



Analisis Pengaruh Konten Hiburan Digital Terhadap Pola Hidup Mahasiswa

Anshory Ramadhan

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Dwi Artika Urbasari

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Nazla Sabirah

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Salsabila Rahma

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Siti Suaibah Nasution

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Alamat: Jl. IAIN No.1, Gaharu, Kec. Medan Tim., Kota Medan, Sumatera Utara 20235

Korespondensi penulis: ssuaibahnst@gmail.com

Abstrak. *The development of digital technology has significantly transformed lifestyles, including those of students at the State Islamic University of North Sumatra (UINSU), particularly through entertainment platforms such as TikTok and Netflix. This study aims to analyze the impact of these platforms on students' lifestyles using a descriptive qualitative approach. Data were collected through interviews and a Google Form questionnaire utilizing a Likert scale, with responses from 30 participants. Findings show that 73.3% of students actively use TikTok daily for 2–5 hours, while 26.7% actively use Netflix, often engaging in binge-watching. Around 70% reported experiencing disrupted sleep patterns due to late-night usage, and 63.3% preferred digital entertainment over face-to-face social interactions. Furthermore, 56.7% admitted to becoming more impulsive in their shopping behavior after exposure to promotional content and influencer-driven lifestyles. Overall, 83.3% of respondents acknowledged direct impacts from using TikTok and/or Netflix, including sleep disturbances, reduced social interaction, or increased consumerist behavior. These findings indicate a shift in students' preferences toward instant, individualistic entertainment, highlighting the influence of digital platforms in reshaping how students manage their time, maintain social relationships, and make everyday consumption decisions.*

Keywords: *TikTok; Netflix; Student Lifestyle; Digital Media; Behavioral Change*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola hidup masyarakat, termasuk mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), melalui platform hiburan seperti TikTok dan Netflix. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penggunaan kedua platform tersebut terhadap pola hidup mahasiswa, dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner Google Form menggunakan skala Likert terhadap 30 responden. Hasil menunjukkan bahwa 73,3% mahasiswa menggunakan TikTok setiap hari selama 2–5 jam, sementara 26,7% aktif menggunakan Netflix dengan kebiasaan binge-watching. Sebanyak 70% mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan hingga larut malam, dan 63,3% lebih memilih hiburan digital dibandingkan interaksi sosial langsung. Selain itu, 56,7% menjadi lebih impulsif dalam berbelanja setelah terpapar konten promosi dan gaya hidup dari influencer. Secara keseluruhan, 83,3% responden merasakan dampak langsung dari penggunaan TikTok dan/atau Netflix dalam bentuk gangguan tidur, penurunan interaksi sosial, atau peningkatan gaya hidup konsumtif. Temuan ini menunjukkan pergeseran preferensi mahasiswa terhadap hiburan yang bersifat instan dan individualistik, serta dampaknya dalam mengubah cara mereka mengelola waktu, menjalin relasi sosial, dan mengambil keputusan konsumsi sehari-hari.

Kata Kunci: *Tiktok; Netflix; Pola Hidup Mahasiswa; Media Sosial; Perubahan Perilaku*

PENDAHULUAN

TikTok dan Netflix menawarkan kemudahan akses dan fleksibilitas, memungkinkan pengguna menikmati berbagai jenis konten kapan saja dan di mana saja. TikTok sebagai platform berbasis video pendek telah mengubah cara individu mengekspresikan diri dan berinteraksi secara digital. Dengan algoritma yang canggih, TikTok menyesuaikan konten sesuai preferensi pengguna, sehingga semakin lama digunakan, semakin relevan konten yang ditampilkan (Khansa & Putri, 2022).

Studi menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak hanya mempengaruhi tren sosial, tetapi juga membentuk kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari, seperti meningkatnya konsumsi konten hiburan dalam durasi yang lebih lama, perubahan dalam cara masyarakat menghabiskan waktu luang, serta pengaruhnya terhadap gaya hidup dan perilaku konsumtif (Fadilah & Ananda, 2021). Di sisi lain, Netflix menghadirkan model konsumsi hiburan yang berbeda dengan menyediakan layanan streaming film dan serial tanpa batas. Fitur binge-watching, yang memungkinkan pengguna menonton beberapa episode atau film secara berurutan tanpa henti, telah menjadi fenomena umum yang mempengaruhi pola tidur dan produktivitas masyarakat.

