

Efektivitas Tayangan Televisi dan Media Sosial terhadap Gaya Hidup Mahasiswa

Winda Kustiawan¹, Khairunisa Hasanah², Tio Gibran³, Fatwa Hakim⁴, Fithri Az-Zahra⁵, Nina Kurnia Saqinah⁶, Fajar Ramadhan Hasibuan⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Komunikasi dan Penyiaran Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
e-mail: windakustiawan@uinsu.ac.id¹, khairunisahasanah4@gmail.com²,
tiogibran04@gmail.com³, fatwahakim910@gmail.com⁴, raaaa4231@gmail.com⁵,
ninakurniasaqinah@gmail.com⁶, fajarramadhan021104@gmail.com⁷

Abstrak

Penelitian ini membahas efektivitas tayangan televisi dan media sosial terhadap gaya hidup mahasiswa, dengan latar belakang perkembangan teknologi digital yang membawa perubahan besar dalam pola komunikasi dan interaksi sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak tayangan televisi dan penggunaan media sosial terhadap pola konsumsi dan perilaku mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*). Studi literatur dilakukan dengan cara mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis berbagai sumber informasi yang relevan dengan topik tentang efektivitas tayangan televisi dan media sosial terhadap gaya hidup mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tayangan televisi dan media sosial secara signifikan memberikan efek terhadap gaya hidup mahasiswa, terutama dalam aspek konsumsi, gaya berpakaian, dan pola interaksi sosial. Kesimpulan penelitian adalah bahwa semakin intensif penggunaan media sosial, semakin besar dampaknya terhadap perubahan gaya hidup mahasiswa, baik dalam hal pola konsumsi maupun gaya hidup sosial.

Kata kunci: *Tayangan Televisi, Media Sosial, Gaya Hidup, Mahasiswa, Teknologi Digital*

Abstract

This study examines the effectiveness of television programs and social media on students' lifestyles, against the backdrop of digital technology development that has brought significant changes to communication and social interaction patterns. The purpose of this research is to analyze the impact of television programs and social media usage on students' consumption patterns and behavior. The study employs a literature review (*library research*) method. The literature review is conducted by collecting, analyzing, and synthesizing various sources of information relevant to the topic of the influence of television programs and social media on students' lifestyles. The findings indicate that television programs and social media significantly affect students' lifestyles, particularly in terms of consumption habits, fashion styles, and social interaction patterns. The study concludes that the more intensive the use of social media, the greater its influence on changes in students' lifestyles, both in consumption patterns and social behaviors.

Keywords : *Television Programs, Social Media, Lifestyle, Students, Digital Technology*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa inovasi besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu dampaknya ialah munculnya televisi dan media sosial yang menjadi media komunikasi utama. Media ini tidak hanya berfungsi sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan dan pencetus gaya hidup. Dengan kemajuan teknologi, masyarakat kini memiliki akses yang lebih mudah dan cepat untuk mendapatkan informasi, yang sebelumnya terbatas oleh ruang dan waktu. Namun, dibalik manfaat tersebut, televisi dan media sosial juga membawa dampak baik positif maupun negatif, terutama bagi generasi muda, termasuk mahasiswa (Fajar & Salim, 2018).

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang rentan terhadap pengaruh berbagai jenis media. Mereka sering kali menjadi target utama konten yang disajikan melalui televisi dan media sosial. Televisi, sebagai media massa tradisional, masih tetap eksis karena menawarkan berbagai program hiburan, berita, dan informasi yang menarik (Pradana, 2019). Di sisi lain, media sosial memiliki keunggulan dalam hal interaktivitas dan personalisasi, menjadikannya bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Melalui media sosial, mahasiswa dapat berinteraksi langsung dengan berbagai jenis konten, berkomunikasi dengan teman-teman atau bahkan mengikuti perkembangan tren dan gaya hidup yang ada (Sari & Nugroho, 2020).

Hal yang ditayangkan, baik di televisi maupun media sosial, dapat menjadi sumber inspirasi sekaligus tekanan sosial. Gaya hidup konsumtif, upaya meniru selebritas, hingga kecenderungan untuk mengikuti tren, menjadi fenomena yang sering dijumpai. Media sosial juga menjadi dorongan bagi mahasiswa untuk turut serta memamerkan kehidupan personal mereka, baik melalui unggahan foto, video, maupun opini pribadi. Tentu hal ini mempengaruhi cara mereka berinteraksi, mengatur keuangan, serta membentuk identitas diri. Sebagaimana dijelaskan oleh Wijaya (2021), kedua media ini memegang peran penting dalam membentuk gaya hidup mahasiswa.

