DIGITAL DISTRACTION

TikTok sebagai Alat Pengalih Perhatian Massal

Dalam masyarakat kontemporer yang terjebak dalam pusaran teknologi digital, platform seperti TikTok hadir bukan sekadar sebagai penghibur, tetapi sebagai mesin yang secara aktif membentuk realitas dan kesadaran penggunanya. Melalui lensa teori "Masyarakat Tontonan" (The Society of the Spectacle) dari Guy Debord dan kritik terhadap masyarakat industri-teknologis dari Ted Kaczynski, kita dapat melihat dengan lebih jernih bagaimana mekanisme platform ini beroperasi jauh melampaui fungsi hiburan yang diklaimnya. Guy Debord, seorang pemikir radikal dan anggota Situationist International, pada tahun 1967 mendefinisikan spektakel sebagai sebuah hubungan sosial antar orang yang dimediasi oleh gambar. Dalam bukunya, "The Society of the Spectacle", ia menegaskan bahwa dalam masyarakat dimana kondisi produksi modern berkuasa, kehidupan itu sendiri menampakkan diri sebagai sebuah akumulasi spektakel yang sangat besar. Segala sesuatu yang sebelumnya dialami secara langsung telah menjauh ke dalam wilayah representasi . TikTok adalah perwujudan sempurna dari ramalan Debord ini. Algoritmanya yang canggih tidak hanya merekomendasikan konten, tetapi secara aktif menciptakan sebuah realitas alternatif dimana gambar-gambar dan representasi menggantikan pengalaman langsung. Pengguna tidak lagi berinteraksi dengan dunia, tetapi dengan kurasi algoritma atas dunia tersebut, sebuah "hubungan sosial yang dimediasi oleh gambar" dalam bentuknya yang paling mutakhir.

Meskipun kontroversial karena metode terror yang digunakannya, memberikan analisis yang tajam tentang dampak sistem teknologi terhadap kebebasan dan psikologi manusia. Dalam manifesto "Industrial Society and Its Future", bahwa masyarakat industri-teknologis adalah sebuah sistem yang secara inheren ekspansif dan totaliter, yang mengikuti logika teknologisnya sendiri dan menuntut pertumbuhan tanpa henti. Sistem ini, menurutnya, tidak dapat dikendalikan atau direformasi dan pada akhirnya merampas otonomi manusia . Kaczynski memperkenalkan konsep "proses kekuasaan" (the power process)—kebutuhan psikologis mendasar manusia untuk mengejar tujuan melalui usaha sendiri dan mengatasi rintangan yang bermakna. Masyarakat modern, bagaimanapun, menawarkan "aktivitas pengganti" (surrogate activities)—tujuan-tujuan palsu seperti mengejar kekayaan, status, atau dalam konteks TikTok, viralitas dan validasi digital—yang tidak memuaskan kebutuhan psikologis ini, sehingga menciptakan siklus frustasi dan ketidakpuasan yang tak berujung .

Analisis Debord dan Kaczynski terhadap TikTok terlihat dengan jelas. Apa yang Debord sebut sebagai "spektakel" sangat mirip dengan apa yang Kaczynski gambarkan sebagai sistem teknologi yang otonom. TikTok adalah anak kandung dari sistem ini, sebuah mesin yang menghasilkan spektakel sekaligus aktivitas pengganti. Platform ini menyajikan dirinya secara simultan sebagai masyarakat itu sendiri, sebagai bagian dari masyarakat, dan sebagai alat pemersatunya, persis seperti yang dinyatakan Debord. Namun, persatuan yang dihadirkannya adalah ilusi, sebuah "bahasa resmi dari perpisahan yang digeneralisasi" yang justru memisahkan individu satu sama lain ke dalam ruang gema (echo chamber) mereka sendiri, terisolasi oleh layar dan dikelompokkan oleh preferensi algoritmik . Di dalam ekosistem ini, nilai diri seseorang tidak lagi ditentukan oleh apa yang ia miliki atau ia pikir, tetapi oleh kemampuannya untuk "tampil"—untuk menjadi viral, untuk mengikuti tren, dan untuk mendapatkan validasi dalam bentuk like, komentar, dan share. Semua "kepemilikan" identitas harus menarik prestise dan tujuannya dari penampakan ini, menggeser realitas dari "being" (keberadaan) ke "having" (kepemilikan), dan akhirnya ke "appearing" (penampakan).

Mekanisme disipliner yang dijalankan oleh TikTok bekerja dengan presisi yang mengerikan. Melalui konsep panoptikon digital, algoritma TikTok mengamati setiap perilaku digital tanpa henti. Pengguna, yang menyadari pengawasan konstan ini, mulai melakukan self-sensorship dan menyesuaikan konten mereka dengan apa yang dianggap "layak" oleh algoritma. Proses internalisasi ini jauh lebih efektif daripada pemaksaan terbuka, karena pengguna merasa tetap "bebas" sementara sesungguhnya telah tunduk pada logika platform. Kebutuhan untuk terus-menerus "tampil" dan menghasilkan konten yang sesuai dengan standar algoritma ini merupakan perwujudan dari bagaimana, seperti yang dikhawatirkan Kaczynski, manusia dipaksa untuk menyesuaikan diri dengan mesin, dan bukan sebaliknya. Teknologi tidak lagi menjadi alat yang melayani manusia, tetapi kekuatan yang membentuk ulang masyarakat dan manusia sesuai dengan kebutuhannya, merampas otonomi dan mengalienasi individu dari proses kekuasaan yang esensial bagi kesejahteraan psikologis.

