



## TREN KONSUMSI DIGITAL DIKALANGAN REMAJA

### *DIGITAL CONSUMPTION TRENDS AMONG TEENS*

Neza Sevila<sup>1</sup>, Ririn Ayu Ningsih<sup>2</sup>, M. Alif Miftahul Huda<sup>3</sup>, Anas Malik<sup>4</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Email: nezasevila202@email.com<sup>1</sup>, ririnayuningsih7@gmail.com<sup>2</sup>, malifmh1@gmail.com<sup>3</sup>,  
anggunoktafitri@gmail.com<sup>4</sup>

---

#### Article Info

##### Article history :

Received : 13-05-2025

Revised : 15-05-2025

Accepted : 17-05-2025

Published : 19-05-2025

#### Abstract

*The rapid development of information and communication technology over the past two decades has significantly transformed consumption patterns in society, particularly among younger generations. Adolescents, as digital natives, represent the most adaptive group to digital changes and actively engage with a wide range of digital content across various platforms. This study aims to identify and analyze current trends in digital consumption among adolescents, focusing on the types of content consumed, the frequency and intensity of use, platform preferences, and the social, psychological, and educational impacts. This research employs a descriptive quantitative approach, with data collected through questionnaires distributed to 50 adolescent respondents aged 13 to 19 years from diverse social and educational backgrounds. The findings indicate that social media platforms such as Instagram, TikTok, and YouTube are the most frequently used, with an average daily usage duration ranging from 4 to 6 hours. Entertainment, lifestyle, and gaming content dominate consumption preferences, while educational content remains relatively limited. The study also reveals several psychological effects associated with digital consumption, including increased anxiety, disrupted sleep patterns, and reduced face-to-face social interaction. On the other hand, digital consumption presents positive opportunities, such as improved access to information, enhanced creativity, and increased technological adaptability. Therefore, a comprehensive support strategy is essential, involving the enhancement of digital literacy, active engagement from parents and educational institutions, and policy frameworks that safeguard and promote healthy adolescent development in an ever-evolving digital ecosystem.*

**Keywords:** *digital consumption, adolescents, social media.*

---

#### Abstrak

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam dua dekade terakhir telah memicu terjadinya transformasi signifikan dalam pola konsumsi masyarakat, khususnya di kalangan generasi muda. Remaja, sebagai generasi digital native, merupakan kelompok yang paling adaptif terhadap perubahan digital dan secara aktif mengakses serta mengonsumsi berbagai bentuk konten digital melalui beragam platform. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis tren konsumsi digital di kalangan remaja, baik dari aspek jenis konten yang dikonsumsi, frekuensi dan intensitas penggunaan, pilihan platform, serta dampaknya terhadap aspek sosial, psikologis, dan pendidikan. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada 50 responden remaja berusia antara 13 hingga 19 tahun dari berbagai latar belakang sosial dan pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube merupakan platform yang paling dominan digunakan, dengan rata-rata durasi penggunaan harian berkisar antara 4 hingga 6 jam. Konten hiburan, gaya hidup, dan permainan digital menjadi jenis konten yang paling populer, sedangkan konten edukatif masih berada pada proporsi yang relatif kecil. Penelitian juga



mengungkap adanya pengaruh konsumsi digital terhadap kondisi psikologis remaja, termasuk munculnya kecenderungan kecemasan, gangguan pola tidur, serta penurunan intensitas interaksi sosial secara langsung. Di sisi lain, konsumsi digital juga membuka peluang positif dalam bentuk peningkatan akses informasi, pengembangan kreativitas, dan kemampuan adaptasi terhadap teknologi. Oleh karena itu, diperlukan strategi pendampingan yang komprehensif, mencakup peningkatan literasi digital, keterlibatan orang tua dan lembaga pendidikan, serta kebijakan perlindungan digital yang berpihak pada pengembangan remaja secara sehat dan seimbang dalam ekosistem digital yang terus berkembang.