Asiyah, Sierra, & Ramadhani (2023) menemukan bahwa perilaku binge-watching yang dilakukan secara berlebihan hingga larut malam dapat mengganggu waktu tidur dan mengurangi durasi tidur. Studi oleh Pradana dan Sari (2023) menemukan bahwa pengguna Netflix cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk menonton dibandingkan dengan pengguna televisi konvensional, yang berpotensi mengurangi aktivitas sosial dan interaksi tatap muka. Selain itu, algoritma Netflix yang berbasis personalisasi konten juga dapat mempersempit cakrawala budaya pengguna, di mana mereka lebih cenderung mengonsumsi konten yang sudah sesuai dengan preferensi mereka, dibandingkan mengeksplorasi hal-hal baru (Halim et al., 2023).

Meskipun TikTok dan Netflix memberikan banyak manfaat dalam hal hiburan dan kreativitas, dampak negatifnya juga perlu diperhatikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan platform ini dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan distraksi, menurunkan tingkat konsentrasi, serta mengubah kebiasaan konsumsi informasi (Zulfa & Rahman, 2022). Selain itu, meningkatnya konsumsi konten hiburan digital juga mempengaruhi pola tidur, kebiasaan sosial, dan pola belanja masyarakat, terutama di kalangan anak muda yang rentan terhadap pengaruh media digital.

Berdasarkan fenomena ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana TikTok dan Netflix mempengaruhi pola hidup mahasiswa UINSU baik dari segi kebiasaan hiburan, interaksi sosial, hingga perubahan gaya hidup. Dengan memahami dampak yang ditimbulkan oleh kedua platform ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang tepat untuk mengoptimalkan manfaatnya dan mengurangi potensi dampak negatifnya dalam kehidupan sehari-hari.

Meningkatnya penggunaan TikTok dan Netflix telah menimbulkan berbagai dampak terhadap pola hidup masyarakat. Salah satu permasalahan utama adalah kecanduan digital, di mana pengguna menghabiskan waktu berjam-jam mengakses konten tanpa sadar. Algoritma rekomendasi TikTok yang terus menampilkan video sesuai preferensi pengguna membuat banyak orang sulit berhenti menonton, sementara fitur "auto-play" Netflix mendorong pengguna untuk terus mengonsumsi episode berikutnya. Hal ini dapat mengurangi produktivitas dan mengalihkan

perhatian dari aktivitas yang lebih penting. Selain itu, pola tidur masyarakat juga mengalami perubahan akibat konsumsi konten yang berlebihan, terutama pada malam hari.

Banyak pengguna yang menonton serial Netflix atau menggulir TikTok hingga larut malam, yang berujung pada kurangnya waktu istirahat dan penurunan kualitas kesehatan. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada fokus dan kinerja dalam kegiatan sehari-hari. Dampak lain yang muncul adalah berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Banyak individu yang lebih memilih menghabiskan waktu dengan perangkat mereka daripada berkomunikasi dengan keluarga atau teman secara tatap muka. TikTok, dengan tren dan tantangan viralnya, sering kali mengubah cara orang berinteraksi, di mana komunikasi lebih banyak dilakukan dalam bentuk konten digital daripada percakapan nyata.

Sementara itu, Netflix, dengan banyaknya pilihan tayangan, membuat orang lebih sering menghabiskan waktu sendiri untuk menonton, yang dapat mengurangi kesempatan untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Selain itu, konsumsi konten di kedua platform ini juga berperan dalam membentuk tren dan gaya hidup baru. TikTok sering kali menjadi sumber utama bagi berbagai tren yang berpengaruh pada pola konsumsi, mode berpakaian, hingga pandangan sosial masyarakat. Netflix, sebagai penyedia hiburan yang luas, juga memiliki pengaruh dalam membentuk persepsi budaya dan nilai-nilai tertentu yang diadopsi oleh masyarakat. Fenomena ini menunjukkan bahwa konten hiburan digital tidak hanya sekadar sarana hiburan, tetapi juga memiliki dampak yang lebih luas terhadap pola hidup masyarakat.

