

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Liao, "Analysis of the causes, psychological mechanisms, and coping strategies of short video addiction in China," 2024, *Frontiers Media SA*. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1391204.
- [2] S. Xu, C. Gidney, and R. Schechter, "Exploring Short-Form Videos Binge Scrolling Behaviors Among College Students A master thesis submitted by," 2024.
- [3] R. Y. Nathania¹, N. A. Sjaifirah², and R. A. Sirait³, "Tingkat Kepuasan Gen Z Menonton Konten Video Berita Pendek Ini Narasi Di Tiktok @Narasi," *Jurnal Bisnis dan Komunikasi Digital*, vol. 1, pp. 1–11, 2024, doi: 10.47134/jbk.d.v1i4.3020.
- [4] L. Ceci, "Countries with the largest TikTok audience as of February 2025." Accessed: Mar. 13, 2025. [Online]. Available: <https://www.statista.com/statistics/1299807/number-of-monthly-unique-tiktok-users/>
- [5] T. A. Wicaksono, V. L. Reformasianto, D. Mufidah, E. Anggelina, S. Wimbarti, and S. Kusrohmaniah, "The Impact of TikTok Social Media on Users: A Neuropsychological Perspective," *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, vol. 13, no. 3, p. 455, Sep. 2024, doi: 10.30872/psikostudia.v13i3.15920.
- [6] C. Virós-Martín, M. Montaña-Blasco, and M. Jiménez-Morales, "Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception," *Humanit Soc Sci Commun*, vol. 11, no. 1, Dec. 2024, doi: 10.1057/s41599-024-03984-5.
- [7] F. I. R. Firamadhina and H. Krisnani, "PERILAKU GENERASI Z TERHADAP PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme," *Share : Social Work Journal*, vol. 10, no. 2, 2021, doi: 10.24198/share.v10i2.31443.
- [8] "Data Pengguna TikTok di Indonesia 2024," Garuda Website. Accessed: Mar. 14, 2025. [Online]. Available: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjhx7fm34eMAxUYyzgGHfp_EXMQFnoECBcQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.garuda.website%2Fblog%2Fdata-pengguna-tiktok-di-indonesia-2024%2F&usg=AOvVaw0la19TQyqt6bVqu8AO8kr1&opi=89978449
- [9] Agnes Z. Yonatan, "Seberapa Lama Gen Z Online Setiap Harinya?" GoodStats.
- [10] T. Kendall, "From Binge-Watching to Binge Scrolling: Tiktok and the Rhythms of #Lockdownlife," Sep. 01, 2021, *University of California Press*. doi: 10.1525/FQ.2021.75.1.41.
- [11] Q. Jiang and L. Ma, "Swiping More, Thinking Less: Using TikTok Hinders Analytic Thinking," *Cyberpsychology (Brno)*, vol. 18, no. 3, 2024, doi: 10.5817/CP2024-3-1.
- [12] M. Asif Saniya Kazi, "Examining the Influence of Short Videos on Attention Span and its Relationship with Academic Performance," *International Journal of Science and Research (IJSR)*, vol. 13, no. 4, pp. 1877–1883, Apr. 2024, doi: 10.21275/sr24428105200.

- [13] J. Park and Y. Jung, "Unveiling the dynamics of binge scrolling: A comprehensive analysis of short-form video consumption using a Stimulus-Organism-Response model," *Telematics and Informatics*, vol. 95, Nov. 2024, doi: 10.1016/j.tele.2024.102200.
- [14] K. N. Ba, J. Wilbiks, V. Morris, S. Roach, and L. D. Nichols, "Influence of Media Multitasking, Cognitive Load and Smartphone Addiction on Divided Attention Performance," 2023.
- [15] R. Miranti and S. Nugraha, "Hubungan antara Narrative Engagement dengan Binge Watching pada Penonton K-drama," *Bandung Conference Series: Psychology Science*, vol. 3, no. 1, Jan. 2023, doi: 10.29313/bcsps.v3i1.5114.
- [16] Wang and Shaojun, "binge scrolling behaviour on User-Generated Media based on Uses and Gratification Theory."
- [17] N. Xi, J. Chen, F. Gama, H. Korkeila, and J. Hamari, "Virtual Experiences, Real Memories? A Study on Information Recall and Recognition in the Metaverse," *Information Systems Frontiers*, 2024, doi: 10.1007/s10796-024-10500-2.
- [18] G. Orosz, B. Bothe, and I. Tóth-Király, "The development of the Problematic Series Watching Scale (PSWS)," *J Behav Addict*, vol. 5, no. 1, pp. 144–150, Mar. 2016, doi: 10.1556/2006.5.2016.011.
- [19] L. Ossher, K. E. Flegal, and C. Lustig, "Everyday memory errors in older adults," *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, vol. 20, no. 2, pp. 220–242, Mar. 2013, doi: 10.1080/13825585.2012.690365.
- [20] P. Galanis, A. Katsiroumpa, I. Moisoglou, and O. Konstantakopoulou, "The TikTok Addiction Scale: Development and validation," *AIMS Public Health*, vol. 11, no. 4, pp. 1172–1197, 2024, doi: 10.3934/publichealth.2024061.
- [21] N. Miftahul Janna and D. Pembimbing, "KONSEP Uji VALIDITAS DAN RELIABILITAS DENGAN MENGGUNAKAN SPSS," 2021.
- [22] Z. Iba and A. Wardhana, *METODE PENELITIAN*.
- [23] J. P. Wilayah, D. Kota, D. Taluke, R. S. M. Lakat, and A. Sembel, "ANALISIS PREFERENSI MASYARAKAT DALAM PENGELOLAAN EKOSISTEM MANGROVE DI PESISIR PANTAI KECAMATAN LOLODA KABUPATEN HALMAHERA BARAT," *Jurnal Spasial*, vol. 6, no. 2, 2019.
- [24] D. Mustofani and I. Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, "Penerapan Uji Korelasi Rank Spearman Untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Tindakan Swamedikasi Dalam Penanganan Demam Pada Anak."
- [25] D. Mustofani and I. Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, "Penerapan Uji Korelasi Rank Spearman Untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Tindakan Swamedikasi Dalam Penanganan Demam Pada Anak."
- [26] S. Mae and T. Laid, "Exploring Digital Amnesia Among Generation Z: A Literature Review," 2023. [Online]. Available: www.austinpublishinggroup.com
- [27] I. Melfianora and M. Si, "PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH DENGAN STUDI LITERATUR." [Online]. Available: <http://banjirembun.blogspot.co.id/2012/04/penelitian-kepuustakaan.html>

- [28] C. D. S. Azhari, Z. Afif, and M. Kustati, "Penelitian Mixed Method Research Untuk Disertasi," *Nana Sepriyanti INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, vol. 3, pp. 8010–8025, 2023.
- [29] F. Hakim Nasution, M. Syahran Jailani, and R. Junaidi, "KOMBINASI (MIXED-METHODS) DALAM PRAKTIS PENELITIAN ILMIAH," *Journal Genta Mulia*, vol. 15, no. 2, pp. 251–256, 2024, [Online]. Available: <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm>



LAMPIRAN

NARASUMBER 1 – WANITA – 22 TAHUN

NO	PERTANYAAN	NARASUMBER
1	“Oh, oke, oke. Eh, ada enggak alasan kenapa sih kok Kakak setuju untuk dijadikan responden dan ingin dan ikut wawancara ini?”	“Alasannya aku mau jadi responden di sini, soalnya aku tuh pengen tahu seberapa jauh sih sosial media, khususnya TikTok kan di di kuesioner ini, mempengaruhi aku. Karena secara sadar atau enggak sadar kayak aku sering banget buka <i>sosmed</i> , sering banget ngelakuin banyak hal yang terpengaruh tuh dari <i>sosmed</i> , dari TikTok gitu.”
2	“Oh, oke. Iya, karena memang sekarang kan TikTok kan semakin melejit ya. Jadi memang apa kayak perlu kita ketahui juga hasil dari penggunaan TikTok yang terlalu ekstrim itu gimana. Oke, untuk eh jadi wawancaranya ini tuh kita ada yang ada tiga tahapan. Jadi yang pertama itu nanti akan kita <i>screening</i> dulu. Cuman tanya aja kayak umum tentang penggunaan TikTok. Terus yang kedua tentang <i>habit</i> dalam <i>scrolling</i> . Dan yang ketiga nanti adalah tentang	“Oke.”

	<i>information recall</i> . Jadi, apakah dari <i>binge scrolling</i> ini ada nggak hubungannya ke kemampuan memori, gitu.”	
3	“Oke, ya. Terus kita masuk ke tahap pertama, yaitu tentang penggunaan TikTok-nya. Pertama, eh itu berapa lama udah pakai TikTok dan juga mulainya itu kapan?”	“Aku pakai TikTok mungkin sekitar 3 sampai 5 tahunan ini ya. Aku tuh dulu bikin TikTok waktu pandemi, pandemi COVID, tapi sekitar tahun 2021. Aku lupa sih, tepatnya kayak kapan, tanggal, bulannya, tapi menurut aku tahunnya 2021. Terus aku tuh waktu itu pandemi kan. Nah, kuliahku tuh juga bukan kuliah yang padat banget. Terus aku juga enggak ikut banyak organisasi. So, aku ikut-ikutan teman sih, bisa dibilang FOMO ya, karena banyak banget teman-temanku yang <i>download</i> TikTok karena katanya tuh di sana lebih banyak hiburannya dibanding Instagram ataupun Twitter gitu.”
4	“Oh, gitu. Nah, kalau eh berarti ini tuh karena apa ya? eh faktor pandemi terus juga Kakak memang FOMO gitu ya. Jadi terpengaruh sama kayak yang lainnya gitu ya, karena pakai TikTok gitu dan juga mungkin merasa penasaran juga gitu ya, tentang TikTok itu apaan sih gitu ya.”	“Iya benar banget.”

5	“Oh, oke. Eh, terus eh kalau di TikTok itu biasanya lebih suka tipe konten <i>short video</i> yang bagaimana ya? Yang <i>entertainment</i> kah atau yang mungkin edukasi gitu? Yang paling diminati sih.”	“Kalau aku pribadi, aku lebih suka konten yang <i>entertainment</i> sih, yang lebih kayak komedi, <i>short video</i> yang drama-drama gitu atau juga tentang video-video <i>dance cover</i>. Kan banyak tuh teman-teman K-Pop <i>dance cover</i> untuk bikin video-video pendek-pendek kayak cover <i>dance</i> gitu. Nah, aku sering banget nonton yang kayak gitu-gitu.”
6	“Oh, gitu ya. Berarti kayak <i>random</i> apapun yang penting yang <i>entertainment</i> ditonton gitu ya?”	“Iya, benar banget.”
7	“Oh, oke. Eh, terus eh kan tadi kan katanya itu lebih suka apa TikTok karena lebihnya lebih bervariasi ya, kalau enggak salah bilang gitu ya. Nah, itu boleh enggak sih eh diceritain kenapa kok menurut TikTok itu lebih banyak hiburannya dibanding di IG? Apakah mungkin karena algoritmanya TikTok yang apa selalu menyarankan kayak sehabis <i>search</i> ini terus nanti keluar yang lain, yang keluar video yang serupa yang kita <i>search</i> sebelumnya gitu, atau model lainnya?”	“Benar, benar banget. Kalau misalnya TikTok dia kan ngasih halaman <i>For Your Page</i> kan. Jadi yang kayak halaman-halaman yang kita tuh pernah sukai, pernah kita tonton, nah di situ tuh lumayan banyak yang serupa. Beda sama Instagram yang kalau kita lihat kan konten-kontennya tuh tentang <i>following</i>-nya kita. Kalau misalnya kita enggak <i>ngikutin</i> juga jarang kan untuk muncul di <i>explore</i>-nya kita. Nah, lebih beragam di TikTok dan lebih banyak hal-hal yang disarankan di TikTok dibanding di <i>platform</i> sosial media lain.”

8	“Oh, gitu. Terus kalau biasanya main TikTok ini biasanya suka ngabisin berapa jam sih dalam sehari atau aksesnya berapa kali dalam sehari?”	“Eh, aku tuh tipe yang buka tutup gitu loh. Mungkin sekitar 6 kali kali ya. Terus kalau waktunya sih mungkin sekitar 1 sampai 3 jam gitu, tergantung hari itu aku punya banyak waktu senggang atau enggak. Kalau banyak waktu senggang aku biasanya lebih lama untuk buka sosial media, buka TikTok gitu.”
9	“Oh, cukup lama juga ya eh untuk membuka. Tapi dengan apa ya? kayak <i>scrolling</i> waktu 1 sampai 3 jam itu perasaannya Kak Putri gimana? Kayak merasa terhibur atau kayak aduh pusing banget, kayak nyesel gitu, buang waktu banget gitu karena kelamaan aku apa di apa TikTok-nya gitu?”	“Kalau sampai sekarang sih aku masih ngerasa terhibur ya. Soalnya kayak buat aku seru aja gitu loh buat nontonin video-video orang, drama-drama yang dibuat sama orang-orang, sama konten-konten kreator yang ada. Terus kalau ngebuang waktu sih, karena memang butuh buat buang waktu karena lagi gabut, jadi banyak hal yang kayak bisa dilihat gitu, entah lihatin K-Pop <i>dance dance</i>-ing atau misalnya ngeliatin eh konten-konten yang kayak <i>day in my life</i> kayak gitu-gitu kayaknya seru banget ngeliatin orang-orang bikin video gitu.”
10	“Oh, oke, oke. Eh, terus eh kalau misalkan buka TikTok-nya tuh biasanya di waktu kapan? Kayak pagi, siang, sore, atau malam gitu?”	“Kalau aku pribadi, malah lebih sering buka TikTok itu siang dibanding sore atau malam. Malam kadang buka sih, tapi lebih sering untuk buka di siang hari.”

11	"Oh, gitu. Berarti di siang hari itu bukanya tuh kayak pas waktu jam-jam makan siang gitu ya, yang pas lagi luang-luangnya, santai-santainya gitu ya?"	"Iya, benar banget. Jadi habis jam makan siang, kalau misalnya lagi enggak ada kerjaan, nah itu kayak waktu yang tepat buat buka, buat menghilangkan stres dan penat gitu."
12	"Oh, iya, iya. Oh, oke, oke. Eh, terus eh kan tadi aku juga mau tanya ini, kan Kakak tuh kerja ya, di apa WO gitu ya, atau enggak <i>part-time dancer</i> ya? Pernah enggak sih pas kerja gitu, eh lagi <i>multitasking</i> ? Jadi sambil kerja, sambil main TikTok gitu loh?"	"Sering sih, soalnya kan kalau misalnya kita kerja, ada waktu-waktu senggang nih antara, kalau dari pengalamanku, biasanya kita ada waktu senggang habis pemberkatan nikah, terus mau ke resepsi di sore, terus ada jam-jam nanggung yang kayak harus nungguin di hotel. Itu aku sering banget untuk main TikTok sih."
13	"Sambil-sambil suka <i>scrolling</i> gitu ya?"	"Karena memang enggak mau untuk eh untuk buka sosial media aja."
14	"Oh, gitu. Eh, terus eh pernah sampai kayak lupa waktu gitu enggak kayak eh misalkan nih lagi kerja terus tiba-tiba udah udah tiba-tiba jam 3, jam 4 gitu?"	"Udah eh pernah sih kalau terutama aku tuh enggak nyalain alarm."
15	"Oh. Oh, jadi ada alarm untuk batasan waktunya gitu ya, atau gimana?"	"Iya, iya, iya. Iya, jadi kalau di TikTok tuh sekarang kita bisa ngatur waktunya gitu loh, kita mau sehari berapa jam. Misalnya kita sehari mau 2 jam, nanti tiap 30 menit gitu ada pengingatnya atau tiap 10 menit gitu ada pengingatnya. Tapi kan kadang kita enggak sengaja, sengaja dan tidak sengaja memencet untuk

		diabaikan gitu loh pesannya. Nah, kalau misalnya udah diabaikan beberapa kali gitu, biasanya lupa diri, terus lanjut aja.”
16	“Oh, iya, iya, iya. Iya. Terus mau tanya juga nih, kalau dengan kamu <i>multitasking</i> gitu pengaruh engga sih ke kerjaan atau misalkan fokusnya jadi terbagi? Contohnya kayak sambil kerja tadi eh kayak tiba-tiba suka ngeblank atau lupa kayak mau ngapain gitu lo setelah <i>scrolling</i> atau sambil <i>multitaskingnya</i> itu.”	“Eh... Ngeblank sih kadang nge blank ya kita kalau udah terlalu lama <i>scrolling social media</i> . Jadi kalo aku sendiri aku tu butuh waktu kayak diem dulu untuk mikirin kayak setelah ini aku harus ngapain aja atau kerjaan-kerjaan selanjutnya itu kayak aku harus diem dulu, gabisa yang kaya langsung, oh udah jam segini aku harus close sosmed terus aku harus jalan kayak gitu, aku sendiri sih aku gak bisa, jadi harus diem dulu.”
17	“Oh biar kayak ngasih apa waktu istirahat gitu yak e otakmu.”	“Iya betul, betul banget.”
18	“Oya, oke, oke. Terus kalau selama akses TikTok ini pernah gak pake kayak tanpa tujuan yang jelas. Jadi kan udah pakenya cukup lama, ada gak di mana momen kayak apa nggak sadar aja kita lagi main HP terus itu kayak tujuannya kita mau buka aplikasi lain, tapi kita bukanya TikTok. Atau gak kita buka TikTok	“Kadang-kadang aku kayak gitu sih, kayak tiba-tiba ada notif yang kayak siapa membuat video baru atau ada notifikasi baru dari TikTok, kayak mau buka misal mau balesin pesan di WhatsApp tapi nyasar dulu ke TikTok, kayak gitu. Tapi, kadang-kadang aja sih, ngga sesering itu. Karena kan notifikasinya juga bisa diliat ya apa aja dari TikTok dan gak semua hal muncul notifikasinya.”

	aja, yaudah cuman <i>scrolling-scrolling</i> aja gitu lo tanpa kita mau ngapain disitu.”	
19	“Oiya, terus pernah enggak kayak setiap kamu masuk nih ke TikTok, terus habis itu kayak awalnya mau search apa ya kayak konten referensi atau konten nari gitulah contohnya. Tapi kamu ke <i>distract</i> sama konten FYPnya. Jadi, kan FYP itu kan banyak banget ya dan juga masuknya informasi kan banyak banget ya. Jadi kamu kayak ngeliat FYP oh gini gini, terus habis itu lama-lama nanti pasti ngescroll ngescroll gitu.”	“Pernah sih, pasti pernah sih. Apalagi FYPnya tu kadang seru-seru banget kan. FYPnya kayak lebih seru jadi bikin kita ke distract untuk scrolling itu dibanding cari apa yang kita butuhin. Makannya timer TikTok itu penting banget sih menurutku. Kayak udah 30 menit, ternyata aku udah 30 menit nih dan aku masih belum dapet dari apa yang aku mau tadi. Jadi kayak, bisa sih untuk switching untuk cari-cari gitu.”
20	“Cuman tadi pakai <i>timer</i> TikTok itu kira-kira efektif enggak sih Kak kalau untuk untuk dirimu gitu?”	“Lumayan efektif ya, karena kan dia eh ada masukin <i>passcode</i> gitu. Jadi kalau misalkan udah ke <i>distract</i> 30 menit berapa kali atau udah 10 menit berapa kali, dia harus masukin <i>passcode</i> .”
21	“Walah gitu. Oke, cukup unik ya. Sekarang oke, untuk <i>screening</i> nya kita sudah disitu. Sekarang kita lanjut yang ke kebiasaan <i>scrolling</i> . Jadi sebelumnya udah pernah denger istilah <i>binge scrolling</i> belom?”	“ <i>binge scrolling</i> tuh yang ini bukan sih yang <i>scrolling</i> gak ada waktu, jadi dia diluar batas normal dan sampai berapa jam gitu.”

22	"Iyak betul. Jadi <i>binge scrolling</i> kadang juga kayak scrollingnya itu tanpa tujuan yang jelas juga. Dan ini sekarang aku mau tanya juga tentang kebiasaan <i>scrollingnya</i> kak Putri. Yang pertama, eh pernah gak sih kayak Kak Putri berpikir untuk kayak meluangkan waktu untuk <i>scrolling short videos</i> gitu di TikTok?"	"Pasti pernah, malah lebih sering. Soalnya kalo kita lagi suntuk, lagi gabut, lagi gamau ngerjain sesuatu gitu, apalagi senggang waktunya. Jadi yang kayak ada waktu khusus buat <i>scrolling</i> doang untuk ngeliat-ngeliat aja, FYP yang lagi muncul apa atau lagi ada berita terbaru apa gitu, kayak gitu."
23	"Oh, berarti sering banget ya kayak tiap waktu gitu mungkin ya, berpikirannya seperti itu."	"Heem, heem. Kalau pas emang ini sih lagi ada waktunya."
24	"Oh, ya. Oke, oke. Terus biasanya kalau gitu suka nargetin enggak misalkan waktunya mau berapa lama. Misalkan cuman satu jam aja atau bahkan melebihi batas targetnya Kak Putri gitu."	"Iya pasti dong. Kan aku udah bilang tadi tentang timer TikTok kan, itu tuh ngebantu banget gitu loh kayak mau set timer untuk 2 jam doang untuk <i>scrolling</i> TikTok. Tapi jujur sering banget ngabaiin notifikasi itu, masukkin <i>passcode</i> dan lanjut <i>scrolling</i> lagi. Kalau misalkan udah sampai dipanggil sama keluarga atau temen gitu baru bener-bener stop."
25	"Oh berarti kayak kudu ada yang apa bilang untuk menyetop dirimu sendiri ya? Kadang soalnya pake timer juga kadang kurang membantu gitu ya?"	"Iya, tapi sebenarnya dia ngingetin gitu, kayak udah 30 menit nih. <i>Scrolling-nya</i>."

26	“Tapi tetap diabaikan aja, gas terus ya?”	“Karena dia enggak langsung nutup aplikasinya kan. Jadi kita tetap bisa berselancar aja.”
27	“Oh, gitu. Oke, oke. Terus kalau misalkan nih eh kalau pake TikTok <i>scrolling</i> TikTok-nya terlalu <i>excessive</i> atau apa sih namanya berlebihan. Di pandangan orang lain itu kan kita kan kayak apa ya ini anak kok apa diam mulu gitu loh, kayak apa seru banget gitu di TikTok. Nah, eh pernah enggak sih Kak Putri eh kayak merasa eh suka apa mengabaikan nasihat orang atau enggak kadang apa kurang interaksinya sama orang lain atau mungkin kadang kalau pas lagi ngobrol sama teman gitu, mungkin orang terdekat ya, kayak adik, kakak, atau keluarga gitu, kadang suka mengabaikan gitu. Jadi fokusnya ke <i>scrolling</i> TikTok.”	“Pasti pernah sih, sering juga aku ditegur karena terlalu apa ya nyaman di sosial media. Tapi kalau misalnya di waktu-waktu senggang gitu, aku biasanya diemin aja sih. Tapi kalau misalnya lagi eh ada kumpul acara keluarga atau lagi eh kerja atau lagi ngumpul sama teman kayak gitu, aku lebih tahu dan sadar diri untuk <i>close</i> TikTok dan untuk mulai ngobrol atau ngapain gitu biar enggak kelihatan pasif.”
28	“Oh, gitu. Oke, oke. Eh, terus eh kalau eh pakai TikTok ini karena eh kan biasanya kan untuk nonton konten ya. Nah, pernah enggak apa eh <i>scrolling short videos</i>	“Kadang-kadang sih. Soalnya kan ngerjain skripsi ini kan lumayan berat ya kita. Jadi harus eh cari konten-konten yang bisa memotivasi, bisa memberikan semangat gitu buat diri sendiri sih.”

	tapi untuk ngurangi rasa kayak stres, cemas, atau hal yang lainnya yang berkaitan dengan kayak mental Kak Putri gitu?”	
29	“Oh, gitu. Dan itu rasanya gimana setelah kayak nonton <i>short videos</i> itu?”	“Tergantung sih, kadang ada yang cocok, kadang ada yang enggak cocok. Biasa kalau emang lagi pas banget, biasanya <i>plong</i> gitu loh rasanya, kayak disemangatin sama orang. Karena kan kita enggak selamanya bisa ngandaliin teman ya, enggak bisa selamanya cerita ke teman. Karena kadang enggak dikasih semangat sama teman atau keluarga itu kayak kadang mereka juga capek. Nah, justru lewat sosial media ini, lewat TikTok ini kita bisa disemangatin tanpa kita tuh harus cerita tentang apa sih yang kita alamin gitu.”
30	“Kadang kalau misalkan nyari di TikTok motivasi itu malah kadang tuh enggak apa ya bisa kebetulan kena ke diri sendiri ya, kayak kita lagi ngapain, kita lagi ngalamin apa, terus itu nanti ada apa video konten yang beneran itu kok pas banget gitu ya.”	“Iya, benar, benar, benar banget. Kan kayak kadang mungkin di FYP-nya Kak Hana ini pernah muncul yang kayak video-video renungan gitu kan, renungan-renungan singkat. Nah, itu kayak justru lebih menguatkan dibanding teman-teman yang nguat-nguatin yang ketemu langsung gitu loh.”

31	“Oh, iya, iya. Oke, oke. Berarti lebih apa ya kayak sebagai apa namanya <i>comforter</i> ya, kayak sebagai penenang diri juga ya, TikTok itu ya.”	“Iya, benar banget.”
32	“Oke, ya. Eh, untuk tahap keduanya sudah segitu dulu. Lanjut sekarang kita ke tahap terakhir, yaitu tentang kemampuan memorinya Kak Putri ya. Jadi, di sini aku tidak tahu Kak Putri itu masuknya kategorinya eh yang parah atau yang teringan itu juga kurang tahu juga, dan aku hanya menanyakannya yang umum-umum aja. Oke, ya. Jadi nanti yang pertama itu nanti eh sebelum kamu menggunakan atau jarang banget <i>scrolling</i> TikTok. Terus yang kedua itu setelah eh mengalami rasa <i>scrolling short videos</i> itu gimana yang terlalu lama dan efeknya apa.”	“Oke, oke.”
33	“Oke, langsung lanjut ya ke pertanyaannya. Oke, kalau kita mulai yang pertama. Pernah nggak kayak mau ngomong apa itu tapi lupa kata-katanya gitu?”	“Kadang-kadang sih aku lupa buat ngomong apa. Cuman aku tuh ngomong karena aku nggak tahu bahasa Indonesia dari apa yang mau aku sampaikan gitu

	Jadi ini di luar konteks yang <i>scrolling</i> terlalu lama ya. Pernah nggak kayak gini?”	loh. Atau aku takut kata bahasa yang aku pakai itu kurang tepat buat lawan bicara aku. Jadi kayak gitu sih kalau sebelum aku mengenal ini ya.”
34	“Oh, gitu. Terus aku mau tanya nih perbandingannya setelah kamu misalkan habis <i>scrolling</i> terlalu lama atau berselancar di TikTok gitu lah sampe 1 jam lah 30 menit terus kayak mau ngomong tapi kok lupa. Itu, kamu seberapa sering kamu mengalami kayak gini gak?”	“Pernah, pernah banget sih pernah ngalamin. Soalnya aku ngerasanya ya FYP kita tuh kan banyak banget tentang banyak hal ya. Kayak tiba-tiba bisa tentang makanan, bisa tentang a day in my life seseorang, bisa tentang apa aja. Dan nggak cuman dari bahasa Indonesia, bahasa Jepang, bahasa Korea. FYP kita tuh bener-bener bermacam-macam banget. Dan itu ngebuat aku sebagai pengguna itu tuh bingung gitu loh kalau misalnya tiba-tiba harus ngomong. Karena kepalaku kayak penuh duluan dengan banyak hal yang aku lihat dan aku dengar. Jadi aku nggak bisa kayak fokus sama sesuatu hal yang ada di dunia nyata malah. Lebih terfokus sama apa yang aku lihat di dunia maya. Itu sih menurutku. Apalagi kalau misalnya dari kepala itu pernah dan sering sih. Lebih ke arah sering banget sih.”
35	“Berarti kalau kamu udah lama banget, kamu merasa sering lupa untuk mau ngucapin apa? Karena otakmu itu kepikiran terpapar oleh konten-konten kamu tonton gitu ya?”	“Iya, bener banget.”

36	“Terus menurutmu gitu, ada gak sih hubungannya dengan kamu yang scrolling terlalu lama terus efeknya ke memori? Entah kamu jadi ngerasa aku kok lola ya atau aku kok rada telmi ya sekarang, gitu.”	“Kalau itu menurutku ya, mungkin pendapatku bisa salah sih. Tapi menurutku kita bisa kayak gitu soalnya apa yang kita tonton itu benar-benar bermacam-macam. Itu benar-benar masuk ke otak gitu loh. Apa yang kita lihat, apa yang kita dengar itu kan ada di dunia maya dan kita secara sehari-hari itu nggak berkaitan sama itu. Terus otak kita itu benar-benar menangkap semua informasinya yang membuat kita loading, bikin kita di dunia nyatanya jadi segala sesuatu kayak nggak bisa bekerja dengan baik malahan. Sejujurnya aku merasa kayak lebih lambat di dunia nyata, karena di dunia mayanya aku terlalu cepat untuk menerima segala sesuatu informasi.”
37	“Oh, gitu. Terus kalau menurutmu ini, eh ada enggak sih hubungannya <i>binge scrolling</i>, <i>scrolling</i> terlalu lama dan dengan memori menurut kita ini. Jadi makin <i>lemot</i> lah, makin apa gitu?”	“Menurutku ada banget ya hubungannya, soalnya kan dari <i>scrolling</i> yang terlalu lama itu kan bikin eh otak kita tuh nerima informasinya banyak kan. Jadi segala sesuatu tuh bikin otak kita terasa penuh karena informasi yang kita dapet tapi informasinya gak dalem, jadi singkat-singkat aja, banyak hal yang mungkin bisa bercampur antara satu memori, satu video dengan video lainnya, jadi kayak memori kita bercampur satu sama lain gitu.”
38	“Terus pernah nggak sih kalau misalkan dia diposting ke sosial media nih dan kamu baca, tapi kan pastinya	“Kalau dari aku, aku pribadi aku pernah banget ngerasain tiba-tiba kayak otaknya switch gitu. Jadi waktu lagi presentasi, tapi aku malah keinget salah satu video

	banyak tuh kayak video, foto-foto yang bermunculan atau informasi lainnya yang bermunculan. Jadi kayak suka fokusnya itu nggak satu fokus tapi teralih yang lain gitu, pernah nggak sih?”	yang ada di TikTok dan aku bener-bener diem ngeblank karena aku nggak tahu harus ngomong apa di presentasi itu. Dan itu dua hal yang sangat berbeda gitu loh. Aku mau ngomong apa yang ada di otak aku, ternyata aku tuh kepikiran soal video TikTok yang aku lihat. Sedangkan kondisinya aku lagi presentasi. Dan itu sempatnya lesbian banget kan sama video TikTok yang aku lihat. Jadi itu sih, aku nggak bisa yang habis scroll TikTok terus tiba-tiba harus ngomong, harus presentasi atau harus ngobrol panjang sama orang itu aku nggak bisa banget. Harus ada waktu sejenak buat aku pribadi, punya waktu pribadi untuk diem, untuk nyadarin diriku sendiri kalau aku ada di dunia nyata dan aku sekarang lagi ngapain, mau ngapain kayak gitu.”
39	“Oke, oke. Nah, tadi itu kan kamu sempat bilang kamu harus ngasih waktu sejenak untuk otakmu beristirahat gitu ya. Terus kalau misalkan kamu pas lagi nonton suatu konten di TikTok, pernah nggak sih kamu itu susah banget untuk, bukan susah banget sih, merasa kesulitan ini ngomonginnya itu tentang apa, walaupun kayak udah diulang berkali-kali gitu, tapi ya masih	“Asli pernah ya, karena otak kita jadi loading.”

	belum paham ini sebenarnya itu yang mau diangkat itu tentang apa gitu.”	
40	“Jadi loadingnya ini karena kamu memang kebanyakan ngeslow terlalu lama di hape gitu ya.?”	“Iya, iya benar banget. Bikin otak jadi log gitu.”
41	“Oke, oke. Terus emm... kalau misalkan lagi naruh barang kadang suka lupa gak sih kehilangan barang? Misalkan sambil jalan, <i>scrolling</i> TikTok, terus bawa kunci taruh dimeja tapi habis itu dah lupa lagi di mana gitu. Pernah enggak gitu?”	“Sering sih, sering banget. Apalagi kalau kita sambil nonton kan, jadi kayak pas beres tuh enggak fokus taruh barang di mana, jadi asal taruh dulu aja kan, jadi lupa barangnya di mana karena enggak sesuai dengan tempat aslinya barang tersebut.”
42	“Soalnya pikirannya kita waktu itu kan pas masih di TikTok kan ya, jadi kita tidak memperhatikan sekitarnya juga ya.”	“Iya, bener, bener banget.”
43	“Berarti kalau misalkan kita enggak <i>scrolling</i> atau maksudnya apa tanpa HP gitu lah, kita naruh barang, menurut Kak Putri gimana? Tetep sama aja atau ada bedanya?”	“Kalau kita fokus sih kita bisa ya untuk naruh atau nempatin barang-barang, karena kayak udah biasanya naruh disitu. Kalau kita fokus ngerjainnya sih bisa, tapi kalau ke <i>distract</i> yang lain tu emang agak-agak susah.”

44	“Iya, ya. Berarti kita yang harus kayak kontrol diri juga ya kalau gini.”	“Iya, perlu banget sih kontrol diri.”
45	“Oke, terus ya. Kan sekarang kan lagi kuliah ya lagi, seberapa sering kayak harus bolak-balik ngecek pekerjaanmu, itu udah selesai atau belum, atau kayak mau ngerjain sesuatu, tapi lupa yang mau ngelakuin itu apa sih? Biasanya kalau kayak gini, kamu sering ngalamin gitu nggak?”	“Kalau sebelum pakai TikTok sih aku nggak sesering itu ya untuk ngecek pekerjaan, paling cuman mastiin untuk ngecek list apa aja yang udah aku kerjain di hari itu. Aku kan ada tuh tulis yang aku kerjain, misalnya aku kayak, oh ini tadi udah, terus aku buka lagi, kayak gitu-gitu. Tapi kalau setelah pakai TikTok sekarang, jujur aku pernah banget lupa untuk submit kerjaan, untuk submit tugas sih waktu itu. Terus aku kirim dua kali dan ternyata paginya udah aku kirim ke dosen, dan aku nggak nge-write gitu. Dan aku sekarang udah nggak bikin tuh tulis, males. Kayak aku harus bikin tuh tulis, mending waktunya bisa buat yang lain gitu. Oke, oke. Penting ya untuk bikin tuh tulis gitu, jadi aku nggak dobel-dobel-dobelannya.”
46	“Gitu, tadi kamu itu nge-upload, apa ya, nge-submit tugas, itu waktu emang pas postingnya habis apa ya? Tadi aku agak kurang dengar, sorry. Habis scrolling, ya tadi?”	“Iya, jadi karena lagi nge-scrolling gitu, terus habis itu aku ngeliat ada posting orang mahasiswa gitu juga, tugasnya mirip-mirip sama-sama resum, jadi aku kayak nggak ingat, aku tadi udah ngirim tugas sebelumnya, terus aku nge-submit lagi tugasnya, karena lewat email kan jadi bisa ngirim beberapa kali. Dan ternyata aku udah ngirim ke dosen itu pagi, jadi malamnya aku ngirim lagi ke dosennya.”

47	“Oke, oke. Oke, cuma aman lah ya habis itu tugasnya?”	“Iya.”
48	“Untuk itu sekarang kita lanjut ke yang selanjutnya. Berarti emang, gimana ya, kamu postingnya emang beneran kelupa, karena kamu kayak udah di, apa ya, udah saking asiknya kamu, jadi lupa ini udah sampai atau belum gitu ya?”	“Iya, iya. Dan aku juga nggak ngecek, karena kayak jadi terburu-buru gitu loh, jadi buru-buru pengen nambah. Terus kayak, yaudah lah, submit aja dulu, terus nanti scrolling lagi gitu.”
49	“Submit, scrolling, terus nanti lupa ya udah disubmit, udah disubmit pas blog gitu ya?”	“Iya, iya.”
50	“Aku juga serius sih kayak gitu malahan, kayak aku udah nulis ini belum atau udah submit belum. Kayak emang itu terjadi banget di, kalau misalkan kita sambil, apa ya, di sela-sela kita kerjain, kadang kita, apa ya, nge-break bentar gitu, terus itu kita scrolling lagi, lanjut lagi, itu kan kayak, gimana ya, pikiran kita jadi berantakan gitu, jadi lupa, lupa itu udah atau belum gitu.”	“Oke, oke deh.”

