

RUANG EKSPRESI DIRI DI ERA DIGITAL (ANALISIS PERAN TIKTOK DI KALANGAN MAHASISWA FISIP UMB)

Hajri Wahyuni¹, Sri Dwi Fajarini²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Bengkulu

¹ hajriwahyunii@gmail.com

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Diterima :

24 Juni 2025

Disetujui:

28 Juni 2025

Dipublish:

30 Juni 2025

Kata Kunci:

Ekspresi Diri

Era Digital

Tiktok

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran platform TikTok dalam membentuk pola perilaku, gaya hidup, dan ekspresi diri mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB) angkatan 2021 di era digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa, tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang ekspresi diri, penyampaian ide, dan interaksi sosial. Tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap TikTok berdampak pada terganggunya waktu istirahat dan menurunnya fokus akademik akibat perilaku scrolling yang tidak terkendali. Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) juga teridentifikasi sebagai pendorong utama penggunaan aplikasi ini, memengaruhi cara mahasiswa mempresentasikan diri dan membentuk identitas digital mereka. Selain itu, TikTok turut mendorong perubahan gaya hidup mahasiswa, baik dalam aspek positif seperti adopsi pola hidup sehat dan kreativitas, maupun negatif seperti distraksi dan penurunan produktivitas. Temuan ini menegaskan bahwa TikTok merupakan ruang ekspresi yang dinamis dan multidimensi, yang memerlukan kesadaran digital tinggi dari penggunanya. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mendorong pengembangan literasi digital yang bersifat kritis agar mahasiswa mampu menjadi pengguna media sosial yang bijak, kreatif, dan bertanggung jawab.

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah mengubah secara fundamental cara individu berinteraksi, berkomunikasi, dan mengekspresikan diri. Internet dan media sosial kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda yang tumbuh bersama transformasi digital ini. Salah satu platform media sosial yang mengalami pertumbuhan pesat dan menarik perhatian publik dalam beberapa tahun terakhir adalah TikTok. Sebagai platform berbasis video pendek, TikTok tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga telah berkembang menjadi ruang yang signifikan bagi penggunanya untuk mengekspresikan perasaan, ide, dan identitas diri.

Data dari laporan Digital 2023 oleh *We Are Social dan Hootsuite* menunjukkan bahwa TikTok merupakan salah satu platform terpopuler di Indonesia dengan lebih dari 99 juta pengguna aktif. Di kalangan mahasiswa, khususnya mereka yang berada dalam rentang usia 18–24 tahun, TikTok menempati posisi penting sebagai media yang memungkinkan ekspresi personal dan sosial secara lebih leluasa. Platform ini menyediakan fitur-fitur interaktif dan kreatif yang mendukung penyampaian emosi, pengalaman pribadi, serta aspirasi individu melalui bentuk visual, musik, dan narasi singkat. Dalam konteks ini, TikTok tidak hanya menjadi saluran komunikasi, tetapi juga memainkan peran penting dalam pembentukan identitas serta pengelolaan citra diri secara daring.

Fenomena ini sangat relevan di lingkungan mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Muhammadiyah Bengkulu, yang hidup di tengah tekanan akademik, tantangan sosial, dan kebutuhan untuk mendapatkan dukungan emosional. Hasil observasi dan pra-survei menunjukkan bahwa mahasiswa FISIP UMB angkatan 2021 secara aktif menggunakan TikTok sebagai media untuk mengekspresikan diri. Mereka menciptakan konten yang mencerminkan emosi seperti kegembiraan, kesedihan, hingga kecemasan, baik dalam bentuk narasi pribadi, video lipsync, kutipan motivasional, maupun humor. Ekspresi tersebut bukan hanya bentuk pelarian atau hiburan, tetapi juga cerminan dari dinamika psikologis dan sosial yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam ranah akademik, ekspresi diri di media sosial dapat ditinjau melalui pendekatan dramaturgi yang dikemukakan oleh Erving Goffman. Konsep “*front stage*” dan “*back stage*” dalam presentasi diri menjadi relevan untuk memahami bagaimana mahasiswa menampilkan identitas mereka di ruang digital. TikTok menjadi panggung di

mana mereka tidak hanya menampilkan versi terbaik dari diri mereka, tetapi juga membagikan sisi personal yang jarang tampak dalam interaksi langsung. Ruang ini memungkinkan terjadinya konstruksi identitas yang dinamis serta relasi sosial yang lebih cair berdasarkan minat dan pengalaman emosional bersama.