KAJIAN TEORI

Sebelum hadirnya platform digital, pola hidup mahasiswa sangat dipengaruhi oleh sistem pendidikan dan sosial yang bersifat konvensional. Proses pembelajaran berlangsung melalui interaksi tatap muka antara dosen dan mahasiswa di ruang kelas, sementara aktivitas akademik seperti pencarian literatur dilakukan secara manual melalui perpustakaan dan jurnal cetak. Interaksi sosial dibangun melalui kegiatan organisasi, diskusi kelompok, serta aktivitas komunitas di lingkungan kampus, yang mendorong terbentuknya hubungan interpersonal yang mendalam dan bermakna. Gaya hidup mahasiswa pada masa ini cenderung lebih terstruktur dan sehat, karena aktivitas dilakukan secara fisik dan tidak terganggu oleh keberadaan media sosial atau perangkat digital.

Menurut Santrock (2009), mahasiswa dalam fase transisi menuju kedewasaan sangat dipengaruhi oleh lingkungan akademik dan sosial, yang membentuk struktur berpikir, identitas, serta nilai moral mereka, dengan interaksi langsung sebagai fondasi utama dalam perkembangan tersebut. Namun, sejak awal dekade 2010-an, perkembangan teknologi digital membawa perubahan yang signifikan dalam pola hidup mahasiswa. Platform seperti YouTube, Instagram, dan TikTok tidak hanya menjadi sarana hiburan instan, tetapi juga ruang ekspresi diri dan pembentukan identitas digital.

Mahasiswa kini tidak hanya menjadi konsumen informasi, melainkan juga aktif memproduksi dan menyebarkan konten. Pembelajaran mulai beralih ke media daring, dengan akses materi kuliah melalui internet, video pembelajaran, dan forum diskusi virtual. Aktivitas sosial pun bertransformasi menjadi interaksi digital, di mana komunikasi lebih sering terjadi melalui media sosial dibandingkan pertemuan langsung. Menurut Prensky (2001), mahasiswa masa kini adalah digital natives, generasi yang lahir dan tumbuh dengan teknologi digital, sehingga memiliki cara berpikir dan belajar yang berbeda dari generasi sebelumnya. Hal ini

diperkuat oleh Nasrullah (2017) yang menyatakan bahwa media sosial telah menciptakan sistem komunikasi baru yang membentuk budaya dan perilaku sosial generasi muda, termasuk mahasiswa.

Platform digital, khususnya yang menyediakan konten hiburan, telah mengubah tidak hanya rutinitas keseharian mahasiswa, tetapi juga cara mereka membentuk nilai, gaya hidup, dan orientasi sosial. Konten seperti video pendek, vlog, meme, dan tren viral menciptakan standar budaya baru yang dengan cepat diadopsi oleh mahasiswa. Paparan konten hiburan yang bersifat cepat dan instan telah menyebabkan pergeseran fokus perhatian, penurunan konsentrasi belajar, serta munculnya fenomena *procrastination* digital, yaitu penundaan aktivitas produktif akibat terlalu lama mengakses hiburan daring. Dampak lain yang sering ditemui meliputi penurunan fokus akademik, perubahan pola tidur akibat kebiasaan begadang untuk menonton konten digital, serta terbentuknya gaya hidup konsumtif berdasarkan tren viral di media sosial. Seperti disampaikan oleh Kurniasari (2020), paparan berlebihan terhadap konten hiburan menyebabkan mahasiswa lebih terfokus pada aspek hiburan dan cenderung mengabaikan aktivitas akademik maupun sosial yang bersifat produktif.

