

PENGARUH TIKTOK TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA GENERASI Z

Tiara Khaerun Nisa¹, Ellen Prima²

¹Program Studi Pendidikan Agama Islam,
Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia
tiaraa89891@gmail.com¹, ellen.psi06@gmail.com²

Abstrak

Popularitas TikTok di kalangan siswa Generasi Z telah menciptakan situasi yang rumit dalam sistem pendidikan saat ini. Di satu sisi, platform ini memberikan efisiensi melalui tren pembelajaran mikro. Di sisi lain, potensi gangguan dan kecanduan informasi digital yang ditimbulkannya mengancam fokus akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menggabungkan efek ganda penggunaan TikTok terhadap kinerja belajar siswa Generasi Z. Secara khusus, penelitian ini meneliti bagaimana TikTok dapat menyebabkan penundaan akademik sekaligus mendorong kreativitas dan motivasi dalam belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan dengan melakukan pencarian daring di basis data jurnal akademik seperti Google Scholar, Garuda, dan portal jurnal universitas, menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat. Hal ini diikuti oleh analisis konten dan teknik perbandingan. Temuan penelitian menunjukkan efek yang signifikan dan kontradiktif : jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan TikTok yang tinggi dan tingkat kecanduan yang tinggi terhadapnya. TikTok berdampak negatif terhadap hasil belajar secara linier. Hal ini menyebabkan pemborosan waktu dan penundaan akademik yang serius akibat fenomena bias saat ini. Di sisi lain, TikTok juga menunjukkan efek positif dengan meningkatkan kreativitas visual siswa dan motivasi belajar jika mereka dapat memilih konten pendidikan dengan cermat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor - faktor kunci di balik efek campuran TikTok tidak hanya didasarkan pada teknologi itu sendiri, tetapi lebih pada kemampuan siswa untuk belajar sendiri, tingkat literasi digital mereka, dan keterampilan mereka dalam mengelola gangguan digital untuk mempertahankan perhatian mereka di era digital.

Kata kunci : TikTok , Prestasi Belajar , Generasi Z , Pengaturan Diri , Studi Literatur.

Abstract

The popularity of TikTok among Generation Z students has created a complex situation in the current educational system. On one hand, the platform provides efficiency through micro-learning trends. On the other hand, its potential for digital distraction and information addiction threatens students' academic focus. This study aims to examine and synthesize the dual effects

of TikTok usage on the learning performance of Generation Z students. Specifically, it investigates how TikTok can trigger academic procrastination while simultaneously fostering creativity and learning motivation. The research method employed is a literature review with a qualitative descriptive approach. Data were collected by conducting online searches across academic journal databases, such as Google Scholar, Garuda, and university journal portals, using strict inclusion and exclusion criteria, followed by content analysis and comparative techniques. The research findings indicate significant and contradictory effects: a high intensity of usage time and level of addiction to TikTok negatively impact learning outcomes linearly, leading to time distortion and severe academic procrastination due to the present bias phenomenon. Conversely, TikTok also demonstrates positive effects by enhancing students' visual creativity and learning motivation, provided they selectively choose educational content. This study concludes that the key factors behind TikTok's mixed effects do not solely rely on the technology itself, but rather on students' self-regulated learning capacity, their digital literacy levels, and their skills in managing digital distractions to maintain their attention in the digital era.

Keywords: TikTok, Academic Achievement, Generation Z, Self-Regulation, Literature Review.

PENDAHULUAN

Seiring kita memasuki era transformasi digital, Generasi Z tumbuh sebagai penduduk asli digital yang melihat teknologi bukan hanya sebagai alat, tetapi sebagai lingkungan utama untuk berinteraksi, mencari hiburan, dan mengakses sumber daya akademik. Di antara banyak platform digital yang berkembang saat ini, TikTok telah berhasil memantapkan dirinya sebagai media sosial paling populer. Platform ini menampilkan format video pendek yang dinamis dan algoritma For You Page (FYP) yang tepat, yang membuatnya sangat menarik dan adiktif. Fenomena ini, di satu sisi, memunculkan tren pembelajaran mikro, yang menawarkan pendidikan dengan cara yang cepat dan kreatif. Di sisi lain, jumlah waktu yang dihabiskan siswa untuk menjelajahi platform ini mulai menggeser prioritas mereka dan melemahkan fokus utama mereka pada akademis. Situasi ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan memiliki dampak yang dalam dan kontradiktif pada kehidupan siswa.

