



## Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 4 (1) September-Februari 2025: 178-184

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



### Kecandua Media Sosial Tiktok Pada Perilaku Hedonisme Pada Mahasiswa

\*Citra Amelia Febrianti<sup>1</sup>, Emma Anugraini<sup>2</sup>, Salma Raisya Malika<sup>3</sup>, Bulan Oktrima<sup>4</sup>

1, 2, 3, 4 prodi manajemen universitas pamulang

\* Corresponding author: e-mail: [citraameliaf@gmail.com](mailto:citraameliaf@gmail.com)

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima (September 2024) Disetujui (Oktober 2024) Diterbitkan (November 2024)</p>	<p>Kecanduan media sosial, terutama TikTok, telah menjadi fenomena yang semakin berkembang di kalangan mahasiswa. TikTok, dengan kontennya yang cepat dan beragam, memudahkan penggunaannya untuk menghabiskan waktu berjam-jam tanpa disadari. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kecanduan TikTok dan perilaku hedonisme pada mahasiswa. Hedonisme, yang didefinisikan sebagai pencarian kebahagiaan dan kesenangan instan, semakin mendominasi gaya hidup mahasiswa yang sering terpapar konten yang mendorong kepuasan jangka pendek. Melalui survei dan wawancara, penelitian ini mengidentifikasi bahwa penggunaan berlebihan TikTok berkorelasi dengan peningkatan perilaku hedonis, di mana mahasiswa cenderung lebih fokus pada pencarian hiburan, kesenangan, dan kepuasan diri, sering kali mengabaikan tanggung jawab akademis dan sosial mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat berdampak signifikan terhadap pola perilaku hedonisme di kalangan mahasiswa, yang pada gilirannya dapat memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan mereka. Penelitian ini menyarankan perlunya peningkatan kesadaran dan edukasi tentang manajemen waktu dan penggunaan media sosial yang sehat di kalangan mahasiswa.</p>
<p><b>Kata Kunci:</b> Kecanduan, Perilaku hedonisme, Mahasiswa,</p>	<p style="text-align: center;"><b>ABSTRACT</b></p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Written English; choosing appropriate keywords is important, because these are used for indexing purposes; please select a maximum of 5 words to enable your manuscript to be more easily identified and cited.</i></p>	<p><i>Abstract: Social media addiction, especially TikTok, has become a growing phenomenon among college students. TikTok, with its fast and diverse content, makes it easy for users to spend hours on it without realizing it. This study aims to explore the relationship between TikTok addiction and hedonistic behavior in college students. Hedonism, defined as the search for instant happiness and pleasure, is increasingly dominating the lifestyle of college students who are often exposed to content that encourages short-term gratification. Through surveys and interviews, this study identified that excessive use of TikTok is correlated with increased hedonistic behavior, where college students tend to focus more on seeking entertainment, pleasure, and self-satisfaction, often neglecting their academic and social</i></p>

---

*responsibilities. The results of this study indicate that social media addiction can have a significant impact on hedonistic behavior patterns among college students, which in turn can affect their productivity and well-being. This study suggests the need for increased awareness and education about time management and healthy social media use among college students.*

---

## **PENDAHULUAN**

Di era digital yang terus berkembang, penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi muda. Berbagai platform media sosial semakin menarik perhatian mereka, terutama TikTok, aplikasi berbagi video pendek yang sangat populer di kalangan pelajar dan remaja. TikTok berhasil menarik perhatian pengguna dari berbagai belahan dunia dengan menawarkan beragam konten kreatif yang mudah diakses dan disajikan dengan cara yang menarik. Aplikasi ini memungkinkan penggunanya untuk menonton, membuat, dan berbagi video singkat tentang hampir segala hal, mulai dari tarian, tutorial, hingga panduan hidup. Dengan algoritma cerdas yang mempelajari preferensi pengguna dan menyajikan konten yang relevan, TikTok mampu membangun basis pengguna yang sangat loyal dan aktif, terutama di kalangan remaja yang sedang berada dalam fase eksplorasi diri.

Namun, di balik popularitas TikTok, muncul kekhawatiran terkait dampak negatif yang mungkin ditimbulkan akibat penggunaan yang berlebihan. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa kecanduan pada platform ini dapat mempengaruhi perilaku pengguna dalam berbagai aspek, termasuk gaya hidup, interaksi sosial, dan bahkan kesehatan mental. Salah satu fenomena menarik yang mulai diperhatikan adalah hubungan antara kecanduan TikTok dan perilaku hedonistik di kalangan pelajar. Hedonisme, yang merujuk pada pandangan hidup yang mengutamakan kesenangan sesaat dan pengejaran kepuasan diri, kini semakin menonjol di kalangan generasi muda yang sering terpapar pada konten di media sosial.