TikTok, sebagai platform media sosial berbasis video pendek, telah menjadi fenomena global yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan penggunanya, terutama di kalangan mahasiswa. Penggunaan TikTok yang intensif dapat berdampak pada pola hidup, termasuk perilaku sosial, kebiasaan belajar, dan gaya hidup konsumtif. Penggunaan TikTok berdampak pada perilaku sosial mahasiswa, seperti kecenderungan untuk lebih eksis mengikuti tren, meningkatnya budaya konsumtif, dan berkurangnya waktu istirahat (Hayun et al, 2022 ; Nurmala, 2022) menguraikan bahwa konten-konten di TikTok dapat memengaruhi semangat belajar mahasiswa, di mana sebagian merasa termotivasi, sementara yang lain menjadi kurang fokus karena terlalu asyik Nurmala (2022) menemukan bahwa dengan platform tersebut. Yusna (2024) juga menguraikan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan TikTok dan perilaku konsumtif mahasiswa, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,339, yang berarti peningkatan penggunaan TikTok berbanding lurus dengan peningkatan perilaku konsumtif. Hal yang sama juga diuraikan Mustomi dan Puspasari (2020) bahwa media sosial, termasuk TikTok, memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumtif mahasiswa, meskipun pengaruhnya tidak selalu signifikan.

Netflix, sebagai layanan streaming video-on-demand, juga memiliki dampak signifikan terhadap pola hidup mahasiswa. Fenomena *binge-watching* atau menonton secara maraton menjadi salah satu kebiasaan yang umum di kalangan pengguna Netflix, yang dapat memengaruhi waktu tidur dan produktivitas. Penelitian oleh Novianty dan Sari (2022) menunjukkan bahwa motivasi *binge-watching* di Netflix berpengaruh terhadap keterlibatan perilaku pengguna, yang dapat berdampak pada pola hidup sehari-hari. Afra Rifai (2022) dalam studinya menemukan bahwa motif remaja dalam menggunakan Netflix di Kota Samarinda berkaitan dengan kebutuhan akan hiburan dan pelarian dari rutinitas, yang dapat memengaruhi gaya hidup mereka. Bahkan penggunaan Netflix dapat menyebabkan perubahan gaya hidup mahasiswa, termasuk kebiasaan tidur larut malam dan berkurangnya waktu untuk aktivitas sosial (Sari, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis pengaruh konten hiburan digital terhadap pola hidup mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Jurusan Manajemen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*,

dengan kriteria mahasiswa semester 4 yang dianggap mewakili karakteristik usia muda serta aktif menggunakan platform digital selama satu tahun terakhir. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang.

Instrumen yang digunakan meliputi wawancara dan kuesioner yang disebarluaskan secara daring melalui platform Google Form. Kuesioner yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas, sehingga dinyatakan layak untuk digunakan dalam penelitian. Kuesioner ini terdiri dari pernyataan tertutup yang diukur menggunakan skala Likert 1–5, di mana skor 1 menunjukkan “sangat tidak setuju” dan skor 5 menunjukkan “sangat setuju”.

Kuesioner dirancang untuk mengukur tiga aspek utama, yaitu:

1. Intensitas penggunaan TikTok,
2. Intensitas penggunaan Netflix, dan
3. Dampak penggunaan kedua platform tersebut terhadap pola hidup mahasiswa, yang mencakup pola tidur, interaksi sosial, serta kecenderungan gaya hidup konsumtif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 30 mahasiswa aktif mahasiswa program studi manajemen fakultas ekonomi dan bisnis islam dengan rentang usia 18–23 tahun. Tujuan dari pengumpulan data ini adalah untuk mengetahui sejauh mana intensitas penggunaan platform hiburan digital, khususnya TikTok dan Netflix, berkontribusi terhadap perubahan pola hidup mahasiswa. Aspek-aspek pola hidup yang dianalisis meliputi pola tidur, interaksi sosial, dan gaya hidup konsumtif. Berdasarkan hasil olahan data yang diperoleh, diperoleh gambaran sebagai berikut:

- a. Pengguna aktif TikTok: sebanyak 22 responden (73,3%) menyatakan menggunakan TikTok secara aktif setiap hari.
- b. Pengguna aktif Netflix: sebanyak 8 responden (26.7%) merupakan pengguna aktif Netflix.
- c. Durasi penggunaan TikTok: mayoritas responden menyatakan menghabiskan waktu 2–5 jam per hari untuk mengakses TikTok.
- d. Frekuensi *binge-watching* Netflix: dari 8 pengguna aktif Netflix, sebagian besar menonton lebih dari 3 episode secara berurutan dalam satu waktu.