Secara negatif, kebiasaan menggulir tanpa henti telah terbukti mengganggu persepsi waktu kita, yang menyebabkan pembelajaran yang lebih buruk. Hasil belajar terganggu dan mengganggu pola belajar yang terorganisir. Konsumsi konten instan sangat terkait dengan masalah kecanduan digital, yang pada akhirnya menyebabkan penundaan akademik . Di sinilah siswa sering menunda tugas sekolah mereka demi kepuasan jangka pendek dari media sosial. Di sisi lain, situasi di lapangan juga menunjukkan ada kemungkinan positif yang tidak boleh diabaikan. Jika diarahkan dengan benar, intensitas menonton konten tertentu sebenarnya dapat merangsang kreativitas dan menciptakan persepsi positif yang meningkatkan motivasi siswa

untuk belajar. Masalah utamanya terletak pada ketidakmampuan banyak siswa Generasi Z untuk menyaring konten dan mengelola kebiasaan belajar mereka di era disrupsi digital ini. Meskipun dampak media sosial terhadap pendidikan telah banyak dipelajari, sebagian besar penelitian sebelumnya bersifat parsial dan terbatas cakupannya, hanya berfokus pada area kampus tertentu atau hanya melihat satu sisi masalah, seperti penurunan nilai atau masalah perilaku keagamaan. Di sinilah letak permasalahannya.

Keunikan penelitian ini terletak pada penggunaan metode studi literatur untuk mensintesi, membandingkan, dan mengintegrasikan berbagai temuan dari penelitian sebelumnya tentang fenomena TikTok di kalangan Generasi Z secara menyeluruh. Pentingnya penelitian ini sangat tinggi karena, seiring dengan pergeseran teknologi yang pesat menuju konten video pendek, sektor pendidikan membutuhkan studi teoritis yang lengkap untuk memahami bagaimana efek campuran TikTok memengaruhi prestasi belajar siswa di seluruh dunia. Meskipun dampak media sosial terhadap pendidikan sudah dikenal luas, banyak penelitian sebelumnya terbatas dan hanya melihat aspek - aspek sempit, seperti hanya berfokus pada satu area kampus tertentu atau hanya meneliti satu sisi masalah, seperti penurunan nilai atau masalah perilaku keagamaan. Di sinilah letak kebaruan penelitian ini, karena menggunakan metode studi literatur untuk secara menyeluruh mensintesis, membandingkan, dan mengintegrasikan berbagai temuan dari penelitian sebelumnya tentang fenomena TikTok di kalangan Generasi Z.

Urgensi penelitian ini sangat penting karena, di tengah pergeseran cepat menuju konten video pendek, sektor pendidikan membutuhkan studi teoritis yang lengkap untuk memahami bagaimana efek ganda TikTok memengaruhi kinerja belajar siswa di seluruh duni. Berdasarkan masalah ini, penelitian ini berfokus pada beberapa area utama: mengidentifikasi dampak nyata dari berapa banyak waktu yang dihabiskan siswa dari Generasi Z di TikTok terhadap hasil akademik mereka, bagaimana kecanduan pada platform ini menyebabkan penundaan tugas kuliah, dan bagaimana mengoptimalkan konten di TikTok sehingga dapat berfungsi sebagai hal yang positif. Stimulus untuk kreativitas dan motivasi dalam belajar. Sejalan dengan formulasi ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menggabungkan efek intensitas waktu, mengeksplorasi hubungan antara kecanduan dan penundaan, dan memetakan peluang penggunaan TikTok secara positif melalui tinjauan literatur ilmiah yang menyeluruh. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dengan memperkaya literatur ilmiah di bidang psikologi pendidikan dan teknologi pembelajaran, khususnya