Meskipun banyak penelitian telah membahas penggunaan media sosial secara umum, fokus khusus pada TikTok sebagai ruang ekspresi diri mahasiswa Indonesia masih tergolong minim. Sebagian besar studi sebelumnya lebih menyoroti aspek hiburan, penyebaran informasi, atau dampak negatif media sosial, sementara potensi positifnya sebagai sarana ekspresi diri dan pencarian dukungan sosial belum tergali secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Bengkulu memanfaatkan TikTok sebagai ruang ekspresi diri serta implikasinya terhadap pembentukan identitas dan kesejahteraan emosional mereka.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian komunikasi digital, serta kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dalam mengarahkan penggunaan media sosial secara bijak dan produktif di kalangan mahasiswa. Selain itu, studi ini dapat memperkaya perspektif tentang bagaimana generasi muda menggunakan ruang digital sebagai sarana untuk menjalin koneksi sosial, mendapatkan validasi diri, dan membentuk identitas dalam ekosistem media yang terus berkembang.

2. Metodologi

2.1. Pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian fenomenologis dan pendekatan metode kualitatif. Pemahaman mendalam terhadap fenomena sosial yang muncul dalam kehidupan seseorang atau suatu kelompok merupakan tujuan utama penelitian kualitatif. Jenis penelitian fenomenologi yang digunakan dalam studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna dari pengalaman-pengalaman hidup partisipan secara mendalam. Pendekatan ini mencoba menggali bagaimana individu secara sadar memberi makna terhadap peristiwa atau objek tertentu yang dialaminya. Dalam fenomenologi, aspek kesadaran dan pengalaman manusia menjadi titik fokus utama, karena dari sanalah makna-makna subjektif dapat dimunculkan dan dianalisis. Seperti dijelaskan oleh Creswell (2012), fenomenologi merupakan studi tentang bagaimana individu mengalami suatu fenomena dan bagaimana pengalaman tersebut diinterpretasikan secara sadar.

Dalam konteks penelitian ini, metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi digunakan untuk menelusuri dan menginterpretasikan pengalaman mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu dalam menggunakan TikTok sebagai media ekspresi diri. TikTok sebagai platform media sosial yang berbasis video pendek telah menjadi salah satu sarana populer yang digunakan mahasiswa untuk menyampaikan ide, menunjukkan kreativitas, dan mengekspresikan identitas personal maupun sosial mereka.

Sumber data dalam penelitian ini terbagi ke dalam dua kategori utama, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari hasil wawancara mendalam (*in-depth interviews*) dengan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Muhammadiyah Bengkulu angkatan 2021 yang aktif menggunakan TikTok dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari berbagai sumber literatur yang mendukung, seperti jurnal ilmiah, artikel penelitian sebelumnya, laporan, dan dokumen yang membahas isu-isu terkait, yaitu mengenai media sosial, ekspresi diri, serta dampak penggunaan TikTok di kalangan generasi muda atau mahasiswa. Data sekunder ini berfungsi sebagai landasan konseptual dan pembandingan dalam menganalisis temuan dari data primer.

Dalam hal teknik penentuan informan, penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Teknik ini digunakan agar informan yang terlibat benar-benar relevan dengan fokus penelitian dan mampu memberikan informasi yang mendalam, akurat, serta bermakna. Purposive sampling memungkinkan peneliti untuk menyoar individu yang memiliki pengalaman langsung dengan fenomena yang diteliti, dalam hal ini adalah mahasiswa yang aktif menggunakan TikTok sebagai media ekspresi diri. Seperti dijelaskan oleh Palinkas et al. (2015), purposive sampling efektif dalam konteks penelitian kualitatif karena mampu menghasilkan data yang kaya dan mendalam dari partisipan yang dianggap kompeten secara informasi (*information-rich participants*).