Dalam konteks ini, penting bagi kita untuk memahami sejauh mana pengaruh televisi dan media sosial terhadap gaya hidup mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu dampak positif dan negatif dari penggunaan media tersebut, serta bagaimana mahasiswa bisa mengambil manfaat secara bijak untuk mendukung perkembangan diri tanpa terjerumus dalam gaya hidup yang berlebihan. Penelitian ini juga menjadi langkah penting untuk memberikan wawasan kepada mahasiswa, pendidik, dan masyarakat umum tentang pentingnya literasi media dalam menghadapi era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kualitatif melalui pendekatan literatur (*library research*). Pendekatan ini dilakukan dengan cara mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis berbagai sumber informasi yang relevan dengan topik mengenai efektivitas tayangan televisi dan media sosial terhadap gaya hidup mahasiswa. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara mendalam berdasarkan data sekunder dari penelitian terdahulu, seperti artikel ilmiah, buku, laporan, dan sumber terpercaya lainnya. Dengan menggunakan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas tayangan televisi dan media sosial terhadap gaya hidup mahasiswa, serta memberikan wawasan yang dapat digunakan dalam penelitian lanjutan atau pengembangan strategi komunikasi yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan Teknologi Digital

Pada awal abad Millennium ketiga, perkembangan teknologi yang dihasilkan oleh pemikiran manusia menjadi puncak perubahan peradaban dunia. Konsep "*Global Village*" yang pertama kali dicetuskan oleh Marshall McLuhan kini terbukti benar, di mana dunia modern dengan peralatan berteknologi canggih telah mengubah cara kita berkomunikasi. Teknologi telah memungkinkan komunikasi global yang sangat cepat dan luas, menghubungkan negara-negara satu sama lain secara online, menciptakan dunia yang terasa semakin dekat. Dengan kemajuan teknologi satelit, informasi kini dapat dipancarkan dalam bentuk audio dan audio visual yang menjangkau hampir seluruh dunia. Hal ini menandakan bahwa komunikasi antar manusia semakin mudah dan tidak terbatas. (Imanto, 2011).

Namun, perkembangan teknologi ini memiliki dampak positif dan negatif. Di satu sisi, komunikasi global menjadi lebih mudah dan cepat, namun di sisi lain, media massa, terutama televisi, memberikan dampak yang besar terhadap pola hidup masyarakat. Salah satunya adalah munculnya gaya hidup konsumtif yang dipengaruhi oleh tayangan televisi yang seringkali tidak mendidik. Tayangan yang tidak terkontrol ini memengaruhi pola pikir masyarakat, terutama remaja dan anak-anak, dalam meniru gaya hidup artis dan selebriti. Fenomena ini mengarah pada perubahan pola hidup yang tidak sehat dan tidak realistis, yang banyak dipengaruhi oleh media massa yang tidak memperhatikan kode etik penyiaran. (Imanto, 2011).

Efektivitas Tayangan Televisi

Televisi sebagai salah satu media massa dengan teknologi elektronik yang canggih mampu menyampaikan informasi secara cepat dan menarik. Dengan kemampuan menyajikan berbagai kejadian dalam waktu singkat, televisi telah menjadi media paling digemari oleh masyarakat. Efektivitas penyampaian informasi melalui televisi sangat tinggi, karena dapat menjangkau audiens secara luas, mulai dari perkotaan hingga daerah pelosok. Namun, di balik keefektifannya, terdapat pengaruh besar terhadap gaya hidup masyarakat. Terutama pada kalangan remaja dan anak-anak yang seringkali terpengaruh oleh tayangan yang tidak mendidik, seperti gaya hidup glamor yang ditampilkan oleh selebriti di televisi. Dampak negatif dari tayangan televisi ini menjadi perhatian, karena mempengaruhi cara pandang dan perilaku masyarakat, terutama dalam hal konsumsi barang dan layanan yang tidak realistis. (Imanto, 2011).

Efektivitas Media Sosial

Media sosial sebagai platform komunikasi online memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan konten yang dapat dinikmati oleh audiens tanpa batasan ruang dan waktu. Media sosial seperti Facebook, Instagram, dan Twitter memiliki pengaruh besar dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Keberadaan media sosial tidak hanya mempermudah komunikasi, tetapi juga memberikan dampak terhadap gaya hidup penggunanya. Dalam penelitian ini, kami mengukur efektivitas penggunaan media sosial dalam membentuk gaya hidup mahasiswa, dengan fokus pada perbedaan perilaku konsumtif yang dipengaruhi oleh interaksi sosial di media sosial. (Shazrin, 2021).