mengenai perilaku belajar Generasi Z saat mereka menghadapi gangguan media sosial . Secara praktis , rancangan ide ini bermanfaat bagi siswa sebagai cara untuk merefleksikan praktik mereka sendiri untuk meningkatkan manajemen waktu mereka . Hal ini juga memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pendidik tentang ciri - ciri psikologis siswa saat ini , membantu mereka menciptakan metode pembelajaran digital yang lebih relevan dan mudah beradaptasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis bagaimana penggunaan TikTok memengaruhi prestasi belajar siswa Generasi Z. Metode ini dipilih untuk menggabungkan , menganalisis , dan mempelajari temuan dari berbagai penelitian sebelumnya secara menyeluruh , sehingga memungkinkan pemahaman teoritis yang lengkap tentang dampak ganda platform tersebut . Proses penelitian dimulai dengan fase pengumpulan data , yang melibatkan pencarian basis data daring jurnal akademik terkemuka , seperti Google Scholar , Garuda, dan portal jurnal universitas . Kata kunci yang digunakan dalam pencarian pustaka meliputi " dampak TikTok , " " prestasi belajar , " "Generasi Z," " kecanduan media sosial , " dan " penundaan akademik ." Setelah mengumpulkan data pustaka , proses seleksi dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat . Kriteria inklusi untuk penelitian ini memastikan bahwa artikel yang dipilih adalah jurnal ilmiah yang diterbitkan dan secara khusus meneliti siswa atau Generasi Z. Artikel tersebut berfokus pada variabel media sosial TikTok dan pengaruhnya terhadap psikologi akademik atau pembelajaran.

Artikel- artikel tersebut harus diterbitkan dalam jangka waktu yang relevan . Artikel yang tidak berkaitan dengan hubungan antara TikTok dan dunia akademis , atau yang hanya membahas media sosial secara umum tanpa membahas platform video pendek tersebut , langsung dihapus berdasarkan kriteria eksklusi . Dari proses seleksi ini , diperoleh artikel- artikel kunci yang relevan untuk penjelasan lebih lanjut . Metode analisis data yang digunakan dalam studi literatur ini adalah analisis konten dan analisis komparatif . Peneliti melakukan pembacaan menyeluruh , merangkum data , dan mengkategorikan temuan dari setiap jurnal sesuai dengan tema-tema utama . Tema - tema ini meliputi efek negatif intensitas waktu terhadap penurunan nilai , fenomena kecanduan yang menyebabkan penundaan , dan potensi positif peningkatan kreativitas dan motivasi belajar . Selanjutnya , sintesis data dilakukan untuk

membandingkan argumen dari berbagai peneliti , memeriksa hubungan antar variabel , dan menarik kesimpulan yang valid tentang bagaimana penggunaan TikTok yang sebenarnya memengaruhi kinerja akademis Generasi Z secara keseluruhan .

HASIL DAN PEMBAHASAN

C. Intentitas Waktu, Adiksi TikTok, dan Dampak Negatifnya terhadap Prestasi Belajar

Sintesis literatur ilmiah menunjukkan bahwa jumlah waktu yang dihabiskan mahasiswa Generasi Z di TikTok sangat terkait dengan penurunan prestasi akademik mereka. Penggunaan TikTok yang tidak terkontrol menciptakan distorsi waktu yang nyata bagi mahasiswa UPI di Purwakarta dan mereka yang belajar Pendidikan Ekonomi di IPTS, di mana jam belajar mereka dihabiskan untuk keinginan menjelajahi media sosial. Hal ini pada akhirnya berdampak langsung pada penurunan prestasi akademik atau IPK mereka.