51	“Oke, oke. Pernah gak sih kayak merasa kesulitan untuk mengikuti hal/tren yang baru sejak mulai <i>scrolling</i> terlalu extreme di TikTok. Untuk <i>scrolling short video</i>? Kayak contohnya nih ada instruksi baru nih, tapi kok sekarang susah ngikutin ya, rasanya kayak pikirannya nggak sinkron, jadi kayak lebih lemot gitu.”	“Mungkin pernah ya, cuma aku kayak ga terlalu notice gitu. Karena mungkin banyak yang gabisa kayak aku ngerasa ngga sendirian gitu. Mungkin ngerasa pernah, tapi aku sendiri ngga sadar.”
52	“Oh jadi ngerasa pernah tapi ngga sadar gitu ya. Oke, nah. Oke, yang tahap ketiga ini udah selesai. Dan pertanyaan selanjutnya, eh sejauh ini eh menyadari enggak sih perbedaan eh sebelum <i>binge scrolling</i>, maksudnya yang dulu enggak pernah pakai TikTok, eh apa jarang banget <i>scrolling</i> dengan sekarang yang <i>scrolling</i> terus-menerus ya, hampir 1 sampai 3 jam. Ada enggak sih eh hubungannya terhadap memori secara keseluruhan? Maksudnya di sini memorinya itu kayak lebih ke <i>impairment</i> ya, jadi kayak tadi lebih	“Iya sih, soalnya kalau kita <i>scrolling</i> TikTok tuh kan kita terbiasa buat nerima informasi yang singkat dan banyak kan. Terus jadinya informasi yang kita tangkap tuh enggak detail. Kita tuh gampang ngelupain sesuatu. Nah, itu tuh jadi bikin otak kita kayak terbiasa gitu loh. Nah, itu juga yang ngebuat kita kayak di kehidupan sehari-hari itu bikin <i>lemot</i>, bikin <i>lola</i>. Kadang juga kita kayak diam aja kedistrak sama sesuatu yang pernah kita lihat atau pernah kita baca atau pernah.”

	<i>lemot</i> lah atau kayak susah banget, ini sekarang ingatanku kayak enggak sekencang dulu gitu loh.”	
	“Oh, iya. Oke. Eh, terus eh Kak Putri apakah ada kayak <i>action plan</i> selanjutnya enggak biar apa kita juga bisa menjaga kesehatan memorinya kita gitu, sama kesehatan apa? mental juga gitu?”	“Oke, mungkin aku akan lebih sadar diri aja sih.”
53	“Oh, sadar diri ya.”	“Iya, bakal ngurangin waktu buat main TikTok, buat main <i>sosmed</i> ya, semuanya enggak cuma TikTok doang. Terus mungkin, <i>timer</i> -nya enggak cuma aku masukin <i>passcode</i> tapi mungkin bisa langsung <i>close apps</i> -nya. Jadi kita bisa langsung kayak, oh, ini waktunya udah habis nih untuk berselancar di sosial media kita. Terus, itu sih yang ngebuat jadi kita enggak nunda-nunda kerjaan juga sih, gitu kalau dari aku.”
54	“Oh, iya. Oke. Eh, baik, Kak Putri. Eh, terima kasih ya atas waktunya dan juga wawancaranya sudah selesai. Eh, makasih juga ya buat <i>insight</i> -nya. <i>Thank you</i> .”	“Eh, <i>thank you</i> . Semangat ngerjain juga skripsinya, Kak.”

NARASUMBER 2 – WANITA – MAHASISWA

NO	PERTANYAAN	NARASUMBER
1	“Oh, sama ya berarti kita berdua lagi skripsian. Oke, terus aku penasaran nih kayak, kenapa sih kok kamu kayak setuju untuk dia wawancarain gitu?”	“Karena yang pertama, aku juga pengguna aktif TikTok sih, Kak. Aku setiap hari selalu akses TikTok, dan setiap hari itu pokoknya intens lah. Gak ada aku satu hari tanpa mengakses TikTok. Jadi aku rasa ini sangat relate banget kalau aku menjadi narasumber, aku bisa menjawab pertanyaannya Kak dengan maksimal, dengan jujur begitu, Kak.”
2	“Oke, baiklah. Oke, jadi untuk wawancara ini itu, kita ada tiga tahapan. Yang pertama tentang screening. Jadi kayak, aku lebih tanya aja sih penggunaan TikToknya kamu itu gimana. Terus yang kedua ini adalah tentang scrolling. Nanti lebih ke intensitas keperilakunya kamu waktu scrolling itu gimana. Terus yang terakhir itu adalah information recall. Jadi lebih kayak memori sehari-harinya kamu gitu, kemampuannya. Oke, sudah	“Oke, Kak. Siap, Kak.”

	jelas?”	
3	“Oke, jadi kita masukin ke tahap pertama. Nah, pertanyaan pertama ini aku pengen tau dong, udah berapa lama sih pakai TikTok, dan juga tolong diceritain mulainya itu kapan?”	“Oke, Kak. Jadi aku pakai TikTok ini sudah dua tahunan ya, Kak. Dari awal semester 4 sampai sekarang aku semester 8. Sebenarnya aku awalnya enggak ada niatan, Kak, untuk install TikTok ini. Tapi aku awalnya install TikTok ini cuma untuk upload tugas kuliah, Kak. Karena waktu itu ada salah satu tugas kuliah di prodiku, itu upload-nya cuma di Instagram sama di TikTok. Nah, kalau di Instagram itu aku merasa nanti banyak yang lihat. Kalau di TikTok kan aku cuma gunain TikTok untuk nonton saja, Kak, tapi enggak intens upload gitu. Jadi aku udah lah, aku memutuskan untuk install TikTok, dan upload itu di situ. Tapi aku pas itu juga berniat, oh setelah ini aku hapuslah TikTokku. Tapi enggak bisa ternyata, Kak. Ternyata aku keterusan sampai sekarang jadi user asli TikTok.”
4	“Oh, jadi kayak TikTok itu benar-benar udah jadi bagian dari diri kamu ya?”	“Iya, benar. Padahal aku awalnya enggak ada intensi untuk memakai TikTok ini. Tapi karena aku coba upload tugas itu, jadi aku coba scrolling-scrolling TikTok. Kok seru ya? Aku enggak jadi hapus TikTok itu. Sampai sekarang aku pakai.”
5	“Oh, oke deh. Cuma kamu kan karena download TikTok	“Iya, betul, Kak.”

	itu, karena tadi yang tugas kuliah itu ya?”	
6	“Ada nggak sih kayak motivasi lain dari tugas kuliah gitu? Misalkan kayak faktor-faktor eksternal teman-teman lu pada pakai, atau emang karena TikTok itu kan kontennya banyak banget?”	“Oke, Kak. Kalau dulu itu, iya sih, Kak. Dulu itu faktornya karena konten TikTok ini yang banyak banget ya, Kak. Dan itu kayak aku ngerasa TikTok ini membuat algoritma yang sangat cocok gitu dengan aku. Aku suka nonton meme-meme hiburan gitu, Kak. Terus review makanan, dan TikTok memunculkan itu terus, memunculkan itu terus. Jadi aku, ya sih, Kak. Yang pertama karena konten yang diberikan TikTok, terus juga sekarang itu karena beberapa mutual aku itu pada ini kan, Kak. Ada fitur striknya kan sekarang di TikTok. Nah, itu juga sih, Kak. Juga pengaruh mutual ya berarti ya. Karena kita setiap hari selalu kirim pesan kan biar update-nya itu strik. Strik apinya itu. Jadi sangat mendorong setiap hari untuk menggunakan TikTok ini sih, Kak.”
7	“Oh, gitu. Nah, kamu kan memakai TikTok itu karena kamu buat munculin strik api juga itu ya?”	“Iya, Kak. Itu juga kalau sekarang itu juga sih, Kak. Kalau dulu sih cuma kontennya aja sih, Kak. Kalau sekarang iya, dengan fitur strik itu.”
8	“Oh, gitu. Nah, aku mau tanya nih. Kan baru, dulu aku juga pakai TikTok kan. Tapi kayak aku enggak, apa,	“Iya, Kak. Karena ada gambar apinya itu lucu, Kak. Dan kalau misalnya udah kita unlock 10 hari nih, kemudian kita unlock berapa hari lagi, 30 hari lagi, itu nanti

	banyak nge-chat dan juga tidak begitu memahami banget strik api itu apa. Tapi sering dengar. Nah, kenapa sih kok kamu suka nyalain api itu? Karena apakah nanti kayak dengan nyalain api itu bisa dapat reward kah atau keuntungan lainnya gitu?”	apinya jadi besar. Lama-lama apinya bisa beneran kita rawat. Apinya itu bisa kita kasih makan, kayak gitu, Kak. Beneran ada rumahnya juga, kayak gitu. Jadi seru sih, Kak.”
9	“Wah, baru tau. Berarti kayak, apa ya, jadi kayak virtual pet, ya?”	“Iya, bener, Kak. Virtual pet.”
10	“Nah, tadi itu kan kamu sempat ngomong juga tentang, karena konten yang di sana itu kan, di TikTok itu kan banyak banget, ya. Terus juga, kamu pasti suka nonton tentang meme atau review makanan. Nah, ada enggak sih tipe konten yang mungkin paling kamu minati, gitu?”	“Yang paling aku minati, hiburan sih ya, Kak. Iya, Kak. Aku sering nonton meme orang lagi ngelawak, random aja sih. Orang lagi ngelawak gitu, atau meme kucing. Itu aku juga sering nonton kayak gitu. Banyak, Kak, sekarang. Meme-meme kayak kucing berdialog, gitu. Lha itu lucu. Jadi, iya, untuk hiburannya, Kak.”
11	“Oh, gitu. Oke. Terus, kan mesti kan kalau kamu nonton meme itu kan dari akun-akun tertentu, gitu ya.	“Iya, Kak. Aku biasanya like, save postingannya juga, share juga. Tapi aku enggak follow sih, Kak. Tapi tetap aja konten-konten orangnya itu muncul terus di FYPku

	Biasanya kamu suka follow atau ngasih reaction gitu enggak sih? Entah kamu komen, like, share, atau apa gitu.”	sih, Kak. Padahal aku enggak follow, tapi tetap muncul.”
12	“Oh, mungkin menurutmu berarti ini kayak algoritma TikTok-nya aja yang menyarankan terus, gitu ya?”	“Iya kak, betul.”
13	“Oh, oke, oke. Terus, biasanya sehari-sehari itu kamu suka ngitung berapa kali akses TikTok, atau misalkan kamu kayak berapa jam sih kamu pakai TikTok itu untuk scrolling, untuk nonton, gitu?”	“Iya, Kak. Kalau aksesnya dalam satu hari, yang jelas selalu sih, Kak. Dan kalau aku buka aplikasi TikTok-nya gitu ya, Kak, itu... Wah, kisaran berapa ya, Kak? Pokoknya lebih dari 10 kali dalam sehari aku buka TikTok itu.”
14	“Cukup sering ya berarti?”	“Iya, Kak. Tapi pokoknya kumulatifnya ya 1 sampai 3 jam sih, Kak, kalau dalam satu hari.”
15	“Oh, gitu. 1 sampai 3 jam.”	“Iya, Kak. Kadang aku buka nih, buka sekali, itu ya... Eh? Buka sekali, terus habis itu aku tutup. Habis itu aku kapan lagi? Buka lagi, tutup lagi. Kayak gitu. Tapi kalau di total 3 jam sih, Kak. Oh, 3 jam. Itu maksimal segitu ya, kurang lebihnya? Iya, maksimalnya segitulah.”

16	“Oke, nah. Sebenarnya kayak 1 sampai 3 jam itu juga cukup lama ya? Cuman kamu kalau selama waktu itu 1 sampai 3 jam, kamu merasa kayak itu nggak terhibur kaha tau gimana gitu? Atau kayak kadang-kadang merasa capek gitu? Udah ngeliatin video, terus gitu.”	“Selalu merasa terhibur, Kak. Aku nggak pernah capek kalau lama-lama menatapin TikTok itu, nggak sih, Kak? Tapi malah merasa terhibur. Karena aku juga mungkin penyebabnya karena bosan ya, Kak, di rumah. Dan jarang keluar satu-satunya hiburan itu nonton TikTok ini. Dan ketika aku rehat gitu dari aktivitas, misalnya, Kak. Aku kan lagi ngerjain skripsi nih, Kak. Misalnya aku selesai transkrip 10 nomor gitu. Nah itu aku rehat dulu. Aku rehatnya buka TikTok gitu. Nah itu jadi membuat aku terhibur gitu, Kak.”
17	“Berarti kamu buka TikTok itu untuk menghibur diri gitu ya? Dari rasa penat, rasa capek, suntuk gitu ya? Iya, Kak. Betul, Kak. Lagi kan konten-kontennya kan banyak yang lucu di sana. Pokoknya bisa melupakan, nonton TikTok itu bisa melupakan penatan hidup lah, Kak.”	“Penatan hidup, oke. Kan ngerjain skripsi ini kan bikin sangat bikin stress banget. Kan ya kayak capek, pusing gitu. Nah setelah kamu nonton TikTok tadi itu kan terhibur ya. Cuma rasanya beneran kayak beneran plong. Kayak kamu merasa, oh aku kayak 100% terhibur atau masih ada kayak rasa-rasa kayak gimana ya gitu.”
18	“Kayak udah terhibur tapi nggak plong banget gitu. Iya sih, Kak.”	“Lebih ke terhibur tapi mungkin nggak plong ya, Kak. Karena aku jadi procrastinating. Aku sering begitu, Kak. Setiap hari selalu ada. Jadi skripsiku kayak tertunda, Kak. Misalnya nih, aku kan kayak misalnya tadi nge-skrip 10 pertanyaan, selesai. Nah itu aku kayak, aduh butuh selingan gitu lah. Aku nonton

		TikTok. Nah itu terhibur, Kak. Sebenarnya terhibur. Tapi ya itu, aku jadi sering keterusan sih, Kak. Sering lupa waktu. Jadi ya, termasuk jadi menunda skripsi juga sih, Kak. Misalnya 25 menit nih aku membuka TikTok gitu. Kan bisa aku pakai untuk ngerjain deskripsi kan. Tapi ya gimana ya, Kak. Namanya butuh hiburan ya. Jadi aku tetap, tetap sering, tetap akses TikTok sih, Kak.”
19	“Biasanya kau lagi suka buka TikTok-nya tuh di waktu pagi, siang, sore, atau malam?”	“Kalau, sebenarnya kalau sekarang kan pengangguran ya, Kak. Karena nggak ada mata kuliah. Cuma kerjain skripsi dan itu keempatnya bisa sih, Kak. Bisa pagi, siang, sore, malam. Cuman yang pasti itu, aku buka TikTok itu sebelum tidur. Itu pasti.”
20	“Berarti pas malam hari, ya? “	“Iya sih. Malam hari, betul.”
21	“Oh, berarti kayak, ini nggak sih, kan mungkin saat kerjain skripsi, jadi kayak butuh me time yang benar-benar lepas dari deskripsi gitu ya. Untuk menenangkan diri sendiri gitu ya.”	“Iya, Kak. Betul sekali, Kak. Sangat butuh itu.”
22	“Oke, oke. Sekarang, kamu kan udah pakai TikTok	“ Iya, Kak. Sangat sering, Kak, seperti itu.”

	cukup lama ya? Aku bilang sekitar dua tahun ya tadi? Iya, Kak. Pernah nggak sih, selama kamu pakai TikTok ini, kamu pakai itu kayak tanpa tujuan yang jelas. Jadi kayak kamu udah buka TikTok aja, terus kamu tinggal di situ scrolling aja tanpa tujuanmu mau ngapain. Atau nggak, kamu misalkan pas lagi nggak sadar, buka TikTok. Padahal tujuanmu tuh bukan mau ke situ, tapi ke aplikasi lain.”	
23	“Oh, sering banget, ya? Iya.”	“Aku juga nggak tahu ya, Kak, kenapa bisa kayak gitu penyebabnya. Tapi sering banget sih, Kak. Mungkin karena udah tersetting ya, Kak, di alam bawah sadar. Aku selalu, misalnya ngapain dikit, bentar-bentar kan aku selalu buka TikTok ini. Jadi itu juga terbawa sampai misalnya, harusnya aku buka aplikasi lain nih, tapi malah yang aku buka loh kok TikTok yang aku buka. Itu sering sekali sih, Kak, seperti itu.”
24	“Oh, gitu. Aku juga itu sih, kadang-kadang kayak gitu sih. Awalnya mau buka IG, tapi malah lebih banyak ke	“Iya, kan, Kak? Iya, ya, Kak. Kayak sudah di alam bawah sadar, ya, Kak?”

	TikTok. Kadang nggak sadar aku dari TikTok sendiri, gitu.”	
25	“Iya. Jadi kayak, apa, kaget sendiri, gitu. Udah tahu, kayak, nah, kenapa aku di TikTok, ya? Harusnya kan di IG, gitu.”	“Iya, bener sih, Kak. Sering sekali juga aku seperti itu. Oke, deh.”
26	“Oke, untuk pertanyaan yang sebagian tahap satu ini sudah sampai sini. Lanjut kita ke tahap yang kedua, ya. Jadi itu, udah pernah dengar tentang binge scrolling belum?”	“Scrolling udah sih, Kak. Binge-nya nggak tahu. Jadi mungkin belum tahu sih, Kak, apa arti dari keutuhan Binge Scrolling itu.”
27	“Kalau Bing Scrolling itu, ternyata kita lebih scrolling tambah batas waktu, karena bisa di situ di luar batas normal, gitulah. Karena juga kita pakainya sama tujuan yang jelas. Jadi, kalau kamu tahu Binge Watching?”	“Nggak tahu kak.”
28	“Oke, jadi Bing Watching itu kayak kita tuh maraton film atau maraton series, gitu loh. Oh, gitu. Dalam	“Oh, oke-oke, siap-siap.”

	sehari. Nah, cuman ke Bing Scrolling ini kita lebihnya scrollingnya ke short videos aja, kan? Kita kan sejak makai TikTok itu banyak banget tuh short videosnya macam-macam, kan? Jadi kita kadang tuh seharian tuh bisa nggak seharian tuh, kita udah merhabiskan beberapa jam berselancar di situ cuma buat scrolling aja, gitu. Jadi, pada bagian ini aku cuman, apa ya, kayak pengen tahu aja kebiasaan binge Scrolling atau scrolling itu gimana.”	
29	“Oke deh, jadi yang pertama ini, pernah nggak sih kamu kayak berpikir buat meluangkan waktu untuk scrolling short videos?”	“Sangat sering, Kak. Sangat sering. Baik di rumah maupun ketika di tempat umum. Kalau kayak di rumah nih, misalnya seperti pengalaman ku tadi, Kak, kayak lagi ngejahit skripsi nih. Terus aku, iya, aku meluangkan waktu untuk scrolling waktu itu, Kak. Maupun di tempat umum pun juga sama. Ketika misalnya aku lagi nunggu, nunggu transport, gitu. Udah, aku selalu mengisi waktu itu dengan nonton TikTok, gitu, Kak.”
30	“Oh, gitu. Berarti kayak pokoknya anytime, anywhere	“Betul, Kak. Anytime, anywhere, betul sekali.”

	kamu masih ada ya, Kak, meluangkan waktu, gitu ya.”	
31	“Oke deh. Terus biasanya kalau kayak gitu, Kak, kamu targetin waktu nggak sih? Misalkan mau berapa lama, gitu. Atau bahkan sampai pernah mau lebih batas targetnya kamu. Misalkan mau satu jam, tapi kamu pernah sampai tiga jam atau empat jam, gitu.”	“Sering sekali, Kak, kayak gitu. Misalnya nih, aku lagi pengen liat TikTok, aku lihat jam nih, lihat jam di hapeku, itu jam 20.35. Nah, itu aku biasanya dalam hati kayak, oh oke, oke, aku scroll TikTok dulu lah sampai jam 9 deh, pas sampai jam 9, gitu. Tapi aku sering sekali melebihi batas target itu, Kak. Dan itu nggak sadar sih, Kak. Nggak sadar karena kadang-kadang, lho, udah lebih dari jam 9.”
32	“Udah jam segini, gitu ya.”	“Iya, udah jam segini. Tapi aku kadang, setelah aku menyadari itu, oh nanti deh, 5 menit lagi, 5 menit lagi.”
33	“Oh jadi kayak semakin, apa ya, lebih mengundur-undur lagi, ya? Makanya tadi, Kak, jadi procrastinating kan, Kak. Oh iya, menunda-nunda gitu, ya.”	“Menunda-nunda pekerjaanku, iya, Kak.”
34	“Oke deh. Jadi, Kak, kayak agak sulit untuk mengontrol diri juga, ya. Untuk tidak scrolling gitu, melepasnya agak susah gitu, ya.”	“Iya, Kak, agak susah sih, Kak. Makanya kalau aku udah buka TikTok itu, aduh.”

35	“Kayak berasa di dunia sendiri gitu, ya.”	“Iya, Kak, betul, ya.”
36	“Oke deh. Terus kan kalau pakai TikTok yang terlalu berlebihan atau eksesif itu kan, kadang kita dipandang oleh orang lain tuh pasif banget tuh, loh. Kayak, ini anak kok asik banget, gitu. Padahal ada orang di sekitarnya. Atau kadang kalau dikasih nasihat itu, kadang, apa ya, merasa terusik gitu, loh. Kayak ganggu banget. Nah, pernah nggak sih atau kayak seberapa sering kayak kamu mengalami hal yang kayak gini gitu, loh?”	“Itu juga sering, Kak. Karena, iya misalnya nih, Kak, aku lagi makan. Aku makan itu, yaudah aku pun sambil nonton TikTok.”
37	“Itu emang paling kayak enak banget sih.”	“Iya, kan, Kak. Terus, iya, betul sih, Kak. Aku jadi ini, mengabaikan lingkungan sekitar, kan, Kak. Karena aku fokusnya ke HP, gitu. Jadi, sering, sering sekali abai dengan lingkungan sekitar. Dan kalau dinasihatin, aku yaudah tetap. Tetap ngeyel aja, sih, Kak.”
38	“Oh, tetap? Udah gas terus, ya?”	“Iya, Kak. Tapi aku mulai sadar, sih, Kak, akan hal ini. Dan setelah dari bapak wawancara dengan Kakak juga ini, aku pengen lebih mengontrol diri aku sendiri,

		sih, Kak. Harus, sih, Kak.”
39	“Oke, oke, deh. Iya, sih, sama, sih, kadangkala juga begitu, ya. Cuma memang orang yang udah kena gadget, itu pasti akan susah untuk melepas diri dari gadget tersebut.”	“Iya, Kak, sangat sulit, Kak. Apalagi yang semenjak Corona itu, kita setiap hari memegang gadget. Dan katanya kan kalau udah kita melakukan sesuatu, itu lebih dari sembilan hari kita lakukan itu berterus-terus, itu sudah menjadi habits, menjadi kebiasaan, katanya begitu, Kak.”
40	“Iya, betul, betul, betul, betul, betul, betul. Oke, terus yang ini, seberapa sering, sih, kan lagi skripsi-an, nih, atau lagi masa-masa panas-panasnya otak ini, ya. Kamu merasa suka stress atau panik, cemas, gitu nggak, sih?”	“Saya stress, cemas karena skripsi, ya, Kak. Sangat sering, sih, Kak. Aku takut, sih, Kak, takut. Takut akan terkejar nggak, ya, begitu, Kak.”
41	“Nah, biasanya, kamu secara mu, misalkan, kayak mengurangi rasa dan cemas takut itu dengan scrolling TikTok, biasanya membantu banget nggak, sih?”	“Iya, sih, Kak. Biasanya membuat TikTok ini sebagai sarana untuk melepaskan kepenatanku. Dengan TikTok ini, aku jadi ya, Kak, benar-benar bisa bisa melepaskan, ya, Kak, walaupun banyak, walaupun kecanduannya banyak, tapi aku merasa mengurangi stres, sih, Kak.”
42	“Mengurangi stres, ya. Oke, jadi kayak TikTok sudah menjadi temanmu juga, ya, selain teman berwujud	“Iya, Kak, betul sekali, Kak. Apalagi, mahasiswa semester akhir itu, kan, ya, temannya hanya, hanya kalau nggak TikTok, ya, AI, kan, Kak?”

	manusia, ini ada berwujud yang teknologi, gitu, ya.”	
43	“Iya, sih, benar.”	“Iya, Kak, sangat relate, sih, Kak.”
44	“Oh, ya, oke, deh. Terus, untuk pertanyaan yang tentang Binge Scrolling ini, sudah cukup sampai di sini aja. Dan juga kita lanjut ke tahap yang terakhir, ya. Nah, jadi tahap terakhir ini itu lebih ke kemampuan memori sehari-hari. Nah, sebelumnya sudah pernah dengar belum tentang istilah Information Recall ini?”	“Belum juga, belum pernah dengar, Kak.”
45	“Oke, jadi <i>Information Recall</i> ini lebih kayak kemampuan manusia dalam mengingat kembali informasi yang didapatkan, entah berupa kata-kata atau tempat dan juga segala yang lain-lainnya, gitu. Ya, jadi nanti ada, jadi nanti konsepnya sebelum kamu mengenal yang namanya TikTok yang juga terdiri dalamnya, sama setelah kamu habis, setelah aku	“Oke, Kak. Baik, Kak.”

	berjam-jam di TikTok. Jadi nanti boleh diceritakan pengalaman-pengalamannya, ya.”	
46	“Oke, untuk yang pertama ini, pernah tidak kamu mengalami kayak mau ngomong sesuatu, tapi kayak lupa yang mau diomongin itu apa? Jadi, contohnya aja ini kayak mau ngomong, ada tuh kata-kata itu ada di ujung lidahmu, tapi kayak kamu nggak bisa nyebutin itu apa. Atau kadang bahkan kamu lupa apa yang sudah dikatakan orang lain beberapa hari yang lalu, soalnya suka ngulang-ngulang perkataan mereka, gitu. Bahkan perkataanmu sendiri, gitu.”	“Oh ya, oh, sangat sering sekali kayak seperti itu. Oke. Maksudnya juga dalam memproses pertanyaan Kakak ini, aku butuh waktu, Kak. Aku setiap kata yang Kakak keluarkan itu harus aku resapi, Kak. Kalau enggak aku, iya, Kak. Aku merasa, iya sih, Kak. Merasa seperti itu. Dibandingkan dengan dulu itu, aku merasakan ingatanku yang sekarang ini sangat berturun performanya.”
47	“Sejak kamu mengenal TikTok dan juga berkecimpung pun lama banget ya, scrolling sejam-jam itu ya?”	“Iya ya, Kak. Iya, Kak. Awalnya aku nggak sadar sih, Kak. Tapi semenjak wawancara dengan Kakak ini aku jadi sadar.”
48	“Iya sih, Kak. Oh, dulu sebelumnya gimana? Masih aman aja, Kak? Atau kayak udah mulai berkurang	“Dulu aku aman aja, Kak. Aman aja. Iya, pas awal-awal masuk kuliah, apalagi pas masih sekolah itu, aku merasa nggak sampai segitunya, Kak. Nggak sampai aku

	dulu?”	lupa nama orang atau kayak aku mau membicarakan suatu kata, tapi kata itu apa ya? Kayak aku nggak bisa nyebut gitu. Dulu nggak seperti itu sih, Kak. Dulu aku aman-aman aja. Dulu masih, otakku masih bisa bisa kugunakan untuk itu sih, Kak. Dulu aku nggak pernah, jarang sih, Kak, aku lupa nama orang. Tapi sekarang misalnya berkenalan dengan orang, Kak, cuma orang itu nyebut nama satu kali, udah, aku terus lupa, Kak. Sering sekali, Kak, seperti itu. Oke, oke. Sering sekali mungkin itu, iya, Kak.”
49	“Berarti kayak kamu menyadari banget ya perbedaannya ini, sebelum dan setelah kamu berkecimpung di dunia TikTok gitu?”	“Iya, Kak. Sebenarnya aku cukup sedih sih, Kak, karena sekarang kan aku jadi, iya, Kak, aku sadar kalau sekarang aku jadi kesulitan mengingat. Kayak sekarang ini. Kalau diberi pertanyaan sekarang ini, aku nggak bisa langsung nyerap pertanyaan itu, Kak. Harus aku ulang-ulang lagi pertanyaan. Nggak bisa nyambung.
50	“Oke. Oke. Terus, kan kamu sering scrolling, ya, di TikTok ini. Misalkan ini kan pastinya ada postingan yang kamu baca, entah itu mungkin dalam bentuk kalimat atau visual gitu, ya. Nah, tapi kan di TikTok itu, ya,	“Iya lho, Kak. Sering lho, Kak, aku seperti ini. Iya, Kak, bener, Kak.”

	namanya video atau foto itu kan mesti kan banyak bermunculan, ya. Entah, mungkin, apa sih, kayak akun ini yang posting ini. Kadang-kadang pikirannya kita atau fokusnya kita kan ke-distract sama yang postingan baru-baru muncul, gitu ya. Nah, atau nggak, kadang waktu kita nonton sebuah konten, kayak kamu sudah berusaha untuk mengikuti tapi tidak bisa paham gitu ini tentang apa gitu yang ditonton. Seberapa sering sih kayak mengalami hal ini, gitu?”	
51	“Setiap hari gitu atau kayak emang udah sejak kenal TikTok emang mulai kayak gitu?”	“Iya, sekarang mulai TikTok kayak gitu. Karena bener ya kak, di TikTok tuh kan banyak video atau foto yang muncul gitu. Aku merasa suatu video itu kontennya bosanin atau ngga relate untuk ditonton. Aku langsung lanjut scroll scroll lagi gitu kak. Aku juga sering mengalami momen di mana aku lupa akan kalimat yang habis aku baca. Menurutku ini, berhubungan positif sih karena karena berhubungan positif itu maksudnya tentang scrolling dan otak ini ya kak itu berhubungan menurutku.”

52	"Nyambung ya?"	"Iya, iya nyambung tapi bukan ke positif impact ya kak maksud saya. Tapi iya kak, tapi tapi nyambung sih kak, memori dengan scrolling ini karena kan kalau terlalu banyak, kita terlalu banyak mendapatkan informasi, dan informasi itu kan tidak kita serap dengan maksimal karena keinginan untuk scroll scroll terus tadi itu kak. Dan dan kita kan cuman diem nontonin content TikTok itu aja kan, jadi itu juga merasa aku merasa itu menurunkan kemampuan public speaking kemampuan berbicara. Salah komen sih kak. Tapi tapi bener enggak kak. Ini jawaban ku menjawab pertanyaan engga sih kak?"
53	"Oke deh. Sebenarnya itu menjawab, cuman kamu tadi agak sedikit melenceng, tapi it's okay itu malah bisa ngebuat memperkaya lagi sih."	"Di beneran gak papa kak atau sebenarnya oke oke."
54	"Aman. No need to worry."	"Oke-oke, karena ini loh, ini juga dampak yang <i>scrolling</i> aku. Jadi kalau membaca pertanyaan itu jadi sering miss kan jadi, jadi aku harus berulang ulang untuk resapi pertanyaan itu."
55	"Oh oke. Kita lanjut ke pertanyaan selanjutnya."	"Oh iya, wah sering sekali aku begitu kak. Iya kak, aku sering sering juga selain

	Seberapa sering sih kamu kayak salah atau lupa naruh barang bahkan itu endingnya tuh jadi suka kehilangan barang di rumah gitu. Misalkan naruh, iya paling gampang pasti kunci ya, yang sering kita salah naruh atau hilang gitu ya, naruh nih di meja tapi habis itu kayak mau ngambil, aduh di mana nah posisinya itu kayak setelah binge scrolling maksudnya kayak sambil ngelihat HP gitu kira-kira ada efeknya gak sih atau seberapa sering kamu mengalami hal ini?"	lupa naruh barang kehilangan barang yang aku juga ini tidak mengembalikan sesuatu. Seperti di tempatnya lagi misalnya ketika aku lagi ngambil ambil gunting jika sambil nonton TikTok kan, terus aku kayak ya sudahlah taruh di Kasur bentar dulu enggak apa-apa. Lagi asik-asik scroll TikTok itu nih terus sampe paginya juga masih disitu. Aku lupa ngembaliin lagi dan terus ketika aku nyari lagi, di mana ya?"
56	"Sering, sering terjadi sih kayak sering hilang."	"Iya sering kehilangan. Dan aku lupa terakhir. Semakin naruhnya di mana? Karena aku naruh berpindah pindah gitu kan kak. Iya sering sekali."
57	"Kayak oke baiklah cuma dengan kamu misalkan kamu enggak pakai enggak pakai HP gitu lebih fokus apa tetap sama saja menurutmu."	"Oh iya kak, aku lupa kasih perbandingannya. Maaf ya kak. Iya betul sekali kak. Kalau aku lagi enggak enggak pakai HP gitu aku beneran. Iya fokus beneran mindfulness. Jadi aku lebih lebih sadar lah kak kalau lagi enggak main HP. Ya berbeda sekali sih kak."

58	“Berarti kayak ada perbedaannya banget ya yang cukup mungkin cukup signifikan ya bagi kamunya.”	“Iya banget.”
59	“Lanjut yang selanjutnya. Pernah enggak kamu mengalami kayak? Kudu bolak balik nih cek kerjaanmu tuh udah rampung atau belum. Atau kadang kamu suka mau ngelakuin sesuatu tapi kamu lupa mau ngelakuinnya tuh apa?”	“Apa tadi kayak lupa enggak ngambil sesuatu terus apa?”
60	“Bolak balik jadi untuk bolak balik ngecek kerjaanmu udah selesai atau belum? Atau kamu mau ngelakuin sesuatu tapi kamu lupa mau ngapain sebenarnya.”	“Hmm ya kak itu juga sering banget kak. Sering sering aku sering kayak iya bolak balik sering mengecek. Kayak tadi pintunya sudah gua tutup belum ya? Terus ya udah aku kembali mengecek itu atau kayak juga pasti sudah aku balas belum ya chatnya. Aku kembali kembali lagi. Kayak aku merasa karena otakku lagi iya lagi lagi di sambil nonton TikTok kayak atau setelah aku nonton tiktok gitu aku ingat akan hal itu kan kayak jadi setelah. Itu iya kak, jadi forgetfulness ya.”
61	“Kayak lebih suka lupa gitu ya.”	“Cukup sedih sih kak karena. Itu tadi kak. Aku benar benar merasa dibandingkan dengan dulu performa otakku ini sangat menurun enggak?”

62	“Gitu nah cuma kan tadi kamu sempat kayak bilang kamu pernah sambil multitasking ya sambil ngerjain sambil apa main tiktok gitu ya?”	“Hmm dia iya kak betul sering.”
63	“Oh nah itu efeknya pekerjaanmu tuh gimana? Apakah tetap jadinya kayak ya kayak tadi ya enggak kamu butuh bolak balik ngecek ngecek gitu atau tiba tiba ngeblank lah gitu.”	“Sering kak iya ngeblank sering ngeblank terus sering aku sering mastiin ini tadi udah aku isi belum ya? Sering sekali kak jadi jadi ke distract kayak sering sih kak, tapi ya gimana ya kak kalau untuk menghentikan itu. Sulit sih kak karena karena karena sudah menjadi hiburan ya kak tiktok ini.”
64	“Oke deh. Nah misalkan nih kita kan tiap hari tuh mesti encounter dengan yang namanya hal hal baru, entah itu gadget atau sebuah ya berita baru lah. Setiap hari gitu. Pernah enggak sih kayak atau beberapa sering kamu mengalami kayak kamu tuh sulit mengikuti. Hal hal baru gitu loh yang kamu temui.”	“Hmm encounter mengikuti hal hal oke oke kak. Iya sih kak, ini termasuk enggak ya sering sih kak kalau di beri pertanyaan itu atau dikasih penjelasan instruksi itu sering sekali otakku enggak bisa langsung paham. Tapi aku tanya harus tanya gimana gimana? Aku harus diulang ulang begitu kak. Misalnya untuk jawab pertanyaan kakak ini juga loh kak aku harus setiap setiap kata itu harus aku resapi pelan pelan loh kak. Kalo ga pasti iya kan? Kalau gak itu tadi kak aku pasti harus. Sampai recall ya recall apa sih dari apa ya gitu? Apa ya recall mengingat.”
65	“Oh ya recall nginget gitu ya. Gitu kah?”	“Itu aku sih enggak sadar.”