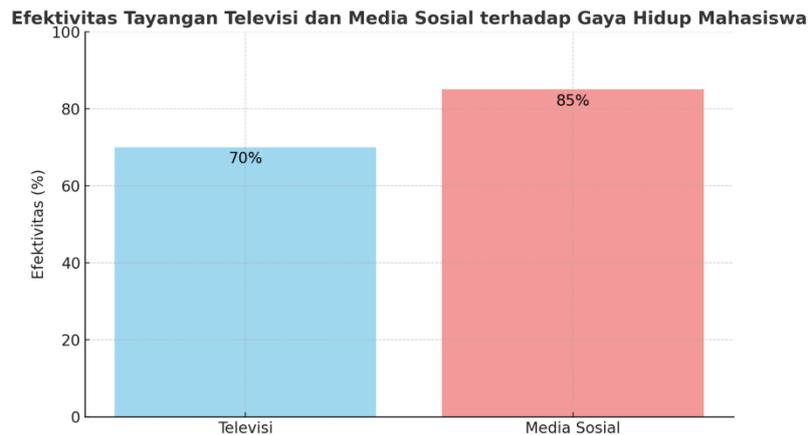
Mahasiswa sering kali terpengaruh untuk meniru gaya hidup selebgram atau influencer yang mereka ikuti, yang berdampak pada pola konsumsi dan keinginan untuk mengikuti tren. Penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat mendorong perilaku konsumtif yang tidak sehat. Namun, media sosial juga memiliki dampak positif, seperti mempermudah akses informasi, sebagai sarana promosi, dan platform untuk berbagi pengetahuan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun media sosial memberikan dampak positif dalam memfasilitasi komunikasi, hal itu juga dapat memperburuk pola hidup konsumtif, terutama di kalangan mahasiswa. (Erdiansyah, 2019).

Efektivitas Media Televisi dan Media Sosial terhadap Gaya Hidup Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian terdahulu mengungkapkan mengenai efektivitas tayangan televisi dan media sosial terhadap gaya hidup mahasiswa menunjukkan bahwa kedua media memiliki peran yang signifikan dalam membentuk perilaku dan preferensi gaya hidup. Tayangan televisi cenderung memberikan pengaruh melalui konten yang menyajikan gaya hidup modern, seperti tren fesyen, gaya komunikasi, hingga pola konsumsi. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmat et al. (2020) mengungkapkan bahwa tayangan hiburan dan iklan di televisi secara tidak langsung mempengaruhi mahasiswa dalam memilih produk, gaya berpakaian, dan cara bersosialisasi.

Di sisi lain, media sosial menawarkan pengaruh yang lebih interaktif dan personal. Studi oleh Saraswati dan Putra (2021) menunjukkan bahwa platform seperti Instagram dan TikTok menjadi sumber utama mahasiswa untuk mendapatkan inspirasi gaya hidup, mulai dari pola makan, kebugaran, hingga pilihan destinasi wisata. Mahasiswa cenderung mengikuti tren yang populer di media sosial karena kemampuannya untuk membangun citra diri (self-branding) dan meningkatkan eksistensi di lingkungan sosial mereka.

Kedua media ini juga memiliki dampak yang berbeda tergantung pada intensitas penggunaannya. Penelitian oleh Dewi (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung memiliki gaya hidup yang lebih dinamis dan terhubung dengan tren global, sementara mereka yang lebih banyak mengonsumsi televisi menunjukkan preferensi terhadap budaya lokal atau nasional. Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan karakter beragam pada gaya hidup mahasiswa.



Gambar 1. Grafik Efektivitas Tv dan Media Sosial

Grafik yang menunjukkan perbandingan efektivitas tayangan televisi dan media sosial dalam memengaruhi gaya hidup mahasiswa mencerminkan perubahan dinamika konsumsi media di kalangan generasi muda saat ini. Berdasarkan data, media sosial menunjukkan tingkat efektivitas yang lebih tinggi (85%) dibandingkan dengan televisi (70%). Hal ini dapat dijelaskan dengan teori *Media Richness Theory* (MRT), yang dikembangkan oleh Richard L. Daft dan Robert H. Lengel. (Fajar, & Salim, 2018).

