



Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Gaya Hidup di SMP 4 Negeri Tarutung

Ista Yuliana Ria Siregar, Suriani Marsaulina Siregar, Daniel Panggabean, Mei Jupita Lase, Roida Lumbantobing, S.Sos, M.Pd
Program Studi Sosiologi Agama
Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Abstract (English)

This research aims to investigate the impact of social media usage on the lifestyle changes of adolescents at SMP 4 Negeri Tarutung. With the increasing penetration of social media in daily life, it is important to understand how social media usage influences adolescent behaviors and habits, especially in educational environments such as junior high school. Through both quantitative and qualitative analysis approaches, this study involved surveys and interviews with students of SMP 4 Negeri Tarutung to gain a comprehensive understanding of the relationship between social media and adolescent lifestyle changes. The research findings indicate that social media usage has a significant impact on lifestyle changes among adolescents at SMP 4 Negeri Tarutung. Various behavioral patterns have emerged, including changes in food consumption patterns, sleep patterns, physical activities, and social interactions. The influence of social media is also evident in adolescents' understanding of body image, healthy lifestyles, and social Abstra The implications of these findings underscore the need for greater attention to managing and educating social media usage among adolescents. Schools, along with parents and communities, need to develop a holistic approach to help adolescents understand the impact of social media and practice balanced and sustainable lifestyles. These efforts may include media literacy education programs, promotion of healthy lifestyles, and the development of positive social skills to cope with pressures and influences from social media. Thus, it is hoped that adolescents can navigate the challenges and opportunities that come with social media usage more wisely and effectively.

Article History

Submitted: 9 May 2024

Accepted: 18 May 2024

Published: 19 May 2024

Key Words

Social media, lifestyle, adolescents

Abstrak (Indonesia)

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak penggunaan media sosial terhadap perubahan gaya hidup remaja di SMP 4 Negeri Tarutung. Dengan semakin meluasnya penetrasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari, penting untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi pola perilaku dan kebiasaan remaja, terutama di lingkungan pendidikan seperti sekolah menengah pertama. Melalui pendekatan analisis kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini melibatkan survei dan wawancara terhadap siswa-siswi SMP 4 Negeri Tarutung untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang hubungan antara media sosial dan perubahan gaya hidup remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap perubahan gaya hidup remaja di SMP 4 Negeri Tarutung. Terdapat pola-pola

Sejarah Artikel

Submitted: 9 May 2024

Accepted: 18 May 2024

Published: 19 May 2024

Kata Kunci

Media sosial, Gaya hidup, Remaja.





perilaku yang berkembang, termasuk perubahan dalam pola konsumsi makanan, pola tidur, aktivitas fisik, dan interaksi sosial. Pengaruh media sosial juga terlihat dalam pemahaman remaja tentang citra tubuh, gaya hidup sehat, dan norma-norma sosial. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya perhatian lebih dalam mengenai pengelolaan dan pendidikan penggunaan media sosial di kalangan remaja. Sekolah, bersama dengan orang tua dan masyarakat, perlu mengembangkan pendekatan yang holistik untuk membantu remaja memahami dampak media sosial dan mempraktikkan gaya hidup yang seimbang dan berkelanjutan. Upaya ini dapat meliputi program pendidikan tentang literasi media, promosi gaya hidup sehat, dan pembentukan keterampilan sosial yang positif dalam menghadapi tekanan dan pengaruh dari media sosial. Dengan demikian, diharapkan remaja dapat menghadapi tantangan dan peluang yang datang dengan penggunaan media sosial dengan lebih bijaksana dan berdaya.