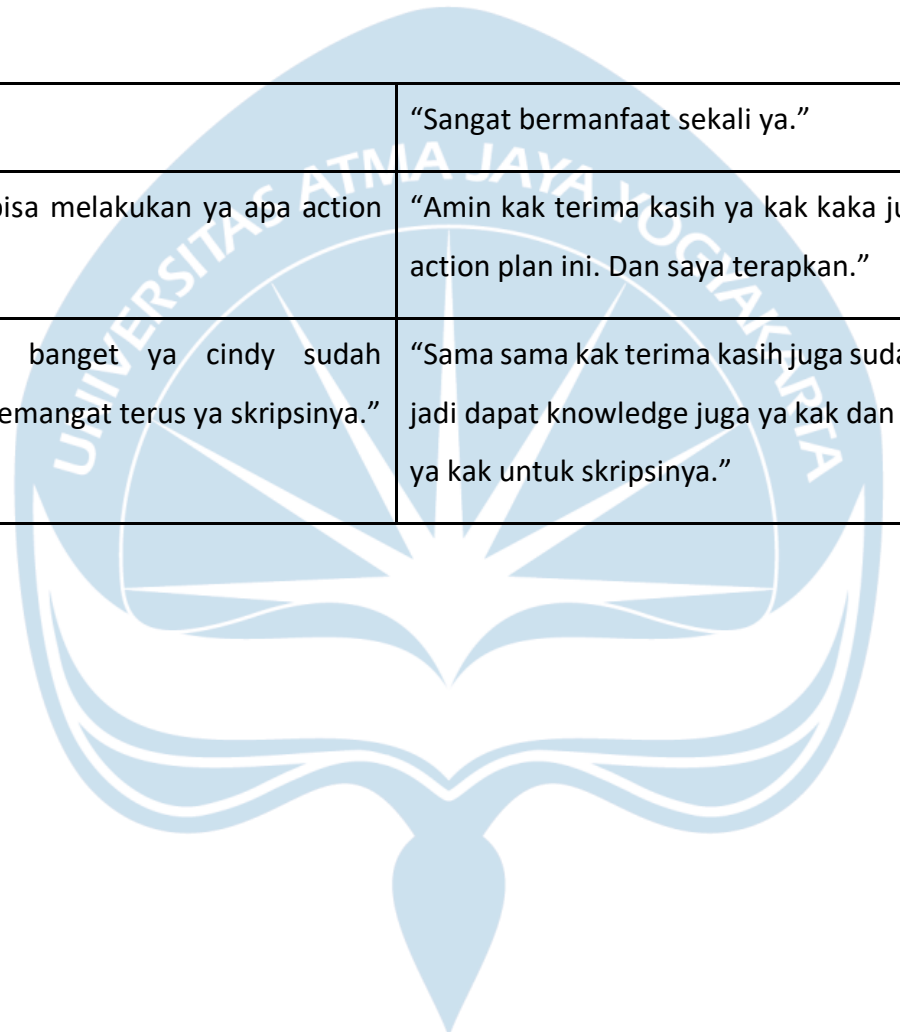
66	“Kayak misalkan nih ada berita baru gitu kamu berarti kayak harus berproses gitu ya kayak otaknya benaran kayak. Harus fokus ke situ terus ya.”	“Iya kak beneran. Banget jadi lambat memproses informasi. Jadi lola ya kak? Saya dibanding bandingkan iya dibandingkan dengan tahun tahun ketika ketika aku SMA dulu atau ketika awal masuk kuliah. Ya itu kan belum pakai belum pakai tiktok ya aku belum kenal belum kenal tiktok gan sebenarnya tiktok kan udah booming waktu corona kan kak? Nanti aku kayak waktu itu aku memang enggak tertarik aja untuk nyobain. Tapi ya karena aku install TikTok itu awalnya untuk upload tugas kuliah terjadinya aku nyobain deh kak. Jadinya keterusan sampai sekarang ya kecanduan sampai sekarang ya kak. Gitu kak. Jadi sangat sangat signifikan sih kak berubahnya dibandingkan dengan dulu yang sebelum aku mengenal TikTok ini kak.”
67	“Oke tadi kalau kayak menyadari banget ya ini ada perbedaannya ya terutama sesudah gitu ya.”	“Iya kak. Aku menyadari kalau otakku ini jadi lambat jadi seburuk ini. Tapi aku baru nyadar kalau iya ini pasti karena dampak nampak aku sering sering nonton TikTok ini sih kak. Karena setiap hari kan rutin aku pakai itu dan disela sela disela. Di sela sela apapun aktivitasku di manapun aku berada kak cuma di rumah. Di tempat umum pun laku sempatkan untuk. Aku selalu mengisi waktuku dengan nonton TikTok ini. Begitu kan kak? Kayak iya sih kak. Benar benar sudah.”

68	“Oke deh. Nah itu gimana ya pun juga kadang suka merasa juga tuh namanya mah enggak pakai tik tok ya atau suka kayak scrolling banget gitu. Tapi setelah. Kayak apa ya bertahun tahun pakai tiktok itu kayak ya? Oke deh aku ngerasain sendiri apakah ini dampaknya gitu loh. Aku kadang mostly menggunakan tiktok itu sambil aku melakukan tugas yang lain gitu. Sampai berjam jam gitu lah ya ya begitulah ya pokoknya.”	“Jadi multitasking juga ya kak kakaknya.”
69	“Iya begitulah. Iya, siapa yang bisa lepas dari tiktok ya pastinya.”	“Tapi apalagi kontennya tuh selalu fresh dari kayak.”
70	“Iya kerasa banget hampir tiap hari.	“Iya kan sudah apa ya seperti sudah seperti berita juga ya. Ada update update news apa semua juga masuk titik pertanyaan enggak?”
71	“Iya betul sekali. Oke deh, untuk yang pertanyaan ini yang information recall nya sudah sampai sini, terus aku ada pertanyaan lanjutan. Tambahan sih	“Hm udah kayak jadi ini ya kak tadi ya kak hubungannya memori dengan scrolling tadi ini ya kak? Awalnya, sebentar kak aku susun kalimat dulu ya kak. Nah ini dampak scrolling juga kak ini.”

	sebenarnya. Sejauh ini kan kamu sudah jawab ya pertanyaanku dari A sampai Z ya tentang <i>binge scrolling</i> itu dengan <i>information recall</i>. Nah seberapa jauh kamu kayak menyadari bahwa perilaku <i>scrolling</i> mu yang lama ini berhubungan dengan memorimu keseluruhan? Memorimu jadi menurunlah atau gimana gitu.”	
72	“Dulu kamu tidak seperti ini kah?”	“Dulu aku tidak seperti ini kak, cukup sedih loh aku kak. Uh, itu sih kak, jadi aku baru sadar tentang apa kak tadi bacanya <i>binge scrolling</i> ya? Awalnya aku ga sadar tentang <i>binge scrolling</i> ini, baru sadar di bagian ini aku sadar kalau otakku kemampuannya ini sangat menurun, muali dari aku mengingat sesuatu daya ingat ya kak, terus memproses informasi dan juga aku berkomunikasi mengkomunikasikan sesuatu. Itu sangat berbeda sih kak dengan beberapa tahun sebelum aku mengenal TikTok ini. Jadi suruh menjawab ini, aku yakin sih kak karena <i>binge scrolling</i> ini kak. Karena pas waktu masih sekolah dulu in ikan belum ada TikTok, reels, maupun short yang kita bisa scroll scroll gitu. Rasanya jemari,

		jari kita tidak bisa berhenti untuk scroll scroll itu. Apalagi dibandingkan Youtube gitu kan videonya lama, videonya jadi kayak kadang sudah males. Tetapi dengan short videos in ikan bisa langsung jump in into intinya kan kak. Missal lagi nonton vlog kuliner gitu kan bisa langsung masuk ke bagian orang review makanannya, kalo missal di Youtube bukan short video in ikan kita males kalau nontonin video sepanjang ini, jadi lebih ringkes di short video ini. Tapi ya, itu sih kak, aku merasa lebih terhibur lewat nontonin konten tiktok ini. Aku sadar kalo scrolling itu menyebabkan memoriku menurun tapi aku juga tetep gabisa langsung berhenti sih kak, karena hiburanku cuman nonton short videos TikTok ini kak. Aku malah yang berterimakasih ya kak, dengan wawancara dengan kakak ini aku lebih aware juga untuk aku memberikan control terhadap diriku sendiri kak.”
73	“Oke, oke. Ada gak sih action plan selanjutnya entah kamu mau coba membatasi waktu kamu atau kamu bakalan dari alternatif lain mungkin kayak nonton apa bukan nonton sih kayak baca buku lah atau apa hal hal yang kamu suka lakukan gitu selain apa ya? Selain	“Oke baik. Action plan aku ya kak? Aku sangat berterima kasih nih kak dengan wawancara dengan kakak aku jadi sangat sangat sadar jika iya sih kak ini penting sekali. Action plan tu harus ada ya kak, karena sudah benar benar ditahap aku juga enggak mau otakku, otakku terus terusan tergerus terus negatifnya gitu kak. Mungkin action plan nya atau enggak mulai? Iya sih kak dengan tidak abai

	scrolling gitu.”	terhadap bahas kita ya kak. Misalnya kalau lagi makan gitu. Yang awalnya aku sambil nonton tiket aku bisa enggak enggak buka tiktok deh gitu supaya aku lebih lebih fokus ke makanannya. Lebih mindfulness menikmati makanannya gitu itu terus kemudian. Kemudian juga melatih daya ingat ya kak karena kan aku sangat kemampuan kemampuan berpikirku dan kemampuan memoriku ini sudah sangat buruk ya kak jadi sebisa mungkin aku berusaha Latihan mengingat dan memasukkan informasi itu benar benar ke dalam otak. Misalnya, contohnya lagi perkenalan sama orang namanya siapa? Aku benar benar action plannya selanjutnya benar benar mengingat itu sih kak. Dan memasukkan itu ke dalam otak kemudian juga. Mengontrol diri ya kak untuk. Tidak dikendalikan oleh binge scrolling ini. Tetapi diri kita yang harus bisa mengendalikan binge scrolling ini, aduh belibet ya kak aku ngomongnya. Pokoknya yang ketiga ini intinya ya mengontrol diri sendiri sih kak. Iya betul, misalnya juga kayak aku kan kalau buka TikTok ini sekali aku nge open tiktok itu aku pasti enggak bisa berhenti kan, jadi mungkin bisa bisa menahan diri untuk tidak membuka tik tok itu sih kak karena aku pasti bakal keterusan kan kak. Jadi begitu sih kak action plan ya.”
--	------------------	---



74	"Oya oke. Oke deh."	"Sangat bermanfaat sekali ya."
75	"Semoga bisa. Semoga bisa melakukan ya apa action plannya ya."	"Amin kak terima kasih ya kak kaka juga saya jadi sadar loh kak. Penting sekali action plan ini. Dan saya terapkan."
76	"Oke baik thank you banget ya cindy sudah meluangkan waktunya. Semangat terus ya skripsinya."	"Sama sama kak terima kasih juga sudah sharing sharing bersama saya. Saya juga jadi dapat knowledge juga ya kak dan dapat kesadaran diri juga kak. Sukses juga ya kak untuk skripsinya."

NARASUMBER 3 – PRIA – MAHASISWA

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	“Untuk mewawancara ini itu sebenarnya nanti kita ada 3 tahapan yang pertama ini. Nanti kita lebih ke screening aja jadi kayak penggunaan TikToknya Bagus gimana. Terus yang kedua nanti ada <i>binge scrolling</i> sama lebih ke ini sih kayak intensitas atau perilaku saat scrolling <i>short videos</i> di TikTok itu gimana. Nah terus nanti juga yang terakhir ada <i>information recall</i> jadi lebih ke memori keseharian. Pertama kita hal pertama dulu yaitu tentang berapa lama sih kayak kamu sudah pakai TikTok dan mulainya tuh kapan?”	“Kalau aku dah pakai tik tok kalau enggak salah dari tahun 2021 satu atau 2020 kayaknya. Kayaknya 2000 awal awal covid awal awal covid itu aku sudah punya TikTok kayak gitu terus. 2020 lah kita tahun situ aku awal pakai TikTok untuk lebih kayak kan dulu kan cuma ya udah punya aja gitu kan untuk kayak pertama kali.”
2	“Sorry putus-putus. Agak putus-putus boleh tolong diulangin enggak jawabannya?”	“Oke kalau aku sendiri untuk penggunaan tiktoknya itu kayaknya di tahun 2020an itu aku udah punya TikTok terus untuk kayak seringnya mulai benar benar sering banget kayak tiap hari buka itu tuh di tahun 2021an mungkin pas

		jaman-jaman COVID itu tu. Jadi aku sering banget buka TikTok karena ya mungkin hiburannya TikTok ya waktu itu.”
3	“Berarti kayak awal covid itu dah punya cuma kayak warung mulai apa ya namanya baru terjun di situ kayak mulai main tuh di kayak 2021.”	“Iya, dari tahun itu.”
4	“Oke nah biasanya tuh kalau di TikTok ya kan banyak konten ya. Nah tipe konten apa sih yang paling diminati gitu?”	“Untuk TikTok sebenarnya aku kayak <i>lets flow</i> aja sih tergantung dari apa namanya apa namanya itu kayak misal kita <i>searching</i> satu pasti muncul banyak itu namanya apa ya. Ya kayak gitu lah pokoknya. Nah aku tuh kayak enggak ngepak enggak ngepaku konten konten tertentu kayak gitu. Kadang kayak yang lewat di beranda apa entar kayak aku baca komen kan pasti kayak ada pencarian kayak gitu. Terus ya let's flow aja. Paling yang sering aku liat tuh kaya self-improvement itu sering banget buat branding diri kan. Terus kayak daily activity skincare itu juga aku ngikutin terus, ya lebih ke entertainment aja sih kalau di TikTok.”
5	“Kalau berarti kayak kamu lagi apa ya random gitu ya	“Iya, kayak gitu. Jadi enggak ada, enggak terpaku buat satu konten tertentu saja

	jadi kayak kamu apa enggak matenin kayak kamu lebih suka entertainment atau apa kayak komedi lah atau apa gitu lah ya.”	sih.”
6	“Mm, gitu. Oke. Nah terus kalau menurutmu algoritma itu kayak dia selalu menyarankan konten yang sudah kamu tonton sebelumnya atau kadang-kadang iya kadang-kadang enggak.”	“Kalau di kalau di aku ya kalau di aku selalu iya sih misal kayak apa ya? Apa namanya searching kayak sekarang kan boomingnya Blackpink ya konser Blackpink kayak gitu pasti kayak entar algoritma ke bawahnya itu pasti kayak Blackpink gimana war tiket Blackpink dan lain lain pasti kayak gak jauh gak jauh dari objek tertentu yang aku cari kayak gitu.”
7	“Ooo... Berarti yang selalu banget ya kayak abis search apa gitu nanti keluar itu terus gitu ya. Yang terutama lagi booming-booming sekarang ini ya?”	“Ya ngikutin algoritma sih kalau di aku.”
8	“Oh, ya oke oke. Nah terus kan kamu kan udah pakai TikTok itu kan udah lama banget ya hitungannya sekitar mungkin 4 tahun ada lah ya. Nah pernah enggak kayak biasanya tuh sehari kamu bisa akses berapa kali atau	“Mungkin kalau di iPhone kan kayak ada laporan penggunaan tiap hari ya itu tuh kayak laporannya tuh di range di 9 sampai 10 jam setiap harinya aku penggunaan HP dan mostly kayak aku penggunaan HP tuh enggak jauh jauh dari TikTok kayak setiap buka HP pasti buka TikTok kayak gitu loh. Even even kayak

	kamu habisin berapa jam gitu di TikTok?”	aku baru free atau aku di kantor pun tetap kayak ya aku tetap bisa buka TikTok kayak gitu kan kadang kerja sambil scroll TikTok gitu ya. Yang menurut aku ngikutin ngikutin apa namanya dari penggunaan HP sih. Kalau pengguna HP aku sendiri tuh kayak 9 sampai 10 jam. Gitu ya mungkin sama ya.”
9	“Wah gila banget. Berarti kamu kayak akses apa TikTok tuh kayak udah enggak ngitung ya kayak kamu tuh berapa kali akses gitu ya yang penting kayak tiap kayak tiap waktu kamu ngakses gitu ya?”	“Iya, soalnya kayak menurut aku kayak untuk penggunaan aplikasi media sosial sekarang kek aku kaya di 2 tahun 2 atau 3 tahun terakhir aku lebih moving ke TikTok kayak gitu kayak lebih sekarang media sosial lagi buat aku lebih ke TikTok sih.”
10	“Berarti yang kayak apa maksudnya kayak aplikasi medsos lain itu sudah kayak kamu jarang buka gitu ya sempat tapi emang oh gitu.”	“Iya justru malah jarang buka gitu kalau TikTok sering banget sih.”
11	“I see mungkin kayak kamu diri kamu bisa sampai 4 jam lebih gitu. Adakah?”	“Kayaknya lebih deh.”
12	“Oke oke. Nah kamu kan lama banget ya kayak buka TikTok waktu bisa lebih dari 4 jam gitu, kalo aku tadi	“Kalau untuk perasaan sih itu tergantung persepsi masing masing orang. Tapi kalau overall dari aku sendiri sih ya aku menganggap TikTok itu sebagai hiburan.

	denger kan sudah sampai jam HP 10 jam itu. Nah kayak perasaannya tuh gimana sih kayak apakah merasa terhibur atau kayak apa tambah pusing gitu loh karena ngelihatin TikTok terus gitu.”	Jadi kan konten konten yang aku lihat kan ya udah sesuai sama yang aku inginkan gitu loh, kalau misal enggak ya sudah tinggal di swipe up saja kayak gitu, tapi kebanyakan sih sesuai kayak yang aku harpin kayak gitu jadi bahan hiburan aku kayak gitu. Kadang sih kayak mikirnya gini gue terlihat aneh, enggak sih ketika gue itu lihat video TikTok, tapi gue ketawa sendiri dan orang lain itu enggak ketawa. Tapi disisi lain yaudah ini kan hiburan buat buat aku sendiri kayak gitu kan jadi kayak bodo amat kayak gitu. Itu sih menurutku.”
13	“Oke oke ini ya berarti kamu merasa kayak happy gitu lah ya kayak apa punya hiburan sendiri gitu ya.”	“Iya.”
14	“Oke oke. Terus kalau buka TikTok itu biasanya paling sering itu di waktu kapan pagi, siang, sore atau malam.”	“Every day every time kayak aku bangun pun kayak pasti sekarang kan kamu tahu kan zamannya kayak main streak yang ngumpulin streak kayak gitu kan apalagi.”
15	“Oh streak api itu ya?”	“Ya dan aku kan streak api kan sudah 300 ya paling tertinggi tuh 300 streak api kan dan itu kayak udah menjadi kayak kebiasaan kayak semalam ini di di di dibalas enggak ya sama partner aku kayak gitu ya sudah paginya aku ngechat

		event aku baru bangun tidur pun aku pasti ngecek TikTok. Ngecek streaknya udah nyala apa belum kayak selalu ngingatin ke orang orang kayak gitu. Ntar kalau malam ini belum belum nyala tolong nyalahin kayak gitu. Dan kayak gara gara itu tuh makin buat aku tuh kayak ya sudah everything apa ya kayak kapanpun aku pun buka TikTok. Enggak mengenal waktu di mana pun tetep aku buka TikTok kecuali yang mengharuskan aku lepas dari HP baru aku enggak buka TikTok gitu.”
16	“Berarti itu kamu kayak enggak ada jam khusus kayak kamu bukanya tuh di siang hari atau di malam gitu ya.”	“Wajibnya sih bangun tidur wajib sama mungkin pulang dari kerja wajib sih. Mesti baru di MRT busway pasti buka tiktok.”
17	“Oh gitu oh ya aku mau tanya tadi sempat di kayak kepikiran strict api itu biasanya kamu pakai strict api tu. Aku suka pakai streak apa streak apinya itu? Kenapa harus apa kayak menuhin sampai poinnya 300 gitu?”	“Bagi aku sendiri ya streak api itu bukan sekedar kita nyalain api doang tapi kayak. Justru dari streak api itu tuh kayak kita bisa tukar tukar ya video kayak konten dan lain lain kayak gitu jujur kayak. Menurut aku sih harusnya aplikasi lainnya kayak WhatsApp itu bisa meniru atau gimana kayak gitu. Soalnya kan menurut aku kalau WhatsApp kan ya kita just send message aja kan kayak kita ngirim pesan doang kayak gitu. Tapi kalau misal di TikTok tuh kayak. Kita bisa ngirim pesan kita bisa bertukar apa namanya bertukar konten video dan lain

		lain. Nah itu kan kalau keseringan kan jadi adanya api ini kan <i>streak</i> ini ya udah mulai dari situ aja kayak. Oh kayaknya lebih asik chat an di TikTok ya daripada di WhatsApp gitu. So soalnya kan kalau di kalau misalnya kita ngechat di TikTok terus menerus kan kayak obrolannya nyambung pasti ada sesuatu hal yang baru dengan adanya video yang design dan baru dan ada pembahasan. Menurut tahu kayak gitu sih daripada chat di WhatsApp ya.”
18	“Oh oke oke oke, saya enggak menarik aja gitu. Enggak ya pakai streak api kan? Tapi kayak oh ya sudah steak up nya cuma naik naik gitu aja kan? Nah makanya tertarik juga di apakah kamu di TikTok itu juga? Apa? Nah itulah juga mesti ya itu ya kayak nyalain api terus ya kamu.”	“Iya.”
19	“Nah aku mau tanya. Kamu pakai TikTok kan sudah lama enggak pernah enggak sih kayak atau seberapa sering kamu kayak suka multitasking gitu loh? Multitasking itu jadi sambil kerja kamu sambil berselancar di TikTok.”	“Kalau seberapa sering bisa dibilang sering banget enggak jarang banget juga enggak kadang tuh kayak liat evidencenya juga gitu. Kayak gitu kalau misalkan rencana urgent udah ditunggu tunggu ya enggak mungkin dong kita sambil artikel, tapi kalau kerjanya ya sudah kita agak slow dan kita bisa multitasking kayak gitu. Kadang tangan kanan yang ngetik tangan kiri yang scroll TikTok

		sambil kita dengerin kayak gitu justru kayak gini loh. Kalau aku tuh tipe orangnya gini ketika aku bisa multitasking, aku enggak ngelihat videonya tapi aku ngelihat voice nya. Pesan apa yang disampaikan informasi apa yang disampaikan kayak gitu?”
20	“Cuma kalau kamu berarti kan sambil dengerin sambil kerja tuh ambil ngetik gitu kan ya. Nah, dengan kamu multitasking itu kayak ngaruh enggak sih kerjaanmu atau misalkan fokusmu jadi terbagi itu aja toh jatuhnya gini. Kamu sambil ngetik sambil dengerin kadang sampai ngerasa kayak kamu tuh enggak sadar yang kamu ketik ada yang kamu dengar atau kamu tuh kadang tuh suka kayak apa ya buka suka sih kayak ngeblank kamu tuh sama ngapain atau lupa atau kamu tulis gitu.”	“Of course, sih iya ya logikanya iya pasti kayak ada ketika kayak eh gue maksudnya mau ngapain sih nih gue mau ngetik ini mau ngerjainnya tapi kok jadi sampai mana kayak gitu kadang kayak hah jadi kayak pas posisi kerjanya penting tiba tiba di titik juga penting kayak ini mau gue mau manakan dulu. Jadi lebih seringnya kayak gitu.”
21	“Ya terus pernah enggak mau pakai sama pakai TikTok ini kamu pakainya itu tanpa tujuannya jelas. Atau	“Iya sih. Padahal gini kan kayak itu tuh biasanya gini kayak aku tuh <i>follow</i> beberapa orang yang awalnya kayak oh dari Instagram. Terus dari mau moving

	enggak misalnya hal lain nih kayak mau pakai apa enggak sadar buka TikTok. Padahal yang tujuanmu tuh bukan ke TikToknya tapi ke aplikasi lain gitu.”	ke WA tiba tiba ada notifikasi ini telah memosting video. Nah kan kayak rasa rasa keponya tuh muncul ya. Pas kita ngeklik yang awalnya cuma kita pengen tahu dia ngepost apa tiba tiba wah ada komen nih terus ada kayak kok ini related ya kayak gitu terus kayak. Ya sudah lah scroll ke bawah dan ya udah dibawa arus.”
22	“Berarti kayak fokusmu tuh jadi kayak terbagi ya kayak gitu. Jadi udah bukan tujuan awalmu lagi ya. Oke deh, terus ini untuk sesi pertama ini yang terakhirnya sudah butuh sampai sini aja. Nah sekarang kita lanjut ke sesi driver 2 itu tentang binge scrolling. Sebenarnya udah pernah dengar belum apa fenomena <i>binge scrolling</i> ini.”	“Fenomena apa sorry?”
23	“Binge scrolling kan ada binge watching kalau ini di scrolling. Udah pernah denger atau belum?”	“Boleh kalau mau dijelaskan.”
24	“Kalau <i>binge scrolling</i> tu kita lebih nya tuh ke scrolling <i>short video</i> ya karena apa namanya kan yang paling	“Pastinya sih pernah gitu kayak ya pasti pernah sih kayak contohnya apa ya ketika kita yuk pulang kerja kan? Enggak mungkin kan kita enggak enggak buka

	ngetren sekarang kan ada <i>short video</i> video berdurasi pendek itu. Ya kadang kita selain itu tanpa henti dan juga kadang tambah tujuan yang jelas atau bahkan kayaknya hmm pokoknya kita bisa sampai lupa waktu juga gitu loh. Nah di sini tuh aku pengen apa tahu aja gitu kayak kebiasaan kamu scrolling <i>short videos</i> gitu gimana. Oke jadi yang pertama itu pernah enggak sih kayak berpikir untuk meluangkan waktu scrolling <i>short videos</i> di TikTok.”	HP dan cuma ngeliatin orang ya pasti kalau buka, pasti larinya ke mana sih? Pasti ke TikTok kayak gitu.”
25	“Itu sering kamu alami atau macam kayak tertentu aja kadang tok atau jarang bahkan tidak?”	“Sering. Sering.”
26	“Sering banget biasanya pas apa tuh bagi ceritain ya kayak ada momen atau pengalaman khusus gitu.”	“Pokoknya gini ketika aku apa ya? Tadi apa berapa? Sering aku meluangkan waktu ya terus scroll tiktok ya? Menurut aku sendiri itu sangat amat sering banget ya contohnya. Kayak ketika aku baru naik MRT, naik Trans Jakarta, pasti aku scroll TikTok. Dan ketika misal nih aku pulang kerja jalan menuju ke busway pasti scroll TikTok jadi kayak ya ada di momen tertentu itu yang kayak aku

		niatkan untuk ya sudah aku mau dengerin TikTok kayak ada apa hari ini ada informasi apa rini FYP nya apa tentang hari ini?"
27	"OK terus biasanya kalau gitu kan aku sok kayak targetkan gitu enggak sih waktunya berapa lama atau bahkan pernah sampai melebihi batas target kamu gitu? Misalkan kalau mau nontonnya cuma 1 jam nih tapi tiba-tiba kamu kamu kebablasan nontonnya gitu loh."	"Kalau target sih enggak ada target ya. Cuman kadang tuh kayak kayak misal hmmm aku baru skripsian. Ketika aku baru skripsian tuh kayak ahentar deh 5 menit maksimal 10 menitlah refresh otak kalau TikTok tiba tiba enggak taunya udah setengah jam kek lah tadi kan niatnya kan mau 15 menit, tapi kenapa ini sambil setengah jam kayak gitu ya udah kita ngerjain. Ngerjain skripsi baru ada 20 menit udah ngerasa capek buka TikTok lagi setengah jam kayak gitu jadi kayak. Apa ya? Karena mungkin sudah terfokuskan untuk TikTok sebagai hiburan kan ya kita berkiblat untuk mencari hiburan terus kayak gitu."
28	"Baik kayak misalnya kayak ada timer nih sudah 30 menit tapi kamu kayak gas terus gitu ya kayak bodoh amat gitu ya."	"Mungkin mungkin mungkin someday ya kalau misal ada inovasi baru dari TikTok kayak kita bisa nge adjust kayak. Kita mau nonton TikTok selama 1 jam after 1 jam TikTok enggak bisa diakses yaitu mungkin lebih baik ya kayak enggak tahu mungkin ini. Inovasi TikTok ke depannya gitu mungkin."
29	"Oh ya oke oke. Terus ini pertanyaan yang ketiga."	"Sering sih jadi kayak. Apa ya? Kalau misal kalau aku sudah pakai airpods dah di

	Biasanya kan kalau kita kalau pakai itu yang terlalu eksekif atau berlebihan itu kan kadang kita di pandang orang itu kayak pasif banget rasanya kayak kita kurang interaksi atau kadang kita dirasain itu kadang itu kita suka apa ya ayak terusik gitu, bahkan kita mengatakan orang tersebut. Nah kamu sering enggak ngalamin kayak gini atau yang ke kamu jarang gitu ngalamin?”	depan HP jadi kayak ya aku udah kayak punya sendiri kayak punya dunia sendiri kayak gitu loh. Jadi kayak ya aku berharapnya sih orang tahu kalau misal aku pakai airpods aku di depan HP itu enggak berarti kayak aku baru di dunia aku sendiri kayak gitu, jadi ya mungkin bisa di bisa dibilang kelihatan pasif kelihatan kayak kayak busy people. Padahal sebenarnya kan enggak gitu loh cuma kayak ya pengen pengen dulu gitu loh pengen di dunia aku sendiri gitu.”
30	“Berarti kalau misalkan ada orang yang misal nih mendekati kamu kayak kamu tetap fokus sama yang kamu lakuin itu ya?”	“Iya kalau enggak disenggol, kayaknya enggak enggak ngeh gitu. Kadang tuh kayak kan dia kayak misalnya diajak ngobrol gitu kayak enggak dengar gitu loh. Bukan enggak dengar fokusnya lebih ke TikTok.”
31	“Oke oke. Terus sama kan kamu kan gitu nih ya maksudnya kan di TikTok ya. Nah selama kamu pakai TikTok itu misal diduniamu sendiri itu kamu biasanya tuh selain untuk nonton konten atau nyari hiburan. Kadang apa namanya enggak sih kamu kayak pernah gak sih kamu nonton untuk mengurangi rasa cemasmu	“Iya sih, setelah dari hiburan tadi kan aku di awal sudah ngomong kan kayak aku kadang tuh nyari konten self improvement kayak renungan gitu loh, kadang kadang kayak ya mungkin kalau related sama keadaan kadang aku juga post di apa apa namanya di store you WhatsApp atau enggak ya di Instagram kayak gitu. Ya gitu gitu sih lebih kayak selain selain itu kan kayak aku juga mencuplik beberapa kata kata dari konten TikTok gitu kayak. Kata kata ini kata kata ini

	atau rasa panik lah pokoknya berkata dengan mental gitu.”	menurut menurut aku sih kayak related sama keadaan dan someday dan alau misal ada teman aku yang mengalami hal sama aku kasih kata kata ini aku kasih konten seperti ini kayak gitu jadi kayak selain untuk hiburan TikTok ku juga bisa untuk menurut aku sih lebih kayak apa namanya untuk penguatan lah istilahnya kayak gitu. Penguatan mental kita juga kayak gitu.”
32	“Oke terus setelah kamu nonton itu kamu ada rasa kayak lebih plong atau kayak oh iya sih kayak masih sama aja tapi kayak udah berkurang dikit gitu.”	“Aku sih plong ya pernah nih pernah banget ya kayak. Mungkin sedikit agak over time ya aku ceritanya ke mana mana pernah banget ketika aku tuh baru kayak ngerasanya kayak sedih gitu kan sedih pengen nangis. Tapi gua enggak tahu apa yang apa yang ada di perasaan ini kayak gitu kan. Ada di TikTok nih kayak dia menceritakan tentang seorang perjuangan ibu kayak gitu kan kayak. Ini gue baru sedikit ngelihat itu pakai sedih kayak gitu karena pas gue swipe astaga isinya kontennya sama sama sama semua dan ya sudah akhirnya gue telpon dong ke mamaku kayak mau aku sedih aku ternyata kangen kayak gitu terus gua mikir hah TikTok kok tahu ya kayak perasaan saat ini dan kayak ya mungkin gara gara itu jadi trigger ya jadi kayak jadi sedih dan yang awalnya enggak mau menghubungi orang tua tiba tiba bisa menghubungi. Kayak gitu sih menurut

		aku.”
33	“Oh ya berarti kayak tiktok tuh bisa apa ya menjadi bestinya kita dan juga padahal bisa ngertiin apa yang sekarang kita alami gitu ya.”	“So far sih beberapa kali pernah kejadian sama di aku.”
34	“Jadi kayak kamu habis waktu itu rasanya kayak oh yaudah deh. Kayak keinginan untuk misalkan untuk maju tetap aja hadapi. Pokoknya tetap positif gitu ya.”	“Iyaa.”
35	“Oke nah untuk. Tahap kedua ini udah udah selesai pertanyaannya, lalu sekarang kita yang ketahap terakhir. Jadi tahap terakhir ini lebih ke apa ya terkait dengan kemampuan memori. Udah tau belum <i>information recall</i> itu apa?”	“Boleh dijelasin sih.”
36	“Oke <i>information recall</i> itu kayak lebih ke kemampuan manusia dalam mengingat informasi. Nah karena berhubung tadi kan lakukan di awal bilang bahwa	“Tau.”

	meneliti hubungan <i>binge scrolling</i> dan juga <i>information recall</i> jadi aku. Tidak lebih ringan tuh bisa ini. Apakah dia menurunkan memori atau meningkatkan memori kita. Karena aku terinspirasi sebenarnya dari brain rot atau brain rot enggak? “	
37	“Nah aku lebih terinspirasinya dari itu. Cuman aku lebih kayak apa ya memang detailkan nanti ya teman teman pasti nah jadi. Bagian ini itu nanti aku akan tanya pengalaman kamu sebelum apa ya kayak terjun banget ke tiktok belum pakai kayak baru kenal aja dan juga setelah kamu terjun ke tiktok kayak kamu scroll yang terlalu lama segala macam itu efeknya gimana ke memori mu gitu. Nah yang pertama ini. Pernah enggak sih kamu kayak merasa kamu tuh lupa ya lupa akan nama seseorang atau kamu mau ngomong sesuatu tapi lupa atau kurang ulang pertanyaan yang sudah di apa	“Kalau menurut aku ya aku enggak tahu ini gara gara TikTok apa enggak cuman enggak sekarang tak ku menganggap beda aku sebagai dori. Jadi kayak kadang tuh aku bisa kehilangan ingat ingatan jangka pendek juga kayak gitu kan kayak. Ini enggak tahu ya gara TikTok apa enggak kayak contohnya nih. Aku tuh udah dijelasin dari jelasin kayak panjang lebar dan pasti ketika dijelasin tuh kayak aku paham gitu loh kayak oh iya ya maksudnya ini kayak gitu dan ketika habis yang ngejelasin itu sudah selesai kayak ih tadi maksudnya apa ya? Tadi maksudnya apa ya? Kayak gitu jadi kayak kayak jadi harus bertanya lagi kayak gitu kan? Kadang kan enggak semua orang itu mau menjelaskan 2 kali kayak gitu. Kalau misalkan ketemu orangnya yang enggak mau ngejelasin 2 kali sih ya ya enggak enak jadinya kayak gitu jadi kayak ada rasa kayak ini gue kenapa sih kayak

	dibilangin berkali kali gitu. Ini kondisinya sebelum menggunakan TikTok ya sebelum terjun banget gitu.”	sekarang jadi dori kayak gitu?”
38	“Nah terus saya tuh ini kondisi kamu sebelum kayak apa ya? Kenal TikTok banget gitu ya.”	“Kalau kalau sebelum aku sebelum aku kenal TikTok tuh aku sebagai anak yang ingatan jangka panjang banget gitu loh kayak. Setiap apa setiap detail itu tuh aku bisa ingat gitu kan misal kayak ih dulu pernah ya aku ngelakuin hal ini kayak gitu kan aku pernah nih ketika aku pergi ke mana dan lain lain dan kayak ketemu sama ini namanya ini rumahnya ini. Kadang tuh aku bisa hafal itu gitu kan cuma kayak sekarang tuh jadi kayak ih. Pernah ketemu enggak sih kayak gitu kan kok kok kayak lupa kayak gitu. Mungkin kalau karena dulu itu enggak terkontaminasi dengan media sosial saat ini ya? Sekarang kalau sekarang kan lebih kayak ya menganggapnya kan ya udah enggak papa enggak punya real real life. Apa namanya? Enggak punya teman. Langsung teman yang berwujud teman, tapi kita kan bisa pakai teman teman online dan lain lain kayak gitu ya? Menurut aku lebih. Itu sih kayak apa ya membuat jadi ingatan jangka pendeknya.”
39	“Oh... Gitu tadi kamu kayak menyadari banget ya kayak apa sebelum penggunaan TikTok kamu tuh masih kayak	“Mungkin gitu sih.”

	bisa ingat detail detailnya sampai mungkin sedetail apa yang udah diucapin berapa hari lalu gitu ya. Tapi secara apa kayak penggunaan TikTok ini kamu sudah tidak semakin apa ya ingatan berarti menurun gitu ya.”	
40	“Oke ya terus selanjutnya misalkan nih kan pasti kan kalau kamu scrolling TikTok kamu konten nih kontennya kan? Pasti kan kayak ada kalimatnya atau visualnya. Itu kan. Nah tapi tuh kadang tuh waktu pas kamu ngelihat itu kan pasti ada. Iya postingan postingan lain yang suka muncul entah dari notif misalkan ada. Postingan baru gitu kan pasti kan ke distract terus nonton postingan itu kan? Nah atau enggak ada konten cuman pendek di konten pendek api kamu tuh beneran kayak bingung gitu loh ini kontennya tentang apa? Padahal kayak kamu ada kondisi kayak berkali kali nonton gitu. Pernah enggak sih kamu mengalami fase ini sebelum kamu	“Kalau sebelum kenal TikTok sih kayak sekali video yang lewat atau setiap apa yang aku pernah lihat gitu ya. Pasti aku ingat gitu loh. Kayak pas lihat TikTok aku kayak lewat terus pun kayak. Kesannya itu sewaktu hal yang baru gitu. Tapi sebenarnya itu sudah berkali kali lewat kayak gitu.”