Dengan pendekatan dan metode ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan gambaran yang utuh mengenai bagaimana mahasiswa menggunakan TikTok sebagai ruang ekspresi diri, apa makna yang mereka bangun dari pengalaman tersebut, serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk identitas mereka dalam konteks sosial yang lebih luas.

2.2. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tiga metode utama: (1) observasi, peneliti mencatat fenomena atau perilaku yang terjadi dengan menggunakan pancaindra, baik secara partisipatif maupun non-partisipatif; (2) wawancara; dan (3) dokumentasi meliputi pengumpulan berbagai sumber seperti buku, artikel, tulisan, serta dokumen lain yang relevan dengan topik penelitian.

a. Wawancara

Dalam penelitian ini Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara mendalam dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali informasi yang detail, mendalam, dan kaya akan konteks dari informan. Wawancara mendalam adalah teknik pengumpulan data kualitatif yang dilakukan secara tatap muka (langsung atau virtual) antara peneliti dan informan. Metode ini bersifat fleksibel dan terbuka, memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pemikiran, perasaan, dan pengalaman informan secara mendalam.

b. Observasi

Observasi adalah salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif di mana peneliti mengamati perilaku, aktivitas, atau fenomena secara langsung. Dalam konteks penelitian ini observasi dapat digunakan untuk mengamati bagaimana mahasiswa menggunakan TikTok sebagai ruang ekspresi diri, baik melalui konten yang mereka buat maupun interaksi mereka dengan platform tersebut.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif di mana peneliti menggunakan foto sebagai alat untuk mendokumentasikan fenomena, aktivitas, atau objek yang relevan dengan penelitian. Dalam penelitian ini dokumentasi dengan foto dapat digunakan untuk mendukung data yang dikumpulkan melalui wawancara atau observasi dan juga dapat menjadi bukti bahwa adanya sebuah penelitian.

Analisis data merupakan proses pengolahan informasi yang telah dikumpulkan demi memperoleh abstraksi atau temuan yang bermakna. Dalam konteks penelitian kualitatif, Pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan merupakan langkah-langkah yang membentuk proses metodis analisis data.

3. Teori

TikTok

TikTok adalah situs jejaring sosial yang berfokus pada film pendek. Pengguna dapat membuat, berbagi, dan menonton video berdurasi antara 15 hingga 10 menit. Sebelum dirilis secara internasional sebagai TikTok pada tahun 2017, aplikasi ini awalnya dirilis di Tiongkok oleh ByteDance pada bulan September 2016 dengan nama Douyin untuk pasar Tiongkok. Sejak saat itu, TikTok telah berkembang menjadi salah satu situs jejaring sosial yang paling banyak digunakan secara global, terutama di kalangan pengguna yang lebih muda, berkat berbagai fitur kreatif yang ditawarkannya, seperti efek khusus, filter, dan musik yang dapat disinkronkan dengan video (Zulli et al. 2021).

Berbagai jenis materi video mudah dibuat oleh pengguna aplikasi jejaring sosial TikTok. Selain hanya menonton dan menirukan, mereka juga memiliki kebebasan untuk menciptakan video sesuai dengan gaya dan imajinasi masing-masing. Pengguna dapat menuangkan berbagai ide kreatif dalam bentuk video, tidak terbatas pada konten menarik, tarian, atau lipsync, tetapi juga dapat berpartisipasi dalam tantangan yang diadakan oleh pengguna lain. Di kalangan mahasiswa, TikTok sudah menjadi hal yang umum dan sering digunakan untuk membuat konten tertentu. Baik pria maupun wanita mengandalkan TikTok dalam kesehariannya, sehingga hal ini berpotensi memengaruhi pola belajar yang mereka terapkan.

Ekspresi Diri

Ekspresi diri adalah proses mengungkapkan pikiran, perasaan, ide, atau identitas seseorang melalui berbagai bentuk komunikasi, seperti kata-kata, tindakan, seni, atau media lainnya. Ekspresi diri merupakan bagian fundamental dari hak asasi manusia dan menjadi cara individu untuk menunjukkan siapa dirinya, apa yang diyakini, dan bagaimana mereka memandang dunia. Ekspresi diri adalah serangkaian proses pembelajaran yang mencakup pengalaman emosional, penemuan jati diri, perubahan sikap, pengalaman positif, serta pemahaman mengenai aturan dan makna. Ini merupakan suatu cara untuk mengungkapkan identitas, pikiran, perasaan, dan pandangan individu kepada orang lain melalui beragam media, seperti kata-kata, tindakan, seni, atau bentuk komunikasi lainnya. Dalam konteks akademik, konsep ekspresi diri seringkali diteliti dalam bidang psikologi, sosiologi, seni, dan komunikasi (Gasprarovicha 2011).