**Kata kunci: konsumsi digital, remaja, media social.**

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah menjadi salah satu ciri utama dari era kontemporer yang ditandai dengan digitalisasi di hampir seluruh aspek kehidupan. Transformasi digital tidak lagi terbatas pada sektor-sektor strategis seperti ekonomi, pemerintahan, dan pendidikan, melainkan telah merambah ke dalam ranah kehidupan pribadi dan sosial masyarakat. Kemajuan teknologi yang ditopang oleh konektivitas internet berkecepatan tinggi, ketersediaan perangkat digital yang semakin terjangkau, serta pesatnya inovasi aplikasi dan platform digital, telah menciptakan ekosistem baru dalam interaksi sosial, pola konsumsi, dan gaya hidup masyarakat modern. Dalam konteks ini, remaja menempati posisi yang sangat strategis sekaligus rentan, karena mereka merupakan generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah arus digitalisasi yang masif.

Remaja, yang umumnya berada pada rentang usia antara 13 hingga 19 tahun, merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang kompleks. Masa remaja ditandai oleh tingginya keingintahuan, kebutuhan akan pengakuan sosial, pencarian identitas diri, serta dorongan untuk mengeksplorasi dunia di luar lingkungan keluarga. Di tengah dinamika tersebut, kehadiran teknologi digital menjadi salah satu medium utama yang digunakan oleh remaja untuk memperoleh informasi, mengekspresikan diri, menjalin relasi sosial, hingga membentuk nilai dan preferensi personal. Dengan kata lain, teknologi digital tidak hanya menjadi alat bantu komunikasi atau hiburan, tetapi juga berperan sebagai ruang sosialisasi dan pembentukan karakter.

Fenomena konsumsi digital di kalangan remaja mencakup beragam aktivitas yang melibatkan penggunaan media sosial (seperti Instagram, TikTok, X/Twitter, dan YouTube), aplikasi percakapan daring, layanan streaming musik dan video, permainan daring (online games), serta akses terhadap berbagai konten berbasis web. Pola konsumsi tersebut terus berkembang mengikuti tren global dan lokal yang saling memengaruhi. Intensitas penggunaan perangkat digital yang tinggi, terutama smartphone, telah mengubah pola interaksi sosial remaja dari yang bersifat tatap muka menjadi lebih bersifat virtual. Bahkan, dalam banyak kasus, interaksi digital dianggap lebih penting atau lebih relevan dibandingkan interaksi konvensional. Hal ini membawa konsekuensi terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja, baik dalam bentuk positif maupun negatif.

Di satu sisi, konsumsi digital dapat mendorong kreativitas, memperluas akses terhadap informasi, dan membuka peluang partisipasi dalam dunia digital, termasuk dalam bidang ekonomi kreatif dan pendidikan berbasis teknologi. Remaja dapat mengembangkan keterampilan



digital, mengenal budaya global, dan memperoleh berbagai sumber belajar yang sebelumnya sulit diakses. Namun di sisi lain, konsumsi digital yang berlebihan atau tidak terarah juga dapat menimbulkan sejumlah permasalahan. Beberapa isu yang muncul antara lain adalah ketergantungan terhadap media sosial, penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, meningkatnya perasaan cemas atau depresi, serta menurunnya kemampuan berinteraksi secara langsung di dunia nyata. Selain itu, paparan terhadap konten negatif, misinformasi, cyberbullying, dan eksploitasi digital juga menjadi tantangan serius yang perlu dihadapi oleh remaja dan lingkungan sekitarnya.