	mengenai TikTok.”	
41	“Terus kalau misalkan setelah penggunaan tik tok ini gimana?”	“Ya udah kayak tadi kayak misal nih video itu kayak kayak kadang ya kadang orang yang itu tuh lebih ngeh gitu kan kayak ini tuh enggak pernah udah pernah dishare gitu loh masa kayak gitu kak enggak pernah perasaan belum kayak gitu kan? Menurut aku sih belum pernah dishare gitu kan atau belum pernah dikasih ke orang lain. Kalau seorang itu kayak ngomong, iya kamu tuh udah pernah ngeshare ini mungkin bisa 2 sampai 3 kali kamu ngeshare ini kayak gitu kan? Jadi kan berarti menurut aku itu sebenarnya konten itu udah pernah aku lihat tapi aku lupa gitu. Berarti kan ya bener, berarti aku melupakan konten yang aku lihat gitu.”
42	“Berarti kamu juga ngerasa juga ya kayak ini ada hubungannya gitu ya?”	“Ya.”
43	“Seberapa sering kamu ngerasa kayak lupa kamu naruh barang dan juga atau bahkan kamu sampe lupa mau ngembaliin barang jadi kamu kehilangan barang di	“Cukup sering sih, kalau untuk kehilangan barang kayak gitu ya. Mungkin jadi kayak fokusnya terpecah gitu, apalagi kalau kebanyakan nonton TikTok itu tu kayak ya mungkin fokus yang ku alamin tu kayak fokus di video gitu lo, jadi kayak

	rumahmu?”	aku mau melakukan sesuatu hal itu bisa jadi kelupaan gitu.”
44	“Terus kalau menurutmu perbandingannya itu ada gak sebelum sama setelahnya kamu menggunakan TikTok, ya habis <i>scrolling</i> atau habis kamu ngapain gitu lah.”	“Kalau perbandingannya itu ada lah ya, kayak apa namanya ini, misal kayak pas aku nggak buka TikTok tu yaudah kayak aku fokus gitu loh, kayak ngerjain sesuatu hal yang ingin aku kerjain. Tapi kalo pas aku kayak setelah <i>scroll</i> TikTok atau aku nyambi buka TikTok itu ya fokusku jadi kepecah. Menurut aku sih, sebelum aku scroll TikTok atau menggunakan TikTok itu fokus aku tu beneran fokus, tapi setelah menggunakan TikTok itu menurun gitu.”
45	“Menurunnya gimana nih? Cukup banyak kah atau kayak menurun sedikit?”	“Cukup, maksudnya gimana ya?”
46	“Sebelum kamu menggunakan tiktok setelahnya itu, kalau ada perbedaan menurunnya. Menurunnya dibandingkan dengan sebelumnya itu, menurunnya itu parah banget gak? Sampai kamu benar-benar lupa ingatan?”	“Kalau menurunnya ya sedikit aja. Sampai lupa ingatan sih enggak. Ya menurut aku cukup aja sih. Cukup yang mengarah ke banyak.”
47	“Nah oke terus ini kan kamu tadi aku bilang kan kadang	“Kalau aku tipe orang yang yang pertama tadi sih kayak. Ketika aku sudah

	eh kamu kan sambil kerja kadang juga sambil main apa main ya scrolling aja gitu kan. Pernah enggak sih tahu kayak ngalamin kayak kudu bolak balik cek kerjaanmu tuh udah udah rampung apa belum gitu atau enggak kamu kayak suka apa ya mau ngelakuin sesuatu tapi kayak kamu tuh kamu ngelakuin apa gitu loh?”	menyelesaiin pekerjaan itu, aku enggak langsung bisa.”
48	“Ninggalin gitu ya?”	“Rasa yakin iya kayak enggak bisa ninggalin dan enggak bisa ngerasain yakin kerjaanku tuh benar benar selesai apa belum. Ya mungkin karena aku ngerjain kek multitasking kan kek aku tuh make sure lagi ini bener bener bener ga sih kayak gitu takunya kan kayak. Salah naruh sesuatu dan lain lain kayak gitu. Yang itu tuh berujung kayak jadi kesalahan besar kayak gitu.”
49	“Itu kan kalau sambil <i>multitasking</i> ya kondisinya. Nah kalau misalkan pas enggak multitasking jadi kayak benaran kamu fokus gitu tanpa distraksi di TikTok gitu.”	“Kalau ngomongin kerjaan tetap juga sih. Ya mungkin mungkin enggak mungkin enggak seintens kayak diulang ulang terus kayak di make sure terus ketika aku enggak menggunakan TikTok kayak gitu. Cuman kan aku juga tipe orangnya kan kayak ngomongin di luar pekerjaan ya kayak ngerjain sesuatu hal. Kadang tuh aku juga butuh validasi gitu kan kayak aku tanya ke orang lain ini sudah sesuai

		belum kayak gitu menurut kamu gimana kayak gitu? Jadi sebenarnya sebenarnya itu kayak overall udah oke cuman kayak kadang aku harus butuh validasi ke orang lain kayak gitu.”
50	“Pertanyaan selanjutnya. Kita tuh hampir setiap hari menemukan suatu hal yang baru. Entah mungkin dalam hal kita bertemu dengan orang yang baru-baru kita pertama kali ketemu ini. Awal informasi berita baru. Ternyata kalau kamu seberapa sulit untuk mengingat atau memproses informasi yang kamu baru dapatkan? Mungkin dalam kamu mengingat kayak, oh ini tadi orang yang baru kamu ketemu itu siapa? Terus yang informasi atau berita itu tentang apa?”	“Kalau itu juga sama sih kayak yang hal yang tadi. Soalnya kan kayak apa ya, kayak mungkin aku tuh tipe orangnya tuh yang gak cuma sekali doang. Misal ketemu orang tuh aku harus mungkin lebih dari sekali gitu kan. Baru aku tuh tahu kayak itu siapa gitu kan. Contoh nih kayak misalnya kayak aku baru menjumpai video tertentu kayak gitu kan. Nah aku tuh kayak kadang tuh mikir gini, ih tadi aku lihat video apa ya kayak gitu kan. Kayaknya videonya itu tuh penting bagi aku, tapi videonya apa? Nah aku tuh kayak kadang suka susah mendeskripsikannya kayak gitu. Nah itu tuh juga terjadi ke orang kayak misalnya aku tuh ketemu orang baru gitu kan. Aku tuh kadang mikir, iya pernah ketemu dia enggak ya? Kayaknya ada rasa-rasa kayaknya pernah, kayaknya enggak, kayaknya pernah ketemu di mana kayak gitu. Jadi kayak lebih kesulitan sih kalau aku untuk menjumpai hal-hal baru itu.”
51	“Nah terus aku mau tahu nih perbandingannya itu	“Mungkin kayak kalau dulu mah kayak ya apa ya namanya kayak ingatannya itu

	bagaimana? Sebelum sama sesudahnya”	tajam kayak dulu-dulu gitu kan. Cuma sekarang tuh kayak enggak tahu kenapa ya aku jadi ngerasa tuh ingatan aku tuh kayak ikan dori gitu lah. Kayak ingatannya tuh jangka pendek kayak gitu. Jadi kayak gampang rupa, gampang susah fokus kayak gitu.”
52	“Maksudnya kamu tuh orangnya dulu tuh kayak aku boleh bilang itu ya yang punya long term memory gitu ya?”	“Iya dulu tuh kayak apa ya kayak hal sekecil apapun tuh aku bisa ingat. Tapi kalau sekarang tuh kayak kelewat aja itu dulu di memori aku. “
53	“Berarti dari long term kamu berubah menjadi apa ya jadi <i>short memory</i> ya setelah kamu kayak terlalu banyak banget spend waktu kamu di tiktok entah itu scrolling atau ngapain gitu ya?”	“Iya.”
54	“Oke, I see. Oke yang untuk informasi recall ini cukup sampai sini aja. Terus aku ada pertanyaan tambahan, sejauh ini kamu kayak menyadari enggak sih kebiasaan scrolling terlalu lama di tiktok tuh sampai ketemu	“Iya sih, mungkin... Kalau bisa ngasih tahu ke orang lain tuh kayak jangan terlalu lama scroll tiktok kayak gitu soalnya. Apa ya kalau teman teman aku ya? Terlalu over banget dan buat lihat tiktok kayak gitu kan kayak cobalah kamu tuh sehari enggak pegang HP ketika weekend atau apa kayak gitu dan kamu ngerasain

	sampai 10 jam sama atau 4 jam lebih, nah itu ada hubungannya gak dengan memorimu secara keseluruhan? Kayak ya penurunan memori gitu?”	kayak gimana energi alam semesta dan lain lain gitu sebenarnya tuh kayak. Ada rasa untuk mencoba untuk yaudah aku. Kayak mengurangi penggunaan tiktok kayak gitu kan? Tapi kayak belum ada timing yang pas dan belum ada waktu yang oke gitu. Jadi kayak aku juga ngerasa kayak kalau cuma terfokus di di kayak gitu tuh kayak gimana cara aku bersosialisasi ke orang lain gitu kan? Apalagi aku juga mikir sekarang tuh aku. Lebih ke dori gitu loh. Gitu kayak harus diingatkan terus gitu loh kayak. Gitu makanya kan kayak kadang kayak teman teman aku tuh ketika ada janji sama aku tolong ya kayak remind aku kayak gitu kan tolong di remind aja enggak papa kayak gitu kayak. Lebih baik lu ngereman aku tengah hari tengah malam daripada kayak. Sudah lu diam dan aku diam pasti aku lupa kayak gitu. Kalau aku tuh dia punya janji gitu dan mungkin itu menyebabkan apa ya memori aku jadi sedikit berkurang kayak gitu.”
55	“Oke terus kamu udah menyadari hal ini kira kira ada enggak action plans selanjutnya kayak mungkin kamu akan mencoba untuk. Kurangi durasi kamu atau bisa untuk lebih aktif lagi dari alternatif baru gitu.”	“Kalau action plan dari dulu lu kayak pernah pernah ngomong pernah pernah ngomong diri gini kan kayak ih teman teman aku apalagi sekarang pada hikenya yang di jogja nih khususnya kayak. Runing hiking gitu kan kayak ih pengen gitu kan kayak fomo pengen pengen ikutan dan lain-lain. Tapi kayak mikirnya ah entar

		kalau running harus. Bangun pagi entar kalau hiking harus performa okaynya kayak dan lain lain kayak gitu yaudahlah scroll tiktok aja kayak gitu. Mungkin kayak action plannya itu sebenarnya pengen kayak lebih apa ya namanya tuh lebih produk produktivitas banget gitu. Tapi kayak kadang pernah mikir gini. Oh ya sudah aku mau mau running. Tiba tiba dibikin video juga kita sama aja kayak gitu loh. Untuk ya paling untuk plan ke depannya mungkin mungkin ya mungkin lebih ingin menjadi. Seseorang yang lebih produktifitas.”
56	“Oke lah. Semoga terlaksana ya itu rencana action plan mu. Dan thank you ya dan oke wawancaranya udah website. Thank you banget ya bagus buat ngeluangin waktunya.”	“Iya sama-sama.”

NARASUMBER 4 – WANITA – MAHASISWA 21 TAHUN

NO	Pertanyaan	Jawaban
1	“Oke, baiklah. Oke, nah sekarang wawancara ini tuh terdiri dari 3 tahap. Yang pertama itu adalah mengenai screening. Jadi tentang screening penggunaan TikTok-nya. Terus yang kedua itu adalah perilaku binge scrolling. Soalnya sih lebih kayak habitmu atau intensitasmu dalam penggunaan TikTok waktu scrolling itu bagaimana. Dan juga yang terakhir itu adalah <i>information recall</i>. Nah itu tentang kemampuan memori sehari-hari itu gimana. Oke, sebelumnya aku mau tanya dulu nih. Kenapa setuju untuk mengikuti wawancara ini? Ada alasan tentunya gitu nggak?”	“Nggak ada sih, oke aja. Nggak masalah.”
2	“Oke, baik. Kita ke pertanyaan tahap pertama, screening dulu ya. Mau tanya nih, udah berapa lama sih kamu pakai TikTok dan juga mulainya sejak kapan?”	“Mulai menggunakan TikTok itu sejak sekitar COVID. Jadi tahun 2020-2021, sudah 4-5 tahunan.”

3	“Oh, oke. Wah banyak juga yang pakai TikTok pas masa-masa COVID ya. Terus kayak apa Namanya kenapa kamu menggunakan TikTok itu karena apa? Ada nggak motivasi-nya? Apakah karena faktor orang lain karena pakai atau lain-lainnya?”	“Lebih ke karena orang lain pakai itu juga, sama terus lebih karena bosan saja sih mengisi waktu buang waktu, gitu.”
4	“Oke, terus kan kalau di TikTok ini itu kan sebenarnya kontennya kan macem-macem ya. Ada mungkin edukasi atau lifestyle, entertainment. Nah kalau dari kamu sendiri tipe konten yang paling kamu minat itu apa?”	“Konten <i>influencers</i> gitu sih, jadi kayak dia bikin <i>a day on my life</i> atau dia lihat <i>review</i> barang, tempat makan gitu-gitu sih.”
5	“Ada nggak influencer yang kamu follow atau yang kamu sering tonton di TikTok?”	“Ada sih beberapa. Biasanya influencer yang dia sering nge-review barang di online shop gitu. Beberapa sih ada.”
6	“Berarti itu kamu di situ suka masih komen atau react gitu nggak sih?”	“Nggak sih, aku cuma nonton aja gitu. Terus kadang di-like, misalnya mau dilihat lagi siapa.”
7	“Oh gitu, oke oke. Nah menurut kamu nih, kan kamu udah pakai di TikTok lama ya. Merasa atau menyadari gitu nggak algoritma TikToknya itu mengikuti preferensi	“Mengikuti sih. Karena kalau mau cari apa gitu, kalau misalnya cari 1-2 kali, biasanya bakal nge <i>watch</i> yang mirip-mirip gitu.”

	yang udah kamu pernah cari dulu atau malah jarang gitu, atau bahkan nggak pernah?”	
8	“Oh gitu, jadi mengikuti banget dengan preferensi yang sudah sebelumnya pernah kamu cari gitu ya. Oke oke. Terus kalau dalam keseharianmu nih, biasanya kamu mengakses TikTok itu, atau misalkan kamu lebih berselancar di TikTok itu berapa kali, terus berapa jam gitu dalam sehari?”	“Kurang hitung ya, tapi sekitar 1-3 jam lah sehari. Jadi tergantung kesibukan juga.”
9	“Jadi kayak kamu memang hitung banget kamu mengakses berapa kali gitu ya. Yang penting kayak ada, apa ya, misalnya nggak sibuk gitu kamu mengakses gitu ya.”	“Iya, benar.”
10	“Oh oke oke. Nah, 1-3 jam itu kan sebenarnya cukup lama ya. Nah dengan kamu scrolling atau berselancar di TikTok 1-3 jam itu, kamu perasaannya bagaimana? Apakah kamu merasa terhibur, terinspirasi, atau	“Terhibur sih. Karena biasanya kan kalau buka TikTok itu pas lagi bosan, lagi penat gitu ya. Jadi buka TikTok itu lebih ke hiburan, biar enggak penat gitu.”

	memang kayak menyesal gitu karena membuang waktu?”	
11	“Terus kamu ada waktu spesifik atau lebih suka buka TikTok di waktu kapan? Pagi, siang, sore, atau malam?”	“Sebenarnya nggak terlalu pagi, siang, sore, malam itu buka. Cuman paling sering itu di malam terutamanya. Biasanya habis pulang kuliah, udah mandi, udah makan, terus udah di kasur gitu. Biasanya sebelum tidur itu buka TikTok.”
12	“Jadi malam itu kayak waktunya untuk kamu me time setelah sehari aktivitas gitu ya?”	“Iya, benar-benar.”
13	“Oke, terus aku mau tanya juga. Kamu kan ini sambil lagi kuliah ya. Pernah nggak sih atau seberapa sering kamu sambil kuliah ngerjain sesuatu terus kamu sambil multitasking? Jadi kayak sambil belajar sambil main TikTok gitu?”	“Agak sering ya itu. Karena biasanya waktu lagi belajar itu kadang merasa mentok gitu loh, merasa penat. Itu biasanya kayak disalini dengan main TikTok sebentar. Tapi sering kebablasan juga.”
14	“Tapi dengan kamu <i>multitasking</i> itu, pengaruh nggak sih ke kerjaanmu? Atau misalkan fokusmu itu jadi terbagi gitu loh. Jadi misalkan sambil belajar, kamu sambil buka TikTok. Tapi kayak kamu kadang buka salah	“Kadang-kadang sih. Misalnya mau nulis gitu, terus juga TikTok. Terus udah mau balik gitu kadang-kadang kayak ini ngapain tadi?”

	ketik lah. Atau kamu tiba-tiba ngeblank yang mau kamu lakuin itu apa?”	
15	“Jadi kayak, apa ya, fokusmu terbagi sama kayak perlu loading dulu gitu ya? “	“Iya, loadingnya agak lama gitu.”
16	“Oke, oke. Memang transisinya agak-agak perlu waktu sih kalau itu. Kayak aku juga biasanya gitu. Selama ini, pernah tidak kamu pakai TikTok tanpa tujuannya jelas? Atau misalkan kayak kamu ini nggak sadar udah buka HP, tiba-tiba kamu buka TikTok, padahal kamu tuh kayak mau tujuannya ke platform lain, entah mau bales chat atau kamu buka aplikasi lainnya.	“Kalau tanpa tujuannya jelas tuh kadang emang iya ya. Kalau lagi nggak ada kerjaan, lagi-diam aja. Kadang tangan tuh udah otomatis kita buka TikTok kayaknya. Tapi kalau mau ke aplikasi lain tapi ke TikTok itu agak jarang sih. Karena misalnya mau bales chat kan ada tujuannya. Jadi misalnya habis bales chat baru ke TikTok biasanya gitu.”
17	“Oke, oke. Berarti kayak biasanya kadang-kadang juga ya. Oke, untuk tahap satu ini pertanyaannya segini aja. Terus kita masuk ke tahap kedua yaitu tentang kebiasaan scrolling. Atau kita masuk ke tahap binge scrolling. Jadi kamu udah pernah tahu belum atau pernah dengar arti <i>binge scrolling</i> ?”	“Belum pernah denger.”

18	“Oke, <i>binge scrolling</i> itu lebih kalau ini sih <i>scrolling</i> tanpa batas. Jadi kadang-kadang lupa waktu atau tanpa arah tujuannya yang jelas, dan ini juga lebih mirip ke <i>binge watching</i>. Kita masuk ke pertanyaan selanjutnya. Yang pertama adalah pernah nggak sih kamu berpikir untuk meluangkan waktu <i>scrolling short videos</i>?”	“Maksudnya meluangkan waktu, jadi emang kayak khusus gitu ya buat? Sebenarnya enggak, hampir jarang sebenarnya. Kalau yang benar-benar khusus untuk dijadwalin gitu enggak jarang.”
19	“Oke. Terus kalau... Biasanya kan kalau pakai TikTok itu kamu kayak menargetkan waktu enggak kayak sebenarnya kamu mau 30 menit terus 1 jam. Tapi kamu tiba-tiba bisa kayak kebelasan gitu. Seberapa sering sih kamu mengalami kayak gini gitu?”	“Kalau aku nggak targetin waktu ya. Tapi kadang-kadang misalnya kalau misalnya ada tugas kayak ada tugas itu terus kayak misalnya lagi <i>scroll</i> kan. <i>Scroll</i> misalnya ini nanti jam lebih 30. Tapi kadang-kadang udah lebih dari 30 juga masih malas gitu.”
20	“Oke, oke. Malah suka lebih dari target gitu ya kadang-kadang?”	“Ya kadang-kadang bisa lebih dari target.”
21	“Oke. Terus kalau misalkan kita pakai TikTok terlalu eksekif, berlebihan dipandangan orang lain itu kita	“Ini juga kadang-kadang sih. Kadang-kadang kalau lagi capek terus lagi scroll TikTok. Orang ngomong tuh cuma kayak... Atau kayak ya oke gitu-gitu. Jadi

	terus kita kayak kelihatan pasif banget tuh loh. Kayak kurang interaksi lah. Atau ini orang dinasehatin kok ngeyel. Kadang mengabaikan. Kadang kita secara gak sadar mengabaikan dengan orang terdekat. Nah, kamu pernah ngalamin nggak? Atau sering? Atau kadang-kadang sih tuh?”	emang keadaan lagi capek. Terus lagi scroll TikTok juga kayak udah. Mungkin juga karena energinya udah habis ya. Jadi kayak ya, ya. Cuma gitu-gitu doang.”
22	“Oh, gitu ya. Karena kamu kayak scrolling TikTok pas masa-masa itu kayak berasa di punya dunia sendiri gitu nggak sih rasanya?”	“Iya, bener.”
23	“Jadi kayak... Kayak kenikmatan banget gitu ya?”	“Iya, bener.”
24	“Oke, baiklah. Terus ini kan kamu pakai... Kalau tadi aku ingat. Kayaknya kamu pakai TikTok itu kadang untuk ngurangi... Rasa capek atau... Apa namanya? Mungkin stress ya. Capek atau karena tugas atau perkuliahan.	“Masih capek sih. Tapi emang kayak pikiran lebih fresh sedikit aja. Jadi kayak lebih dari refresh aja gitu.”

	Nah, setelah kamu... Nonton kayak gitu rasanya gimana sih? Lebih enakan kah? Atau... Mungkin masih ada rasa capek atau stressnya gitu. Tapi udah mendingan? Lebih...”	
25	“Ya, berarti TikTok itu bisa kayak menjadi apa ya? Comforter ya. Jadi kayak penenang juga kalau kamu capek atau lagi stress-stressnya gitu. Suntuk-suntutnya gitu ya?”	“Iya, bisa jadi kayak refreshing lah.”
26	“Oke, oke. Oke, untuk pertanyaan tahap dua ini sekarang ini cukup kami di sini aja. Kita langsung ke tahap terakhir. Jadi yang bagian itu terkait dengan kemampuan memori. Sebenarnya... Sebelumnya sudah pernah tahu belum <i>information recall</i> ini apa?”	“Belum juga, kak.”
27	“Jadi <i>information recall</i> itu kayak kemampuan memori manusia untuk mengingat informasi gitu. Nah, jadi	“Oh, oke.”

	karena aku menghubungkannya dengan scrolling apakah scrolling terlalu lama apakah memori kita semakin menurun meningkat atau bahkan ya, gitu-gitu aja. Gitu. Jadi lebih kayak apa ya? Mirip brain rot gitu loh. Pernah dengar enggak <i>brain rot</i> ? Pembusukkan otak kalau bilang.”	
28	“Nah, itu mirip-mirip ke situ sih. Tapi aku enggak mendalami itu. Oke. Oke, jadi lanjut aja ya. Kita ke pertanyaan pertama. Jadi, oh ya sebelumnya ini aku akan tanya itu tentang pengalaman kamu... Tentang sebelum kamu mengenal tiktok... Sama ketika mengenal tiktok. Jadi kayak beneran kamu terjun ke dalamnya gitu. Yang pertama adalah pernah enggak sih kamu kayak mengalami momen di mana kamu tuh ingin ngomong sesuatu tapi kamu tuh lupa yang mau disampaikan itu apa. Padahal kayak itu kata-kata dari ujung lidah kamu. Jadi kamu tinggal mengucapin tapi	“Kayaknya waktu sebelum ya Kalau sebelumnya kayaknya juga emang udah beberapa kali sih.”

	lupa gitu. Pernah enggak sebelum kamu terjun atau kenal dengan tiktok itu?”	
29	“Udah berapa kali ya? Cukup sering kan? Maksudnya kayak berapa... Minggu sekali atau?”	“Ya sekali aja.”
30	“Mungkin kalau disuruh ngitung kayak berapa sering atau berapa kayaknya mungkin agak rumit ya untuk itunya ya?”	“Iya.”
31	“Cuman kalau setelah kamu terjun ke dunia tiktok <i>scrolling</i> -nya sampai berjam-jam gitu ada hubungannya gak si? Kayak misalkan tadi kan sebelumnya kayak oh iya oke lah pernah itu sekali gitu ya. Atau mungkin bahkan jarang. Kalau misalkan setelah kamu berkecimpung dengan tiktok ini bagaimana?”	“Lebih sering tapi enggak. Bukan lebih sering banget ya. Kayak lebih aja gitu.”
32	“Oh... Oh maksudnya kayak kamu menyadari ya perbedaannya gitu ya.”	“Kayak lebih sering. Lebih tepat. Lebih tepatnya bukan lebih itu ya. Lebih enggak tahu mau ngomong apa tapi lebih ke biasanya udah ngomong cuman agak belibet. “

33	Oh,h ya berarti kayak... Apa ya istilahnya... Belibet dalam kata-kata ya. Kayak ngejanya gitu ya. Terus kalau misalkan kayak... Berarti kamu kayak suka ulang-ulang candaan juga gitu enggak sih?"	"Kalau candaan iya. Jadi kayak udah... Ini biasanya cerita yang kayak... Misalnya kemarin aku ada cerita lucu ya. Aku ceritain ke temen gitu. Terus besoknya ternyata aku cerita lagi. Ternyata udah cerita kemarin gitu. "
34	"Oh berarti kamu kayak... Apa ya? Lupa gitu atau gimana?"	"Kayak kadang-kadang aku kayak... Oh emang aku udah cerita ya? Oh iya udah cerita kayak... Tapi aku terlalu excited kalau enggak cerita gitu. Jadi kayak... gitu."
35	"Oke, buat yang kedua, kalau misal scrolling <i>short videos</i> , itu kan mesti di, apa ya, misalkan konten FYP, itu kan masih ada teks lah, ada apa kayak visual-visual gitu. Nah, itu mestikan kamu baca ya, baca atau lihat, atau kita tontonin. Nah, tapi kadang kalau misalkan kita lagi nonton itu, mesti kan ada suatu, apa ya, pesan notifikasi baru tentang konten yang bermunculan, atau misalkan yang di, apa namanya, di, itu loh apa, tulisan biru. Kamu tau nggak sih yang tulisan biru yang menyarankan itu?"	"Tau, tau."

	Kalau lagi pas nonton video nanti ada komenan tentang ini, ini nanti warnanya biru, terus kita klik gitu loh.”	
36	“Nah, itu kan. Nah, biasanya kan kalau kita baca, nonton konten, mesti kan ada tuh yang disarankan yang warnanya biru lah, atau apa gitu kan. Mesti kan kita autopilot, kayak udah langsung kita search aja yang disarankan itu apa. Tapi setelah kita klik itu, kita jadi lupa itu loh, kayak konten yang sebelumnya kita tonton itu apa. Atau bahkan merasa kayak tadi waktu pas nonton konten itu kok sulit banget itu diikuti, ya gimana gitu. Jadi kayak bingung ini kontennya ngomongin apa gitu. Kamu seberapa sering kayak mengalami hal-hal ini?”	“Nggak sering banget sih, beberapa kali tapi aku mengalami. Jadi kayak kalau misalnya aku lagi mau taruh sesuatu nih, aku buka konten ini kan, misalnya konten A. Terus kan aku jadi ngikutin video yang disarankan itu ya. Terus kayak ngeklik-klik, terus nanti aku buka A lagi ya. Terus kayak disarankan lagi, terus aku jadi bingung. Jadi pertamanya aku mau ngapain, pertama kali aku buka itu aku mau ngapain gitu, mau nyari video tentang apa gitu.”
37	“Oh gitu, berarti lebih condong lupa banget ya sama yang udah kamu liat sebelumnya ya?”	“Iya, jadi kayak kadang-kadang karena udah ke <i>distract</i> banget video, jadi kayak oh ini tadi mau ngapain ya gitu.
38	“Oh gitu, nah kalau misalkan dibandingkan kamu sebelum menggunakan TikTok, misalnya kamu kayak	“Cukup signifikan sih, karena kalau Instagram dan lain-lain itu nggak ada yang algoritma, nggak punya TikTok ya maksudnya. Kalau TikTok menurutku lebih

	menggunakan aplikasi lain segala macam kan tidak apa-apa kayak TikTok gini kan kalau nyarannya video. Tapi kamu sih nggak ada contohnya aja Instagram atau medsos aplikasi lainnya. Nah itu bagaimana perbedaannya? Apakah menurut kamu cukup signifikan?”	karena algoritma nya lebih oke, jadi kayak dia menarik kita untuk bermain dalamnya gitu, karena algoritma nya yang mirip.”
39	“Oh, jadi kalau di TikTok itu intinya lebih apa ya kayak kita gampang ke distract sama konten-konten yang disarankan sehingga kita jadi kayak, lupa ya tadi karena kita saking fokus, saking curiousnya sama konten yang ini, jadi kita nggak perhatiin gitu ya.”	“Iya, menurutku segitu.”
40	“Hmm... Oke, oke. Jadi cukup signifikan ya kamu menggunakan metode lain dan juga TikTok itu memang, kamu lebih ke distract-nya lebih ke ini ya di TikToknya ya, jadi gampang apa sih namanya, saking ke distract kamu jadi lupa gitu.”	“Iya.”

41	“Hmm, oke, I see, I see. Oke deh. Terus... Bentar. Kalau... Kamu suka lupa taruh jarang. Itu misalkan nih kamu lagi... Main HP lah atau apa gitu. Kamu sambil bawa kunci. Taruh di suatu tempat. Tapi habis itu nanti kamu lupa. Itu kunci taruh di mana. Pernah enggak kamu kayak... Lupa terus udah seberapa sering gitu?”	“Itu kebetulan memang dari dulu udah sering lupa.”
42	“Emang dari dulu? Maksudnya sebelum kamu suka mengenal TikTok itu kayak... Udah emang... Gitu ya?”	“Iya emang dari kecil kebetulan agak teledor gitu orangnya. Gitu.”
43	“Cuma misalkan di dalam kondisi... Kamu sejak... Apa ya? Nonton video itu, kayak <i>scrolling</i> di TikTok. Ada enggak kaitannya? Maksudnya kamu melihat apakah ini kebetulan gitu?”	“Oh iya sih. Sering sih. Jadi kayak misalnya... Habis dari mobil. Belum kunci mobil kan. Terus... Terus sambil nonton video gitu. Terus tiba-tiba kunci mobil udah. Aku taruh mana udah. Enggak tahu nih. Udah lupa di mana.”
44	“Oh oke oke. Berarti itu kayak sering banget terjadi ya? Di kamu?”	“Iya.”
45	“Mungkin kalau di itu kayak udah... Ya lebih ya? Berapa kali-kali gitu ya?”	“Iya.”

46	“Oke deh. Nah terus yang ini... Pernah enggak? Kamu mengalami di mana kamu kayak harus bolak-balik cek pekerjaanmu apakah udah selesai atau belum. Atau enggak? Kamu kayak pernah lupa... Apa? Ngelakuin... Sesuatu. Tapi kamu kayak lupa. Kamu tuh mau ngelakuin apa sih sebenarnya?”	“Cukup sering sih. Kadang-kadang gitu.”
47	“Oh cukup sering. Kalau perbandingannya sebelum mengenal TikTok dan juga setelah mengenal TikTok bagaimana?”	“Kayaknya emang sebelum mengenal TikTok enggak separah yang sekarang. Sekarang emang agak kadang-kadang gitu. Jadi kadang-kadang kayak beberapa hal yang harusnya enggak perlu gitu ya. Kadang-kadang kayak beberapa kali harus di... Kadang kayak ini mau ngapain ya tadi? Atau kayak bukan mau ngapain ya kayak misalnya... Misalnya ngunci pintu gitu kayak kadang-kadang udah dikunci belum ya?”
48	“Hmm gitu. Oh ya terus ini kan kamu kan tadi kan awalnya kan bilang kamu kadang sambil apa ya? Scrolling sambil ngelakuin aktivitas gitu kan ya? Kamu pas belajar ya?”	“Iya benar, selingan gitu sih.”

49	“Oh nah itu berarti... Oh ya selingan gitu ya. Kayak bolak-balik harus di cek-cek dulu gitu ya?”	“Lebih ke sebenarnya kalau kita belajar itu kan kita fokusnya sebenarnya di belajar aja ya. Tapi kalau aku lebih ke hal yang dilakuin sambil jalan sih itu kadang-kadang susah gitu. Hmm oke. Iya jadi kayak hal-hal yang dilakuin sambil lalu gitu.”
50	“Oh oke oke. Oke terus kita lanjut ke pertanyaan yang terakhir. Yang terakhir sekarang hampir tiap hari kita mungkin selalu buka sesuatu hal yang baru atau ya encounter sesuatu yang baru. Entah mungkin informasi baru atau tren yang baru. Mungkin sebuah game teknologi atau bahkan kayak orang orang yang baru pertama kali kita temui. Nah pernah tidak di momen itu kamu ngerasa kesulitan untuk mengikuti hal hal baru. Misalnya aja kamu suruh memproses informasi atau kayak luka lupa nama orang kamu temui barusan atau baru baru ini tuh siapa? Nah kira kira bisa diceritakan perbandingannya gitu enggak?”	“Dulu itu sebelum, itu ya aku memang kadang kadang sudah agak suka lupa sih nama orang kaya enggak lebih ke balik gitu loh. Kayak pernah aku tuh ada di asrama itu aku sekamar sama namanya kak lani terus kayak ditanya tu kamu sekamar sama siapa? Sama kak rina, siapa kak rina? Kak lani? Iya kak lani gitu. Tapi sebagai akhir-akhir ini tuh jadi kayak di kampus pun misal kita udah pernah interaksi. Itu adalah aku juga lupa. Jadi lebih sering lupa gitu loh kayak dia nyapa aku tapi kayak aku ini siapa ya gitu kayak kalau yang interaksinya tuh belum banyak kayak lupa gitu loh aku, tapi juga enggak tahu ya itu dari dulunya sama scrolling tiktok gitu ya.”

51	“Berarti cuma yang aku dengar itu kayak sebelumnya kamu kayak sebelum intens banget kamu masih eh tetep sama aja ya gitu ya kadang kadang ya?”	“Lebih lebih terasa sih memang waktu apa habis scrolling TikTok itu memang agak adanya lebih merasa sering untuk lupa kali enggak soal nama orang yang memang baru kenal gitu, tu memang agak sering gitu. Lebih kerasa sih signifikanlah walaupun enggak sering banget ya.”
52	“Oh, oke oke. Berarti cukup itu ya apa kamu menyadari ada perbedaannya. Menurutmu itu agak signifikan enggak?”	“Ya cukup signifikan sih kayak ya aku notice lebih sering gitu.”
53	“Oke, oke. Berarti cukup signifikan menurut kamu. Oke untuk yang tahap ketiga ini sudah berakhir. Tapi aku ada pertanyaan tambahan lagi. Nah, sejauh ini sudah menjawab pertanyaan pertanyaan tadi yang diajukan ya. Seberapa jauh kau menyadari bahwa kebiasaan <i>binge scrolling</i> kamu itu mengganggu memorimu secara keseluruhan?”	“Ya menurutku agak ya, tapi enggak begitu banyak sih.”
54	“Nah kira kira kamu apakah punya action plan selanjutnya dengan kebiasaanmu ini? Karena kau sudah	“Aku terlalu banyak scroll itu jadi fokusku tuh ke distraksi terus di situ gitu dan mau kalau jadi enggak bisa mau melakukan yang lain. Lebih fokus gitu. Jadi untuk plan yang pertama mungkin aku akan berusaha mengurangi waktu

	menyadari dan perbedaannya ada. Tapi mungkin bagimu tidak terlalu signifikan”	scrolling dan nantinya dengan aktivitas aktivitas lain mungkin kayak baca baca buku novel.”
55	“Oke oke berarti mengurangi gadgetmu sama ngakuin aktivitas yang non gadget ya mungkin.”	“Ya kayak gitu sih.”
56	“Oke oke untuk wawancaranya sudah selesai di sini. Terima kasih ya sudah mau membantuku untuk jadi responden wawancara. Thank you.”	“Oke thank you kak.”