Di era digital saat ini, cara kita mengekspresikan diri telah mengalami perubahan yang sangat signifikan. Media sosial dan platform digital lainnya memberi banyak kesempatan kepada semua orang untuk menunjukkan ide-ide mereka dan terhubung dengan khalayak yang lebih luas. Buku "Convergence Culture: Where Old and New Media Collide" menyatakan bahwa orang-orang dapat menggunakan media digital untuk membuat dan mengonsumsi konten, sehingga menjadikan proses ekspresi diri menjadi lebih demokratis dan partisipatif (Jenkins 2011). Beberapa contoh bentuk ekspresi diri di era digital meliputi:

- Membuat konten video di TikTok atau YouTube
- .Menulis blog atau thread di Twitter tentang topik yang diminati.
- Membagikan karya seni atau fotografi di Instagram.

Dengan demikian, ekspresi diri adalah aspek penting dalam kehidupan manusia yang memungkinkan individu untuk mengungkapkan identitas, emosi, dan kreativitas mereka. Di era digital, ekspresi diri menjadi lebih mudah diakses dan beragam, tetapi juga memerlukan kesadaran akan dampak dan tanggung jawab yang menyertainya.

Teori Dramaturgi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Teori Dramaturgi yang dikembangkan oleh Erving Goffman dalam karyanya yang berjudul “ *The Presentation of Self in Everyday Life*” pada tahun (1959). Teori ini memanfaatkan metafora teater untuk menggambarkan cara individu mempersembahkan diri mereka dalam interaksi sosial. Goffman mengibaratkan kehidupan sosial sebagai sebuah "pertunjukan", di mana individu berperan sebagai "aktor" yang menjalankan peran tertentu di hadapan "penonton" (orang lain). Fokus utama teori ini adalah pada bagaimana manusia mengelola kesan (*impression management*) dan membentuk identitas sosial mereka melalui interaksi sehari-hari.

Inti dari teori dramaturgi yang dikemukakan oleh Goffman ialah pandangan bahwa saat seseorang berinteraksi dengan orang lain, ia berupaya untuk membangun dan mengelola citra dirinya. Dalam konteks ini, individu berusaha menciptakan kesan tertentu di hadapan audiens. Menurut Goffman, identitas bukanlah sesuatu yang dimiliki oleh aktor, melainkan hasil dari pertukaran dramatis antara penonton dan aktor. Akibatnya, diri dipandang sebagai dampak dramatis yang muncul dari lingkungan. Karena sifatnya yang dramatis, identitas ini dapat dengan mudah terganggu selama proses penampilan (Goffman 2023).

4. Temuan dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB) angkatan 2021, ditemukan bahwa platform TikTok memegang peranan penting dalam dinamika ekspresi diri di era digital. TikTok tidak hanya dipandang sebagai media hiburan, melainkan juga sebagai ruang untuk menyampaikan ide, perasaan, kreativitas, serta membangun eksistensi di dunia maya. Temuan ini ditinjau dari aspek ketergantungan terhadap media sosial dan bagaimana mahasiswa menempatkan ekspresi diri mereka di platform tersebut.

a. Tingkat ketergantungan mahasiswa terhadap TikTok

Kebanyakan informan menunjukkan pola penggunaan yang rutin dan berulang setiap hari, umumnya di malam hari setelah menyelesaikan tugas akademik atau di waktu senggang. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian integral dari rutinitas harian mereka. Informan seperti Fathia Rizki Amrina dan Sinta Puspitasri menyatakan bahwa mereka membuka TikTok dua hingga tiga kali sehari, sebagai sarana untuk bersantai dan mengikuti tren terbaru. Namun demikian, tingkat ketergantungan ini tidak bersifat seragam. Beberapa mahasiswa menunjukkan kontrol yang baik terhadap penggunaan TikTok, seperti Muhammad Al-Syhab dan Wita Rahmadanti, yang menyatakan tidak merasa kesulitan jika tidak mengakses aplikasi tersebut. Mereka memiliki kesadaran untuk membatasi penggunaan dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih produktif. Sebaliknya, mahasiswa seperti Desmita mengaku merasa “kehilangan” jika tidak mengakses TikTok dalam satu hari, karena sudah terbiasa menjadikannya sebagai sumber hiburan dan informasi.