TikTok, dengan algoritmanya yang terus-menerus menyajikan konten relevan dan menarik, mungkin berperan besar dalam memicu perilaku hedonistik ini. Para pelajar, sebagai bagian dari generasi muda yang sedang dalam tahap pencarian jati diri dan eksplorasi identitas, lebih rentan terhadap pengaruh tren dan budaya yang berkembang di media sosial. Mereka kerap kali terinspirasi oleh konten yang mencerminkan gaya hidup glamor, konsumtif, dan penuh dengan kesenangan yang dipandang ideal di mata mereka. Gaya hidup yang ditampilkan oleh para influencer atau tokoh terkenal di TikTok sering kali menggambarkan kehidupan mewah, produk-produk mahal, serta kebiasaan konsumtif yang seakan menjadi standar sosial yang harus diikuti. Bagi beberapa remaja, paparan konstan terhadap gaya hidup semacam ini dapat memicu perasaan kurang percaya diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, atau bahkan keinginan untuk mengadopsi gaya hidup yang sama.

Penelitian menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan di TikTok berkaitan dengan meningkatnya tuntutan akan gaya hidup konsumtif dan kecenderungan hedonistik di kalangan pelajar. Dalam hal ini, hedonisme tidak terbatas hanya pada perilaku konsumtif saja, tetapi juga pada cara mereka memfokuskan waktu dan perhatian pada pemenuhan keinginan yang bersifat sementara, mengabaikan aktivitas yang lebih produktif atau bermanfaat jangka panjang. Misalnya, alih-alih belajar atau terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan keterampilan, banyak pelajar yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk menonton atau membuat konten di TikTok. Konten-konten yang bersifat hiburan semata, meskipun menarik dan menyenangkan, dapat membuat pengguna menghabiskan waktu lebih banyak di media sosial tanpa menyadari bahwa hal tersebut telah mengurangi waktu mereka untuk kegiatan lain yang lebih produktif.

Seiring bertambahnya penelitian mengenai efek media sosial, beberapa data menunjukkan bahwa penggunaan TikTok juga dapat berdampak pada kesehatan mental penggunanya. Menurut

sebuah penelitian yang diterbitkan pada tahun 2022 oleh Pew Research Center, sebanyak 67% remaja dan dewasa muda melaporkan merasa lebih stres atau cemas setelah menghabiskan waktu di media sosial. Perasaan stres ini sering kali diakibatkan oleh tekanan sosial dan standar hidup yang tidak realistis yang sering ditampilkan di platform seperti TikTok. Selain itu, fenomena Fear of Missing Out (FOMO) atau takut ketinggalan tren juga semakin meningkat di kalangan pengguna aktif TikTok. Banyak pelajar merasa perlu untuk selalu terhubung dan memperbarui diri mereka dengan tren terbaru agar tidak merasa tertinggal atau “tidak gaul” di antara teman-temannya. FOMO ini juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental karena pengguna merasa cemas jika tidak selalu mengikuti perkembangan terkini.

Efek negatif TikTok tidak hanya mempengaruhi individu secara psikologis, tetapi juga dapat berdampak pada hubungan sosial mereka. Pengguna yang kecanduan TikTok cenderung menghabiskan waktu berlebihan di platform ini, mengurangi interaksi tatap muka dengan keluarga atau teman sebaya. Mereka lebih fokus pada dunia virtual dan sering kali mengabaikan interaksi sosial langsung yang lebih bermakna. Akibatnya, hubungan sosial mereka di dunia nyata dapat terganggu, dan mereka mungkin kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak jangka panjang dari fenomena ini perlu menjadi perhatian. Kecenderungan hedonistik dan gaya hidup konsumtif yang diperkuat oleh media sosial dapat memengaruhi pola pikir generasi muda, membentuk pandangan yang kurang realistis tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup. Seiring perkembangan teknologi yang terus meningkat, penting bagi orang tua, pendidik, dan pemerintah untuk lebih bijaksana dalam memahami dan menangani pengaruh media sosial terhadap remaja. Program literasi digital yang menekankan pentingnya penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab bisa menjadi salah satu solusi.