Terkait perubahan gaya hidup yang dirasakan setelah menggunakan kedua platform tersebut, responden menyatakan:

- a. Pola tidur terganggu: sebanyak 21 responden (70%) mengaku mengalami keterlambatan waktu tidur akibat penggunaan aplikasi, khususnya TikTok dan Netflix.
- b. Penurunan interaksi sosial: 19 responden (63.3%) menyatakan lebih memilih menikmati hiburan digital daripada melakukan komunikasi tatap muka dengan teman atau keluarga.
- c. Peningkatan gaya hidup konsumtif: 17 responden (56.7%) menyebutkan bahwa mereka menjadi lebih impulsif dalam berbelanja atau mengikuti tren setelah terpapar konten digital.

Hasil ini memperlihatkan bahwa paparan konten hiburan digital, baik dalam bentuk video pendek seperti TikTok maupun tayangan serial seperti Netflix, memiliki kontribusi yang tidak dapat diabaikan terhadap perubahan perilaku dan kebiasaan hidup mahasiswa.

Hasil angket yang disebarakan kepada responden menunjukkan bahwa platform digital, khususnya yang menyajikan konten hiburan seperti TikTok dan Netflix, memiliki dampak signifikan terhadap pola hidup mahasiswa. Salah satu temuan utama adalah terganggunya pola tidur. Sebanyak 21 dari 30 responden (70%) mengaku mengalami keterlambatan waktu tidur karena terlalu lama mengakses aplikasi hiburan, terutama pada malam hari. Mereka menyatakan kesulitan mengontrol durasi penggunaan, yang berakibat pada terganggunya jadwal istirahat dan penurunan konsentrasi di keesokan harinya.

Selain itu, penurunan kualitas interaksi sosial juga menjadi dampak yang nyata. Sebanyak 19 responden (63,3%) menyatakan bahwa mereka lebih memilih menikmati hiburan digital secara individual, seperti menonton video atau bermain media sosial, dari pada berkomunikasi secara langsung dengan teman, keluarga, atau lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan pergeseran preferensi dari interaksi fisik menuju interaksi virtual yang bersifat pasif, yang dalam jangka panjang dapat memengaruhi keterampilan sosial dan kedekatan emosional antar individu.

Dampak lain yang cukup menonjol adalah peningkatan gaya hidup konsumtif. Berdasarkan hasil angket, 17 responden (56,7%) mengaku lebih sering melakukan pembelian impulsif, baik produk fashion, makanan, maupun barang viral lainnya, setelah melihat konten rekomendasi atau tren di media sosial. Mereka merasa terdorong untuk mengikuti gaya hidup para influencer atau tren yang sedang populer, meskipun tidak selalu sesuai dengan kebutuhan atau kondisi keuangan pribadi. Temuan ini mengindikasikan bahwa eksposur terhadap konten hiburan digital tidak hanya memengaruhi aspek waktu dan interaksi, tetapi juga berdampak langsung pada pola konsumsi mahasiswa.

Penelitian ini berangkat dari perhatian terhadap dinamika gaya hidup mahasiswa yang semakin dipengaruhi oleh konten hiburan digital. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif terhadap 30 responden, pembahasan berikut bertujuan mengkritisi, menganalisis, dan memperdalam pemahaman terhadap dampak platform TikTok dan Netflix dalam membentuk pola hidup mahasiswa.