NARASUMBER 5 – WANITA – MAHASISWA

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	“Oke, jadi nanti dalam wawancara ini kita akan ada tiga tahap. Yang pertama ini lebih ke screening, jadi penggunaan TikTok. Terus nanti yang kedua itu adalah tentang intensitas atau perilaku kamu scrolling. Ini udah masuknya ke binge scrollingnya. Dan yang ketiga nanti terakhir ada <i>information recall</i> mengenai kemampuan memori kamu sehari-hari. Oke, sampai sini paham ya?”	“Iya.”
2	“Oke. Oke, kita ke tahap pertama dulu. Aku mau tanya sudah berapa lama kamu menggunakan TikTok? Dan boleh diceritakan dong pengalaman kamu menggunakan itu.”	“Aku udah pake TikTok itu dari SMP sih, jadi udah kayak 6 tahun lebih.”
3	“Oke, 6 tahun lebih. Kamu baru sih pake SMP, itu ada	“Sebelumnya kan awal-awal itu belum banyak yang pake. Aku pakenya karena

	motivasi atau alasan kenapa kamu pake itu? Apakah karena faktor dari teman atau karena kamu ya ingin nyoba aja gitu?"	kayak mirip aplikasi lain, jadi kayak pengen coba karena TikTok ini baru gitu aja sih."
4	"Aplikasi lain itu apa, Kak? Aplikasi lainnya ada gak, Kak?"	"Kayak Dubsmash."
5	"Oh, Dubsmash. Oh, yang itu enggak sih apa? Pokoknya aplikasinya tentang cuma dubbing-dubbing gitu aja kan?"	"Iya. Bikin-bikin video singkat gitu aja juga sih."
6	"Berarti kamu pake TikTok itu emang karena ada kemiripannya sama kamu pake Dubsmash gitu kah?"	"Iya, karena mirip kayak scroll video-videonya itu sih."
7	"Terus kalau kontennya di Dubsmash itu kayak apa sih sebenarnya? Dia ada kayak apa aja gitu bentuknya?"	"Dia mirip kayak, eh, Dubsmash musical.ly. Musical.ly kayaknya. Bukan Dubsmash. Cepat aku cek ya. Kayaknya mmusical.ly dah. Dubsmash kayaknya itu fiturnya."
8	"Oh, musical.ly."	"Jadi kayak scroll video-video orang gitu."

		Video-video lucu gitu. Hampir mirip. Jadi kayak mirip TikTok kan baru keluar jadi kepo.
9	“Terus mentok di TikTok jadinya, bukan musikeli. Oh, maksudnya musikelinya kayak udah kamu tinggal ya sekarang?”	“Iya udah gak butuh.”
10	“Oh, oke-oke. Nah, terus dari segi kontennya, kalau kamu pake musical.ly sama TikTok, kamu lebih prefer yang mana sih?”	“Aku entah kenapa lebih menarik TikTok kayak lebih bervariasi gitu videonya. Mungkin karena musical.ly dulu trennya kayak sering bikin video orang joget-joget kan ya. Tapi kalau di TikTok kan bisa ada konten traveling, konten makan. Jadi lebih menarik TikTok.”
11	“Oh, maksudnya musical.ly itu cuma konten video padahal tapi cuma musik aja gitu ya. Gak ada variasi lainnya ya?”	“Iya, aku rasa gitu sih.”
12	“Oh, oke-oke. Nah, kalau di TikTok itu kan tipe konten itu kan bervariasi. Ada gak sih tipe konten kayak yang kamu paling minat itu apa? Entah dari entertainment,	“Aku yang paling tertarik entertainment sih. Terus traveling. Video-video orang traveling, vlog sama makanan gitu.”

	lifestyle, atau mungkin apa gitu.”	
13	“Oke, jadi kayak udah random aja gitu ya. Yang penting kamu enjoy ya.”	“Iya.”
14	“Iya. Oh, oke. Terus... Kalau misalkan algoritma TikTok yang... Kamu kan udah pake TikTok cukup lama ya. Menurutmu itu algoritma TikToknya itu mengikuti konten referensi kamu gak?”	“Iya sih, menurutku. Dia kan kayak... Misal aku like kan kayak video mengenai vlog orang. Nanti dia kayak stabil aja gitu mengeluarkan konten-konten yang mirip.”
15	“Oke-oke. Terus kalau kamu dalam sehari. Biasanya kamu kayak vlog ngitung gak sih udah berapa kali kamu akses TikTok? Atau kamu berapa jam dalam penggunaannya?”	“Lumayan sering sih sehari. Bisa sampai 5 kali sehari. Terus dalam apa itu... Dalam makenya itu bisa setengah jam sampai 2 jam gitu.”
16	“Oh, setengah jam sampai 2 jam. Jadi udah... Itu kayak kamu dalam sehari itu pokoknya harus akses TikTok gitu?”	“Iya”

17	“Oke. Nah, cuman kamu dalam... Tadi itu kan sempat... Apa ya bilang? Kamu pakai TikTok sama paling pol 2 jam gitu ya. Selama kamu menggunakan TikTok. Selama scrolling for video. Itu merasakan bagaimana perasaanmu. Apakah kamu merasa terhibur. Atau malah kamu merasa kayak buang-buang waktu gitu loh.”	“Lebih banyak kerasa terhibur sih. Jarang. Pernah sih kayak merasa jenuh gitu. Cuma gak sering.”
18	“Berarti merasa terhibur dengan konten-konten yang kamu tonton ya?”	“Iya.”
19	“Oke, oke. Biasanya kalau kamu lebih suka buka TikTok-nya di waktu yang kapan. Entah pagi, siang, sore, malam, atau bahkan subuh.”	“Paling sering itu pagi sama malam. Baru bangun.”
20	“Pagi sama malam yang sering ya?”	“Iya, baru bangun sama kayak baru sampai kos istirahat gitu.”
21	“Ada gak sih alasan kayak kamu kenapa lebih suka buka TikTok di kedua waktu tersebut?”	“Kalau pagi ya kayak... Kayak pengen cari video-video pengen lihat aja sih kok. Sama aja sih sama malam. Jadi kayak kalau malam itu kayak istirahat gitu.

		Istirahatnya kayak nengok konten di TikTok.”
22	“Berarti kalau malam itu lebih kayak melepaskan capek sama buat me time kamu ya?”	“Iya.”
23	“Oke. Terus aku mau tanya nih. Kamu seberapa sering atau pernah gak kamu kayak pake TikTok? Kamu harus sambil kerja atau sambil belajar gitu. Contohnya aja kamu lagi di kelas nih. Lagi di kelas dengerin dosen ngomong gitu. Terus kamu apa-apa sambil buka TikTok gitu. Pernah gak sih kamu kayak begini?”	“Itu sering sih.”
24	“Oh sering ya?”	“Lumayan sering.”
25	“Oh, oke oke. Boleh diceritain gak kenapa kamu kok melakukan multitasking tersebut?”	“Aku seringnya pas lagi... Kalau gak pas lagi... Sebelumnya kerja sama belajar gitu. Waktu kerja itu kayak nyambi gitu. Di selang-seling waktu gitu. Kalau belajar juga kayak istirahat bentar gitu. Baru lanjut lagi gitu aja sih.”
26	“Oh gitu. Jadi kayak selang-seling kadang juga nyambi	“Iya.”

	ya?”	
27	“Oke. Nah dengan kamu multitasking itu... Kamu menyadari gak sih pengaruh pekerjaanmu atau... Contohnya gini. Sambil kerja nih sambil belajar. Kamu kan tadi bilang nyambi sambil selang-seling TikTok kan? Nah terus kamu saat mau balik ke pekerjaanmu... Kamu merasa kayak mnegblank atau... Lupa kamu nanti mau ngapain ya?”	“Lumayan sering sih. Ya cukup sering sih lupa. Sering lupa gak nge-<i>blank</i> tapi lupa mau ngapain gitu.”
28	“Itu karena... Apa sih waktu itu dalam kondisi... Kira-kira memang lagi apa ya... Karena kamu kelamaan sih TikToknya jadi kayak nge-scrolling kontennya... Atau ada faktor-faktor yang lain gitu?”	“Mungkin kali ya. Kayak lagi scroll TikTok. Sebenarnya kan misalnya kan udah inget ya... Mau ngapain jam segini gitu. Misalnya jam 4. Nah kita nge-scrollnya itu kan jam-jam tengah 4. Jam 4 lewat gitu kan kayak ada perasaan kayak... Kayaknya ada musuh atau ngapain gitu. Tapi lupa jadi malah tetap nge-scroll gitu. Jadi kayak fokusnya teralih ke TikTok itu sih.”
29	“Jadi kayak kamu kehilangan fokus... Jadi sampai lupa gitu ya. Kamu udah mau ngapain gitu ya?”	“Iya.”

30	“Terus selama kamu pake TikTok nih... Pernah gak kamu pake TikTok itu tanpa tujuannya jelas? Jadi yaudah kamu buka TikTok... Nge-scrolling aja tanpa tau mau ngapain. Atau hal lain? Misalnya gak sadar udah buka TikTok... Tapi tujuanmu itu malah bukan ke situ... Tapi ke aplikasi lain.”	“Itu lumayan sering sih juga. Kayak lagi diluar kan. Lagi main-main kayak gitu. Misalnya kan mau buka Instagram malah ke TikTok. Mau buka WA malah ke TikTok gitu. Karena kebiasaan mungkin... Setelah-setelah waktu membuka TikTok.”
31	“Jadi kamu kalau buka HP itu kayak... Udah auto-pilot ke TikTok gitu ya?”	“Iya. Reflex kayaknya.”
32	“Oke. Untuk tahap pertamanya... Kita sudah selesai mengenai screeningnya. Terus kita lanjut ke tahap kedua... Tentang kebiasaan scrolling. Ini sudah masuk ke binge scrollingnya juga. Jadi... Sebelumnya sudah pernah tahu atau dengar istilah... Binge scrolling itu apa?”	“Belum sih.”
33	“Oke. Jadi aku jelasin dulu. Binge scrolling itu adalah	“Iya, clear.”

	perilaku... Kita berselancar di media sosial. Jadi kita scrolling <i>short video</i>... Tanpa henti dan keadaan juga kita pakenya... Tanpa tujuan yang jelas. Atau bahkan kita benar-benar terserap di dunia masing-masing... Hingga kita menjadi pasif lah... Atau kita melebihi batas waktu yang kita tentukan. Nah, di sini aku akan... Mau tanya tentang kebiasaan scrolling <i>short video</i> kamu di TikTok. Oke, sampai sini sudah paham ya?"	
34	"Oke. Kita mulai ke pertanyaan yang pertama. Seberapa sering kamu berpikir untuk... Meluangkan waktu scrolling <i>short video</i>?"	"Itu biasanya pas ini sih... Baru bisa habis aktivitas sehari... Baru sampai kos malam sih. Aku pernah gitu... Sering pas habis sampai aktivitas di kos gitu... Kayak baru sampai kos kan langsung... Meluangkan waktu untuk scrolling gitu. Malam."
35	"Itu emang tuh jadinya udah kayak... Emang habitmu kayak gitu kah? Atau emang yaudah kayak... Kamu pokoknya harus ada gitu?"	"Iya, kayak... Kayaknya kayak... Kebiasaan gitu sih."

36	“Jadi kayak memang wajib jadinya kayak harus lihat TikTok. Kalau misalkan kamu sehari nggak... Apa ya? Megang TikTok gitu, kamu gimana tuh rasanya?”	“Kayaknya ada yang kurang. Ada yang kurang mengganjel gitu.”
37	“Oh, berarti kalau nggak pakai TikTok... Kayak mengganjel sama... Kalau nggak pakai TikTok dalam sehari... Mungkin kamu akan merasa kayak... Apa ya? Aneh ada sesuatu yang hilang gitu ya?”	“Iya, ada yang kurang begitu.”
38	“Oke, oke. Terus biasanya kalau kayak gitu kan... Kamu tadi meluangkan waktumu... Untuk scrolling itu biasanya habis. Pulang aktivitas di kos. Nah, kadang kamu suka nargetin nggak sih... Waktunya mau berapa lama gitu? Atau bahkan kamu sudah menargetkan... Tapi malah melebihi batas target waktu kamu?”	“Aku seringnya melebihi batas target sih. Kayak misalnya kan... Baru sampai kos nih kayak... Apa, ngumpulin nyawa dulu kan. Terus scroll TikTok... Kayak setengah jam aja lah dulu. Aku nge-targetkannya setengah jam... Baru mandi gitu. Cuma kadang bablas sampai sejam... Sejam setengah gitu, baru mandi. Pas tidur juga kan kayak... Mau tidur itu kayak... Kayaknya sampai jam 10 udah cukup lah kayaknya. Tapi bablas sampai jam 11 gitu-gitu.”
39	“Oke. Itu karena kamu kebablasan itu emang karena... Karena emang kontennya lagi pas... Pas hype hypenya	“Mungkin karena kontennya sih. Karena aku kan pake TikTok... Untuk liat video, bukan bikin video ya. Saya bukan seleb ya, Kak. Saya bukan seleb-tok

	banget gitu... Atau hal-hal yang lain?”	ya, jadi... Kayak nengok kontennya itu kan menarik gitu. Apalagi aku juga tertariknya kan banyak bidang, jadi kayak... Dia ngasih kontennya itu kayak stabil gitu sama... Selera video awak. Itu aja sih, Kak.”
40	“Jadi kayak kamu di TikTok itu kan... Ya udah lanjut terus, kadang kan ada yang... Apa sih? Nyaranin konten saja yang biru. Itu nggak sih? Yang biru itu, tahu-tahu kan?”	“Oh... Nah... Itu kalau biasanya... Itu ya, suka langsung klik-klik gitu. Jadi selamanya mungkin di situ. Iya, mungkin. Iya, kalau ada konten baru juga kadang menarik juga sih kayak... Jadinya searching mengenai video itu lagi gitu-gitu. Ya, itu memang... Memang sangat mencandu, ya.”
41	“Kayak aku sendiri juga begitu. Oke. Jadi kita ke pertanyaan selanjutnya. Kalau kita pakai TikTok yang terlalu eksekif atau... Berlebihan, kita itu kan kayak dipandang orang lain tuh... Ternyata pasif banget. Entah kita dalam kurang interaksi... Atau dinasihatin orang terdekat, ya. Contoh aja orang tua, ya. Kayak... Udah, jangan lama-lama. Apa... Temenmu diajak ngobrol atau siapa, gitu. Atau bahkan kita mengabaikan orang terdekat. Seberapa sering kamu berperilaku seperti	“Ini nggak bisa dibilang sering. Tapi cukup sering, ya. Bukan kayak... Lebih kayak mengabaikan orang, sih. Misalkan... Lagi kayak... Kumpul sama temen kayak gitu. Cuma kan lagi ngomong-ngomong. Tapi kadang aku scroll TikTok kayak gitu. Jadi kayak... Mengabaikan interaksi. Kadang nggak dengar mereka manggil atau nanya, gitu.””

	ini?”	
42	“Jadi kamu lebih cukup sering mengabaikan orang yang... Yang di dekatmu, gitu, ya.”	“Iya.”
43	“Oke, oke. Nah... Terus, kamu seberapa sering pakai TikTok untuk mengurangi... Rasa stres, cemas, atau hal yang lain yang berkaitan dengan mental? Seberapa sering, ya?”	“Kayaknya sering kali, sih, Kak. Sering kali.”
44	“Oke, boleh dikasih contoh, kayak pengalamanmu, gitu.”	“Stres gitu, kan. Stres mikir skripsi, kan. Apalagi akhir-akhir ini skripsi. Kayaknya makin-makin itu pakai TikTok, gitu, Kak.”
45	“Makin apa, nih?”	“Makin sering kamu membuka untuk mencari kayak... Sesuatu penyegaran, gitu, Kak? Kayak misalnya lagi ngerjain, nih. Udah jenuh, langsung buka TikTok. Nah, kekumpul niat, kan? Kerjain lagi. Jenuh lagi, buka TikTok. Jadi gitu, sih.”
46	“Jadi, kamu kalau... Jadi, cukup sering banget, ya? Kamu kalau stress, TikTok. Stress, TikTok, gitu, ya?”	“Iya. TikTok itu nafasku, Kak.”

47	“TikTok nafasmu, oke. Jangan sampai kekurangan oksigen selanjutnya aja, sih. Oke, nah. Terus, kamu kan tadi pakai TikTok itu untuk mengeluarkan stress. Kamu cukup sering, ya? Sehabis itu, gimana? Rasanya entah lebih plong kah atau mungkin rasanya masih sedikit, gitu.”	“Rasanya itu lebih plong. Lebih fresh. Lebih termotivasi, gitu. Terus, kan, scroll TikTok. Terus, nengok video apa? Video idola kita, gitu. Jadi, kan, kayak mood kita naik, gitu. Jadi, gitu, Kak.”
48	“Oh, oke, oke. Berarti tergantung konten yang kamu tonton itu menaikkan kamu atau menurunkan kamu, gitu, ya?”	“Iya. Tapi lebih sering menaikkan mood, sih, Kak. Jarang, biar makin stress, gitu. Gak pernah, sih.”
49	“Oke, oke. Biasanya yang kamu tonton itu, tipe kontennya apa? Entah random atau yang kamu punya, kayak, tipe konten kesukaan sendiri, gitu.”	“Kan karena dia ngasih video yang kayak yang biasa kita like, ya. Kan aku sering interaksi pake TikTok itu like video. Jadi, kayak, sesuai, apa, misalnya kayak yang musik, gitu. Itu, sih, yang bikin aku jadi suka nengok di TikTok, gitu.”
50	“Oke, oke. Oke. Untuk persediaan tahap kedua ini, ya, sudah cukup sama segini aja. Lanjut kita ke tahap yang terakhir. Jadi, ini berkaitan dengan kemampuan	“Pernah denger sih kak. Tapi artinya kayak masih bingung aku artinya.”

	memory mood untuk mengingat suatu informasi. Jadi, sebenarnya udah pernah tahu atau dengar arti dari <i>information recall</i> belum?"	
51	"Oh, gitu. Oke. Jadi, <i>information recall</i> ini lebih ke kemampuan kita, memory kita itu, untuk mengingat informasi yang kita dapatkan. Entah mungkin yang sudah pernah kita dapatkan cukup waktu yang lama, entah dari minggu lalu. Atau informasi yang baru-baru banget yang secara khusus tidak familiar sama kita. Nah, jadi di sini kan aku mengkaitkan <i>binge scrolling</i> dengan <i>information recall</i>. Jadi, aku akan tanya kamu tentang pengalaman kamu sebelum sama sesudah menggunakan TikTok. Menggunakan TikToknya itu maksudnya kayak lebih, ini ya, scrollingnya. Jadi, kamu berselancar banget di dalamnya. Nah, nanti di sini aku akan lihat nih memorymu itu apakah setelah kamu	"Paham."

	pakai TikTok menurun secara signifikan atau enggak. Atau malah kamu ya rasa kayak ya sama aja gitu. Kayak yang dulu sebelum pakai TikTok, gitu. Oke. Kamu paham?”	
52	“Oke. Oke, kita lanjut ke pertanyaan yang pertama. Seberapa sering kamu mengalami kayak mau ngomong sesuatu, tapi kamu tahu kata-kata tersebut, dan kata-kata itu dari ujung lidah, cuma kamu enggak bisa menyebutnya. Atau kayak kamu suka ngulang-ngulang pertanyaan atau kata-kata orang lain yang sudah berkali-kali dijelaskan. Kamu seberapa sering mengalami hal seperti itu?”	“Aku lumayan sering sih ngalamin kayak gitu. Apalagi pas kumpul sama teman kayak gitu. Kan di sela-sela kita lagi kumpul. Kadang kayak pas lagi ngomong, terus scroll TikTok aku kan. Terus ngomong lagi, terus scroll TikTok lagi. Nah kadang karena kayak gitu kayaknya pernah lumayan sering sih lupa gitu mau ngomong sesuatu. Atau kayak mau cerita tapi lupa apa yang mau diceritakan gitu.”
53	“Tadi kamu kenapa lupa untuk mau ngomong itu karena pikirannya waktu saat itu sedang ngapain gitu yang kamu rasakan?”	“Mungkin karena kayak bolak balik kan nengok konten TikTok itu mungkin kayak kepikiran aja gitu habis lihat konten yang kita lihat itu.”

54	“Oke, oke. Kalau misalkan kamu sebelum mengenal TikTok itu bagaimana? Sebelum kamu kayak ya terlanjar banget di dalam gitu. Sebelum pakai TikTok ya?”	“Iya, kalau bisa dibilang gitu. Kayaknya sering ngalamin kayak gini pas pakai TikTok. Sebelumnya belum pernah sih seingatku kayak lupa sesuatu gitu. Mungkin karena belum pakai TikTok atau aplikasi lain kayaknya ya.”
55	“Oke, oke. Jadi mungkin aku bisa bilang kamu juga mempunyai memori yang cukup bagus gitu ya?”	“Iya.”
56	“Kamu menyadari kalau kamu menyadari hal ini kayak memori mu sebaiknya menurun. Itu karena kamu menggunakan TikTok yang terlalu lama sampai berjam-jam itu.”	“Iya.”
57	“Oke, oke. Oke. Nah, lalu kalau kita lagi nonton suatu konten di TikTok itu kan pasti banyak kontennya yang berbuah foto atau video yang bermunculan. Jadi kadang fokusnya kita suka teralih. Misalnya kita lagi nonton suatu konten nih. Ada info postingan baru. Nah,	“Lumayan sering sih. Lumayan sering.”

	otomatis kan kita sudah auto-pilot saja. Kita langsung ke nonton postingan yang baru itu. Sehingga kita lupa konten yang kita tonton sebelumnya itu apa. Atau malahan saat kita menonton suatu konten, kita gak paham kontennya itu ngomongin tentang apa. Padahal sudah berkali-kali ditontonin. Seberapa sering kamu mengalami momen kayak kamu lupa akan kalimat atau sesuatu yang diomongin konten atau kamu tidak bisa mengikuti?”	
58	“Oke, boleh di cerita perbandingan atau cerita pengalamanmu?”	“Oke, misalkan lagi scroll mengenai idol kita gitu kan. Dia lagi ada event atau acara gitu. Terus ada satu video gitu kayak lagi menceritakan sesuatu atau berita. Jadi kan kita cari lebih tahu mengenai berita gitu. Jadi sering lupa itu apa kayak apa sih yang tadi aku tengok kayaknya lebih seru yang tadi gitu.”
59	“Bagi kamu cukup banyak atau sedikit perubahan gitu?”	“Cukup banyak sih menurutku.”
60	“Karena kamu sebelumnya tidak begini kah?”	“Sebelumnya iya sih. Kayak beda gitu.”

61	“Oke. Btw, kamu kan suka nontonnya tentang idol ya. Apakah kamu k-pop fan?”	“Iya. Jadi kalau saya ngomongin tentang idol gitu sih. Iya, penyemangat gitu.”
62	“Jadi kamu nonton idol sebagai penyemangatmu juga ya. Oke. Oke, kita lanjut ke video selanjutnya. Oke, terus seberapa sering kamu kayak suka lupa naruh barang? Atau malah kadang sampai kehilangan barang di rumah? Nah misalkan ya paling kemarennya taruh kunci gitu. Bawa kunci, taruh di meja. Tapi habis itu, nah tadi kuncinya gimana ya gitu.”	“Itu sih, iya kunci sering sih. Kadang kan kayak habis baru sampai kos gitu kan. Langsung scroll TikTok kayak gitu. Sambil jalan. Terus buka pintu pakai kunci. Terus tiba-tiba ada yang lupa gitu bawa barang. Misal botol minum kita tinggal di motor gitu. Terus kuncinya juga kadang lupa taruh di mana. Oh, iya gitu.”
63	“Berarti, kamu apa ya kalau misalkan kamu tidak menggunakan TikTok atau belum menggunakan. Kamu apakah merasakan perbedaannya?”	“Menurutku berbeda sih. Karena kan kayak pas pakai TikTok itu fokusku jadi ke situ. Jadi kayak lupa gitu sama sekitarku lagi ngapain gitu. Ada apa gitu. Misalkan itu yang bawa-bawa barangku gitu. Jadi lupa aku bawa barang. Jadi lupa aku bawa barang.”
64	“Berarti, karena kamu apa ya sangat terfokus di TikTok ya. Dipikiranmu tuh isinya konten-konten sehingga	“Iya. Oke, oke. Kecanduan nggak sih ini? Apa? Kecanduan aja.”

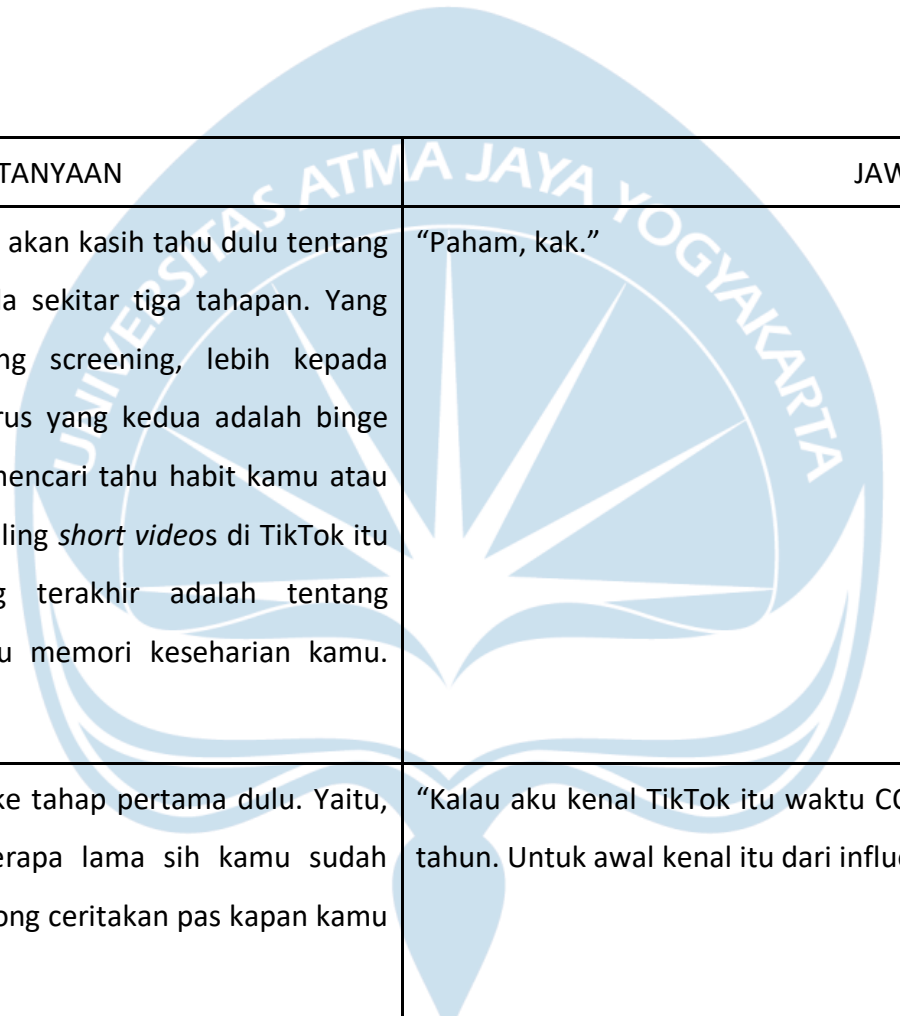
	kamu jadi lupa yang kamu bawa itu apa.”	
65	“Iya, kecanduan aku juga. Aku juga rasanya kayak kecanduan gitu sih. Oke, lanjut ke pertanyaan selanjutnya. Seberapa sering kamu mengalami di mana harus kayak kudu bolak-balik ngecek pekerjaanmu? Kayak aku udah nulis ini atau aku udah submit tugasnya belum. Atau kamu pernah mau ngelakuin sesuatu tetapi malah lupa yang kamu mau lakukan itu sebenarnya apa?”	“Dua-duanya lumayan sering sih. Ngeri banget. Misalnya yang pertama kayak ngecek itu sih paling sering, ngecek sampe 3 kali gitu, terus kalau kelupaan juga misal kalau ngecek tugas atau ngecek barang bisa sampe 3 kali. Misal malam gitu lagi <i>scroll</i> TikTok, jadi kan pintu mau dikunci misal udah dikunci tapi perasaanku kayak belum dikunci, jadi aku ngecek 3 kali gitu.
66	“Tapi udah kekunci kan?”	“Udah kekunci sih kak, cuman aku ngeceknnya berkali-kali.”
67	“Itu kalau misalkan dibandingkan dengan sebelumnya bagaimana? Apakah dulu ya tetep suka bolak balik tapi frekuensinya tidak sesering ini otomatis kamu kayak jarang banget gitu.”	“Kayaknya lebih sering pakai TikTok sih, karena kan sambil <i>scrolling</i> lalu fokus atau terlalu asik di TikToknya gitu, kadang suka lupa. Jadi kayaknya lebih sering pas tau TikTok make TikTok ini sih.”
68	“Berarti kamu beneran kayak <i>notice</i> banget gitu ya	“Hooh.”

	sebelum kamu kayak kenal banget sama TikTok sama setelah kamu menggunakan TikTok itu?”	
69	“Oke pertanyaan terakhir. Kita tu hampir setiap hari dalam keseharian kita mesti kan ada hal-hal baru ya, suatu berita, informasi atau bahkan saat kita dikelas pun kadang kan kita lagi bimbingan, kita kan mesti bimbingan skripsi ke dosen pembimbing. Kan mesti kan kita nerima informasi baru yang dari dosen. Nah seberapa sering kamu kayak merasa kesulitan untuk mengikuti atau memproses sebuah informasi atau mengingat-ingat sebuah informasi yang baru aja kamu terima?”	“Lumayan sering sih, kayak yang nerima informasi yang baru diterima gitu. Misal lagi kayak kumpul sama temen, ada cerita kadang kayak apa yang diceritakan gitu, gak paham. Setelah itu dah biarin gitu. Itu lumayan sering sih.”
70	“Oh oke-oke. Berarti kayak gimana ya kamu kayak mengikuti obrolan mereka cuman susah ngikutin gitu ya atau gimana? Lebih susah mengikutin, jadi gampang lupa.”	“Pernah, kadang gak paham aja sih. Jadi kayak nggak ngikutinnya.”

71	“Oh, oke-oke. Nah kalo misalkan di compare, dibandingkan dengan sebelum kamu menggunakan TikTok sama setelahnya, kamu menyadarinya sangat besar atau cukup berubah dikit?”	“Menurutku lumayan besar sih.”
72	“Kalau sebelumnya bagaimana dengan kamu <i>encounter</i> hal hal baru gitu?”	“Kalau sebelumnya kan yang paling sering itu lupa sih, masih inget mau ngapa-ngapain, gitu-gitu. Tapi setelah kalau pake TikTok ini sering lupa gitu kayak mau melakukan sesuatu dibawa scroll TikTok ini jadi ngga ngelakuin, besok aja gitu.”
73	“Oke, oke. Berarti sebelum kamu menggunakan TikTok itu apa ya masih cukup bsia cepat mengingat dengan bagus ya?”	“Iya.”
74	“Oke, oke. Untuk pertanyaan yang terakhir ini sudah selesai. Jadi aku tapi ada pertanyaan tambahan nih. Kan sejauh ini kamu sudah menjawab pertanyaan ku dari A sampai Z tentang <i>binge scrolling</i> tentang kemampuan	“Kayaknya sadar gak sadar iya deh, tapi engga banyak.”

	memori kamu. Nah, sejauh ini seberapa kamu menyadari bahwa <i>scrolling</i> yang terlalu lama ini berhubungan dengan memori kamu secara keseluruhan? Yang tak maksudin disini itu lebih ke <i>impairment</i> ya, jadi penurunan kekuatan memori gitu.”	
75	“Nah kira-kira mempunyai <i>action plan</i> selanjutnya gak? Contohnya aja kayak cobalah mengurangi screen time atau nyoba brain exercise gitu.”	“Eh... Ada plan gitu sih, kalo pas misalnya lagi ngumpul sama temen jangan dululah <i>scroll</i> gitu. Aku membatasi pakai TikTok disela-sela waktu kumpul sama teman atau kegiatan sehari-hari. Jadi lebih mengurangi gitu sih.”
76	“Oh, lebih ingin sadar diri juga menghargai orang-orang sekitar terdekatmu juga ya.”	“Iya, mulai tahu diri.”
77	“Mulai tahu diri, oke. Untuk wawancaranya ini kita sudah selesai. Thank you sudah meluangkan waktunya untuk mengikuti wawancara ini.”	“Siap.”

NARASUMBER 6 – PRIA – MAHASISWA 19 TAHUN



NO	PERTANYAAN	JAWABAN
2	“Oke, nah, sekarang aku akan kasih tahu dulu tentang wawancara ini. Jadi, ada sekitar tiga tahapan. Yang pertama adalah tentang screening, lebih kepada penggunaan TikTok. Terus yang kedua adalah binge scrolling. Itu aku akan mencari tahu habit kamu atau perilaku kamu saat scrolling <i>short videos</i> di TikTok itu bagaimana. Dan yang terakhir adalah tentang <i>information recall</i>, yaitu memori keseharian kamu. Sampai sini paham?”	“Paham, kak.”
3	“Oke, kita masuk yang ke tahap pertama dulu. Yaitu, aku ingin tahu nih, berapa lama sih kamu sudah memakai TikTok dan tolong ceritakan pas kapan kamu mulainya?”	“Kalau aku kenal TikTok itu waktu COVID. Jadi kurang lebih satu sampai tiga tahun. Untuk awal kenal itu dari influence teman sih, Kak.”
4	“Oke, berarti kamu pakai TikTok itu karena gara-gara	“Iya.”

	teman kamu pakai, jadi kamu ikutan pakai juga?”	
5	“Oke, oke. Nah, di TikTok itu kan sebenarnya banyak sekali tipe-tipe konten ya. Nah, ada enggak tipe konten yang paling kamu minati?”	“Kalau konten sih, biasanya saya carinya yang komedi. Terkadang juga edukasi-edukasi ringan terkait hal yang saya minati. Dan juga mungkin berita-berita terbaru, Kak.”
6	“Oke, oke. Berarti lebih kayak random gitu ya? Jadi tidak apa matokin kamu kayak lebih suka <i>entertainment</i> atau edukasi gitu ya?”	“Iya kak, random.”
7	“Oh ya, oke, oke. Nah, kalau kamu menurutmu itu, algoritma TikTok apakah menyarankan konten yang sesuai dengan preferensi kamu atau malah kadang-kadang kamu tidak menemukan kayak ini algoritma TikTiknya ya biasa aja malah baru terus gitu?”	“Kalau algoritma TikTok ini menurutku hampir relevan dengan apa yang kucari ya, Kak. Karena hampir selama ini yang kucari itu sesuai dengan hal yang sering aku sukain, sering aku like. Jadi dia muncul konten-konten yang aku suka gitu, Kak.”
8	“Oh, oke. Terus dalam sehari, kamu suka kayak mengitung berapa kali sih kamu mengakses TikTok atau berapa jam kamu scrolling <i>short video</i> secara rata-	“Kalau dalam sehari sih bisa satu sampai tiga kali, Kak. Untuk durasinya ya kurang lebih satu sampai tiga jam, Kak.”

	rata?”	
9	“Oh, 1-3 jam. Oh, kamu benar-benar kayak hitungin gitu ya, kayak satu sampai tiga kali gitu ya dalam sehari?”	“Perkiraan aja, Kak. Oh, perkiraan aja. Soalnya pada pagi, siang, sama malam itu pasti buka sekali.”
10	“Oh, gitu. Oke, oke. Nah, kamu ini kan cukup lama juga ya di TikTok sekitar satu sampai tiga jam. Perasaanmu itu bagaimana? Apakah kamu dengan menonton atau scrolling <i>short videos</i> itu merasa terhibur kah kamu atau malah kadang menyesal ya buang waktu banget gitu?”	“Kalau aku pribadi sih variatif ya, Kak, untuk perasaannya. Kadang aku happy karena ada hiburan. Kadang juga malah bikin menyesal karena buang-buang waktu dan juga ada efek lain kalau kelamaan scrolling itu bikin pusing gitu, Kak. Jadi nggak fokus.”
11	“Oke, oke. Berarti lebih kayak, apa ya, tergantung, tergantung mood mungkin?”	“Iya, betul.”
12	“Oh, oke. Baiklah. Terus biasanya lebih suka TikTok itu di waktu kapan? Pagi, siang, sore, malam atau bahkan sampai subuh gitu?”	“Biasanya sih malam ya, Kak, sebelum tidur atau sesudah ngerjain tugas gitu.”

13	“Oh, ada alasan nggak? Kenapa kamu kok lebih suka di malam hari gitu daripada di siang atau pagi?”	“Kalau malam sih karena memang sudah jadi habit juga, Kak. Kebiasaan kalau sebelum tidur itu scroll-scroll dulu baru bisa tidur.”
14	“Oke. Berarti lebih habit, ya. Biasanya kan kalau malam itu lebih suka buat me time juga, ya?”	“Iya, betul.”
15	“Oke, oke. Terus, kamu sering tidak pakai TikTok kadang sambil ngelakuin aktivitas yang lain? Ya, contoh. Kamu kan lagi kuliah, nih. Kadang suka kalau di kelas itu perhatiin dosen ngomong. Kadang suka sambil scrolling, gitu.”	“Bisa dibilang cukup sering, kak. Apalagi kalau dengerin materi dosen yang full teori. Jadi, kadang bosan. Kadang suka jari itu spontan aja buka TikTok, Kak.”
16	“Oh, gitu. Oke. Nah, dengan kamu, itu namanya multitasking, ya. Nah, dengan kamu multitasking itu pengaruh nggak sih pekerjaanmu? Atau misalkan kamu jadi kayak nggak fokus, gitu. Atau bahkan kamu mau nulis sesuatu tapi tiba-tiba lupa. Atau bahkan ngeblank, gitu.”	“Kalau itu sih, aku nge rasanya kalau di kelas tiba-tiba nggak bisa ngikutin. Sudah sampai materinya, dan lain-lain. Terus kadang kalau lagi nugas, multitasking sambil main TikTok itu mau lanjutin line selanjutnya, misalnya. Itu langsung lupa, aku mau nulis apa, ngeblank, gitu, Kak.”