b. Tersitanya Waktu Luang untuk Istirahat

Sebagian besar mahasiswa mengaku bahwa waktu senggang yang seharusnya digunakan untuk beristirahat sering kali dialihkan untuk membuka TikTok. Konten yang singkat dan bersifat adiktif membuat mahasiswa terus-menerus mengonsumsi konten tanpa menyadari waktu yang telah dihabiskan. Mereka merasa terjebak dalam pola konsumsi pasif, seperti scrolling video hingga larut malam, yang berdampak pada penurunan kualitas tidur, kelelahan di pagi hari, dan berkurangnya konsentrasi saat perkuliahan. Beberapa mahasiswa, seperti Fathia Rizki Amrina dan Sinta Puspitasri, menyebut bahwa mereka kerap menunda tidur demi menonton konten

TikTok, meskipun ada kesadaran akan dampak negatifnya. Ahmad Wahyu Al-Aziz dan Desmita, menyatakan bahwa mereka cenderung mengakses TikTok saat istirahat siang atau saat merasa bosan, namun kesadaran untuk berhenti juga tetap ada. Sementara itu, mahasiswa seperti Muhammad Al-Syhab dan Wita Rahmadanti menunjukkan sikap yang lebih moderat dengan menempatkan TikTok hanya sebagai selingan, bukan prioritas utama, dan tetap memprioritaskan istirahat jika tubuh merasa lelah.

c. FOMO

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku mahasiswa FISIP UMB dalam menggunakan TikTok dipengaruhi secara signifikan oleh fenomena FOMO (Fear of Missing Out). Mayoritas informan mengaku merasa cemas atau takut ketinggalan informasi dan tren jika tidak rutin membuka aplikasi. Rasa cemas ini mendorong mereka untuk terus mengikuti konten viral, bahkan mengorbankan waktu belajar atau istirahat. Sebagian besar mahasiswa aktif mengikuti challenge TikTok agar tetap relevan secara sosial. Informan seperti Fathia dan Ahmad mengaku takut tertinggal dalam obrolan kampus, sedangkan Siinta dan Sindi menilai partisipasi dalam tren penting untuk memperluas pergaulan. Namun, beberapa mahasiswa seperti Erisa dan Muhammad menunjukkan sikap yang lebih selektif dan tidak merasa tertekan untuk selalu mengikuti tren. FOMO juga memengaruhi cara mahasiswa menampilkan diri di media sosial. Beberapa, seperti Desmita dan Nara, merasa perlu menyesuaikan konten agar terlihat menarik dan tetap relevan. Di sisi lain, Wita menunjukkan bahwa ia lebih memilih menjadi diri sendiri tanpa mengikuti tekanan tren. Secara keseluruhan, FOMO memunculkan tekanan sosial yang nyata, namun juga membuka peluang interaksi dan ekspresi diri. TikTok menjadi ruang ambivalen yang mendorong kreativitas, sekaligus menuntut kesadaran digital agar pengguna tetap seimbang antara keterlibatan sosial dan kesehatan mental.

d. Perubahan Gaya Hidup Mahasiswa

TikTok memengaruhi perubahan gaya hidup mahasiswa dalam berbagai bentuk, mulai dari pola makan, gaya berpakaian, hingga rutinitas harian. Sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka terinspirasi untuk menjalani pola hidup sehat setelah menonton konten terkait resep makanan, tips diet, atau tantangan olahraga