Konsumsi video pendek secara terus-menerus tidak hanya mempersingkat waktu belajar tetapi juga mengganggu pola belajar terstruktur karena hilangnya fokus dan konsentrasi. Lebih lanjut, sifat adiktif algoritma TikTok menyebabkan masalah psikologis sekunder , seperti penundaan akademik yang parah. Ketika mahasiswa Gen Z menghadapi kecanduan media sosial , mereka sering mulai menunda tugas kuliah mereka karena otak mereka lebih menyukai kesenangan instan dari konten hiburan daripada upaya mental yang dibutuhkan untuk tugas akademik. Akibatnya, tugas-tugas diselesaikan dengan tergesa – gesa atau bahkan tidak dilakukan dengan baik, yang secara otomatis menurunkan kualitas prestasi akademik mereka.

B. Sisi Positif TikTok: Stimulus Kreativitas dan Motivasi Belajar

Meskipun sebagian besar dikaitkan dengan penurunan prestasi akademik , tinjauan literatur juga mengungkapkan bahwa TikTok tidak hanya memiliki efek negatif . Dampak platform ini sangat bergantung pada jenis konten yang dikonsumsi dan persepsi penggunaanya. Bagi mahasiswa di Universitas Negeri Malang, penggunaan TikTok sebenarnya dapat dilihat secara positif sebagai cara untuk meningkatkan motivasi belajar mereka , selama mereka dapat menyaring konten pendidikan dan pengembangan diri yang tersedia di platform tersebut.

Selain motivasi , frekuensi menonton konten tertentu , seperti yang ditunjukkan dalam penelitian menggunakan akun kreatif @thesadewa , telah terbukti memiliki hubungan positif dengan peningkatan kreativitas di kalangan mahasiswa Gen Z. Melalui video pendek yang menarik secara visual dan informatif , mahasiswa mendapatkan inspirasi untuk cara berpikir

baru dan memecahkan masalah secara kreatif yang dapat mereka gunakan dalam proyek kuliah mereka . Hal ini menunjukkan potensi yang signifikan untuk menggunakan TikTok sebagai media pembelajaran alternatif di era digital.

C. Sintesis Dampak dan Pentingnya Regulasi Diri Belajar

Secara keseluruhan, temuan yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa ada dua efek yang bertentangan. TikTok bertindak seperti pedang bermata dua bagi Generasi Z; ia bisa menjadi ruang yang mengganggu dan memecah fokus mereka dalam belajar , atau dapat berfungsi sebagai pusat yang fleksibel untuk kreativitas dan informasi. Titik temu kontradiksi ini didasarkan pada kemampuan mahasiswa untuk mengelola diri mereka sendiri secara internal. Di mana TikTok bertindak layaknya pisau bermata dua bagi mahasiswa Generasi Z. Di satu sisi, platform ini berpotensi menjadi ruang distraktor masif yang menggerogoti fokus, merusak pola tidur, dan menghancurkan ritme belajar konvensional. Di sisi lain, TikTok bertransformasi menjadi inkubator kreativitas yang dinamis serta perpustakaan informasi makro yang sangat fleksibel dan adaptif terhadap kebutuhan visual-auditori generasi masa kini. Eksistensi dualisme ini menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi sekadar menjadi alat komunikasi pasif, melainkan sebuah ruang kultural baru yang memiliki kekuatan besar dalam membentuk karakter, kedisiplinan, hingga pergeseran nilai-nilai moral dan perilaku harian mahasiswa, sebagaimana yang terjadi pada fenomena degradasi perilaku Islami mahasiswa di Yogyakarta. Ketika batasan antara ruang hiburan dan ruang edukasi menjadi semakin kabur, titik temu dari seluruh kontradiksi eksternal ini pada akhirnya bermuara pada kapasitas internal yang dimiliki oleh mahasiswa itu sendiri dalam mengelola kesadaran dan tindakannya. Oleh karena itu, faktor determinan yang paling krusial dalam menentukan apakah keterlibatan mahasiswa pada platform TikTok akan menaikkan atau justru menjatuhkan prestasi akademik mereka terletak pada tingkat literasi digital dan ketahanan mereka dalam menghadapi interupsi virtual (digital distraction management). Karakteristik intrinsik dari kurasi algoritma TikTok dirancang untuk terus membuai pengguna dalam zona nyaman yang melalaikan. Ketika seorang mahasiswa Generasi Z memiliki kemampuan regulasi diri (self-regulated learning) yang lemah, mereka tidak akan mampu menetapkan batasan psikologis yang jelas antara pemenuhan kesenangan sesaat (instant gratification) dan tanggung jawab akademis. Akibatnya, paparan arus konten yang tiada habisnya tersebut akan selalu berujung pada prokrastinasi kronis, pengabaian tugas-tugas perkuliahan, dan penurunan akumulasi nilai evaluasi akhir secara