17	“Berarti cukup sering kah kamu mengalami kayak gini tu?”	“Cukup sering sih, kak.”
18	“Cukup sering, ya. Mungkin kayak dalam kondisi pikiramu waktu itu masih kebayang konten-konten, gitu, ya? Atau memang otakmu lagi capek, gitu, belum ada waktu jarak break dari pergantian dari <i>scrolling</i> TikTok ke lanjutin aktivitas, gitu?”	“Lebih ke masih kebayang konten-konten TikTok, gitu, sih, Kak.”
19	“Oh, masih kebayang. Oke, oke. Terus selama kamu akses TikTok ini, pernah tidak kamu memakai TikTok itu tanpa tujuan yang jelas? Contohnya gini aja, kamu buka TikTok ini, tapi kamu yaudah, cuma kayak <i>scrolling-scrolling</i> aja tanpa mau nyari apa, gitu, atau bahkan secara tidak sadar, ini, kamu buka TikTok padahal tujuanmu itu mau bales chat, gitu, misalkan.”	“Kalau itu, sih, bisa dibilang sering, Kak. Kalau lagi nggak ada tugas atau kegiatan yang aku ingin lakuin, itu biasanya dari itu spontan aja buka TikTok. Bahkan kadang, meskipun ada kegiatan yang harus aku kerjain, aku tetap aja spontan buka TikTok tanpa sadar.”
20	“Berarti kayak, apa ya, udah autopilot, gitu ya?”	“Iya.”

21	“Jadi cukup sering ya, kamu kadang, eh, kamu buka TikTok-nya tanpa tujuan jelas itu sering banget, ya?”	“Cukup sering, sih.”
22	“Oh, ya. Oke, oke. Oke, untuk pertanyaan screening-nya ini udah selesai di sini. Lanjut kita ke tahap kedua, yaitu tentang kebiasaan scrolling. Jadi, sebelumnya kamu sudah pernah mendengar tentang being scrolling belum?”	“Sudah, sih, Kak.”
23	“Boleh dijelaskan menurutmu apa sih.”	“Kalau dari aku tahu, sih, itu kayak kita scrolling tanpa henti, gitu kak.”
24	“Hmm, scrolling tanpa henti, ya. Iya, betul. Kadang, being scrolling itu kita scrolling tanpa henti juga, kita tidak mengenal batas waktu, malahan. Atau kadang tanpa tujuan jelas juga kita memakai TikTok gitu, scrolling-scrolling selalu. Nah, jadi, di sini aku akan tanya juga tentang habitmu dalam scrolling dan keseharianmu, lebih tepatnya. Oke, untuk yang	“Kalau untuk meluangkan waktu khusus untuk scrolling <i>short videos</i> , sih, jarang, ya, Kak. Tetap pernah, sih. Itu pun, kalau di hari itu lagi berat, jadi kayak pengen ngelepas dari pikiran itu, Kak. Jadi, sengaja kasih waktu khusus buat scrolling video. Itu pun waktunya tergantung kapan kelar kegiatannya, Kak.”

	pertama, pernahkah kamu berpikir untuk meluangkan waktu scrolling <i>short videos</i> ? Seberapa sering kamu kayak gini?”	
25	“Tetap aja lebih disesuaikan dengan kondisi kamu saat itu, ya?”	“Iya.”
26	“Terus, biasanya kalau kayak gitu kan suka targetting waktu nggak kayak mau berapa lama, gitu. Atau bahkan sudah menargetkan, tapi malah melebihi batas waktu yang kamu targetkan.”	“Biasanya, sih, kalau untuk target waktunya udah ku set di 30 menit, ya, Kak. Cuman tetap aja masih sering kebelasan bisa sampai 1 jam atau lebih kalau nemu konten yang menarik gitu, kak.”
27	“Oh oke. Berarti sering banget ya kayak udah ada reminder, tapi tetap aja gas pol gitu ya?”	“Iya.”
28	“Oke. Nah, kalau kita pakai TikTok yang terlalu eksekif, kayak lama banget, 1 jam sampai 3 jam, itu kan kita daripada orang lain kayak kelihatan pasif banget, ya. Kayak, ngerasain nggak, sih, kita tuh kayak kurang	“Kalau aku pribadi, sih, pernah sesekali, Kak. Itu pun aku sadar, kan, karena suka kurang fokus kalau lagi ngobrol sama temen itu karena fokusnya ke HP. Apalagi pas lagi scrolling-scrolling, gitu, Kak. Jadi kadang juga pernah ditegur karena kurang merhatiin sekitar, gitu. Kadang nggak nyaut juga kalau diajak

	interaksi, atau kadang suka ngabaikan orang lain, walaupun diajakin ngomong. Atau bahkan kayak merasa terusik, gitu, kita senang-senangnya, eh, ada yang nyamperin, gitu. Nah, seberapa sering, sih, kamu mungkin menunjukkan perilaku ini terhadap orang lain, gitu?”	ngobrol. Tapi bukan maksudku untuk cuek, tapi lebih ke nggak sadar aja, sih, Kak.”
29	“Ya. Mungkin dalam kondisi waktu itu kayak masih, kamu berada di dunia kamu sendiri, gitu ya? Kayak main TikTok itu kan berasa kayak masih di dunia sendiri, gitu loh, jadi lebih asik aja ya?”	“Iya betul kak.”
30	“Nah, kalau deh, kamu sendiri, seberapa sering kamu pakai TikTok itu untuk mengurangi rasa cemas atau stress yang berkaitan dengan mental, gitu?”	“Kalau itu sih sama. Kadang-kadang aja kak, tergantung situasi pada hari itu. Tapi untuk menghilangkan stress itu nggak terlalu sering banget, kadang-kadang lah.”
31	“Cuman biasanya lebih ke lagi capek, gitu ya?”	“Iya, tergantung ke kondisiku di hari itu.”
32	“Oh oke, oke. Nah, tadi kamu bilang kondisi misalkan	“Kalau aku setelah itu sih biasanya lebih enak, kan. Lebih tenang, gitu. Kadang

	nih, kamu lagi pas mungkin penat atau suntuk, gitu ya. Terus kamu nonton sebuah konten atau scrolling di TikTok. Nah, habis itu rasanya gimana? Apakah lebih plong atau masih ada rasa kayak, gimana ya, belum puas, gitu? Walaupun udah kayak sedikit. Oke, berkurang lah rasa capeknya atau penatnya.”	juga malah lebih semangat untuk ngelakuin hal lain.”
33	“Oke, untuk pertanyaan tentang binge scrolling ini, sudah cukup sampai di sini. Lanjut kita ke tahap terakhir, yaitu ini berkaitan dengan kemampuan memorimu seharusnya. Jadi aku ingin tau hubungan <i>binge scrolling</i> dengan memori keseharianmu itu gimana. Sebelumnya, kamu udah pernah tahu tentang <i>information recall</i> itu apa?	“Kalau untuk <i>information recall</i> itu aku kurang tahu, kak. Cuman kalau dari namanya itu berarti yang aku tangkap itu kayak mengingat kembali suatu hal gitu kak.”
34	“Oh, iya, betul. Jadi lebih ke kemampuan memori kita untuk bisa mengingat informasi mungkin yang baru kita dapatkan atau emangnya udah pernah kita	“Iya.”

	dapatkan beberapa hari yang lalu waktu itu. Nah, jadi pada tahap ini aku ingin tahu perbedaan sebelum dan juga setelah kamu mengenal TikTok itu seperti apa? Mengetahui TikTok ini maksudnya sampai yang benar-benar berselancar menghabiskan waktunya di TikTok untuk scrolling. Jadi nanti pas aku kasih pertanyaan, mungkin kamu bisa memberikan perbandingan yang sebelumnya sesudahnya itu, ya?”	
35	“Oke. Untuk yang pertama, pernah tidak situasi di mana kamu mengalami seperti mau ngomong sesuatu tapi lupa kata-katanya itu apa? Contohnya aja mau nyebut barang ini kata-kata itu sudah ada di ujung lidah, tapi kayak kita gak bisa sebut. Atau bahkan selain itu kita juga suka ngulang-ngulang pertanyaan orang lain, padahal sudah pernah dijelaskan sebelumnya.”	“Aku sih udah pernah beberapa kali ngalamin hal itu. Padahal lagi ngobrol itu sudah ada di kepala kalimatnya yang mau diomongin itu apa tapi tiba-tiba kayak suka lupa aja kata-katanya gimana. Rasanya itu kayak udah di ujung lidah kan, tapi tetap gak bisa keluar. Bahkan pernah juga salah sebut nama orang atau nanya hal yang sama padahal udah dijelasin gitu.”
36	“Oh, oke. Itu perbandingannya gimana tuh? Apakah	“Kalau sebelumnya sih enggak terlalu ya, kak. Kalau sekarang kayak ngerasa

	sebelumnya emang kamu kayak gitu atau malah setelahnya?”	sedikit meningkat dari sebelumnya, Kak.”
37	“Oh, berarti sebelumnya itu kamu lebih masih bisa lancar gitu ya?”	“Iya.”
38	“Oke, oke. Terus, untuk yang pertanyaan kedua, kan setiap kita ngeliat postingan di TikTok itu kan masih entah dalam bentuk foto, video atau ya mungkin beserta teks atau visual-visual yang lain. Tapi kan kita kadang-kadang ke-distract dengan hal-hal lain yang muncul, misalkan ada konten yang baru dipostinglah oleh akun ini atau akun itu. Nah, pernah tidak sih kamu kayak fokusmu tuh jadi teralihkan, terus kamu lupa kalimatnya tuh bicara tentang apa atau bahkan kamu nggak bisa ngikuti konten yang ada di TikTok walaupun berusaha untuk memahaminya berkali-kali?”	“Kalau dipikir-pikir, pernah ngalamin itu sih, Kak, kalau lama-lama scrollingnya. Aku ngerasa terlalu banyak menerima informasi dalam waktu yang singkat-singkat. Jadi, kalau ada informasi baru itu kayak otak terasa penuh. Jadi, cepat nge-blank gitu, Kak. Atau enggak masuk otak sama sekali.”

39	“Kalau perbandingannya, bisa kamu berikan tidak pengalamanmu?”	“Kalau pengalamanku sebelum berlama-lama scrolling itu masih bisa tergolong lebih cepat untuk menerima informasi dibandingkan sudah scrolling lama-lama, Kak.”
40	“Oke. Nah, terus ini kan kamu juga sambil kuliah ya. Kira-kira, kan kalau pas kuliah itu masih kan ada ya, namanya pelajaran teori. Kira-kira ngaruh banget nggak sih untuk kamu? Kayak perilaku apa, setelah scrolling terlalu lama, kamu tadi kan sulit memproses sebuah informasi baru. Kalau di perkuliahanmu kira-kira ganggu banget enggak?”	“Kalau untuk memproses informasinya bisa dibilang sedikit terganggu, karena dosen biasanya kan menjelaskan teori itu dengan pace yang sedikit cepat, tapi aku prosesnya agak lambat. Terus untuk memori bisa dibilang cukup mengganggu ketika ada kuis dan semacamnya, karena materi pertemuan ini bisa lupa besok atau beberapa jam setelah kelas kak.”
41	“Lalu, seberapa sering kamu kayak lupa untuk menaruh barang, atau malah kadang itu suka kehilangan barang di rumah. Misalkan saja sambil ya, gampang nya kamu kan suka main TikTok, ya. Terus kamu bawa, misalkan, jam taruh di meja. Tapi setelah kamu tutup TikTok-nya, kamu lupa tadi jamnya itu	“Kalau itu sih, aku memang sudah sering, bukan sering sih, lebih ke beberapa kali ngalamin. Terutama pas lagi banyak pikiran, ada kepikiran tugas, atau kepikiran hal lain yang membuat aku ngelunjak emosinya. Terus, kadang suka aja lupa megang pena di tangan. Tapi karena tertekan sama waktu atau yang lain, kadang suka lupa taruh di mana. Kadang juga lagi asik nonton video, aku taruh botol di meja terus lupa taruh di mana, Kak.”

	taruh di mana. Kira-kira sering kayak gitu nggak sih kamu ngalamin?”	
42	“Terus, misalkan nih, kamu jika tidak memegang HP atau lagi nggak scrolling, kira-kira bakalan sama aja? Atau kau bisa kayak lebih fokus gitu?”	“Menurutku kalau dari dalam kasus lupa barang agak fokus itu sih, Kak, karena sibuk ada mikirin konten atau video-video yang menarik. Jadi suka lupa dengan taruh barang di mana dan ini pun menurutku sudah terjadi bahkan sebelum aku scrolling-scrolling, Kak. Karena pada dasarnya menurutku aku orangnya pelupa. Dengan ditambahnya scrolling makin lupa lagi.”
43	“Oh, makin lupa. Jadi emang awalnya kayak kamu sudah emang agak pelupa gitu, tapi setelah kamu scrolling jadi kayak menurun gitu ya?”	“Frekuensi lupanya makin meningkat, Kak.”
44	“Oh, makin ngelunjak ya. Oke. Terus seberapa sering kamu kayak bolak-balik harus nge-check pekerjaanmu apakah sudah selesai atau belum? Atau kayak kamu suka mau melakukan sesuatu tapi malah lupa yang sebenarnya mau kamu lakukan itu apa?”	“Aku lebih sering suka nge-check berkali-kali sih, Kak. Kadang itu kalau ngerjain tugas jadi suka ragu aku sudah ngerjain yang ini belum, aku sudah ngerjain yang itu belum. Jadi suka berulang kali bolak-balik nge-check. Terus kadang juga kalau ninggalin kos, lampu sudah aku matikan belum masih hidup atau sudah mati gitu, Kak. Jadi bolak-balik.”

45	“Ini kalau di perbandingannya gimana nih menurutmu? Apakah sudah terjadi sebelumnya? Atau kayak setelah kamu mengenal TikTok gitu?”	“Menurutku sama kayak sebelumnya. Sebelumnya sudah pernah terjadi, tapi semenjak ada scrolling-scrolling ekstrim ini sedikit meningkat dari sebelumnya, Kak.”
46	“Oh, oke. Nah, terus pertanyaan terakhir. Kan kita tuh hampir setiap hari menemukan hal-hal yang baru. Entah mungkin di lingkungan kampus atau di lingkungan sekitar kita. Nah, pernah tidak kamu atau seberapa sering sulit mengikuti kayak hal-hal baru yang sedang terjadi? Itu apa sih sekarang kayak berita-berita yang baru gitu?”	“Itu kadang-kadang sih, Kak. Aku merasa kayak gitu. Dulu itu aku merasa lebih gampang buat menangkap informasi atau ada yang ngikutin trend-trend baru. Tapi sekarang itu kadang suka telat paham atau butuh waktu yang lebih lama buat mencerna informasinya. Gitu sih, Kak.”
47	“Oh, jadi kalau lebih condongnya kayak ada kesulitan juga ya untuk memproses hal-hal baru gitu ya.”	“Hooh, sedikit lebih lambat dari sebelumnya.”
48	“Berarti istilahnya kalau jaman sekarang itu telmi ya, telat mikir gitu ya.”	“Iya, betul.”
49	“Oke, untuk tahap ketiga ya sudah selesai dan aku ada	“Sejauh ini sih aku sadar sih. Soalnya dari hal yang benar-benar terjadi itu, aku

	pertanyaan tambahan nih. Tadi kan kamu sudah menjawab ya beberapa pertanyaanku tadi. Sejauh ini kamu apakah menyadari bahwa kebiasaan scrolling <i>binge scrolling</i> yang terlalu ekstrem sampai berjam-jam di TikTok ada hubungannya dengan memorimu secara keseluruhan? Yang aku maksud ini tu sebenarnya lebih ke impairment, jadi kayak penurunan frekuensi mengingatmu.”	jadi susah fokus terus lupa hal-hal kecil. Kadang butuh waktu yang lama buat mengingat sesuatu gitu, Kak.”
50	“Terus kira-kira punya action plan selanjutnya dan kau sudah menyadari memorimu itu setelah pakai TikTok rasanya berkurang. Nah, ada nggak action plan yang akan kamu lakukan?”	“Sebenarnya sudah saya coba beberapa waktu lalu itu dengan mulai bikin batasan pakai screen time gitu, Kak. Jadi kalau sudah lewat aplikasinya otomatis gak bisa dibuka. Kelock gitu, Kak.”
51	“Oh gitu ya malahan?”	“Iya.”
52	“Oh, I see. Dan itu ngefek banget gak maksudnya ya bukan ngefek banget ya. Ada gak perubahan di	“Sebenarnya karena baru dilakukan kurang lebih seminggu lebih sedikit demi sedikit belum merasakan, sih. Tapi kedepannya mungkin merasakan.”

	kamunya?”	
53	“Oh, oke oke. Oke, semoga action planmu bisa terlaksana dengan baik ya dan kamu bisa mungkin bisa mengontrol diri juga dalam penggunaan TikTiknya ya.”	“Baik kak.”
54	“Oke, untuk wawancaranya sudah selesai. Thank you banget buat atas waktunya, sudah meluangkan untuk ikut wawancara ini.”	“Oke, terima kasih, Kak.”

NARASUMBER 7 – WANITA – MAHASISWA (19 tahun)

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	“Nah, jadi aku akan bahas dulu untuk wawancara ini itu kita ada tiga tahapan. Yang pertama itu adalah tentang screening TikTok. Jadi, aku ingin tahu saja penggunaan	“Oke, kak.”

	TikTok kamu general saja. Dan terus yang kedua ini adalah tentang binge scrolling. Jadi, lebih ke seberapa intensitas atau penggunaan kamu solution video di TikTok. Lalu, yang ketiga itu tentang <i>information recall</i>. Jadi, tentang bagaimana kamu mengingat suatu informasi yang sudah pernah diambil keseluruhannya atau memproses informasi-informasi yang baru. Nah, itu nanti akan aku tanyain juga perbandingannya bagaimana semua sama setelah kamu menggunakan TikTok. Sampai sini paham, ya?”	
2	“Oke, untuk yang pertama, aku akan masuk ke tahap screening dulu. Boleh diceritain enggak berapa lama kamu sudah pakai TikTok dan sejak kapan kamu mulainya?”	“Mungkin sejak kapan itu, sejak 2020 ya. Waktu COVID itu mulai marak gitu TikTok. Berarti kayak sudah sekitar lima tahunan gitu.”
3	“Berarti kamu pakai itu pas zaman COVID lagi marak. Lagi naik daun juga kan waktu itu TikTok	“Iya, betul.”

	kayaknya, ya?”	
4	“Oke, nah. Ada enggak motivasi atau alasan kenapa kamu pakai TikTok? Apakah karena hanya memang lagi nge- <i>trend</i> aja atau hal yang lain?”	“Saat itu memang karena mencari hiburan juga sih, Kak. Karena di rumah terus gitu dan teman-teman juga banyak yang pakai. Terus akhirnya ikutan pakai juga.”
5	“Kamu sebelumnya selain pakai TikTok, kamu pakai aplikasi lain juga enggak?”	“Enggak, kak.”
6	“Oh enggak, berarti cuma TikTok aja kayak IG gitu kamu enggak main juga ya?”	“Mungkin mulai penggunaannya lebih intensif itu waktu COVID juga itu sih, Kak.”
7	“Oh, berarti kamu pakai IG juga ya?”	“Iya.”
8	“Oke, nah. Kok kamu ngerasa kamu ingin cari hiburan padahal kan di IG itu kan juga banyak ya hiburannya. Mungkin apa sih yang membedakan IG dengan TikTok menurut kamu?”	“Mungkin kalau di TikTok itu lebih banyak konten kreator di situ gitu ya. Kalau di Instagram itu mungkin kebanyakan postingan tentang mungkin hiburan mereka atau apa gitu. Mungkin kalau di TikTok itu lebih banyak konten kreator di situ gitu ya.”
9	“Oh, berarti ini ya kalau di IG itu rasa itu kayak lebih	“Iya, iya. Betul, Kak.”

	private dan monotone, kalau di TikTok itu lebih random gitu maksudmu?”	
10	“Oke, oke. Nah, kalau kan tadi ngomong tentang <i>content creators</i> ya. Ya, konten creators ini kan berarti kan banyak nih tipe-tipe konten yang mereka buat. Nah, kamu sendiri ada enggak tipe konten yang kamu sukai?”	“Biasa suka yang komedi-komedi gitu sih, kak. Sama mungkin kayak suka nonton juga yang a day in my life-nya konten creator gitu.”
11	“Kamu konten creator di TikTok suka siapa follow gitu enggak?”	“Ada sih, cuma banyak sih, Kak. Mungkin salah satunya kalau yang komedi gitu ini couple gitu sih, Enrico.”
12	“Oh, Enrico. Berarti kamu suka yang couple-an itu ya kayak <i>boyfriend and girlfriend</i> gitu ya, konten bareng gitu ya?”	“Iya, kadang kayak prank-prank gitu kan.”
13	“Oh, oke, oke. Nah, berarti kalau aku bilang mungkin kamu lebih kayak ke entertainment ya?”	“Iya, mungkin ya, kak.”

14	“Oke, oke. Terus biasanya kamu dalam sehari gitu kayak suka menghitung enggak sih berapa kali kamu mengakses TikTok atau berapa jam kamu scrolling atau main gitu?”	“Mungkin sekitar 2-3 jam gitu sih, Kak.”
15	“2-3 jam ya?”	“Iya.”
16	“Tapi dengan kamu main bersancar di TikTok 2-3 jam gitu, perasaanmu bagaimana? Apakah kamu merasa terhibur, terinspirasi atau pusing kayak lama kamu nonton <i>short video</i> ?”	“Mungkin merasa terhibur gitu sih, kak.”
17	“Karena apa itu? Mungkin karena konten yang kamu tonton?”	“Iya, karena konten yang ditonton.”
18	“Oke, oke. Terus kamu ada waktu favorit enggak bukanya suka buka TikTok di waktu kapan? Mungkin pagi, siang, sore, subuh atau malam?”	“Sebenarnya waktu favorit itu enggak ada. Cuman kalau misalnya dalam keseharian gitu biasanya kayaknya lebih banyak di malam. Karena kalau pagi sampai sore gitu kan ada kesibukan gitu. Jadi baru selonya malam.”

19	“Mungkin malam itu jadi apa ya? Kayak buat <i>me-time</i> kamu ya?”	“Iya, kak.”
20	“Oke, terus kamu ini kan berarti masih di akademik gitu lah ya. Masih kuliah, masih sekolah. Aku mau tanya, sbeberapa sering kamu <i>multitasking</i> ? Jadi sambil kamu belajar atau kamu sambil lakukan aktivitas lainnya, kamu nyambi main TikTok gitu? Entah <i>scrolling</i> atau entah kamu pakai buat hal-hal yang lain?”	“Sebenarnya kayaknya lumayan sering sih, Kak. Jadi aku emang tipe yang kayak enggak bisa kalau saat belajar benar-benar yang fokus banget gitu. Kayak mungkin kadang agak mudah ke distraksi juga. Terus butuh kayak misalnya istirahat gitu, terus berapa menit gitu, terus scrolling-scrolling gitu.”
21	“Jadi kamu tuh kayak orangnya gampang ke distraksi sama lebih suka bosenan gitu ya?”	“Iya, kak.”
22	“Jadi pelampiasanmu ya paling enggak ke TikTok gitu?”	“Iya, kak.”
23	“Oke. Nah, dengan kamu multitasking itu ada enggak pengaruhnya ke kerjaanmu? Misalkan kerjaanmu tuh jadi kayak kamu penulis sesuatu tapi yang kamu tulis malah yang kamu tonton di TikTok atau tiba-tiba nge-	“Mungkin itu pernah gitu. Cuma agak jarang sih. Cuman mungkin pengaruhnya lebih kerasa di misalnya waktunya gitu kali ya. Kayak harusnya mungkin tugasnya selesai satu jam, mungkin bisa jadi selesainya satu setengah jam gitu.”

	blank. Jadi apa ya yang aku tulis?”	
24	“Oh, jadi lebih molor gitu ya?”	“Iya.”
25	“Oh, I see. Nah, terus selama kamu menggunakan TikTok, pernah tidak kamu memakai tanpa tujuan yang jelas atau hal yang lain? Misalnya enggak sadar buka TikTok padahal tujuanmu itu bukan ke situ tapi malah ke aplikasi lain.”	“Pernah sih kak, agak jarang juga tapi.”
26	“Oh, gitu. Pernahnya karena apa tuh? Ada enggak kayak momen atau pengalaman?”	“Cuman mungkin enggak sengaja buka TikTok gitu terus ternyata kayak, oh iya tujuannya kan bukan buka aplikasi TikTok gitu.”
27	“Berarti kamu nyadarnya lebih ini ya pas udah di TikTok-nya kamu baru nyadar kayak kenapa aku disini gitu ya?”	“Iya kak.”
28	“Oke, I see. Oke, untuk pertanyaan. Screeningnya sudah selesai di sini. Sekarang aku mau masuk ke tahap	“Belum pernah sih kak.”

	kedua tentang kebiasaan scrolling kamu. Jadi, sebelumnya ada pernah dengar belum tentang <i>binge scrolling</i> itu apa? “	
29	“Oke, jadi aku akan ceritakan sedikit. Jadi, <i>binge scrolling</i> itu adalah perilaku manusia saat kita melakukan scrolling. Nah, itu tujuannya macam-macam. Ada yang untuk meluaskan diri sendiri atau kita sampai kadang scrolling itu berjam-jam sehingga kita menjadi pasif. Kita susah, apa ya, lepas dari keterkaitan kecanduan di situ. Nah, jadi di sini aku ingin tahu nih kamu seberapa habitmu, dan seberapa sering kamu berperilaku saat scrolling. Sampai sini paham?”	“Oke, kak.”
30	“Oke, oke. Nah, yang pertama ini, pernah tidak berpikir untuk meluangkan waktu scrolling <i>short videos</i> ?”	“Pernah sih, Kak. Mungkin lumayan sering juga.”
31	“Boleh diceritain nggak kenapa kamu begitu?”	“Biasanya tuh kayak, apa, ngerasanya kayak udah scroll gitu kan tiap hari.

		Terus, misalnya capek habis ngerjain tugas atau apa gitu, kadang mungkin kalau jam malam gitu harusnya kayak istirahat, tidur gitu. Cuman kadang merasanya kayak masih butuh hiburan dulu gitu kan sebelum tidur. Terus jadinya kayak buka aplikasi TikTok gitu.”
32	“Berarti, mungkin kamu, apakah kamu sering kayak gitu? Kayak tiap waktu kamu harus ada hiburan gitu?”	“Mostly iya sih, kak.”
33	“Oke. Mungkin kalau nggak ada hiburan, rasanya gimana? Kayak ada yang bosan gitu ya?”	“Kayak tetap bosan gitu sih, Kak, jadinya.”
34	“Oke, pertanyaan kedua. Biasanya kalau kamu kayak gitu, target-in nggak sih waktunya berapa lama? Atau udah target-in sampai malam lebih batas target kamu?”	“Biasanya sih tetap di target gitu mau berapa lama mainnya supaya nggak yang kehabisan juga. Cuman ya kadang kehabisan-kehabisan sedikit juga iya, Kak.”
35	“Karena apa ini kehabisannya kalau boleh tahu?”	“Kayak kadang lima menit lagi sih, lima menit lagi, terus akhirnya kayak beberapa menit gitu udah berlalu.”

36	"Jadi lupa waktu ya?"	"Iya."
37	"Biasanya kalau pakai gitu itu emang karena pas lagi seru-serunya konten atau emang karena, apa ya, kalau kita lagi mulai konten itu kan mesti kan ada, apa itu namanya, yang menyarankan yang biru-biru itu lho. Jadi kamu kan klik itu yang biru-biru itu disarankan. Nah, itu kamu karena apa? Karena kontennya juga kah atau emang karena yang lain gitu?"	"Biasanya sih, lihat konten-konten tuh kayak lagi seru gitu aja setiap scroll. Cuman kalau yang, lihat yang disarankan tuh mungkin kadang iya. Cuman biasanya dari yang scrolling-scrolling aja di FYP saya itu udah kayak mewakili yang biasa algoritma yang saya tonton."
38	"Oh, gitu. Oke, oke. Nah, kalau kita, terus pertanyaan yang ketiga. Kalau pakai TikTok, terutama kamu kan udah pakai TikToknya cukup lama ya. Aku bilang udah cukup durasinya sampai, anggap aja aku bilang 3 jam gitu. Kalau misalkan kita terpakai lama TikTok eksekutif banget. Itu di pandangan orang lain, kita kan kelihatan pasif ya. Entah kita kurang interaksi, kadang kalau kita dibilangin orang terdekat sama orang tua aja	"Mungkin lumayan sering juga kali ya, Kak. Cuman kalau di yang sekarang ini kayak kebetulan teman-teman saya juga banyak gitu yang penggunaan TikToknya juga malah jauh lebih gitu. Jadi malah ngerasanya kayak bersosialisasinya itu sama kayak di TikTok gitu. Karena sama-sama kayak teman-teman gunain juga gitu."

	kayak, janganlah scrolling TikTok terus gitu kok. Yang lainnya yang gitu. Maksudnya kita ya kadang nyawal juga, nggak mau dengerin atau diserumahkan kayak, yaudah kita tetap di dunia sendiri gitu loh. Sampai kita mengabaikan. Nah, kamu seberapa sering sih berbual di lagu seperti ini?"	
39	"Kenapa sih kok kamu merasa, apakah kamu lebih nyaman saat kamu bersosialisasi di TikTok secara online?"	"Mungkin kadang-kadang iya sih, Kak. Apalagi kalau misalnya kayak lagi misalnya males pergi-pergi atau apa gitu. Terus TikTok tuh kayak menurutku kadang bisa jadi sarana gitu."
40	"Berarti kamu cukup sering kayak sampai mengabaikan seorang interaksi beneran di dunia sendiri. Itu ya rasanya gimana sih senang gitu ya? Ada rasa apa ya, kebanggaan sendiri, Kak?"	"Mungkin kalau yang kebanggaan gitu nggak sampai yang kayak gitu, Kak. Cuman mungkin kalau misalnya lagi ngerasa males atau apa gitu, capek gitu tuh menurutku TikTok lumayan membantu gitu untuk menghibur juga. Dan rasanya karena teman-teman juga pakai. Apalagi biasanya kayak saling tukaran misalnya video gitu yang lewat, yang lucu gitu. Jadi ngerasanya kayak tetap bersosialisasi gitu."

41	“Berarti lebih karena teman-teman aja ya kamu terpengaruh gitu ya?”	“Iya.”
42	“Oke, terus pertanyaan selanjutnya. Seberapa sering kamu menggunakan TikTok untuk mengurangi rasa stres, rasa cemas, atau hal-hal lainnya berkaitan dengan mental?”	“Karena banyak konten menghibur juga. Dan kadang entah kenapa kayak misalnya lagi stres atau sedih atau apa gitu, algoritma di TikTok tuh kayak ngerti gitu. Terus habis itu kadang muncul konten-konten yang kayak misalnya kata-kata motivasi, atau orang-orang yang juga kayak misalnya main hal yang sama. Terus dirinya ikut kayak ngerasa kayak, oh ada orang lain juga gitu.”
43	“Oke. Terus rasanya gimana setelah kamu nonton? Lebih enak kan? Kayak kamu rasa bangkit lagi nih ada motivasi?”	“Iya, kadang rasa kayak gitu juga.”
44	“Oke. Aku baru kepikiran nih. Kamu kan menggunakan TikTok itu untuk mencari referensi konten ya? Karena saat kamu rasa stres gitu. Kenapa kamu tidak kayak mencari orang terdekat, misalkan ngomong dengan saudaramu atau orang tuamu, kalau aku lagi	“Mungkin karena mikirnya kayak nggak semua hal itu bisa diceritain secara plong juga gitu. Kalau sama keluarga gitu. Dan kalau ngelakuin sama teman, itu mungkin karena kayak kebanyakan teman yang cerita gitu. Jadi ngerasanya kayak, aduh biasanya teman-teman yang cerita. Terus kayak mungkin juga ada perasaan kayak, apa, kayaknya orang-orang juga punya masalahnya masing-

	stres. Kenapa kamu memilih kayak, apa ya, pakai TikTok gitu untuk mencari referensi konten? “	masing gitu. Jadi kayak yang, dan pengen kayak ini sendiri gitu suka.”
45	“Oh gitu. Mungkin kalau misalkan kamu cerita ke keluarga, takutnya nanti mungkin keluarga malah kayak, apa ya, tanda kutip ngejudge kamu gitu kah?”	“Iya kak.”
46	“Ya sih, emang kayak tiap orang kalau kita ceritain, kalau ke satu juga nggak bisa paham gitu. Bahkan keluarga sendiri. Jadi gitu ya, kamu pikirnya?”	“Iya.”
47	“Oke. Oke, untuk pertanyaan ini cukup sampai disini saja. Lanjut kita ke tahap terakhir. Jadi ini berkaitan dengan kemampuan memori kamu sehari-hari. Sebelumnya udah tahu belum <i>information recall</i> ini apa artinya?”	“Belum tahu, kak.”
48	“Oke. Jadi <i>information recall</i> ini itu adalah suatu kemampuan kognitif kita, ke memori kita untuk	“Oh iya, kak.”

	mengingat informasi yang pernah kita dapatkan sebelumnya, atau kita dalam hal-hal baru. Jadi kita memproses informasi, bagaimana sih kemampuan kognitif kita, apakah kita saat memproses informasi itu cukup baik, atau sampai kita bisa ingat, atau malah kita juga merasa kurang. Jadi disini aku akan cari tahu tentang perbandingan sebelum kamu menggunakan TikTok dan ke setelahnya. Sebelumnya itu sama-sama itu maksudnya gini, kayak kamu benar-benar berselancar di dalamnya, entah kamu scrolling yang berjam-jam gitu, dan ada nggak perbedaannya dengan kemampuan memori kamu, apakah menurun sama aja, atau malahan sama bagus gitu. Jadi sampai sini paham?	
49	“Oke, baik kita langsung ke pertanyaan pertama. Pernah tidak kamu mengalami di mana mau ngomong	“Pernah sih, Kak. Mungkin kadang-kadang gitu. Kadang lupa kayak mau ngomong apa gitu, atau juga kadang ada salah sebut juga sih.”

	sesuatu, tapi kamu lupa kata-katanya, padahal udah di otak nih atau di ujung lidah, tapi kamu nggak bisa mutarainya gimana? Atau malahan kamu suka ulang-ulang pertanyaan atau candaan, ngomongan orang yang udah dijelaskan berkali-kali?”	
50	“Oke. Nah, kalau di cerita yang perbedaannya gimana nih sebelum dan setelah kamu menggunakan TikTok itu?”	“Kayaknya kalau dulu-dulu sih hampir nggak pernah sih kalau yang kayak gini.”
51	“Yang kayak gini tuh gimana tuh maksudnya?”	“Maksudnya kayak salah ngomong atau lupa mau ngomong apa tiba-tiba gitu.”
52	“Oh, gitu. Kalau dibandingkan sebelumnya, apakah dengan setelahnya lebih cukup intens ya menurutmu?”	“Iya, karena sebelumnya sepertinya nggak pernah sih, Kak.”
53	“Hmm, nggak pernah. Oke, oke. Oke, baiklah. Nah, untuk yang kedua, kalau kita scrolling <i>short videos</i> , misalkan anteni postingan di TikTok, dan kita mau	“Hmm, mungkin kadang-kadang gitu sih Kak. Kadang kayak lupa gitu abis nonton tuh kayak, eh tadi nonton apa ya, gitu. Terus balik lagi, terus oohh, gitu.”