## **KAJIAN LITERATUR**

Penelitian tentang dampak kecanduan TikTok terhadap perilaku hedonis pada mahasiswa dapat dianalisis menggunakan indikator kebutuhan dalam Teori Maslow. Beberapa kajian menunjukkan bahwa konsumsi konten berlebihan di TikTok sering kali mempengaruhi perilaku mahasiswa secara negatif, terutama dalam pemenuhan kebutuhan sosial, penghargaan diri, aktualisasi diri, manajemen waktu, serta sebagai bentuk pelarian dari stres.

1. Pemenuhan Kebutuhan Sosial: TikTok, sebagai platform sosial, memberikan peluang besar untuk koneksi dan interaksi sosial. Mahasiswa sering menggunakan TikTok untuk merasa terhubung dengan kelompok sosial yang lebih luas, namun konsumsi berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan emosional dan mengabaikan interaksi sosial di dunia nyata. Kebutuhan akan penerimaan sosial dan validasi yang berlebihan dapat menjadi pemicu kecanduan (Zaib et al., 2023; Qeios, 2023).

2. Kebutuhan Penghargaan Diri: TikTok memungkinkan pengguna mendapatkan perhatian melalui "like," komentar, dan jumlah penonton, yang dapat meningkatkan penghargaan diri secara instan. Mahasiswa yang sering kali mencari validasi dari aktivitas ini, lama-kelamaan mungkin mengalami perubahan perilaku, terutama dalam hal pencarian penghargaan dari orang lain, yang juga berpotensi mengabaikan penghargaan diri yang sehat (Abbasi et al., 2023).

3. Pengabaian Aktualisasi Diri: Adiksi pada TikTok berpotensi mengganggu aktualisasi diri, terutama ketika mahasiswa tidak lagi mengejar tujuan pribadi atau akademis dan teralihkannya pada konsumsi konten hiburan. Sebuah studi menunjukkan bahwa semakin lama waktu yang dihabiskan untuk konsumsi media sosial berlebihan, semakin sedikit waktu yang dialokasikan untuk kegiatan produktif (Semanticscholar, 2023).

4. Pola Waktu yang Tidak Kondusif: Penelitian mencatat bahwa mahasiswa kerap kali mengalami kesulitan mengatur waktu karena terpaku pada konten TikTok. Meskipun berniat hanya menghabiskan beberapa menit, mereka bisa menghabiskan waktu berjam-jam, yang memengaruhi manajemen waktu dan komitmen akademik mereka (ResearchGate, 2023).

5. Pengalihan dari Stres: TikTok sering digunakan sebagai cara untuk mengatasi stres. Namun, beralih ke media sosial untuk pelarian dapat memperburuk kondisi mental dan menyebabkan siklus kecanduan, di mana mahasiswa merasa terdorong untuk terus-menerus mencari distraksi daripada menghadapi stres secara langsung (Emerald, 2023).

Dengan mengacu pada teori kebutuhan Maslow, penelitian ini menunjukkan bahwa TikTok bukan hanya menjadi sumber hiburan, namun juga memengaruhi dimensi psikologis penting mahasiswa, dari validasi sosial hingga kemampuan aktualisasi diri mereka. Studi lebih lanjut dapat mendalami aspek ini untuk memahami dampaknya secara lebih luas.

## METODE

Untuk mempelajari kecanduan media sosial TikTok dan perilaku hedonistik siswa, menggunakan pendekatan fenomenologi atau pendekatan studi kasus mungkin merupakan metode kualitatif yang tepat. Fenomenologi dapat mengungkap pengalaman subjektif siswa, khususnya mengenai kepuasan kebutuhan akan persetujuan, pemenuhan sosial yang berlebihan, dan penggunaan TikTok sebagai sarana pelepas stres. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menyelidiki bagaimana siswa mengalami dan menafsirkan penggunaan TikTok, yang mempengaruhi aspek kebutuhan hierarki Maslow. Penelitian ini menggunakan wawancara mendalam untuk memungkinkan kami mengeksplorasi perspektif individu dan menyoroiti perasaan dan pikiran mereka saat tidak menggunakan TikTok, yang sering kali mencerminkan aspek kecanduan (Canogullari, 2023).

Selain itu, teori penggunaan dan kepuasan (U&G) juga relevan untuk memahami faktor hedonis dan keterlibatan emosional. Dalam konteks ini, konsumsi hedonis seperti hiburan, pelarian, dan proyeksi peran dapat mempengaruhi niat siswa untuk menggunakan TikTok secara berkelanjutan. Teori ini menganalisis pemenuhan kebutuhan yang dirasakan pengguna dan bagaimana hal tersebut menyebabkan kecanduan (Abbasi et al., 2023).