yang viral. Informan seperti Fathia Rizki Amrina dan Ahmad Wahyu Al-Aziz mengakui bahwa mereka mencoba resep sehat dan lebih rajin berolahraga berkat konten yang mereka konsumsi di TikTok. Dalam hal penampilan, mahasiswa cenderung menyesuaikan gaya berpakaian mereka dengan tren fashion yang sedang populer di TikTok. Informan seperti Sinta Puspitasri dan Desmita menyatakan bahwa TikTok mempengaruhi cara mereka berpakaian dan berbicara. Tren yang muncul di platform ini dijadikan referensi dalam membentuk citra diri, baik di lingkungan kampus maupun media sosial. Namun, perubahan ini tidak selalu bersifat positif. Beberapa mahasiswa juga mengalami gangguan produktivitas karena waktu yang dihabiskan untuk menonton konten di TikTok. Beberapa informan mengaku sering menunda tugas akademik karena keasyikan berselancar di platform tersebut. Hal ini mencerminkan ambivalensi penggunaan TikTok, di satu sisi dapat memotivasi dan menginspirasi, tetapi di sisi lain dapat menjadi sumber distraksi.

5. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa platform TikTok memainkan peran yang semakin sentral dalam dinamika kehidupan digital mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Bengkulu angkatan 2021. TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan yang populer, tetapi telah berkembang menjadi ruang yang kompleks dan multifungsi bagi ekspresi diri mahasiswa. Dalam era digital yang penuh dengan arus informasi cepat dan visual yang kuat, TikTok menjadi saluran utama bagi mahasiswa untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, kreativitas, dan identitas mereka di hadapan publik yang lebih luas. Fenomena ini menunjukkan bagaimana media sosial telah mengaburkan batas antara ruang privat dan publik, di mana aktivitas personal sekaligus menjadi pertunjukan sosial. Untuk memahami lebih jauh peran TikTok dalam kehidupan mahasiswa, pembahasan ini difokuskan pada empat aspek utama yang ditemukan dalam penelitian, yakni: tingkat ketergantungan terhadap TikTok, tersitanya waktu untuk istirahat, fenomena FOMO (Fear of Missing Out), dan perubahan gaya hidup mahasiswa yang dipengaruhi oleh budaya digital TikTok.

a. Tingkat Ketergantungan Mahasiswa terhadap TikTok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan TikTok secara rutin, terutama di waktu-waktu senggang setelah menjalani aktivitas

akademik. Aplikasi ini menjadi pelarian dari kepenatan, tempat untuk mencari hiburan, atau bahkan sekadar pengisi waktu kosong. Tingkat ketergantungan yang terbentuk pun bervariasi, tergantung pada kondisi emosional, tingkat stres, serta kebiasaan individu masing-masing. Misalnya, informan bernama Desmita mengungkapkan bahwa ia merasa “kehilangan sesuatu” jika tidak membuka TikTok dalam sehari, yang menunjukkan adanya ketergantungan emosional terhadap aplikasi tersebut. Sebaliknya, mahasiswa lain seperti Muhammad Al-Syahab dan Wita Rahmadanti mampu mengatur waktu penggunaan TikTok dengan lebih terkontrol, memperlihatkan bahwa tidak semua mahasiswa mengalami pola penggunaan yang adiktif. Variasi ini mencerminkan bahwa kesadaran diri, manajemen waktu, serta tujuan penggunaan media digital menjadi faktor penting yang memengaruhi bagaimana individu membentuk relasi dengan teknologi. Dengan kata lain, ketergantungan bukan semata-mata disebabkan oleh fitur aplikasi, tetapi juga oleh kesiapan mental dan kedewasaan pengguna dalam mengelola stimulus digital.

b. Tersitanya Waktu Luang untuk Istirahat

Salah satu dampak nyata dari intensitas penggunaan TikTok adalah tergesernya fungsi waktu luang yang seharusnya dimanfaatkan untuk beristirahat. Banyak mahasiswa yang mengaku bahwa waktu tidur mereka terganggu karena terlalu lama menonton konten TikTok, terutama di malam hari. Sifat konten yang singkat, dinamis, dan terus menerus diperbarui menciptakan pola konsumsi yang tidak disadari—fenomena ini dikenal sebagai doomscrolling atau scrolling tanpa akhir. Meskipun durasi satu video hanya beberapa detik, namun secara akumulatif mahasiswa dapat menghabiskan berjam-jam menatap layar tanpa tujuan yang jelas. Akibatnya, banyak dari mereka yang merasa lelah, kehilangan fokus di kelas, dan mengalami penurunan produktivitas akademik. Beberapa mahasiswa memang mencoba untuk mengatur kembali pola tidur dan penggunaan media, namun godaan untuk terus membuka aplikasi sering kali lebih besar daripada niat untuk beristirahat. Hal ini memperkuat urgensi literasi digital sebagai bekal penting agar mahasiswa mampu mengatur prioritas dan tidak terjebak dalam konsumsi digital yang pasif.

c. Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*)

FOMO menjadi salah satu pendorong utama yang membuat mahasiswa terus terhubung dengan TikTok. Rasa takut ketinggalan tren, informasi terbaru, atau bahkan tantangan viral mendorong mahasiswa untuk selalu memantau konten yang sedang naik daun. Dalam lingkungan sosial kampus, mengikuti tren TikTok bukan hanya menjadi bagian dari gaya hidup, tetapi juga menjadi bentuk eksistensi sosial. Mahasiswa merasa perlu mengikuti challenge, menggunakan lagu populer, atau bahkan menyesuaikan gaya komunikasi mereka agar tetap relevan di tengah pergaulan. Ketika seseorang tidak mengetahui tren tertentu, mereka merasa terisolasi dalam percakapan sosial dan pergaulan sehari-hari. Meskipun demikian, ada juga mahasiswa yang menunjukkan ketahanan terhadap tekanan sosial ini. Mereka memilih untuk menggunakan TikTok secara selektif, tidak selalu mengikuti arus tren, dan lebih menekankan pada orisinalitas dalam kontennya. Fenomena ini menunjukkan bahwa FOMO bukan hanya soal mengikuti informasi, tetapi juga berkaitan erat dengan pembentukan citra diri dan posisi sosial dalam komunitas digital maupun nyata. Tekanan sosial yang dibentuk oleh platform media ini memiliki potensi untuk membentuk identitas secara kolektif, tetapi juga bisa menggerus identitas individu jika tidak disertai dengan refleksi diri yang kuat.

d. Perubahan Gaya Hidup Mahasiswa

Tidak dapat disangkal bahwa TikTok turut mengubah gaya hidup mahasiswa, baik secara sadar maupun tidak. Di satu sisi, platform ini menyediakan akses mudah terhadap berbagai informasi positif yang memotivasi mahasiswa untuk menjalani hidup lebih sehat, lebih produktif, dan lebih kreatif. Konten tentang tips belajar, motivasi, diet sehat, olahraga ringan di kamar kos, hingga cara mengatur keuangan menjadi sumber inspirasi yang memperkaya pengalaman mahasiswa. Namun di sisi lain, TikTok juga menciptakan standar tertentu yang tidak selalu realistis, seperti standar kecantikan, gaya berpakaian, atau cara berbicara yang sering kali mengacu pada selebritas TikTok (TikTokers) yang memiliki popularitas tinggi. Tekanan untuk tampil ‘sesuai standar TikTok’ ini membuat sebagian mahasiswa merasa harus menyesuaikan diri demi diterima secara sosial di dunia maya. Hal ini berkontribusi pada konstruksi identitas digital yang dibentuk berdasarkan ekspektasi algoritma dan reaksi pengguna lain. Perubahan gaya hidup ini pun bersifat ambivalen: ada

dorongan untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri, namun juga ada kecenderungan untuk kehilangan otentisitas karena terlalu berorientasi pada validasi eksternal. Di tengah dualitas tersebut, mahasiswa perlu membangun kesadaran kritis dalam menyaring informasi dan menetapkan nilai-nilai pribadi agar tetap bisa tumbuh secara autentik di era digital yang serba cepat ini.

6. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB) angkatan 2021, dapat disimpulkan bahwa TikTok memainkan peranan yang sangat signifikan dalam membentuk pola perilaku, gaya hidup, serta ekspresi diri mahasiswa di era digital. Platform ini tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi media yang menyediakan ruang terbuka bagi mahasiswa untuk menyampaikan ide, menyalurkan kreativitas, membangun citra diri, serta menjalin interaksi sosial dengan audiens yang lebih luas.