	nggak mau otomatis ya kita tontonin lah. Tapi kan banyak tuh kayak video atau foto baru yang bermuncuran, jadi kadang fokusnya kita itu teralihkan ke yang lainnya. Jadi kan autopilot ya kita ngecek ini postingannya tentang apa, sehingga tadi mau balik kayak ke konten sebelumnya tuh kita lupa tadi tuh kontennya itu tentang apa ya. Atau bahkan kamu ngerasa kayak udah nonton konten berkali-kali tapi kamu nggak paham. Kamu seberapa sering mengalami momen seperti ini buat dilupa yang kamu tadi tonton itu apa? Atau nggak paham?”	
54	“Boleh dikasih perbadingannya nggak ya?”	“Kalau waktu dulu awal-awal pakai TikTok itu sepertinya nggak yang kayak gitu sih. Cuman kalau sekarang kadang-kadang terjadi juga sih Kak.”
55	“Jadi contohnya gimana tuh?”	“Contohnya mungkin kalau konten-konten yang cuman dance atau apa gitu nggak lupa ya. Cuman kalau mungkin konten yang kayak tentang apa yang misalnya tulisan panjang gitu atau tentang pengetahuan apa gitu. Itu kadang

		agak lupa gitu kalau setelah scroll.”
56	“Hmm, gitu. Oke, oke. Berarti, menurutmu gimana dampaknya? Cukup kuat Kak di kamu atau lebih intense gitu?”	“Mungkin, iya lebih intense gitu sih Kak. Lumayan kuat.”
57	“Oke, oke. Terus pertanyaan selanjutnya. Berapa sering kamu suka lupa naruh barang atau bahkan sampai kehilangan barang di rumah?”	“Lumayan sering terjadi sih Kak.”
58	“Oke, sering terjadi ya.	“Iya. Apa, kadang lupa juga kayak naruh di mana gitu.”
59	“Itu, boleh diberikan gak perbandingannya sebelum sama sesudah kamu kayak menggunakan TikTok atau gambarannya kayak sambil nyambi gitu sambil kamu bawa barang atau sambil scrolling?”	“Kadang kalau misalnya sambil scrolling TikTok gitu memang terus fokusnya kan kayak kepecah gitu ya. Kadang kalau nyari sesuatu kayak eh nggak ketemu gitu. Mungkin kalau dibandingin yang dulu, dulu mungkin pernah juga kali ya kayak apa, lumayan sering lupa gitu naruh barangnya di mana gitu.”
60	“Oke, nah. Kamu kan tadi bilang karena fokus ya? Itu	“Mungkin iya sih Kak. Karena kayak lebih ngefokusin di kontennya gitu. Dilihat

	karena emang kamu tuh sedang fokus di TikTok. Itu karena konten-kontennya yang menarik sehingga kamu sampai lupa gitu Kak karena yang kamu bawa yang kamu letakkan itu apa? Karena kamu sedang kepikiran konten-konten yang kamu tonton?”	kontennya gitu.”
61	“Oke, oke. Oke, pertanyaannya selanjutnya. Seberapa sering kamu harus bolak-balik untuk ngecek pekerjaanmu sudah selesai atau belum? Atau malahan kamu suka kayak mau ngelakuin sesuatu tapi malah lupa yang kamu melakukan sebenarnya apa?”	“Kalau itu mungkin kadang-kadang terjadi juga sih Kak. Apa, kayak suka lupa apa yang mau dikerjain gitu. Mungkin karena kayak kadang juga kedistraksi itu tadi sama TikTok gitu.”
62	“Karena kamu sambil <i>multitasking</i> itu ya?”	“Iya, kak.”
63	“Apakah kamu kayak, apa misalkan, kelupaan? Kelupaan karena kamu sudah nulis apa atau belum atau faktor lainnya gitu?”	“Kalau multitasking jadi kayak gampang lupa gitu dan mungkin yang paling berpengaruh itu jadinya ke manajemen timenya gitu. Karena jadinya kadang terbablasan gitu.”
64	“Oh, oke. Jadi karena fokus di TikTok jadi lupa kamu	“Iya.”

	sudah ngelakuin ini atau belum atau sudah nulis ini belum gitu ya?"	
65	"Oke, oke. Cukup sering terjadi ya ini ya?"	"Iya, cukup sering kak."
66	"Kalau dibandingkan sebelumnya kamu misalkan nggak scrolling TikTok itu bagaimana?"	"Mungkin kalau dulu tuh lebih yang kayak fokus gitu kalau ngerjain sesuatu nggak yang sambil multitasking gitu."
67	"Soalnya mungkin dulu kayak belum kenal banget sama TikTok gitu ya jadi masih apa nggak terlalu ke-distract gitu ya?"	"Iya, mungkin kayak kalau ke-distract ya wajar-wajar aja misalnya. Mungkin kayak tiba-tiba pas tengah-tengah ngapain gitu laper terus makan bentar terus yaudah wajar lagi gitu."
68	"Berarti dulu ke-distractnya beda ya kayak dulu masih yang wajar-wajar aja ya sekarang kan udah mungkin karena ke-distract mungkin konten lah atau apa gitu jadi ke-trigger ya?"	"Iya, iya."
69	"Oke, I see. Nah, oke pertanyaan terakhir. Sejauh ini kan kita beberapa mungkin tiap hari kita tuh kan mesti	"Lumayan sering sih, kak. Apa kayak kalo pelajaran terus ga bisa yang langsung sekali nangkep gitu. Harus yang kayak diulang lagi gitu, kadang juga yang kayak

	mengenali dengan hal-hal baru entah mungkin orang-orang yang baru pertama kali kita temui atau mungkin di kelas kita kan mesti selalu mendapatkan sebuah teori baru, pelajaran baru. Nah, kamu seberapa sering kayak kamu sulit mengikuti atau mengingat yang kayak tadi tuh yang barusan diomongin siapa atau atau yang baru kita orang ketemuin itu siapa gitu?”	agak loading dulu gitu.”
70	“Oh, lebih memproses dulu ya?”	“Iya.”
71	“Oh gitu. Boleh dikasih perbandingannya gak sebelum sama setelah kamu <i>scrolling</i> atau menggunakan TikTok gitu?”	“Emm, mungkin kalau dulu tuh. Aku memang buakn tipe orang yang apa bisa ngikutin dengan cepat gitu ya, tapi yang ga separah ini gitu kak.”
72	“Oh, berarti awalnya kamu tu tipe orang yang ga bisa cepet jadi harus beneran <i>slowly step by step</i> gitu ya?”	“Iya, gitu kak.”
73	“Tapi karena setelah kamu terlalu banyak menghabiskan waktu di TikTok, entah kamu <i>scrolling</i>	“Iya kak, gitu kak.”

	atau nonton gitu, jadi kayak mungkin frekuensinya bertambah gitu maksudmu?"	
74	"Terus dampaknya gimana nih ke pelajaran kamu apakah jadi kayak mungkin nilai kamu berpengaruh atau kamu kesulitan dalam belajar gitu?"	"Mungkin yang kesulitan dalam belajar itu sih. Terus kadang harus butuh kayak lebih ekstra gitu mungkin kalo yang dulunya dua kali tiga kali gitu berusahanya masih bisa, kalau sekarang jadi lebih gitu lipetannya untuk memahaminya."
75	"Oke, oke. Terutama mungkin dalam menghafal juga gitu perlu proses ya?"	"Iya kak."
76	"Oke, untuk pertanyaan tahap ketiga ini sudah selesai, dan aku ada pertanyaan tambahan lagi. Sejauh ini kamu kan sudah menjawab pertanyaanku dari atas sampai bawah, A sampai Z. Seberapa jauh, kamu mneyadari bahwa perilaku <i>scrolling</i> kamu ini berhubungan dengan memori kamu secara keseluruhan? Memorinya itu lebih ke <i>impairment</i> ya,	"Oh, oke. Mungkin sebelumnya tu aku engga begitu nyadar gitu, cuman mungkin setelah ditanyain beberapa pertanyaan itu jadi kayak oh mungkin kayaknya ada korelasinya deh, kayak jadi mungkin kadang lupa lebih gampang kayak eh tadi apa ya, terus lebih susah mengingat gitu."

	jadi penurunan kekuatan memori gitu.	
77	“Nah kira-kira kamu aak karena kamu sudah ada <i>action plan</i> gak?”	“Hmm, mungkin itu sih, bikin kayak jadwal dan batasan waktu untuk penggunaan juga supaya nggak kehabisan juga dan tugas-tugas lain juga enggak keteteran gitu.”
78	“Oke, mungkin bisa me-manage waktu sama mengontrol diri juga gitu ya?”	“Iya, kak.”
79	“Oke baiklah, untuk wawancaranya sudah selesai. Terima kasih sudah meluangkan waktunya untuk mengikuti wawancara malam hari ini. Thank you.”	“Terima kasih kak.”

NARASUMBER 8 – PRIA – MAHASISWA

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	“Oh oke. Nah, aku akan jelasin sedikit untuk wawancara kita hari ini. Jadi, sebenarnya lebih ngobrol, santai aja sih ya. Untuk ini, jadi jangan terlalu serius atau menakutkan banget. Jadi, ada tiga tahapan. Yang pertama itu tentang Screening. Screening itu aku ingin tahu juga penggunaan TikTokmu itu bagaimana. Nah, terus yang kedua tentang Binge Scrolling. Jadi, aku ingin lebih tahu aja kebiasaan kamu dalam scrolling itu bagaimana. Dan yang terakhir, itu tentang Information Recall. Jadi, kemampuan memori kamu sehari-hari. Sampai sini paham?”	“Ya, cukup paham.”
2	“Oke, lanjut kita ke tahap yang pertama. Sudah berapa lama sih kamu pakai TikTok? Dan boleh diceritakan	“Jadi, pakai TikTok itu mulai dari tahun awal-awal, eh, pertengahan COVID-19. Jadi, kayak di 2020, 2021 gitu. Terus, berarti sudah sekitar lima tahun. Terus,

	dong, kamu mulainya pas kapan?”	kenapa dulu sempat memutuskan untuk memakai TikTok? Karena waktu itu kan TikTok lagi trending. Jadi, ya coba-coba aja. Jadi, sampai sekarang deh.”
3	“Berarti kamu pakai TikTok itu lebih untuk coba-coba ya? Mengikuti trend.”	“Iya, benar-benar.”
4	“Oh, gitu. Berarti kayak nggak ada motivasi dibalikkan menggunakan TikTok itu, Pak? Atau ada?”	“Nggak ada sih. Cuman karena banyak konten TikTok itu kan, banyak yang nge-trend gitu kan. Terus juga waktu itu COVID, jadi nggak tahu mau ngapain lagi selain download TikTok.”
5	“Oh, oke-oke. Nah, tadi kamu bilang kontennya TikTok itu bervariasi. Ada nggak tipe konten yang kamu minati itu apa? Mungkin entertainment, random, atau lifestyle?”	“Kalau untuk dulu sih random ya. Jadi, ya random aja yang muncul ku tonton. Cuman untuk beberapa tahun terakhir ini karena lagi suka K-pop. Jadi, kebanyakan keluarnya K-pop.”
6	“Oh, gitu K-pop. Biasanya apa nih K-pop-nya? Sama aku soalnya aku juga suka K-pop gitu.”	“Oh gitu? Girl band K-pop sih kayak sekarang lagi suka-sukanya. Heart to Heart, terus Baby Monster yang kemarin konser. Cuman nggak nonton gitu.”
7	“Oke, jadi mungkin lebih ke entertainment ya? Nah,	“Ini hampir. Hampir sih kebanyakan mengikuti preferensi yang kita tonton.

	selama kamu nonton di TikTok ini, kamu merasa tidak kayak algoritmanya TikTok itu apakah mengikuti preferensi kamu? Atau malah kadang kamu merasa ya kadang-kadang gitu?”	Cuman beberapa kali itu emang dia sering kasih saran baru buat preferensi yang lain gitu. Cuman nggak sering. Kalau misalnya emang udah mengerucut kayak sering nonton yang K-pop gitu, contohnya itu mengerucut sih dia.”
8	“Hmm, oke-oke. Jadi lebih cukup sering mengikuti ya? Kayak memberikan preferensi video ya?”	“Iya.”
9	“Oke. Terus kalau dalam sehari, biasanya berapa kali sih kamu kayak mengakses TikTok? Atau kamu kayak berselancar di TikTok itu misalnya sampai 3 jam atau 1 jam lebih dalam sehari?”	“Kalau sehari ya? Sehari mungkin kira-kira 3 sampai 4 jam lah.”
10	“Oh, sehari 3 sampai 4 jam ya? Terus berarti hampir <i>every time</i> kamu mengakses gitu ya?”	“Nggak <i>every time</i> . Jadi kalau misalnya emang lagi nggak ada kegiatan, ya TikTok gitu kan. Cuman lebih ke arah setelah pulang magang, nah itu baru scroll gitu.
11	“Oke-oke. Cuman, tadi berapa? 3 sampai 4 jam gitu kan lumayan waktu yang lama. Perasaanmu itu	“Kalau pas lagi nge-scroll, terhibur. Jadi kayak ke-entertain gitu kan. Cuman, <i>after tastenya</i> biasanya menyesal.”

	bagaimana sih? Apakah kamu merasa terhibur, terinspirasi, atau rasanya kayak buang-buang waktu gitu?”	
12	“Menyesal gitu, karena buang-buang waktu banget ya?”	“Iya.”
13	“Oke. Nah, biasanya kamu ada waktu favorit? Lebih suka buka TikTok di waktu kapan pagi, siang, sore, malam, atau bahkan sampai subuh gitu?”	“Waktu favorit sebenarnya nggak nentu sih. Kalau misalnya emang lagi pengen, apa, pengen aja atau nggak, capek gitu loh. Kalau misalnya setelah pulang magang gitu kan, pengen something yang menghibur lah gitu. Jadi, mungkin jawabannya ya malam lah gitu.”
14	“Malam ya. Kenapa, ada alasan nggak kamu, kenapa kok buka malam gitu?”	“Kayak yang disebut tadi sih. Jadi, habis pulang magang, capek kan. Terus, perlu sesuatu, perlu dopamine instant lah.”
15	“Dopamine instant, berarti soalnya buat waktu kamu me time juga ya?”	“Iya, iya.”
16	“Oke, baiklah. Nah, terus selama kamu menggunakan	“Terkadang iya, kalau pas magang itu nggak perlu fokus yang tinggi gitu. Jadi,

	TikTok ini, seberapa sering kamu multitasking? <i>Multitasking</i> itu maksudku tuh sambil kerja, kadang kamu nyambi sambil <i>scrolling short videos</i> gitu?”	ya, sambil <i>multitasking</i> buat nonton gitu.”
17	“Oke, oke. Nah, dengan kamu multitasking ini, ada nggak dampaknya ke kerjaan kamu? Misalkan, kamu kayak jadi, apa ya, lupa kamu mau nulis apa? Atau tadi, sampai mana ya ini tadi yang aku kerjakan? Ngeblank lah mungkin istilahnya.”	“Karena aku dari infor ya, informatika. Nah, kalau misalnya sambil multitasking gitu, seringnya itu kayak nggak ngerti alur codenya gitu. Jadi, kayak kita tuh udah benar-benar pengen coba untuk menelaah gitu. Cuma karena sambil <i>multitasking</i> gitu, jadinya kayak kadang di tengah kayak, ini kok kayak gini ya? Terus, kayak gitu sih.”
18	“Oh, jadi lebih kehilangan fokusmu ya?”	“Iya.”
19	“Oke. Terus, nah, selama kamu pakai TikTok, seberapa sering kamu, atau pernah, kamu memakai tanpa tujuan yang jelas? Jadi, ya udah, kamu buka TikTok itu cuma untuk, ya udah, scrolling aja tanpa kamu ngapain, mau tujuanmu apa di situ. Atau malahan kamu secara nggak sadar nih buka TikTok, padahal	“Ya, cukup, lumayan sering sih, soalnya kadang kayak pengen buka aplikasi lain gitu. Terus tiba-tiba malah, somehow, buka TikTok gitu.”

	tujuanmu itu bukan ke situ, tapi ke mau buka aplikasi lain gitu?”	
20	“Berarti, udah apa ya? Seperti autopilot ya?”	“Iya.”
21	“Lalu, untuk pertanyaan, eh untuk tahap pertama ini udah selesai. Dan sekarang masuk ke tahap kedua, yaitu tentang <i>binge scrolling</i> . Jadi, udah pernah tahu belum <i>binge scrolling</i> itu apa?”	“Wah, kurang tahu sih, kalau mungkin Mbak Hana boleh jelasin.”
22	“Oke, kalau Bing Scrolling itu adalah perilaku di mana kita menggunakan, apa ya, melakukan scrolling <i>short video</i> di media sosial, padahal tanpa tujuan jelas, kalau misalnya berjam-jam, sampai itu kayak mungkin mengabaikan sekitar kita, jadi kita pasif banget gitu. Nah, jadi di sini aku pingin lebih tahu aja kayak intensitas atau kebiasaan scrollingmu itu bagaimana. Sampai sini paham?”	“Paham.”

23	“Nah jadi pertanyaan yang pertama, seberapa sering berpikir untuk meluangkan waktu scrolling <i>short videos</i> di TikTok?”	“Lumayan sering sih. Jadi kayak yang tadi udah disebutkan di tahap satu, kayak misalnya udah balik gitu terus pengen nge-scrolling gitu, pengen ngasih <i>space time</i> buat scrolling.”
24	“Oke, oke. Terus, selama kamu scrolling meluangkan waktu gitu, kadang kamu targetan nggak sih kayak waktunya mau berapa lama? Atau bahkan sampai pernah melebihi batas target yang sudah kamu tentukan?”	“Kalau targetin gitu, sering sih targetin, cuman as always lewat dari target.”
25	“Tadi cukup sering ya kamu kayak gitu? Iya. Oke. Selama kita menggunakan TikTok, biasanya kita kan kayak asyik banget nih dengan dunia sendiri. Kita mau ngapain gitu kan bebas rasanya. Kadang kita dipandang sama orang lain tuh kita pasif, jadi kok cuek banget. Kadang dikasih nasihat juga, ngeyel, bandel. Terutama kita, apalagi kalau dengar orang tua kita udah ngomel-ngomel gitu. Seberapa sering kamu	“Kalau sampai yang tahap itu jarang sih, hitungannya jarang bahkan sampai nggak pernah sih.”

	berperilaku seperti ini?”	
26	“Berarti kamu masih kayak menghargai juga yang ada di sekeliling kamu gitu ya?”	“Iya, masih normal.”
27	“Oke, oke. Terus gini, selama ini kamu pernah nggak sih memakai TikTok untuk mengurangi rasa stres, cemas, atau mungkin hal-hal yang lainnya berkaitan dengan mental? Masa kayak stres, mungkin stres, penat, suntuk.”	“Oh iya, kalau kayak gitu pernah-pernah.”
28	“Sering banget nggak menurutmu?”	“Oh sering banget? Iya, lumayan sering lah.”
29	“Oh oke. Boleh diceritain nggak mungkin ada pengalamannya gitu?”	“Pengalaman ya? Mungkin pas ini sih. Ntar aku pikir dulu ya. Oke. Mungkin yang udah kayak aku bawa-bawa lagi yang di tahap satu, ya kayak habis pulang kerja gitu, meluangkan waktu buat menghilangkan capek kan. Itu satu. Terus biasanya ini pas bangun pagi. Biasanya habis bangun pagi, buka HP pasti scroll dulu kayak 30 menit sampai sejam. Biar apa? Dopamin instan lagi di pagi hari.”

30	“Biar kamu tidak terlalu stres dan juga panik gitu? Biar lebih fresh juga ya?”	“Iya, semacam itulah.”
31	“Oke, oke. Tapi habis kamu kayak scrolling gitu, rasanya bagaimana? Lebih enak kan? Lebih fresh? Atau ya tetap sama aja gitu?”	“Sama aja sih, kayak pembenaran aja sih itu.”
32	“Pembenaran. Oke. Oke, baiklah. Untuk pertanyaan keduanya sudah sampai di sini. Dan kita akan lanjut ke tahap terakhir, yaitu tentang Information Recall. Jadi ini lebih ke kemampuan memorimu sehari-hari. Sebelumnya sudah pernah dengar tentang apa itu Information Recall belum?”	“Kurang lebih gini ya, Kak. Kayak gimana sih kita mengambil informasi-informasi yang pernah kita dengar gitu ya?”
33	“Betul, kurang lebih seperti itu penjelasannya. Jadi nanti mungkin aku akan minta kamu untuk menceritakan pengalaman. Pengalaman gimana ya, kayak sebelum sama sesudah kamu mengenal TikTok	“Paham.”

	itu lebih ke scrolling. Oke, sampai sini paham ya?”	
34	“Oke, lanjut kita ke pertanyaannya selanjutnya. Seberapa sering kamu mengalami momen di mana misalnya ini mau ngomong sesuatu, tapi kamu itu lupa mau ngomong apa. Padahal kata-kata tersebut itu sudah ada di ujung lidah kamu. Atau malahan kamu suka kayak ya mengulang-ulang pertanyaan atau sebuah cerita yang sudah kamu pernah omong atau yang sudah pernah diberitahukan oleh orang lain sebelumnya.”	“Kalau yang paling sering itu yang bagian ini sih. Yang bagian lupa kata-kata pas mau ngobrol atau bahkan lupa topik yang mau diobrolin.”
35	“Boleh diceritain gak pengalaman sebelum sama sesudahnya kamu mengenal TikTok?”	“Kalau misalnya sebelum itu lebih ke ini sih, kayak kalau ngobrol nih. Itu lebih fokus ke apa yang diomongin dan orang yang ngomong gitu kan. Cuman karena mungkin sering <i>multitasking</i> main TikTok juga ya. Jadi kayak sekarang kalau ngobrol itu suka ini loh, kayak topik itu buyar di tengah jalan. Jadi kayak aku, entar kamu ngomong apa gitu. Terus juga kayak minta pengulangan lagi lah. Sama kayak kita tuh udah mau, aku tuh udah mau ngomong kayak sesuatu lah,

		misalnya aku lagi cerita nih soal apalah Pokemon terbaru gitu, atau F1 lah gitu. Terus tiba-tiba lupa namanya, kayak nama driver F1-nya siapa. Terus kayak, yaudah jadi buyarnya ya obrolan itu gitu.”
36	“Oh, gitu. Oke, oke. Berarti cukup sering ya kamu mengalami hal ini ya? Oke, oke. Dan kamu sendiri menyadari hal tersebut?”	“Iya. Akhir-akhir ini ya.”
37	“Akhir-akhir ini cukup menyadari ya? Oke, oke. Nah untuk pertanyaan yang ke dua. Saat kita <i>scrolling short videos</i> , itu kan mesti banyak ya postingan yang kita lihat, entah dalam bentuk kalimat atau dalam visual visual. Nah, tapi kan dalam TikTok itu kan mesti banyak distraksi ya. Kayak postingan baru lah tentang video atau gambar dan otomatis kita mau nggak mau kan ya ngelihat postingan barunya itu tentang apa. Nah, jadi kan kita suka, apa ya, kadang-kadang lupa tadi itu kontennya yang aku tonton sebelumnya itu tentang	“Kalau kayak gitu, kadang-kadang sih. Jadi, biasanya kayak kita udah nge-scroll terus lihat ada something good lah gitu. Terus kita scroll lagi kita lupa. Nah, biasanya itu kalau yang kayak gitu karena kadang-kadang lupa jadi ku save gitu loh.”

	apa. Atau nggak bahkan kamu, apa ya, lebih kesusahan atau sulit memahami ini kontennya itu lagi ngomongin tentang apa. Walaupun udah posisinya kayak ya berkali-kali tontonin. Seberapa sering kamu mengalami sebuah peristiwa seperti ini?”	
38	“Oh, gitu. Oke. Nah, boleh tolong bisa ceritain nggak sih perbedaan sebelum sama setelah kamu mengenal TikTok?”	“Soal yang lupa apa yang udah ditonton gitu ya? Kalau misalnya kita ngomongin, kan kalau TikTok itu biasanya <i>short video</i> kan? Nah, jadi informasi yang diberikan itu padat dan banyak. Dan jadinya kayak kadang aku juga lupa gitu loh apa yang dijelasin gitu kan. Dan sebelum ada TikTok kan kebaikan format video itu panjang kan? Jadi penjelasannya itu panjang dan juga lebih masuk ke otak. Dan itu cuma satu topik. Jadi lebih masuk aja. Jadi kalau misalnya sekarang kayak TikTok gitu karena terlalu banyak informasi jadinya sering lupa dan kebanyakan informasi yang masuk itu pun informasi yang sekiranya kurang bagus lah gitu. Dan kurang menambah wawasan gitu.”
39	“Berarti cukup ada perbedaannya ya menurut kamu?”	“Iya, karena informasi yang disimpan kalau misalnya kita main TikTok itu kebanyakan tuh yang bad side-nya gitu loh.”

40	“Hmm, oke-oke. Oke, berarti cukup menyadari bahwa ada hubungannya ya. Oke. Terus untuk pertanyaannya selanjutnya Seberapa sering kamu lupa menaruh suatu barang? Jadi misalkan nih, kamu lagi sambil kambangannya main HP sambil menaruh suatu barang misalkan lagi naruh kunci di meja tapi setelah kamu kayak tutup HP-nya kamu lupa tadi kuncinya kamu taruh mana? Bahkan kamu kadang-kadang sampai lupa salah naruh tempat atau sampai kehilangan barang. Kira-kira sering gak kamu mengalami hal ini?”	“Kalau sambil megang HP ya cukup sering.”
41	“Cukup sering ya, oke. Boleh diberikan perbandingannya gak?”	“Perbandingan ya? Ya, kalau misalnya sambil nge-scroll gitu karena fokusnya pecah ya, jadi lebih sering aja misalnya kayak taruh kunci lah atau gimana itu lebih sering aja sedangkan kalau misalnya kita gak main TikTok gitu itu kan fokus kita lebih fokus lah kayak kita naruh barang apa dan kadang kalau pas lagi main HP itu bahkan barang yang kita pegang pun yang aku pegang maksudnya itu kadang aku lupa aku pegang barang apa tadi gitu parah itu.”

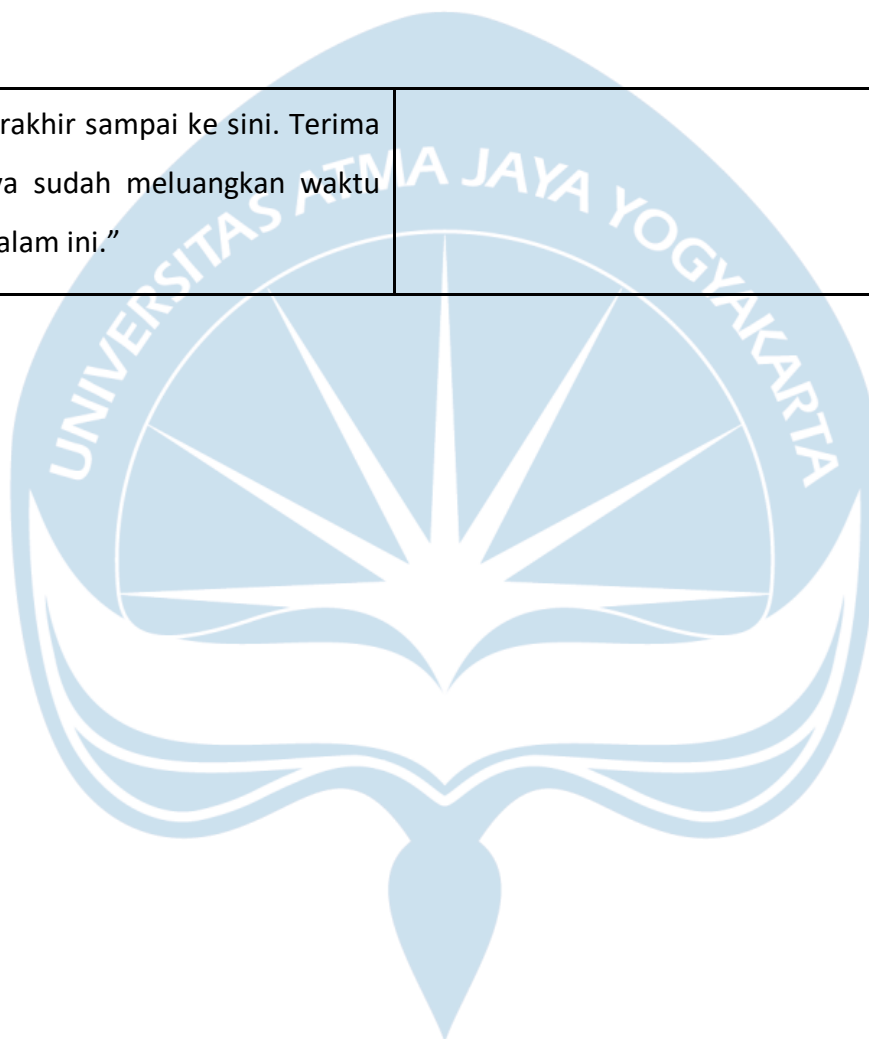
42	“Jadi kadang sampai lupa ya kayak yang kamu pegang itu barangnya apa gitu ya?”	“Iya, terus kayak misalnya contoh mau buang sampah gitu, mau buang <i>something</i> lah itu kadang yang kebuang malah barang yang gak perlu dibuang gitu terus yang aku keep malah barang yang sampahnya gitu.”
43	“Oh gitu, jadi kamu condongnya lebih bisa dibilang fokus sama lupa juga atau gimana?”	“Kombinasi.”
44	“Jadi cukup menyadari ya tampaknya. Lalu untuk pertanyaan keempat ini Pernah tidak mengalami atau seberapa sering mengalami di mana harus dibolak balik ngecek kerjaanmu itu apakah udah selesai atau belum Atau malahan seperti lupa ngelakuin sesuatu yang mau kamu lakuin sebenarnya itu apa?”	“Kadang-kadang sih.”
45	“Oke, mungkin boleh diceritain perbandingan pengalamannya gitu.”	“Karena mungkin ini ya karena kan biasa aku sering yang tadi dijelasin juga sambil ngerjain tugas, sambil <i>multitasking scroll</i> TikTok. Otomatis kerjaan yang aku kerjain itu hitungannya kayak setengah-setengah gitu. karena kebagi kan fokusnya jadi mau gak mau biasanya aku cek lagi gitu kayak ini udah benar

		belum sih, ini udah benar belum sih.”
46	“Oke, oke. Dan pertanyaan yang terakhir kan kita kan hampir setiap hari ya menemukan hal-hal yang baru entah mungkin kita baru ketemu nih sama orang yang datang apa yang pertama kali ya baru-baru ini mungkin sebuah informasi baru berita-berita. Pernah nggak sih atau seberapa sering ngalamin kesulitan untuk memproses informasi atau inget tadi, misalkan nama orangnya tadi itu siapa ya?”	“Kalau ini berarti ngomongnya perbandingan lagi ya sebelum sama sesudahnya?”
47	“Iya, tolong berikan perbandingannya.”	“Hmm... Sebelum memakai TikTok. Itu hitungannya jarang sih jadi kayak <i>memorize</i> aja nama-nama orang gitu karena ada <i>first impression</i> yang perlu diingatkan. Nah cuman setelah main TikTok terus scrolling-scrolling gitu lebih ke lumayan sering lupa gitu nama-nama orang yang baru dikenal bahkan nama-nama temen yang udah lama tapi udah jarang komunikasi pun itu kadang juga lupa gitu.”

48	"Oh, sampai segitunya?"	"Iya."
49	"Oke, baik Jadi kalau aku bilang cukup menurutmu ada perubahannya juga ya?"	"Iya."
50	"Oke. Pertanyaan yang ketiga ini sudah berakhir tapi aku akan ada tambahan beberapa pertanyaan lagi Nah sejauh ini itu kamu menyadari kan udah menjawab nih pertanyaan-pertanyaan tadi. Menurutmu ini ada hubungannya gak sih dengan memori kamu? Kayak penurunan kekuatan memori gitu, yang dulu masih lancar-lancar tapi sekarang lemot gitu."	"Ya lumayan."
51	"Oh lumayan. Kalau... Ni lumayan apa nih? Gede atau menurun gitu?"	"Mungkin berapa persen ya penurunan daya ingat ya?"
52	"Kalau menurun berapa nih?"	"50%, 40% lah."
53	"Banyak banget ya?"	"Banyak ya itu ya?"

54	“Ya menurutku banyak sih itu. Oke, kamu kan sudah sadar nih. Apakah kamu punya action plan selanjutnya?”	“Action plan ya Itu hmm... hmm... Ada sih Hm?”
55	“Apa? Boleh diberitahu kan?”	“Yang menurutku sekarang yang lagi ku lakuin juga itu nurunin durasi layar di HP gitu. Kayak kalau bisa durasinya tuh sekarang lagi target di bawah 6 jam sih.”
56	“Berarti ya tetap lama aja ya kalau menurutku.”	“Soalnya sebelumnya kayak delapan sampai 10 gitu. <i>That’s crazy though.</i> ”
57	“Oalah. Oke berarti berusaha untuk mengurangi spente di bawah 6 jam ya dalam sehari.”	“Iya.”
58	“Oke baik kalau selain <i>screen time</i> yang kayak kamu misalkan untuk mau mencoba hal baru misalkan kayak baca buku. Itu apakah kamu kayak kepikiran kita gitu? Pernah kepikiran?”	“Baca buku ya? Kalau misalnya baca buku mungkin tuh good thing good thing cuma belum kepikiran lebih ke kepikiran itu aktivitas fisik langsung sih. Ngurangin durasi layar itu. Contohnya kayak olahraga gitu.”
59	“Olahraga. Oke, bagus juga idenya. Oke untuk	“Oke, thank you.”

	wawancaranya sudah berakhir sampai ke sini. Terima kasih ya untuk waktunya sudah meluangkan waktu untuk ikut wawancara malam ini.”	
--	---	--



NARASUMBER 9 – WANITA – MAHASISWA

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	“Oke, jadi aku akan jelaskan dulu. Untuk wawancara ini nanti akan ada tiga tahapan. Yang pertama tentang screening, penggunaan TikTok kamu. Terus yang kedua tentang kebiasaan kamu scrolling, ini sudah masuk ke binge scrolling. Dan yang ketiga ini adalah tentang <i>information recall</i>, lebih ke memori sehari-hari kamu. Oke, sampai sini paham?”	“Paham.”
2	“Paham. Oke, lanjut kita ke tahap pertama dulu. Sudah berapa lama sih kamu menggunakan TikTok dan kapan mulainya?”	“Sudah sekitar dari tahun 2020 sih aku menggunakan TikTok. Berarti itu sudah sekitar lima tahun yang lalu, kurang lebih segitu sih.”
3	“Oke, itu karena kamu pakai TikTok itu karena apa? Karena pengaruh faktor teman atau memang pas lagi boomingnya saja?”	“Waktu itu karena meranjak COVID-19 ya, jadi kayak bingung aja mau ngapain gitu di rumah. Jadi pas juga di situ TikTok makin naik ya namanya. Jadi di situ baru mulai-mulai sering pakai TikTok.”

4	“Berarti pas itu ya karena cuma booming aja jadi kamu yang ikutin aja gitu ya?”	“Iya.”
5	“Oh, baiklah. Terus kalau TikTok ini kan kontennya itu kan macam-macam ya. Ada entertainment, lifestyle, ada juga random ya. Kamu sendiri ada nggak tipe konten yang kamu minatin itu apa?”	“Aku lebih ke arah hiburan sih kan. Kayak hiburan, karena jadi aku suka K-pop jadi aku kadang mencari-mencari tentang idol-idol begitu. Jadi kadang juga kalau misalnya butuh sesuatu tutorial gitu biasanya lebih mudah carinya langsung di TikTok gitu.”
6	“Oke oke. Kamu berarti lebih random gitu ya kontennya ya?”	“Iya.”
7	“Kamu itu kan tadi sempat bilang kamu suka K-pop idol ya? Karena aku juga suka K-pop kan jadi kayak kamu ada itu nggak sih grup apa yang kamu sukain gitu yang kamu tonton di TikTok gitu? Atau kamu lebih ke dramanya kah?”	“Kalau aku lebih ke idolnya sih. Ini aku suka NCT, terus banyak sih hampir beberapa K-pop Gen 3.”
8	“Oh, gitu berarti kayak ya semua yang kamu suka tontonin aja gitu ya?”	“Iya. Apa yang FYP ditonton aja.”