berkala. Kegagalan ini bukan disebabkan oleh teknologinya secara mutlak, melainkan akibat dari runtuhnya kontrol harian individu atas agensi belajarnya sendiri. Dampak TikTok pada perilaku sehari-hari mahasiswa, termasuk perubahan nilai – nilai Islam di Yogyakarta, menyoroti bahwa media sosial memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk karakter dan disiplin seseorang.

Oleh karena itu, faktor kunci dalam menentukan apakah TikTok akan meningkatkan atau merugikan prestasi akademik mahasiswa bergantung pada literasi digital mereka dan kemampuan mereka untuk mengatasi gangguan digital. Bagi sebagian kecil mahasiswa yang telah memiliki kematangan kontrol diri dan literasi digital yang tinggi, dualisme ini justru dapat dimanfaatkan sebagai peluang akselerasi akademik. Mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang matang tidak memosisikan diri mereka sebagai objek pasif yang dikendalikan oleh algoritma FYP (For You Page sebagai subjek aktif yang mengendalikan teknologi tersebut (active prosumer). Mereka memiliki kemampuan kognitif untuk menyaring (filtering) informasi, mengidentifikasi konten-konten edukasi yang valid, serta memanfaatkan efisiensi format video pendek sebagai suplemen belajar atau stimulus ide-ide kreatif tanpa harus mengorbankan alokasi waktu kuliah dan belajar mandiri. Melalui mekanisme manajemen waktu yang disiplin dan kesadaran metakognitif yang utuh, kelompok mahasiswa ini mampu menetapkan skala prioritas yang ketat. Pada titik inilah regulasi diri berfungsi sebagai jembatan yang mengubah potensi ancaman disrupsi digital menjadi sebuah instrumen pendukung yang efektif dalam mempertahankan, bahkan meningkatkan, capaian prestasi belajar mereka di era digital yang penuh dengan distraksi. Ketidakmampuan mahasiswa Generasi Z dalam mengendalikan diri di hadapan algoritma TikTok menciptakan sebuah fenomena psikologis yang dikenal sebagai present bias, di mana individu secara konsisten lebih memilih penghargaan kecil yang instan saat ini (berupa hiburan video pendek) dibandingkan penghargaan besar yang tertunda di masa depan (seperti nilai akademis yang baik atau kelulusan tepat waktu). Ketika kontrol diri ini runtuh, aktivitas scrolling di TikTok berubah dari sekadar sarana rekreasi menjadi mekanisme pelarian kognitif (escapism) dari kecemasan akademis, seperti rasa takut gagal dalam mengerjakan tugas atau kebingungan memahami materi kuliah. Sayangnya, pelarian ini justru memicu lingkaran setan prokrastinasi: penundaan tugas mempersempit waktu pengerjaan, yang kemudian menurunkan kualitas hasil kerja, memicu stres yang lebih tinggi, dan pada akhirnya bermuara pada penurunan drastis indeks prestasi kumulatif (IPK). Kegagalan akademis dalam konteks ini merupakan akibat langsung