Metode fenomenologis kualitatif memungkinkan Anda berfokus pada pengalaman individu, namun Anda juga dapat mempertimbangkan wawancara kelompok terfokus untuk menambah keragaman pada data Anda. Metode ini memungkinkan peneliti memperoleh data rinci mengenai hubungan antara kecanduan media sosial dan perilaku hedonis siswa, berdasarkan kerangka teori Maslow tentang kebutuhan sosial, harga diri, dan aktualisasi diri (Frontiers, 2022; Emerald Insight, 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

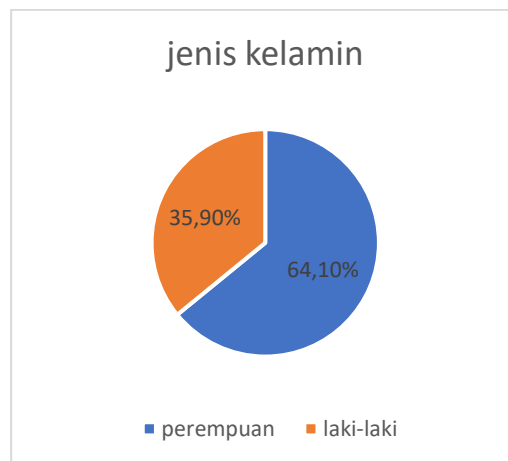
INDIKATOR	RATA-RATA PERNYATAAN			RATA-RATA INDIKATOR
Pemenuhan kebutuhan sosial yang berlebihan	2,84	2,38	3,04	2,75
Kebutuhan akan penghargaan	3,39	2,58	3,55	3,17
Pengabaian aktualisasi	4,02	3,66	2,96	3,54
Pola waktu yang tidak produktif	3,86	3,28	3,21	3,45
Pengalihan dari stress atau tantangan hidup	2,97	2,99	3,04	3

Tabel 1.1

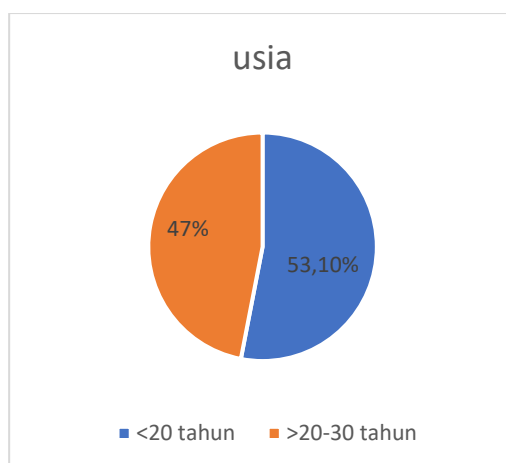
### Pembahasan tabel 1.1

1. Indikator pertama (Pemenuhan kebutuhan sosial yang berlebihan) nilai rata-rata 2,75 ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan sosial dalam konteks ini cenderung rendah hingga moderat. Hal ini bisa menunjukkan bahwa responden merasakan adanya ketidakseimbangan atau bahkan kelebihan dalam pemenuhan kebutuhan sosial, yang dapat mengganggu fokus pada tujuan personal atau produktivitas. Rendahnya angka ini bisa menjadi sinyal bahwa individu tidak terlalu merasa bahwa pemenuhan sosial yang berlebihan membawa manfaat yang signifikan.

2. Indikator kedua (Kebutuhan akan penghargaan) nilai rata-rata 3,17 ini menunjukkan pentingnya penghargaan bagi individu. Kebutuhan untuk diakui atau mendapatkan apresiasi adalah hal yang signifikan. Namun, perbedaan antar pernyataan mencerminkan bahwa penghargaan tidak selalu dirasakan secara konsisten. Ini dapat berarti bahwa meskipun penting, tidak semua responden merasa mendapatkan penghargaan yang layak dalam situasi tertentu.
3. Indikator ketiga (pengabaian aktualisasi) nilai rata-rata 3,54 ini Pengabaian aktualisasi menunjukkan angka yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa banyak responden merasa tidak memiliki kesempatan untuk berkembang atau merealisasikan potensi mereka. Hal ini mungkin karena lingkungan kerja atau kehidupan pribadi yang tidak mendukung pencapaian diri, atau bisa juga karena terlalu banyak distraksi yang mengalihkan perhatian dari aktualisasi diri.
4. Indikator keempat (pola waktu yang tidak produktif) nilai rata-rata 3,45 ini menunjukkan bahwa responden merasa cukup banyak waktu yang terbuang dalam aktivitas yang tidak produktif. Angka yang relatif tinggi ini mungkin mengindikasikan bahwa manajemen waktu yang buruk atau pengaruh faktor eksternal seperti stres dan distraksi menjadi alasan utama tidak produktifnya penggunaan waktu.
5. Indikator kelima (pengalihan dari stress atau tantangan hidup) nilai rata-rata 3 ini responden cenderung menggunakan pengalihan sebagai cara untuk menghadapi stres atau tantangan hidup, dengan angka yang mendekati rata-rata moderat. Pengalihan bisa berupa kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk menghindari stres, namun ketika digunakan secara berlebihan, bisa menjadi tidak produktif. Angka ini menunjukkan bahwa responden terkadang memilih pengalihan yang bersifat temporer daripada menyelesaikan masalah secara langsung.