Dampak psikologis dari immersion dalam ekosistem TikTok bersifat paradoksal. Di satu sisi, platform ini menghasilkan kecemasan FOMO (Fear Of Missing Out) yang konstan, dimana pengguna merasa takut ketinggalan tren atau konten viral terbaru. Di sisi lain, banjir stimulus yang tak henti justru menghasilkan apati emosional, membuat pengguna semakin tidak responsif terhadap konten yang seharusnya bermakna. Kondisi ini merefleksikan apa yang dijelaskan Debord sebagai kondisi di mana "semakin dia menerima mengenali dirinya sendiri dalam gambar-gambar kebutuhan yang dominan, semakin sedikit dia memahami keberadaan dan keinginannya sendiri". Pengguna terjebak dalam siklus tanpa akhir dimana setiap pencapaian digital—setiap like, share, atau kenaikan follower—hanya memicu keinginan untuk lebih banyak lagi, mirip dengan pecandu narkoba yang membutuhkan dosis yang terus meningkat untuk mencapai high yang sama. Ini adalah siklus frustasi dan kompensasi yang tak berujung yang tidak pernah memuaskan kebutuhan psikologis mendalam akan tujuan dan makna yang sejati.

Pada tingkat sosial yang lebih luas, platform seperti TikTok berfungsi sebagai alat politik distraksi yang sempurna. Sementara masyarakat menghadapi krisis eksistensial seperti perubahan iklim, ketimpangan ekstrem, dan keruntuhan ekologis, perhatian kolektif dialihkan kepada tarian viral, drama selebritas digital, dan tantangan yang tidak bermakna. Ini bukanlah konspirasi tersembunyi, melainkan konsekuensi logis dari sebuah sistem yang mengukur nilai semata-mata berdasarkan kemampuannya untuk mempertahankan keterlibatan. Masalah-masalah mendesak terpinggirkan karena tidak "trending" dalam ekonomi perhatian digital. Debord, dalam "Comments on the Society of the Spectacle" pada 1988, mengamati bahwa spektakel terintegrasi mempertahankan diri tidak hanya melalui kelimpahan komoditas, tetapi juga melalui misinformasi dan pengalihan perhatian, seringkali dengan membangun hantu terrorism sebagai musuh yang tak terbayangkan untuk membuat segala sesuatu yang lain tampak lebih dapat diterima. Dalam konteks saat ini, distraksi digital yang konstan berfungsi dengan cara yang serupa, membuat status quo sosial-ekonomi yang mendasar tampak lebih rasional dan dapat diterima.

Pertanyaan kritis yang kemudian muncul adalah: bagaimana melawan sistem yang begitu terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari? Strategi resistensi haruslah multidimensi. Di tingkat individu, langkah pertama adalah mengembangkan kesadaran kritis tentang mekanisme platform dan secara sadar membatasi partisipasi. Ini berarti mereklamasi waktu dan perhatian kita—untuk terlibat dalam "dialogue" yang sesungguhnya, untuk mengalami dunia secara langsung di luar layar, dan untuk mengejar tujuan-tujuan yang bermakna yang melampaui logika sempit dari "trending" dan "viral". Di tingkat kolektif, diperlukan upaya untuk membangun alternatif yang berdasarkan prinsip-prinsip desentralisasi, transparansi, dan non-eksploitasi, serta advokasi untuk regulasi yang membatasi kekuasaan monopoli teknologi dan melindungi privasi dan otonomi kognitif warga. Bertentangan dengan interpretasi simplistik, kritik Kaczynski bukanlah penolakan terhadap semua teknologi, melainkan penolakan terhadap teknologi yang tidak terkendali yang melayani sistem industri-skala-besar.

Konsep "teknologi appropriate"—teknologi skala manusia yang melayani kebutuhan komunitas tanpa merusak lingkungan atau otonomi—dapat menawarkan alternatif, yang dalam konteks digital mungkin berarti platform yang dikelola secara kooperatif, algoritma yang transparan, dan desain yang menghormati perhatian pengguna daripada mengeksploitasinya. Pada akhirnya, TikTok bukanlah anomali dalam masyarakat teknologis, melainkan puncak gunung es dari kecenderungan yang telah berlangsung lama. Melalui lensa teori Debord dan Kaczynski, kita dapat memahami bahwa platform ini adalah instrumen kekuasaan dalam masyarakat industri-teknologis yang mengikis otonomi individu, memicu penderitaan psikologis, dan menjebak manusia dalam pencarian makna palsu. Kesadaran akan mekanisme ini adalah langkah pertama yang penting untuk membebaskan diri dari belenggunya. Masa depan kemanusiaan kita mungkin bergantung pada kemampuan kita untuk tidak hanya memahami kekuatan yang membentuk kehidupan modern, tetapi juga untuk mengambil tindakan kolektif dan individual yang membuka kemungkinan untuk hubungan manusia-teknologi yang lebih sehat, adil, dan otentik. Tantangan kita adalah menerjemahkan pemahaman kritis ini menjadi praxis—tindakan nyata yang membebaskan meskipun tarjo dalam liriknya berkata “yang paling sulit itu terbebas dari kebebasan itu sendiri”.

Daftar Pustaka

1. Debord, G. (1967). The Society of the Spectacle. Black and Red Books.
2. Kaczynski, T.J. (1995). Industrial Society and Its Future (The Unabomber Manifesto).
3. Hayward, S. (2023). "The Unabomber, Technology, Nihilism, and a World without Moral Order". Tikvah Institute.
4. The Anarchist Library. (n.d.). Works of Ted Kaczynski.
5. Hyperallergic. (2016). "An Illustrated Guide to Guy Debord's 'The Society of the Spectacle'".
6. Philosophy Publics. (n.d.). "Society Of The Spectacle by Guy Debord". Medium.