1. Refleksi Kritis atas Penggunaan TikTok dan Perubahan Pola Hidup

Data lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan TikTok secara intensif setiap hari. Pola penggunaan ini tidak hanya berulang, tetapi juga menunjukkan kecenderungan adiktif, terutama di malam hari. Hal ini menegaskan keberadaan persuasive algorithm TikTok yang dirancang untuk mempertahankan atensi pengguna dalam waktu lama. Menurut Khansa dan Putri (2022), algoritma TikTok memperkuat pengalaman personalisasi yang pada akhirnya mendorong pengguna untuk terus terlibat tanpa sadar akan waktu. Dampak nyata yang muncul di antaranya adalah terganggunya pola tidur, meningkatnya perilaku konsumtif, serta menurunnya produktivitas akademik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Yusna (2024), yang menyebutkan bahwa TikTok tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga pemicu perilaku sosial yang adaptif terhadap tren digital yang dalam jangka panjang dapat mendorong gaya hidup impulsif dan tidak terencana. Pernyataan salah satu responden berikut menegaskan fenomena tersebut: Devi Fitri: "Kalau sudah buka TikTok, bisa lupa waktu. Tidur jadi malam terus dan kesulitan dalam mengerjakan tugas."

Dalam konteks ini, penting untuk dicatat bahwa TikTok bukan semata-mata penyebab tunggal perubahan gaya hidup, tetapi juga berperan sebagai katalisator yang mempercepat proses

internalisasi budaya konsumsi cepat di kalangan generasi muda. Media digital, seperti yang dikemukakan oleh Turkle (2015), tidak sekadar mengubah kebiasaan, tetapi membentuk cara berpikir, merespons, dan memaknai waktu.

2. Pengaruh Netflix: Binge-Watching dan Perubahan Ritme Kehidupan

Netflix menunjukkan dampak yang tidak kalah signifikan meskipun jumlah penggunaannya dalam penelitian ini lebih sedikit. Responden yang mengonsumsi tayangan Netflix menunjukkan pola binge-watching, yakni menonton secara maraton dalam waktu yang lama. Aktivitas ini menggeser keseimbangan hidup harian terutama dalam aspek ritme biologis, hubungan sosial, dan motivasi akademik. Novianty dan Sari (2022) menjelaskan bahwa motivasi binge-watching berkaitan erat dengan kebutuhan pelarian (escapism) dari stres dan tekanan. Namun, pelarian ini seringkali justru memperpanjang siklus kelelahan karena mengorbankan waktu istirahat dan menurunkan kesiapan untuk menjalani hari berikutnya. Sejalan dengan itu, Afra Rifai (2022) juga menemukan bahwa Netflix berperan sebagai media yang memperkuat kecenderungan individualisme dan penghindaran terhadap realitas sosial.

Pernyataan salah satu kutipan responden yang menggambarkan kondisi ini menyatakan: Muhammad Fikri : "saya terkadang menonton sampai jam 3 pagi, setelahnya jadi sering telat bangun dan tidak semangat kuliah"

Dari perspektif manajemen waktu dan kesehatan mental, kebiasaan ini menunjukkan adanya substitusi kebutuhan emosional yang seharusnya dipenuhi melalui interaksi sosial dan aktivitas produktif, namun tergantikan oleh konsumsi konten yang pasif.

3. Pergeseran Pola Konsumsi dan Relasi Sosial dalam Era Digital

Paparan berkelanjutan terhadap konten hiburan digital tidak hanya mengubah kebiasaan individual, tetapi juga membentuk struktur sosial yang baru. Banyak responden menyatakan bahwa mereka lebih terdorong untuk melakukan pembelian produk setelah terpapar oleh tren atau iklan viral di TikTok maupun Netflix. Hal ini mengindikasikan adanya pergeseran dari pola konsumsi fungsional menjadi konsumsi simbolik yang dibentuk oleh identitas digital dan tekanan sosial (Mustomi & Puspasari, 2020). Di sisi lain, kualitas interaksi sosial juga mengalami penurunan. Mahasiswa cenderung lebih nyaman berinteraksi melalui layar daripada melakukan komunikasi tatap muka, sebuah kondisi yang oleh Turkle (2011) disebut sebagai fenomena "alone together", di mana konektivitas meningkat tetapi keintiman emosional menurun. Seperti diungkapkan oleh salah satu responden: Elysa R : "kebiasaan saya sekarang adalah lebih sering mengakses Tiktok dibandingkan ngobrol dengan teman"