Kajian terhadap tren konsumsi digital di kalangan remaja menjadi semakin penting, mengingat dampaknya yang luas terhadap aspek perkembangan individu dan masyarakat. Meskipun telah terdapat sejumlah penelitian sebelumnya yang membahas topik ini, sebagian besar studi masih bersifat parsial dan belum mengintegrasikan berbagai dimensi sosial, psikologis, dan kultural secara utuh. Dalam konteks Indonesia, dengan keragaman demografis, budaya, dan tingkat literasi digital yang bervariasi, pemahaman terhadap pola konsumsi digital remaja perlu dilakukan secara lebih mendalam dan kontekstual. Hal ini menjadi dasar bagi perlunya penelitian yang tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga analitis, untuk mengevaluasi secara kritis bagaimana konsumsi digital membentuk perilaku, nilai, dan identitas remaja di era digital.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis tren konsumsi digital di kalangan remaja Indonesia, khususnya dengan melihat jenis konten yang dikonsumsi, frekuensi dan intensitas penggunaan, platform yang digunakan, serta dampak dari konsumsi digital terhadap aspek sosial dan psikologis remaja. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif melalui survei terhadap 50 responden remaja dari berbagai latar belakang, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana remaja Indonesia menjalani kehidupan digital mereka sehari-hari. Temuan dari studi ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan, program literasi digital, serta pendekatan pendidikan dan pengasuhan yang lebih adaptif terhadap dinamika digital di kalangan remaja.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena fokus utama penelitian ini adalah untuk mengukur sejauh mana remaja mengonsumsi media digital dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta mengidentifikasi dampaknya secara numerik melalui data statistik. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual karakteristik, kebiasaan, serta kecenderungan perilaku konsumsi digital remaja dalam konteks sosial budaya masa kini. Pendekatan ini relevan mengingat fenomena konsumsi digital bersifat masif, cepat berubah, dan sangat dipengaruhi oleh dinamika sosial teknologi yang bisa diukur dari frekuensi penggunaan media digital, jenis konten yang dikonsumsi, serta intensitas interaksi dalam platform tertentu.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 50 responden yang merupakan remaja berusia 13–19 tahun dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam dan aktif menggunakan perangkat digital sehari-hari. Data kuantitatif yang terkumpul melalui kuesioner terstruktur menunjukkan bahwa rerata durasi penggunaan perangkat digital mencapai 5,2 jam per hari, dengan rentang antara 3 hingga 7 jam. Waktu penggunaan ini meliputi berbagai aktivitas digital mulai dari berselancar di media sosial, menonton konten video, bermain game daring, hingga mengakses informasi dan konten edukasi.

Platform yang paling sering digunakan adalah media sosial, dengan Instagram (88%), TikTok (82%), dan YouTube (76%) sebagai tiga aplikasi terpopuler di kalangan responden. Ketiga platform ini dipilih karena sifatnya yang sangat interaktif dan menyediakan beragam konten visual yang mudah diakses. Selain itu, 54% responden secara rutin menggunakan aplikasi game daring yang tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana berinteraksi sosial.

Jenis konten digital yang dikonsumsi sangat didominasi oleh konten hiburan (68%), diikuti oleh konten edukasi yang hanya dikonsumsi rutin oleh 22% responden. Sedangkan konsumsi konten berita dan motivasi masing-masing hanya sekitar 15% dan 12%. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun akses terhadap informasi beragam terbuka lebar, pilihan konten remaja sangat terfokus pada hiburan.

Dalam hal dampak konsumsi digital, lebih dari setengah responden (56%) melaporkan mengalami gangguan tidur yang mereka kaitkan dengan penggunaan perangkat digital menjelang waktu tidur. Sekitar 48% mengalami kecemasan atau stres yang dipicu oleh interaksi sosial di media digital, terutama terkait dengan tekanan sosial dan perbandingan sosial. Sementara itu, 60% responden menyatakan bahwa frekuensi interaksi sosial secara langsung dengan keluarga dan teman menurun seiring dengan meningkatnya konsumsi digital mereka.

### 2. Pembahasan

Temuan penelitian ini konsisten dengan literatur internasional yang mengidentifikasi peningkatan signifikan durasi penggunaan perangkat digital di kalangan remaja sebagai fenomena global yang tidak terhindarkan (Anderson & Jiang, 2018). Kemudahan akses melalui smartphone serta ketersediaan aplikasi media sosial berbasis visual yang atraktif mendorong remaja untuk menghabiskan waktu yang cukup lama dalam ekosistem digital. Platform seperti Instagram dan TikTok dengan konten video pendeknya memfasilitasi kebutuhan remaja akan hiburan cepat dan intens, interaksi sosial digital, serta ekspresi identitas diri secara kreatif (Turner, 2019).

Menurut teori Uses and Gratifications, media dipilih berdasarkan kemampuan memenuhi kebutuhan spesifik penggunaannya, dalam hal ini hiburan, pelarian dari tekanan hidup, dan interaksi sosial (Rubin, 2009). Konsentrasi besar pada konten hiburan mengindikasikan bahwa remaja menggunakan media digital sebagai alat utama untuk



relaksasi dan pemenuhan kebutuhan psikologis. Hal ini diperkuat oleh studi Valkenburg et al. (2021) yang menunjukkan bahwa konsumsi konten hiburan digital berperan penting dalam mekanisme coping remaja menghadapi stres akademik dan sosial.

