok pada Gen Z. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Bisnis (SENATIB)*, 84–89. <http://ojs.udb.ac.id/index.php/Senatib/article/view/3012>
- YUSTININGSIH, F. (2024). EMPATI, KUALITAS PERTEMANAN DAN CYBERBULLYING PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA TIKTOK. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(1 SE-), 9–14. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i1.2756>
- Zahrotun Nahla, Bagus Setiawan, & Anisa Fitri Nabila. (2024). Dampak Tiktok Terhadap Penurunan Etika Generasi Muda. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 4(2), 136–148. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v4i2.2877>