Menurut MRT, efektivitas suatu media komunikasi ditentukan oleh kemampuannya untuk menyediakan informasi yang kaya (*rich*) dalam konteks komunikasi. Media sosial memiliki keunggulan dalam hal interaktivitas, kemampuan untuk berbagi konten secara real-time, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan minat serta kebutuhan pengguna, yang memungkinkan mahasiswa untuk lebih terlibat dalam proses komunikasi dan informasi yang mereka terima. Ini membuat media sosial lebih relevan dalam mencerminkan gaya hidup mahasiswa yang dinamis dan selalu terhubung. Di sisi lain, televisi cenderung lebih bersifat satu arah, dengan pembatasan dalam hal interaktivitas dan personalisasi konten. Meskipun televisi tetap efektif dalam menyampaikan informasi secara massal, keterbatasan tersebut menjadikannya kurang relevan dalam mempengaruhi gaya hidup mahasiswa yang sangat bergantung pada interaksi sosial dan aksesibilitas konten secara fleksibel. Dengan kata lain, media sosial tidak hanya menawarkan informasi, tetapi juga memungkinkan mahasiswa untuk berbagi pengalaman, berinteraksi dengan komunitas, dan membentuk opini mereka secara lebih bebas, yang berkontribusi pada tingkat pengaruh yang lebih besar terhadap gaya hidup mereka. (Pradana, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tayangan televisi dan media sosial memiliki efek yang signifikan terhadap gaya hidup mahasiswa, meskipun dengan cara yang berbeda. Perkembangan teknologi digital yang pesat telah menciptakan dunia yang lebih terhubung secara global, yang mempengaruhi cara berkomunikasi dan mengonsumsi informasi. Televisi, meskipun masih menjadi media yang efektif dalam menjangkau audiens luas, terutama melalui tayangan hiburan dan iklan, memberikan dampak besar pada gaya hidup mahasiswa, seringkali mendorong perilaku konsumtif dan gaya hidup yang tidak realistis. Di sisi lain, media sosial, dengan kemampuannya yang lebih interaktif dan personal, menawarkan pengaruh yang lebih besar terhadap gaya hidup mahasiswa, karena memungkinkan mereka untuk berinteraksi langsung dengan tren global dan membentuk citra diri mereka melalui platform seperti Instagram dan TikTok.

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi (85%) dibandingkan dengan televisi (70%) dalam mempengaruhi gaya hidup mahasiswa. Hal ini sejalan dengan teori *Media Richness Theory* (MRT), yang menjelaskan bahwa media sosial lebih efektif karena dapat menyediakan informasi yang kaya dan memungkinkan komunikasi yang lebih interaktif. Mahasiswa yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung memiliki gaya hidup yang lebih dinamis dan terhubung dengan tren global, sedangkan mereka yang lebih banyak

mengonsumsi televisi menunjukkan preferensi terhadap budaya lokal atau nasional. Oleh karena itu, meskipun kedua media tersebut memiliki efek yang signifikan dalam membentuk gaya hidup, media sosial lebih relevan dalam mencerminkan gaya hidup mahasiswa yang lebih fleksibel dan berbasis pada interaksi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Imanto, Teguh. (2011). Pengaruh Media Televisi Terhadap Gaya Hidup. *Forum Ilmiah*, 8(2), 156–162.
- Dewi, A. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Gaya Hidup Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 7(2), 45-57.
- Erdiansyah, Rezi Indah Surya C. (2019). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa Universitas Tarumanagara. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 17(2), 123–135.
- Fajar, A., & Salim, A. (2018). Peran Media Sosial dalam Membentuk Gaya Hidup Mahasiswa di Jakarta. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 7(2), 93-102.
- Pradana, R. A. (2019). Pengaruh Program Televisi terhadap Perilaku Gaya Hidup Mahasiswa di Bandung. *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 8(3), 210-220.
- Rahmat, H., Sari, P., & Utami, L. (2020). Efektivitas Tayangan Televisi dalam Membentuk Gaya Hidup Mahasiswa di Era Digital. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 8(1), 23-34.
- Saraswati, I., & Putra, K. (2021). Media Sosial dan Perubahan Gaya Hidup Mahasiswa: Studi pada Pengguna Instagram dan TikTok. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 12(3), 89-102.
- Shazrin, Daniyah Khansa, & Kinkin Yuliaty Subarsa Putri. (2021). Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Angkatan 2019 di Universitas Negeri Jakarta. *Komunikologi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 18(2), 120–130.