

STUDI DESKRIPTIF: PENGALAMAN GENERASI Z YANG MEMILIKI MASALAH KESEHATAN MENTAL DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tekanan yang dialami Generasi Z akibat tingginya intensitas paparan konten di media sosial TikTok. Penggunaan TikTok tanpa pengendalian diri yang memadai berpotensi menimbulkan masalah serius bagi kesehatan mental serta menghambat produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku penggunaan TikTok dan dampaknya terhadap kesehatan mental Generasi Z. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Data diperoleh melalui wawancara langsung dengan lima informan Generasi Z yang aktif menggunakan TikTok dan memiliki isu kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan tiktok dilakukan pada waktu senggang atau disesuaikan dengan kondisi emosional informan. Para informan juga cukup selektif dalam memilih konten, lebih menyukai konten yang bersifat hiburan, positif, dan edukatif, serta memanfaatkan fitur *not interested* untuk menyaring konten yang tidak diinginkan. Isu kesehatan mental yang mereka alami umumnya telah muncul sebelum pandemi dan tidak berkaitan langsung dengan penggunaan TikTok. Sebaliknya, TikTok justru dimanfaatkan sebagai media hiburan, sumber informasi positif, dan sarana untuk membangun komunikasi sosial. Secara keseluruhan, para informan telah menerapkan Digital Wellbeing Framework dengan mengelola penggunaan teknologi digital secara seimbang untuk menjaga kesejahteraan pribadi.

Kata kunci: Generasi Z, Kesehatan Mental, Penggunaan media sosial, Tiktok

**DESCRIPTIVE STUDY: EXPERIENCES OF GENERATION Z WHO
HAVE MENTAL HEALTH PROBLEMS IN USING TIKTOK SOCIAL
MEDIA**

ABSTRACT

This study was motivated by the increasing pressure experienced by Generation Z due to the high intensity of content exposure on TikTok social media. The use of TikTok without adequate self-control has the potential to cause serious problems for mental health and hinder productivity. This study aims to describe TikTok usage behavior and its impact on the mental health of Generation Z. The method used is descriptive qualitative. Data were obtained through direct interviews with five Generation Z informants who actively use TikTok and have mental health issues. The results show that TikTok is used during leisure time or according to the emotional state of the informants. The informants are also quite selective in choosing content, preferring entertainment, positive, and educational content, and using the “not interested” feature to filter out unwanted content. The mental health issues they experience generally arose before the pandemic and are not directly related to TikTok use. Instead, TikTok is used as a medium for entertainment, a source of positive information, and a means of building social communication. Overall, the informants have implemented the Digital Wellbeing Framework by managing their use of digital technology in a balanced manner to maintain their personal wellbeing.

Keywords: Generation Z, Mental Health, Social media use, TikTok