Tingkat ketergantungan mahasiswa terhadap TikTok menunjukkan bahwa aplikasi ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian mereka. Sebagian besar mahasiswa mengakses TikTok secara rutin, terutama pada malam hari atau saat waktu senggang. Bagi sebagian mahasiswa, penggunaan TikTok bersifat rekreatif dan terkendali. Namun, bagi yang lain, TikTok telah menjadi sumber utama hiburan dan informasi yang secara tidak disadari mengarah pada ketergantungan psikologis. Hal ini mencerminkan bahwa intensitas penggunaan dan dampaknya sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengatur waktu dan membatasi konsumsi media.

Penelitian ini juga menemukan bahwa banyak mahasiswa secara tidak sadar mengorbankan waktu istirahat mereka demi mengakses TikTok. Konten video yang bersifat singkat dan adiktif menciptakan pola perilaku scrolling tanpa batas, yang pada akhirnya berdampak pada terganggunya pola tidur, kelelahan fisik, dan menurunnya fokus dalam aktivitas akademik. Mahasiswa berada dalam dilema antara kebutuhan akan relaksasi dan tanggung jawab terhadap kesehatan fisik maupun performa akademik mereka.

Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) juga muncul sebagai salah satu pendorong utama dalam penggunaan TikTok. Sebagian besar mahasiswa merasa cemas jika tidak mengikuti tren atau konten viral, karena khawatir dianggap tidak update dalam lingkungan sosial mereka. FOMO ini tidak hanya memengaruhi perilaku konsumsi konten, tetapi juga

cara mahasiswa membentuk identitas dan mempresentasikan diri mereka di ruang digital. Sebagian mahasiswa merasa terdorong untuk menyesuaikan gaya dan konten pribadi agar sesuai dengan ekspektasi sosial yang dibentuk oleh tren di TikTok. Namun, ada pula mahasiswa yang mampu menunjukkan sikap selektif dan memilih untuk tetap otentik dalam menggunakan media sosial ini.

Dalam aspek gaya hidup, TikTok terbukti memberikan pengaruh yang cukup besar. Mahasiswa banyak yang mulai mengadopsi pola hidup sehat, gaya berpakaian baru, hingga rutinitas tertentu yang terinspirasi dari konten TikTok. Hal ini menandakan bahwa media sosial tidak hanya sebagai saluran informasi, tetapi juga sebagai agen perubahan budaya yang mampu memengaruhi cara hidup dan cara berpikir generasi muda. Meski demikian, perubahan ini memiliki dua sisi: satu sisi mendorong mahasiswa untuk berkembang dan berinovasi, sisi lain justru memicu distraksi dan menurunkan produktivitas akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa TikTok merupakan ruang ekspresi diri yang kompleks dan dinamis, di mana mahasiswa dapat membangun dan mengekspresikan identitas mereka. Namun, penggunaan platform ini memerlukan kesadaran digital yang tinggi. Mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk mengelola waktu, menyaring informasi, dan menjaga keseimbangan antara keterlibatan sosial di dunia maya dengan kewajiban di dunia nyata. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan pihak terkait untuk mendorong pengembangan literasi digital yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga kritis, agar mahasiswa dapat menjadi pengguna media sosial yang bijak, kreatif, dan bertanggung jawab.

References

- Creswell, John W. 2012. "Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed."
- Goffman, Erving. 1959. "The Presentation of Self in Everyday Life." *A Double Day Anchor Original*.
- Goffman, Erving. 2023. "The Presentation of Self in Everyday Life." Pp. 450–59 in *Social theory re-wired*. Routledge.
- Jenkins, Henry. 2011. "Convergence Culture. Where Old and New Media Collide." *Revista Austral de Ciencias Sociales* 20:129–33.
- Long Lexy, Me. 1989. "Metode Penelitian Kualitatif."
- Palinkas, Lawrence A., Sarah M. Horwitz, Carla A. Green, Jennifer P. Wisdom, Naihua Duan, and Kimberly Hoagwood. 2015. "Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis in Mixed Method Implementation Research." *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research* 42:533–44.
- Zulli, Diana, Kevin Coe, Zachary Isaacs, and Ian Summers. 2021. "Media Coverage of the Unfolding Crisis of Domestic Terrorism in the United States, 1990–2020." *Public Relations Inquiry* 10(3):357–75.