Namun, tidak semua dampak bersifat negatif. Sebagian responden mengungkapkan bahwa konten digital juga memberikan manfaat dalam bentuk edukasi finansial, inspirasi pola hidup sehat, dan ide kreatif lainnya. Hal ini mengisyaratkan bahwa dampak konten hiburan digital sangat ditentukan oleh cara konsumsi dan literasi digital penggunaannya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa platform digital seperti TikTok dan Netflix memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola hidup mahasiswa UINSU, khususnya dalam aspek pola tidur, interaksi sosial, dan perilaku konsumtif. Sebagian besar mahasiswa merupakan

pengguna aktif kedua platform tersebut, dengan intensitas penggunaan yang tinggi dan kecenderungan untuk mengaksesnya pada malam hari. Hal ini berkontribusi terhadap terganggunya ritme biologis dan menurunnya kualitas istirahat. Selain itu, preferensi terhadap hiburan digital juga mendorong mahasiswa untuk mengurangi interaksi sosial secara langsung, sehingga membentuk pola komunikasi baru yang lebih individualistik dan pasif.

Dari sisi konsumsi, temuan menunjukkan bahwa paparan konten digital yang bersifat cepat, personal, dan repetitif cenderung membentuk perilaku impulsif dalam berbelanja dan mengikuti tren. Hal ini menunjukkan bahwa platform hiburan digital tidak hanya membentuk cara mahasiswa mengelola waktu dan berkomunikasi, tetapi juga memengaruhi pengambilan keputusan ekonomi serta konstruksi identitas sosial mereka.

Dengan demikian, konten hiburan digital tidak dapat dipahami secara dikotomis sebagai berdampak positif atau negatif, tetapi harus dilihat sebagai ruang sosial-kultural yang kompleks. Pengaruhnya sangat bergantung pada konteks penggunaan, tingkat literasi digital pengguna, serta kapasitas individu dalam mengelola waktu, emosi, dan tujuan konsumsi. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pengembangan literasi digital yang kritis di kalangan mahasiswa agar mereka dapat berinteraksi secara sehat dengan ekosistem hiburan digital yang terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afra Rifai, N. (2022). Motif remaja dalam menggunakan Netflix di Kota Samarinda. *Jurnal Ilkom FISIP Universitas Mulawarman*. <https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id>
- Fadilah, R., & Ananda, R. (2021). Pengaruh penggunaan TikTok terhadap perubahan perilaku konsumtif remaja. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(2), 123–132.
- Halim, N., Pratama, D. M., & Andayani, S. (2023). Algoritma personalisasi dan preferensi tontonan: Studi kasus pada pengguna Netflix. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media*, 11(1), 45–59.
- Hayun, N., & Putri, R. (2022). Pengaruh penggunaan TikTok terhadap semangat belajar mahasiswa. *Jurnal AdBisIndo*. <https://jurnal.usbykp.ac.id>
- Khansa, A., & Putri, D. A. (2022). Algoritma TikTok dan dampaknya terhadap perilaku mahasiswa. *Jurnal Media Sosial dan Budaya Digital*, 4(1), 88–97.
- Kurniasari, N. (2020). Pengaruh media sosial terhadap gaya hidup mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, 3(1), 55–65.
- Mustomi, A., & Puspasari, D. (2020). Pengaruh media sosial terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *[Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta]*. <https://digilib.uin-suka.ac.id>
- Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Novianty, A., & Sari, R. (2022). Motivasi binge-watching Netflix dan pengaruhnya terhadap perilaku pengguna. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 6(2), 112–123.

- <https://pdfs.semanticscholar.org>
- Nurmala, D. (2022). Pengaruh penggunaan TikTok terhadap perilaku sosial mahasiswa. *Jurnal Hermeneutika*, 8(1), 33–42. <https://jurnal.untirta.ac.id>
- Pradana, D., & Sari, F. (2023). Penggunaan Netflix dan pengaruhnya terhadap pola tidur serta interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Digital*, 7(1), 27–39.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Santrock, J. W. (2009). *Educational psychology* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Yusna, A. M. (2024). Pengaruh penggunaan TikTok terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *[Skripsi, Universitas Pakuan]*. <https://eprints.unpak.ac.id>
- Zulfa, S., & Rahman, A. (2022). Dampak konsumsi konten hiburan digital terhadap pola hidup mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Digital*, 6(1), 78–89.