dari ketidakmampuan mahasiswa dalam memutus rantai dopaminergik yang diproduksi secara artifisial oleh platform media sosial tersebut. Pada akhirnya, perbedaan mencolok di antara kedua kelompok mahasiswa ini menegaskan bahwa teknologi media sosial pada dasarnya bersifat netral; dampak yang dihasilkannya sepenuhnya ditentukan oleh agensi dan kapasitas internal penggunanya. Literasi digital tidak lagi cukup didefinisikan secara sempit sebagai kemampuan mengoperasikan perangkat atau mencari informasi di internet, melainkan harus mencakup kemampuan menjaga kedaulatan perhatian (attention sovereignty) di tengah badai ekonomi perhatian digital. Kemampuan mengelola perhatian dan mengendalikan diri inilah yang menjadi garis pemisah yang sangat tegas di era modern: apakah TikTok akan menjadi ruang distraksi yang melumpuhkan potensi masa depan mahasiswa, atau justru menjadi katalisator efisien yang mendukung pencapaian prestasi belajar yang luar biasa bagi Generasi Z.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan berbagai studi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa TikTok memiliki dampak signifikan ganda terhadap prestasi akademik siswa Generasi Z. Di satu sisi, tingginya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan TikTok dan kecanduannya telah menunjukkan efek negatif langsung pada hasil belajar, mengganggu pola belajar yang terorganisir, dan memicu penundaan akademik yang parah karena distorsi waktu. Namun, di sisi lain, jika digunakan dengan bijak dan selektif, TikTok dapat memiliki dampak positif dengan mendorong kreativitas dan meningkatkan motivasi mahasiswa untuk belajar melalui konten pendidikan yang berfokus pada pembelajaran mikro. Pada akhirnya, faktor kunci yang akan menentukan apakah platform ini menjadi pengganggu yang menghambat kinerja atau berfungsi sebagai alat bantu akademik terletak pada kekuatan pengaturan diri, literasi digital, dan kemampuan mahasiswa sehari – hari untuk mengelola paparan mereka terhadap dunia digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinegoro, A. R., Nugroho, D. R., Ulya, E. D., & Mulyono. (2025). Hubungan antara intensitas menonton konten TikTok @thesadewa dengan kreativitas mahasiswa Gen Z. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 9(1), 45–58.
- An-Khofiyyah, N., Umi, N. F., Pribadi, R. R. J. Z., Mustopo, D. N. R., & Helmi. (2023). Persepsi mahasiswa Universitas Negeri Malang tentang penggunaan media sosial TikTok terhadap motivasi belajar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(2), 112–125.

- Hartini, S., & Kubti, M. (2023). Pengaruh media sosial Tik Tok terhadap hasil belajar mahasiswa Pendidikan Ekonomi IPTS. *Jurnal Ekombis Review: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 11(2), 89–101.
- Madhani, L. M., Sari, I. N. B., & Shaleh, M. N. I. (2023). Dampak penggunaan media sosial TikTok terhadap perilaku Islami mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 11(3), 204–218.
- Pitriani, N., Nurhayati, Handayani, K. S., Rizq, A. Y., Khoirunnisa, N. A., & Hafiziani. (2026). Pengaruh intensitas waktu penggunaan TikTok terhadap hasil belajar mahasiswa UPI di Purwakarta. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 14(1), 12–25.
- Prestia, Y., Ramadhani, N. A., Putri, M. S., & Putri, E. (2024). Aplikasi TikTok dan pola belajar Generasi Z: Analisis dampak media sosial di era digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Masyarakat*, 6(2), 77–89.
- Safira, N. (2024). Hubungan antara adiksi TikTok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Gen Z. *Jurnal Psikologi Akademika*, 12(1), 34–46.
- Setiawan, H., Oktaviana, H., Andawas, F. D. D., Zulkarnaen, M. N., & Saripah, W. (2024). Pengaruh media sosial TikTok terhadap pola belajar mahasiswa Universitas Sangga Buana YPKP Bandung. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 8(2), 150–163.