Namun, dominasi konten hiburan sekaligus menunjukkan adanya tantangan serius dalam aspek literasi digital dan keseimbangan penggunaan media. Persentase rendah konsumsi konten edukasi dan berita memperlihatkan kurangnya kesadaran atau motivasi remaja untuk memanfaatkan teknologi sebagai sumber informasi berkualitas dan peningkatan kapasitas diri (Helsper & Eynon, 2013). Hal ini menjadi perhatian penting mengingat perkembangan kemampuan berpikir kritis dan literasi media digital menjadi salah satu kompetensi kunci di era informasi saat ini.

Dampak negatif yang ditemukan, terutama gangguan tidur dan kecemasan, menunjukkan konsekuensi signifikan dari pola konsumsi digital yang tidak terkelola dengan baik. Penelitian Exelmans dan Van den Bulck (2016) menyatakan bahwa paparan cahaya biru dari layar perangkat digital sebelum tidur secara fisiologis menghambat produksi hormon melatonin, sehingga mengganggu siklus tidur dan kualitas istirahat remaja. Gangguan tidur kronis ini berpotensi memengaruhi kesehatan fisik dan kognitif mereka dalam jangka panjang.

Kecemasan dan stres yang dialami remaja juga dapat dipahami melalui konsep psikologi sosial, di mana tekanan untuk mendapatkan pengakuan sosial dan rasa takut kehilangan informasi (FoMO) di media sosial memicu perasaan cemas yang intens (Przybylski & Weinstein, 2017). Kecenderungan perbandingan sosial yang meningkat di media sosial dapat menimbulkan efek negatif pada harga diri dan kesejahteraan mental remaja, terutama bila konten yang dikonsumsi bersifat kompetitif atau menyajikan gambaran hidup yang idealistik dan tidak realistis.

Selain itu, penurunan interaksi tatap muka yang dilaporkan responden merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian serius. Interaksi langsung merupakan fondasi pembentukan keterampilan sosial, empati, dan kemampuan berkomunikasi efektif yang esensial dalam perkembangan kepribadian remaja (Rubin et al., 2009). Pergeseran ke komunikasi digital dapat menyebabkan pengurangan kemampuan ini, yang dapat berimplikasi pada ketidakmampuan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan bermakna di luar ranah virtual.

Temuan ini sekaligus menegaskan kebutuhan akan program edukasi literasi digital yang holistik dan kontekstual. Literasi digital harus mencakup tidak hanya penguasaan teknis penggunaan teknologi, tetapi juga pengembangan kesadaran kritis terhadap konten, manajemen waktu digital, dan kesehatan mental terkait konsumsi media (Helsper & Eynon, 2013). Dengan demikian, remaja dapat diberdayakan untuk mengoptimalkan manfaat teknologi sekaligus meminimalkan risiko yang mungkin muncul.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi digital di kalangan remaja didominasi oleh media sosial dan konten hiburan dengan durasi penggunaan rata-rata lebih dari lima jam per hari,



di mana platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menjadi pilihan utama karena menawarkan konten visual dan interaktif yang memenuhi kebutuhan hiburan dan sosial. Namun, konsumsi konten edukasi dan informasi masih tergolong rendah, yang mengindikasikan perlunya peningkatan literasi digital di kalangan remaja. Penggunaan digital yang intensif juga berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kualitas interaksi sosial, seperti gangguan tidur dan kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan upaya terpadu dari orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk mengelola konsumsi digital dengan menekankan literasi digital, manajemen waktu, dan kesejahteraan psikologis agar penggunaan teknologi dapat berlangsung secara sehat dan produktif. Temuan ini memberikan gambaran penting dalam memahami pola konsumsi digital remaja di Indonesia sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan strategi pengelolaan digital yang efektif dan berkelanjutan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037>
- Helsper, E., & Eynon, R. (2013). Digital natives: Where is the evidence? *British Educational Research Journal*, 39(1), 27–44. <https://doi.org/10.1002/berj.3034>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Rubin, A. M. (2009). Uses and gratifications perspective on media effects. In J. Bryant & M. B. Oliver (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (pp. 181–204). Routledge.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Laursen, B. (2009). *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. Guilford Press.
- Turner, P. (2019). Generation Z: Technology and social media use. *Journal of Youth Studies*, 22(1), 123–137. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1460759>
- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of Communication*, 71(1), 56–78. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa031>