9	“Oke deh. Menurutmu kan kamu kan emang sukanya ya mungkin tadi yang K-pop itu. Nah menurut kamu algoritmanya TikTok itu bagaimana? Dia kayak menyarankan video-video tentang ya idol kamu lah atau hal-hal yang lain juga. Atau bahkan kamu mungkin kayak merasa kok apa ya nggak ngikutin gitu algoritmanya?”	“Algoritmanya sih menurut aku lebih kepada di mana konten yang kita lebih sering berinteraksi kayak misalnya kayak tadi idol K-pop kan. Terus aku lebih banyak like di situ atau mungkin kadang komen. Jadi dia algoritmanya ternyata aku lebih banyak interaksi di bagian K-pop. Jadi dia bakal FYP-nya itu isinya K-pop semua kayak gitu-gitu. Cuman ada beberapa yang mungkin misalnya video-video yang emang lagi viral banget. Jadi dia kadang FYP-nya gitu.”
10	“Oke, oke. Berarti kamu nonton gitu kadang kamu juga sambil kayak react ya? Kasih komen lah. Kadang kasih <i>follow</i> gitu juga ya?”	“Kalau follow sih nggak terlalu. Cuman kalau komen atau like sering sih.”
11	“Oke oke. Nah terus dalam sehari itu kamu sok ngitung nggak berapa kali kamu mengakses TikTok atau berapa jam kamu scrolling di TikTok? Ya scrolling atau ngapain gitulah?”	“Kalau berapa kali buka di TikTok dalam sehari itu mungkin bisa lebih dari tiga kali. Terus kalau untuk berapa jamnya itu lebih mungkin untuk waktu kapannya aku buka sih. Kayak misalnya kalau pagi mungkin nggak terlalu lama. Tapi kalau misalnya malam itu bisa kayak sejam, dua jam. Bisa lebih juga.”
12	“Berarti kalau sehari mungkin TikTok empat jam gitu	“Kalau ditotalin sih mungkin bisa sampai sih.”

	nyampe nggak sih menurutmu?”	
13	“Oke oke. Nah dengan kamu yang tadi kamu bilang kalau pas malam ya kamu scrolling sampai satu jam, dua jam. Perasaanmu tuh gimana sih? Kayak apakah kamu merasa terinspirasi lah, terhibur atau kayak membuang waktu gitu?”	“Aku merasa bahwa ya terhibur aja sih. Terhibur dan sadar juga sih sebenarnya itu buang-buang waktu. Cuman untuk hiburan aja jadi merasa bahwa itu bagus.”
14	“Oke. Berasa kayak kenikmatan untuk diri sendiri gitu ya?”	“Iya betul.”
15	“Kamu lebih suka spend-nya itu di mana? Waktu pagi kah, siang, sore, malam atau subuh?”	“Karena kan itu udah jam-jam kayak istirahat, udah santai lah begitu. Jadi bukannya di malam hari aja.”
16	“Oh gitu. Berarti kamu lebih memilih di malam itu cuma karena ya buat me time sekalian ya, melepas penat gitu ya?”	“Iya betul.”
17	“Oke. Nah, terus aku mau tanya juga nih, kan kamu	“Kalau untuk kayak gitu aku nggak terlalu sering sih, jarang lah.”

	pake TikTok sudah cukup lama. Seberapa sering kamu multitasking? Jadi sambil kerja kadang-kadang kamu sambil nge-stroll TikTok lah gitu?”	
18	“Jarang ya, oke oke. Oke, cuma kadang itu, tapi pernah nggak sih kayak, apa ya namanya, ya apa nggak, kalau misalnya kita lagi capek banget, lagi suntuk gitu, kamu kadang sambil itu nggak di kelas misalkan?”	“Oh, kalau misalnya di tempat yang suntuk banget sih lumayan. Kalau misalnya emang sendiri aja di tempat, sendiri aja di sebuah tempat gitu, misalnya di cafe atau apa, lagi sendiri juga lumayan sering sih buka TikTok-nya.”
19	“Oke oke. Berarti kayak kamu masih bisa membagi waktu yang nggak terpaku banget untuk buka TikTok, disela-sela kamu aktivitas ya?”	“Iya, masih lumayan bisa.”
20	“Oke oke. Nah, waktu kamu pakai TikTok, pernah nggak kamu pakai TikTok tanpa tujuan yang jelas? Misalkan udah buka TikTok, kamu disitu cuma scrolling aja gitu, atau malahan pas mau buka aplikasi lain secara nggak sadar kamu mau buka TikTok dan	“Kalau untuk buka TikTok tanpa tujuan yang jelas itu sering banget ya.”

	sadarnya itu pas kamu buka aplikasinya tersebut?”	
21	“Oh gitu, oke oke. Biasanya kenapa tuh? Ada pengalamannya atau momennya gitu?”	“Lebih merasa bahwa TikTok itu video-videonya itu kan nggak terlalu panjang ya, terlalu singkat banget gitu, jadi ya lebih enak aja sih kalau buat buka TikTok-nya daripada kayak aplikasi-aplikasi lain gitu.”
22	“Oh, oke oke. Oke, untuk pertanyaan screening-nya sudah cukup sampai sini. Sekarang kita masuk ke tahap kedua, yaitu tentang kebiasaan <i>scrolling</i> kamu. Mungkin aku mau tanya dulu nih, kamu udah pernah dengar istilah atau fenomena binge scrolling belum?”	“Belum, apa tuh?”
23	“Oke, jadi binge scrolling itu adalah perilaku kita, <i>scrolling short videos</i> , jadi di media sosial manapun, dan kita kayak tidak mengenal batas waktulah, terus tanpa tujuan yang jelas, atau bahkan kita condong untuk mengabaikan lingkungan sekitar, jadi kita lebih pasif. Nah dari sini, jadi aku mau tanya tentang	“Oke, paham.”

	kebiasaan kamu scrolling <i>short videos</i> di TikTok. Sampai sini paham?”	
24	“Oke, lanjut kita ke pertanyaan pertama. Seberapa sering kamu berpikir untuk meluangkan waktu <i>scrolling short videos</i> ?”	“Aku sering sih, sering banget, karena memang sering banget, karena memang waktu luangnya itu lebih banyak di malam hari, jadi lebih hampir setiap malam, jadi sering banget.”
25	“Oh gitu, jadi kayak kamu paling tidak malam itu harus kamu ada waktu untuk scrolling TikTok gitu ya?”	“Iya, pokoknya di waktu malam itu yang paling panjang dan paling lama untuk scrolling TikTok ya.”
26	“Nah, biasanya kalau gitu, kamu kadang target-in nggak sih kayak kamu mau berapa jam, atau bahkan kamu sudah pernah nih udah target-in, tapi malah melebihi batas waktu kamu?”	“Iya, jadi kalau itu untuk target-in itu sebenarnya di aplikasi TikTok itu kita punya time screening buat pakai scroll TikTok itu, dan aku sudah pernah coba buat setting 2 jam, jadi kalau misalnya sudah 2 jam lebih, maka dia akan keluar muncul kode gitu, kayak bahwa aku sudah 2 jam nih, jadi harus masukin pin-nya gitu. Dan itu lebih sering bahwa aku lanjut scroll, jadi lebih dari target yang aku buat di TikTok-nya.”
27	“Jadi kayak sudah ada reminder-nya tetapi yaudah tetap gas aja gitu ya?”	“Iya, betul.”

28	“Biasanya kenapa tuh kamu mengabaikan screen time-nya, apakah karena kamu pas lagi nonton kontennya seru banget itu atau hal yang lain?”	“Karena memang selain kontennya juga masih kayak lagi seru-serunya, terus juga lebih kepada menghabiskan waktu aja sih.”
29	“Menghabiskan waktu di malam gitu ya?”	“Iya, begitu.”
30	“Kalau kita pakai TikTok secara eksekutif ya berjam-jam gitu, kita kan masih dipandang orang tuh kayak kelihatan pasif, entah kita gak pernah merhatiin lingkungan sekitar, terus gak ada interaksi, terutama kalau misalkan sama orang terdekat ya orang tua sendiri, kadang di nasehati jangan banyak TikTok-an dengan banyak ini gitu. Kadang kita merasa kayak terusik atau gimana. Kamu seberapa sering menunjukkan perilaku seperti ini?”	“Lumayan sangat sering ya. Karena memang lumayan sering. Karena memang kadang misalnya ada orang ajak ngomong tapi fokusnya ke HP gitu. Lumayan, pokoknya sering lah, sering. Merasa bahwa mengabaikan sekitar gitu.”
31	“Terus, selama kamu pakai TikTok ini, seberapa sering kamu pakai TikTok untuk mengurangi rasa stres, rasa	“Sangat sering. Karena merasa bahwa TikTok atau <i>short video</i> ini sebuah platform hiburan, jadi buat hilangin sedikit rasa stres atau cemas, jadi agak

	cemas, atau hal lainnya yang berkaitan dengan mental gitu?”	scrolling aja gitu.”
32	“Kamu setelah scrolling gitu, apa rasanya plong tapi masih belum 100% gitu ya? Atau bagaimana?”	“Setelah scrolling itu emang sebenarnya masalahnya masih sama ya. Cuman emang untuk tingkat stresnya atau jemasnya itu udah berkurang sih. Lebih rileks aja, lebih santai aja gitu.”
33	“Oke, untuk pertanyaan yang di tahap kedua ini sudah cukup. Segini aja, lanjut kita ke tahap terakhir tentang kemampuan memorimu. Jadi sebelumnya udah pernah tahu arti <i>information recall</i> belum?”	“Belum kak. Apa tuh?”
34	“Oke, jadi <i>information recall</i> ini, kemampuan memori manusia untuk mengingat sesuatu. Jadi bisa hal-hal yang baru, hal yang udah pernah kita dapatkan sebelumnya dan dalam kita memproses informasi. Jadi karena aku sekarang kan meneliti tentang dampak dari <i>binge scrolling</i> terhadap <i>information recall</i> itu, apakah	“Oke.”

	kemampuan memori kita semakin menurun, tetap sama aja atau malahan lebih bagus. Jadi di sini nanti aku akan minta kamu untuk memberikan perbandingan sebelum sama kayak setelah kamu berkenalan menggunakan TikTok. Berkenalan itu maksudnya lebih ke ini ya kayak kamu scrolling main TikTok terlalu lama.”	
35	“Oke, jadi kita langsung masuk ke pertanyaan pertama. Jadi, pernah nggak kamu mengalami di mana momen kamu ingin mengatakan sesuatu yang sudah di ujung lidah kamu tapi kamu nggak bisa menyebutkan? Atau bahkan kamu suka ngulang-ngulang candaan atau orang yang udah ngomong kamu ini tapi berapa hari yang lalu atau barusan berapa jam yang lalu?”	“Untuk kayak mau ngomong tapi lupa nih apa yang mau dibilang itu sering banget. Karena kadang merasa bahwa mulut sama otak itu agak kurang sinkron ya. Jadi kadang misalnya juga mau ngomong A tapi yang terucapnya itu malah yang B gitu. Lebih sangat sering sih itu untuk bagian lupa atau mau ngomong sesuatu malah lupa gitu.”
36	“Oke, oke. Tapi kalau misalkan, aku mau tahu perbandingannya gimana tuh setelah kamu	“Oh iya, setelah lumayan lama scrolling TikTok gitu emang kadang suka lupa-lupa gitu. Kayak kadang juga mau ngerjain sesuatu tapi lupa apa ya tadi mau

	menggunakan TikTok ini perkenalan gitu gimana rasanya?”	ngerjain apa, kayak gitu. Sering-sering banget merasa lupa setelah melakukan scrolling TikTok itu suka banget lupa.”
37	“Hmm, gitu. Oke, oke. Terus kan kalau kita di TikTok itu kan pasti ya banyak banget ya postingannya entah dalam bentuk foto, video, atau bahkan cuma tulisan. Tapi kan waktu kita nonton itu ada nih postingan baru dan otomatis kalau nggak ke sana udah kayak langsung aja klik postingannya dan kita tontonin. Sehingga kita lupa yang barusan kita tonton tadi itu apa. Atau malahan kamu merasa kayak alur konten yang kamu tonton ini sulit diikuti padahal udah ditonton sampai berkali-kali tapi kayak ini ngomongnya tentang apa ya, gitu. Aku nggak paham-paham, gitu.”	“Kalau untuk itu aku juga kadang-kadang merasa kurang bisa memahami apa isi dari video atau konten dari TikTok itu ya. Jadi emang kadang merasa bahwa ini bahas apa ya, gitu. Jadi memang agak susah sedikit memproses informasinya. Dan suka lupa juga itu tadi maksudnya gimana ya, kayak gitu.”
38	“Oh, oke-oke. Berarti perbandingannya gimana dengan semakin kamu tonton sebelum kamu di TikTok itu sama sebelumnya gimana? Apakah sedikit	“Untuk perubahannya sih aku merasa bahwa ada sedikit perubahan. Jadi kayak awalnya mungkin kayak apa ya, awalnya dia itu kita kayak, awalnya itu kayak, sebentar.”

	perubahannya atau gimana, gitu?”	
39	“Gampang memahami, gitu kah? Maksudnya cepat gitu memahaminya.”	“Iya, makasih makasih. Jadi aku merasa adanya perubahan sih dari setelah menggunakan aplikasi TikTok ini. Jadi kayak sebelum itu mungkin memang ada informasi yang masuk atau ada seseorang memberikan sebuah informasi ke aku. Aku bisa, oh iya, cepat tangkap nih. Oh, maksudnya ini. Tapi setelah lama menggunakan aplikasi ini atau melihat <i>short video</i> ini, aku jadi kayak perlu beberapa kali atau bahkan lebih dua kali orang itu harus menjelaskan atau misalnya melihat sebuah informasi itu harus sedikit lebih pelan-pelan tapi pasti sama. Karena mungkin lumayan harus berulang-ulang kali untuk memprosesnya begitu.”
40	“Oke, oke. Jadi kamu kayak perlu beberapa ulangan terus sampai kamu merasa udah paham ya?”	“Iya, betul. Dan bahkan misalnya pas udah paham, nanti sekitar beberapa waktu kemudian juga nanti lupa lagi, gitu. Agak lumayan sering begitu.”
41	“Oke, oke. Oke, seberapa sering kamu mengalami kayak lupa naruh barang atau malahan kadang-kadang sampai barangnya itu hilang gara-gara kamu itu lupa	“Aku merasa sangat sering ya setelah meletakkan barang itu sering nggak tahu di mana itu letaknya lagi. Terus, apa namanya? Bahkan jadi kayak hilang fokus begitu.”

	naruhnya di mana, gitu?”	
42	“Oke, oke. Nah itu posisi kamu pas, lagi ya, pas misalnya sambil scrolling gitu? Pas main TikTok gitu?”	“Iya, iya. Sambil <i>scrolling</i> TikTok.”
43	“Nah, berarti kalau menurutmu misalkan kamu tidak pakai HP atau maksudnya sebelum scrolling. Jadi kamu apakah bisa fokus tahu barangnya itu di mana?”	“Iya, kalau misalnya aku nggak sambil scrolling atau nggak sambil megang HP itu aku bisa sadar nih. Maksudnya aku tahu di mana aku letak, begitu. Tapi kalau misalnya sambil scrolling itu fokusnya itu hilang, begitu.”
44	“Fokusnya hilang sampai kamu lupa itu barang di mana.”	“Iya, iya.”
45	“Oke. Lanjut pertanyaan selanjutnya. Seberapa sering kamu kayak kudu bolak-balik ngecek kamu udah selesai belum pekerjaan atau kamu udah nulis ini-ini belum? Nah, atau malahan kamu kayak suka, apa mau ngelakuin sesuatu tapi malah lupa yang kamu mau lakukan itu sebenarnya apa?”	“Aku merasa sering lupa akan melakukan sesuatu gitu. Kayak misalnya aku mau menulis sesuatu di buku tapi aku lupa apa yang mau aku tulis, begitu.”

46	“Itu karena apa tuh? Karena emang pikir kamu saat itu sedang memikirkan konten di TikTok atau sambil kamu kayak nyambi multitasking gitu yang kamu bilang?”	“Iya, aku sambil scrolling-scrolling jadi memang hilang fokus aja sih. Jadi emang suka lupa, begitu.”
47	“Oh, oke, oke. Nah, kalau dibandingkan sebelum kamu mengenal sangat sama TikTok sebelum kayak ya beneran menghabiskan waktumu di situ ada nggak sih perbedaannya menurut kamu?”	“Aku merasa perbedaannya itu sangat signifikan ya dari awal sebelum aku menggunakan aplikasi TikTok ini dan setelah aku menggunakannya, aku memang merasa ada perbedaan gitu.”
48	“Oke, oke. Sebelumnya gimana? Lebih fokus sama kerjaanmu?”	“Iya, aku jadi kayak misalnya sekali mengerjakan tugas itu bisa langsung selesai tapi pas setelah menggunakan TikTok ini menunda-nunda pekerjaan atau kadang malah lupa apa yang mau dilakukan.”
49	“Jadi lebih terganggu banget ya sama konten-kontennya ya?”	“Iya, lumayan sedikit terganggu.”
50	“Oke, oke. Oke, nah pertanyaan terakhir. Seberapa sering kamu merasa kesulitan untuk memproses informasi atau hal-hal yang baru? Kan hampir tiap hari	“Aku pernah dan sering mengalami gitu ya, kayak misalnya teman ngasih tahu ada sebuah informasi begitu. Jadi untuk memproses apa yang dia maksud itu memang butuh waktu banget dan bahkan itu agak sulit gitu. Jadi agak susah

	kita bertemu atau encounter dengan hal yang baru entah itu informasi atau misalkan, nih kayak kalau kita kuliah ada yang suka bimbingan akademik atau sekarang kayak aku suka pembimbingan skripsi. Nah, kadang itu kalau misalkan lagi dijelasin dosen, kadang aku suka merasa ini dosennya itu ngomong apa gitu. Kok nggak paham ya? Karena informasinya kan beneran kayak baru banget dapet pas ke pembimbingan gitu. Pernah nggak sih kamu mengalami kayak gini atau seberapa sering?”	memproses informasi atau hal-hal baru yang diberikan begitu.”
51	“Oke, oke. Terus kalau aku mau tahu perbandingannya gimana? Sebelum kamu kayak yang beneran berjam-jam di TikTok gitu sama setelahnya?”	“Ya, sama kayak yang sebelumnya sih. Kayak sebelum pakai TikTok itu aku merasa bahwa masih cepat tanggap. Jadi kayak memang merasa ada perbedaan yang besar. Jadi setelah menggunakan TikTok ini untuk memproses sebuah informasi itu sangat lama dan sulit begitu.”
52	“Berarti butuh waktu banget ya untuk kamu memproses ya?”	“Iya, betul. Oke, oke.”

53	“Oke, untuk pertanyaan di tahap ketiga ini sudah selesai. Sekarang aku ada pertanyaan tambahan nih. Sejauh ini kan kamu sudah menjawab pertanyaanku A sampai Z tentang binge scrolling dan juga tentang kemampuan memori sehari-hari. Seberapa kamu sadar bahwa ada hubungannya dengan memorimu? Ini maksudnya <i>impairment</i>, jadi ada penurunan gitu.”	“Menggunakan aplikasi TikTok ini memang menyadari bahwa adanya penurunan dari memori ya.”
54	“Hmm, berarti ya ada penurunan gitu ya menurutmu ya. Nah, kira-kira kamu mempunyai action plan nggak untuk ini?”	“Untuk dari penurunan memori sih memang sudah merasa bahwa adanya sedikit penurunannya dan untuk action plan itu hingga saat ini belum terpikirkan begitu.”
55	“Oke, baik. Untuk wawancaranya kita sudah selesai di sini. Thank you banget ya buat waktunya sudah meluangkan untuk partisipasi. Terima kasih.”	“Terima kasih.”

NARASUMBER 10 – WANITA – MAHASISWA

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	“Oke, jadi untuk wawancara kali ini tuh ada tiga tahapan ya. Jadi, yang pertama itu aku lebih kayak <i>screening</i> aja tentang penggunaan TikTok kamu. Terus yang kedua ini tentang binge scrolling. Jadi, aku mau tahu tentang perilaku kamu waktu <i>scrolling short video</i> itu bagaimana. Dan yang ketiga ini nanti tentang informasi recall. Jadi, tentang kemampuan memori sehari-hari. Sampai sini aman?”	“Oke, aman aman.”
2	“Oke, kita ke tahap pertama dulu ya. Aku mau tanya, kamu sudah berapa lama sih menggunakan TikTok dan sejak kapan mulainya?”	“Sejak pas COVID berarti tahun 2020-an.”
3	“2020-an, berarti udah lima tahun ya.”	“Iya.”
4	“Oke, kamu pakai TikTok itu karena emang pas karena	“Kalau awalnya sih kayak emang karena bosan aja ya. Kayak banyak waktu

	COVID aja atau ada motivasi di baliknya itu?”	luang, makannya <i>scroll</i> . Terus ada beberapa yang bisa bermanfaat juga kayak mungkin <i>tips and tricks</i> atau kayak resep. Jadi, kayak cari-cari motivasi juga di situ.”
5	“Berarti lebih ini ya, ke tipe kontennya ya kamu?”	“Iya.”
6	“Nah, kalau kamu sendiri kan konten di TikTok itu macam-macam ya. Kamu lebih suka yang mana ya, yang kamu minati?”	“Sejauh ini aku suka yang kayak tips and tricks, kayak untuk kecantikan. Terus kayak lifehack gitu. Terus pastinya K-pop karena sejauh ini suka K-pop ya.”
7	“Oke, berarti kalau aku boleh simpulin, kamu lebih ke ini ya apa lifestyle sama entertainment?”	“Iya, lifestyle.”
8	“Oke, oke. Nah, tadi kamu kan itu kan ngomong-ngomong suka K-pop kan. Nah, aku juga suka K-pop gitu. Jadi, ada gak sih favorit grup kamu siapa aja gitu?”	“Kalau sukanya, sukanya pasti Stray Kids. Udah dari lama mengikutinya. Terus, pastinya untuk kontennya banyak yang lewat ya. Algoritma di TikTok-nya kayak mungkin dance-nya atau konten-konten atau enggak kayak cuplikan-cuplikannya.”
9	“Berarti kalau, apa ya, karena kamu di TikTok nyarinya	“Iya, munculnya pasti itu.”

	K-pop. Jadi, terutama Stray Kids ya. Jadi, kayak algoritmanya banyak banget gitu yang muncul ya di TikTok.”	
10	“Oke. Terus, kamu dalam sehari. Kamu sok gitu enggak sih? Kayak berapa lama kamu di TikTok, berapa jam atau berapa kali kamu ngakses?”	“Secara enggak langsung tuh kadang kayak enggak kerasa ya. Kayak pas buka terus kayak langsung, apa ya, kayak lama banget. Kadang bisa kayak menyadari diri, eh ini ternyata udah kelamaan nih scroll. Bisa jadi dalam sehari itu 2-3 jam. Atau enggak kalau pas emang benar-benar lagi free bisa 4 jam sih.”
11	“Oh, oke-oke. Berarti kamu kayak lebih sering akses, yaudah kayak enggak, mungkin udah berapa kali akses dalam sehari gitu, ya?”	“Iya, udah beberapa kali.”
12	“Oke-oke. Terus, lebih suka kamu spend waktu untuk nonton TikToknya di mana? Di pagi kah, siang, sore, atau malam? Bahkan subuh?”	“Mungkin lebih ke malam sih, malam hari yang kebanyakan free dan enak buat rebahan jadinya lebih banyak malam.”
13	“Oke-oke. Kenapa kamu lebih suka kayak di malam hari gitu?”	“Pastinya karena free ya, enggak ada acara, dan mungkin pas lagi istirahat jadi kayak lebih enak rebahan sambil main HP, ya TikTok langsung.”

14	“Berarti udah kayak malam gitu, kamu rebahan tadi udah auto-pilot TikTok gitu, ya?”	“Iya.”
15	“Oke. Terus, selama kamu pakai TikTok, atau seberapa sering kamu multitasking? Jadi, kamu kan ya sambil skripsian ya, misalkan sambil skripsian, kamu ya nyambi ngelihat TikTok, nge-scroll <i>scroll</i> gitu?”	“Bisa dibilang sering sih, kayak mungkin lagi makan, terus scroll TikTok juga, kalau enggak pas lagi break langsung buka TikTok gitu sih. Kayak ada lah kegiatan, pasti adalah tangan-tangan kanannya, tangan kirinya pegang HP buat scroll TikTok gitu.”
16	“Hmm, gitu ya. Oke-oke. Berarti, nah, terus dengan kamu multitasking itu, pengaruh enggak sih ke kerjaanmu? Misalkan jadi kayak, tadi kan kamu berartikan sambil tangan kiri di TikTok, tangan kanan melakukan hal-hal lain, ya?”	“Sejauh ini... Sangat berpengaruh sih, jadi kayak agak delay dikit, kalau enggak, enggak cepat selesai kerjanya gitu sih.”
17	“Hmm, oke-oke. Nah, terus selama kamu pakai TikTok, pernah enggak kamu kayak pakai tanpa tujuan yang jelas? Jadi, udah masuk TikTok kayak tanpa tujuan aja, kamu hanya nge-scroll aja? Atau malahan kayak	“Itu sering sih, bisa. Jadi kayak mau, ngapain ya, kayak buka aplikasi lain karena ada tujuan. Misal mungkin ke kalkulator atau gimana. Terus tiba-tiba malah kebuka tuh TikToknya. Terus yaudah, scroll aja. Terus baru ingat, eh ternyata tadi mau ngapain ya, gitu.”

	enggak sadar nih, udah buka TikTok, tapi buatnya tujuanmu tuh bukan ke sini. Awalnya kamu malah mau balesin chat di IG atau WA.”	
18	“Berarti lebih kayak baru nyadarnya kayak kamu udah di TikToknya gitu ya?”	“Iya.”
19	“Oke, oke. Untuk pertanyaan yang tahap yang pertamanya sudah selesai. Sekarang kita lanjut ke tahap kedua kebiasaan <i>scrolling</i> . Jadi, bagian yang kedua ini aku akan mengetahui kayak intensitas atau perilaku kamu <i>scrolling</i> di TikTok itu bagaimana. Jadi, sebelumnya apakah kalian sudah pernah mendengar tentang istilah <i>binge scrolling</i> ?”	“Sejauh ini sudah pernah. Terus, untuk <i>binge scrolling</i> sendiri menurutku kayaknya karena emang terlalu sering pakai, jadi lupa waktu gitu?”
20	“Oke, bisa jadi. Jadi intinya gini, <i>binge scrolling</i> itu kita mendorong perilaku untuk nge- <i>scrolling</i> terutama <i>short videos</i> , ya karena aku bahasnya tentang <i>short</i>	“Oke.”

	<i>videos</i>. Misalnya berjam-jam itu sih. Berjam-jam, kadang lupa waktu, kita menjadi pasif juga. Jadi aku akan disini lagi tanya tentang perilaku kamu itu bagaimana.”	
21	“Oke. Nah untuk yang pertama. Pernah nggak kamu seberapa sering berpikir untuk meluangkan waktu scrolling <i>short videos</i> TikTok?”	“Ada sih, kayak pengen butuh hiburan aja. Jadi, kayak pasti ada part di mana pengen scroll TikTok gitu. Di perharinya itu.”
22	“Nah, biasanya kalau kayak gitu, kamu target-in nggak sih waktunya mau berapa lama? Atau bahkan kamu kayak udah target-in, tapi ya, sama aja, ya nanti kaya keablasan di kamu.”	“Kalau sejauh ini, nggak target-in sih. Tapi, mungkin lah apa ya, baru nyadarin. Oh, ternyata aku udah terlalu lama nih. Scroll TikTok gitu sih.”
23	“Hmm, oke oke. Nah, biasanya kamu kayak terlalu lama di TikTok itu karena konten yang kamu tonton pas lagi seru-serunya lah? Atau kayak emang kamu nggak ada nggak tau mau ngapain lagi selain scrolling gitu?”	“Terkadang karena emang kontennya lagi seru-serunya dan banyak yang seru. Jadi, kayak nggak sadar waktu ternyata udah lama banget. Terkadang juga bisa bisa sadar sih. Akhirnya bisa oh ya, terlalu banyak nge-spend waktu di sini gitu.”

24	“Nah, kita tuh kan dalam scrolling, masih pakai TikTok terlalu eksekif, tapi itu kan dipandang orang lain kayak kita kelihatan pasif banget. Entah kita kurang interaksi lah atau kita dinasihatin orang ya, terutama orang tua sendiri ya. Kamu suka bandel, ngeyel. Kayaknya kita mengabaikan mereka. Aku mau tanya, seberapa sering kamu menunjukkan perilaku seperti ini?”	“Hmm, sejauh ini pas waktu-waktu luang kayak gitu sering banget sih. Jadi kayak cuma tiduran, terus kayak scroll-scroll, ngerasa kayak nggak punya beban padahal aslinya juga ada. Tapi kayak, ya kayak pengen spend waktu di TikTok aja. Jadi kayak males banget pengen TikTok terus gitu.”
25	“Hmm, jadi kamu kayak yauda kayak don't care, sekitar itu lagi ngapain gitu ya? Berarti kamu karena berasa nyaman di dunia sendiri ya?”	“Iya.”
26	“Nah, seberapa sering kamu pakai TikTok itu untuk mengurangi rasa stres, cemas, atau hal-hal yang lainnya yang berkaitan dengan mental gitu?”	“Hmm, sejauh ini sering banget sih. Kayak ada mungkin kerjaan, terus tapi bisa curi-curi waktu buat nonton TikTok gitu sih.”
27	“Ada nggak kayak content-nya yang buat kamu itu membantu dalam apa, mengurangi rasa stres atau	“Hmm, kalau konten ada sih, mungkin lebih untuk terakhir-akhir ini lebih ke dubbing ya, kayak ada kucing, terus di dubbing sama suara manusia, terus

	memang hanya karena random aja gitu?”	kayak konten-konten yang lucu, ngurangin stres dan bisa buat lama untuk stay di TikTok.”
28	“Oh gitu, oke. Tapi, setelah kamu menonton kayak gitu, rasanya bagaimana apakah lebih kayak plong gitu tapi, kadang kamu juga merasa udah plong, tapi ya masih kurang aja gitu rasanya?”	“Kadang-kadang bisa plong sih, kayak karena kontennya komedi gitu, jadi ikut refresh gitu. Tapi ada masa kayak kontennya terlalu berat, jadi kayak pusing gitu dengerinnya, liatnya gitu.”
29	“Hmm, oke-oke. Oke, untuk tahap yang kedua sudah berakhir, kita lanjut ke tahap ketiga, yaitu tentang , <i>information recall</i> . Jadi, sebelumnya udah pernah tau belum <i>information recall</i> itu apa?”	“Belum sih. Apa itu?”
30	“Oke, jadi <i>information recall</i> ini itu lebih ke kemampuan memori kita sehari-hari untuk mengingat atau memproses informasi, Jadi, aku minta kamu untuk memberikan perbandingan sebelum dan setelah kamu mengenal Tiktok, ya mengenal Tiktoknya, jadi	“Oke,”

	benar-benar saya lebih dengan kamu scrolling spend time berjam-jam kamu di Tiktok gitu dibandingkan sebelumnya. Sampai sini paham?”	
31	“Oke deh, untuk yang pertama, pernah tidak kamu mengalami momen di mana kamu itu mau menyebut sesuatu, tapi salah sebut atau malahan kata-kata sudah diujung lidah, tapi kamu gak bisa nyebutin, malahan kamu juga kadang suka ngulang atau menyebut pertanyaan berulang-ulang atau kata-kata orang lain, padahal sudah dijelaskan berkali-kali.”	“Ya, pernah sih itu ya bisa dibilang beberapa kali kejadian, mungkin lebih ke tadi mau ngapain atau nggak kayak ada yang ngomong gini, tapi tiba-tiba lupa gitu, terus besoknya baru keinget gitu sih.”
32	“Kok boleh tahu nggak apa-apa perbandingannya gitu antara sebelum kamu kenal banget sama Tiktok sama sesudah?”	“Lebih ke sejauh ini sebelum kenal Tiktok mungkin lebih ke banyak aktivitas ya, jadi bisa keinget nih mau ngapain dan sebagainya banyak kata-kata mungkin lebih ke pesan tadi ngapain gitu, terus gimana pokoknya ada yang ngasih pesan, terus nanti bisa masih keinget gitu, tanya sejauh ini kalau udah kenal Tiktok, jadi kadang bisa kelupaan atau nggak, sering kelupaan menaruh barang atau kelupaan tadi ada pesan apa, gitu sih.”

33	“Jadi agak ini ya menurutmu lebih agak menurutmu ya lebih sering lupa ya?”	“Iya, lebih sering lupa sih.”
34	“Terus kalau yang bikin di Tiktok ini, kan banyak banget yang bikin Tiktok dengan media sosial entah dalam bentuk video, foto, atau kadang bahkan kayak only text aja tapi karena kita kayak apa ya dapat nih notifikasi Tiktok dan mau nggak mau kan kita kadang suka pencet ini <i>postingnya</i> tentang apa, nah tapi endingnya tuh walau kamu lupa yang tadi aku tonton itu sebenarnya ngomongnya apa sih atau dia ngomong apa bahkan mungkin kamu kayak ngerasa udah nonton kontennya berkali-kali tapi nggak paham pertanyaannya berkali-kali, tapi nggak paham, itu maksudnya tentang apa gitu loh.”	“Iya, itu pasti ada sih beberapa kayak maksudnya gimana, jadi nanti scroll lagi untuk mengulang videonya kayak gimana gitu sih.”
35	“Menurutmu perbandingannya gitu gimana?”	“Perbandingannya ya jadinya kayak kenapa harus diulang gitu jadi jadi semakin buruk sepertinya ya untuk ingatan ini.”

36	“Oke, jadi kalau kayak dulu sebelum banyak suka menonton TikTok, tapi kayak nonton video gitu itu kayak nggak perlu ngulang, maksudnya kayak 1-2 kali gitu masih paham gitu kah?”	“Iya, kalau diaplikasi lain. Kalo di TikTok beberapa ya masih harus diulang.”
37	“Nah, terus ini seberapa sering kamu lupa naruh barang atau lupa ngembaliin sampai bahkan kehilangan barang tersebut di rumah”	“Jarang-jarang sih lebih ke mungkin nggak kehilangan tapi cuma kayak lupa naruh barang atau nggak kayak mau melakukan sesuatu kayak mau ngambil tapi tadi mau ngambil apa gitu sih.”
38	“Oke oke itu boleh dikasih perbandingannya nggak misalnya kalau pas lagi nonton tiktok lah atau kamu pas enggak memegang HP.”	“Untuk perbandingannya sejauh ini sebelum terlalu mengenal tiktok ataupun kayak lagi pegang tiktok itu kalau dulu nggak terlalu sering ya kayak gitu, tapi frekuensinya jatuhnya lebih lebih parah setelah pegang tiktok aja sih.”
39	“Oh gitu ya, oke oke dulu kalau berarti kayak ya masih sok inget gitu ya kalau apa apa namanya jarang kehilangan barang.”	“Iya.”
40	“Nah terus pertanyaan yang keempat ini seberapa sering kamu merasa kayak harus bolak-balik ngecek	“Hmm sering sih, sering ya karena kayak untuk memastikan ini benar nggak sih, gitu.”

	pekerjaanmu sudah selesai atau belum atau malahan pernah terlalu kayak mau melakukan sesuatu tapi lupa kamu yang mau lakukan itu apa.”	
41	“Oke oke kalau menurutmu perbandingannya bagaimana ini, apakah ada kesamaan atau mungkin ya meningkat nggak gitu.”	“Sejauh ini sedikit meningkat ya jadi kayak pengen memastikan terus gitu.”
42	“Memastikan terus ya. Hmm, oke. Nah terus ke pertanyaan terakhir kan kita hampir setiap hari bertemu dengan hal-hal yang baru ya, entah dalam perkuliahan kita, dalam keseharian kita bentuknya mungkin berita lah gadget atau sebuah mungkin game baru gitu, nah atau kan bahkan kita sering ketemu nih nama apa, orang-orang tapi kita lupa namanya itu siapa. Nah seberapa sering kamu kayak sulit memproses informasi atau mengingat-ingat yang baru-baru itu apa.”	“Kalau untuk mengingat nama orang, sejauh ini sering ya, jadi kayak baru kenal, terus baru kenalan sehari kemarin, terus udah lupa gitu, terus tiba-tiba di hari berikutnya bisa keinget lagi gitu sih, jadi kayak beberapa agak sering sih.”

43	“Kalau gitu kalau dibandingkan dengan sebelum kamu menggunakan tiktok?”	“Mungkin sedikit ada ya, karena emang dengan tiktok tuh jadinya kayak tidak banyak spend ke waktu sama orang, jadi kayak pengen diri sendiri sendiri terus gitu.”
44	“Hmm, oke-oke. Oke, untuk pertanyaan tahap ketiga ini sudah berakhir dan aku ada pertanyaan tambahan. Jadi sejauh ini kamu kan sudah menjawab nih pertanyaanku A sampai Z itu ya, tentang <i>binge scrolling</i> lah, atau kemampuan memori sehari-hari, nah sejauh ini kamu seberapa menyadari sih kalau perilaku scrolling ini tu ada hubungannya dengan memori kamu secara keseluruhan? Kemampuan memori itu lebih ke ini ya, apa impairment ya, kayak penurunan kekuatan kemampuan memori gitu.”	“Menyadarinya, mungkin karena terlalu udah sering, jadi kayak setelah banyak men-scroll, jadi kayak mungkin banyak waktu juga kebuang, dan tidak produktif sejauh ini, karena pasti cuma scroll doang jadi, ngebuat kayak, apa ya, jadinya kayak menurun juga sih harusnya kalau disadari.”
45	“Ada gak <i>action plan</i> selanjutnya enggak? Jadi misalkan kamu mau mengurangi batas <i>screentime</i>-mu, atau kamu akan beralih ke yang lain misalkan baca	“Mungkin lebih ke mengurangi aja sih, kayak waktu yang dihabisin jangan terlalu banyak untuk lihat tiktok itu, atau enggak kayak dialihin ke aplikasi lain aja juga sih.”

	buku lah atau brain exercise.”	
46	“Oke, baiklah oke, untuk wawancara hari ini sudah selesai thank you banget, sudah meluangkan waktunya untuk mengikuti wawancara ini ya.”	“Oke, thank you.”