Gambar 1.2



Gambar 1.3

### Berdasarkan gambar 1.2

#### 1. Diagram Jenis Kelamin (Gambar 1.2)

Diagram ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, sebesar 64.10%, sedangkan laki-laki sebesar 35.90%.

Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa partisipasi perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, terutama jika ada variabel yang terkait dengan jenis kelamin responden.

### Berdasarkan gambar 1.3

#### 2. Diagram Usia (Gambar 1.3)

Diagram ini memperlihatkan distribusi usia responden, di mana 53.10% responden berusia di bawah 20 tahun, sementara 47% lainnya berusia antara 20-30 tahun.

Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah generasi muda, yang mungkin memiliki pandangan atau pengalaman berbeda dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih tua.

## KESIMPULAN

Kesimpulan jurnal ini menjelaskan bahwa kecanduan terhadap media sosial TikTok, khususnya di kalangan mahasiswa, dapat memengaruhi pola hidup dan perilaku mereka, terutama terkait perilaku hedonis. TikTok, dengan konten video singkat yang sangat variatif dan algoritma yang menarik perhatian, mendorong mahasiswa untuk menghabiskan waktu yang berlebihan di platform ini. Hal ini mengakibatkan mereka lebih fokus pada kepuasan diri instan dan hiburan daripada menjalankan tanggung jawab akademis atau aktivitas sosial yang lebih bermakna.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terpapar konten-konten di TikTok menjadi lebih rentan terhadap gaya hidup konsumtif dan kurang produktif, di mana mereka lebih sering mengejar kesenangan jangka pendek tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Kebutuhan akan validasi sosial dan penghargaan diri melalui "like" dan komentar di TikTok semakin memperparah ketergantungan mereka terhadap platform ini.

Penelitian ini menggarisbawahi perlunya perhatian khusus dalam memberikan edukasi terkait literasi digital kepada mahasiswa, termasuk pemahaman tentang dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan. Diharapkan adanya program literasi yang dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya penggunaan media sosial secara bijak, manajemen waktu yang baik, serta penekanan pada pentingnya keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab akademis serta sosial.

## REFERENSI

- Andreassen, C. S., et al. (2017). "The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey." *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(2).
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). "Teens, Social Media & Technology 2018". Pew Research Center. Studi ini menyoroti efek penggunaan media sosial, termasuk peningkatan kecemasan dan tekanan yang dirasakan oleh remaja karena standar hidup yang ditampilkan di platform media sosial. Pew Research Center
- Verduyn, P., et al. (2017). "Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review." *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.
- Gupta, A., & Sharma, R. (2021). "Social Media Addiction and Its Impact on Mental Health Among Teenagers". *Journal of Adolescent Research*. Artikel ini membahas kecanduan media sosial, khususnya TikTok, dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta perilaku hedonistik remaja.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). "Online social networking and addiction—A review of the psychological literature." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Satriawan, M. R. (2023). "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di Kalangan Pengguna Media Sosial". *Jurnal Psikologi Indonesia*. Artikel ini menyoroti fenomena FOMO yang semakin meningkat di kalangan remaja pengguna media sosial dan dampaknya pada kesehatan mental mereka.
- Verduyn, P., et al. (2017). "Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review." *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.
- Widyastuti, R., & Gunawan, F. (2020). "Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Hedonisme pada Remaja". *Jurnal Psikologi Sosial*. Artikel ini membahas dampak media sosial pada perilaku konsumtif dan hedonisme di kalangan remaja, serta bagaimana paparan konten yang glamor di media sosial dapat memicu gaya hidup konsumtif.