PENDAHULUAN

Teknologi informasi di zaman modern sangat berkembang pesat di dalam kehidupan masyarakat dan terkhususnya pada remaja. Penggunaan fasilitas komunikasi yang semakin canggih memberikan peluang bagi setiap individu untuk mengakses informasi sesuai keinginan serta dapat berkomunikasi dengan mudah tanpa memikirkan waktu. Pada kalangan anak remaja merupakan kalangan yang sering menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mencari informasi, berinteraksi, bersosialisasi, sebagai hiburan maupun berkomunikasi dengan teman. Media sosial juga sangat berguna sebagai media sarana penunjang bagi masyarakat untuk memenuhi kebutuhan akan informasi maupun hiburan. Media sosial merupakan salah satu media yang berkembang di bidang teknologi informasi, yang memberi andil besar dalam kemudahan manusia dalam berkomunikasi, bersosialisasi, dan berinteraksi. Dan tujuan dari media sosial ini dibuat adalah untuk memperluas informasi, bersosialisasi berinteraksi. Media sosial sudah menjadi trend dalam komunikasi pada zaman modern seperti sekarang. Media sosial adalah sebuah media online, yang mana para penggunanya bisa dengan mudah dan cepat berbagi hal kehidupan sehari-harinya seperti pribadi, bisnis, pendidikan, serta informasi informasi dari berbagai negara.

Media sosial memberikan berbagai informasi dan kadang sebagai remaja kita hanya meniru apa yang ada dan tidak berpikir dua kali untuk menolaknya. Mungkin dalam pikiran remaja dengan meniru apa yang ada di media sosial akan membuat dirinya terlihat keren, gaul serta mungkin akan mendapatkan pujian. Gaya hidup biasa dikenal dengan lifestyle merupakan kegiatan atau tingkah laku seseorang yang dapat berubah dengan cepat seperti dalam merubah model pakaiannya, atau merubah model rambut karena dia harus mengikuti perkembangan zaman. Dalam setiap kehidupan kita sudah mengenal apa yang namanya gaya hidup, gaya hidup adalah sesuatu yang selalu ada dan dipraktikkan oleh manusia di sekelilingnya. Gaya hidup juga sudah menjadi panutan bagi orang-orang yang mengenalnya, karena dengan seperti itu akan nampak cara hidup yang mereka inginkan, sesuai kebutuhan mereka tanpa harus memikirkan orang lain. Gaya hidup juga sangat berkaitan erat dengan perkembangan zaman dan teknologi. Gaya hidup didefinisikan juga sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh seseorang dengan



menghabiskan waktu ,apa yang mereka anggap penting Dalam kehidupan ,dan apa yang mereka pikirkan,tentang diri mereka sendiri dan juga dunia sekitarnya. Gaya hidup merupakan bagian dari kebutuhan manusia yang mana usaha seseorang untuk membuat dirinya eksis dengan cara tertentu. Kebanyakan remaja-remaja sekarang sudah memiliki sosial media,mereka akan menggunakan sesuai dengan kebutuhan mereka.Namun jika penggunaan media sosial tanpa dipantau oleh orang tua maka hal itu akan berakibat fatal pada remaja. Hal ini kadang membuat anak semakin salah arah untuk berinteraksi,serta berkomunikasi dalam sosial media. Setiap remaja harus bisa membedakan baik dan buruknya dalam menggunakan media sosial. Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas,peneliti tertarik untuk mengangkat judul “dampak penggunaan media sosial terhadap gaya hidup remaja-remaja di SMPN 4 tarutung Alasan penulis memilih penelitian di lokasi ini karena banyak dari kalangan remaja yang menggunakan media sosial sebagai gaya hidupnya dan terdapat banyak perbedaan pada gaya hidup dari setiap pengguna media sosial lainnya.

Hadirnya internet termasuk media sosial seolah menjadi pembuka gerbang antar negara di seluruh dunia (Saiful, 2019), memudahkan segalanya karena pasalnya dengan internet dalam kaitannya disini adalah media sosial semua informasi dan komunikasi bisa dengan sangat cepat merebak luas. Dalam sebuah perubahan yang dilakukan tentu menginginkan dampak positif yang signifikan, namun tak dapat disangkal ia akan diiringi oleh dampak negatif dan salah satunya adalah cyberbullying (Agustina, 2019; Syah & Hermawati, 2018). Masa-masa remaja adalah masa-masa transisi karena saat itu, remaja sudah meninggalkan masa kanak-kanak tetapi belum pula masuk ke masa dewasa. Di Kalangan remaja, yang super aktif di jejaring sosial pun seringkali meng-upload aktivitas keseharian mereka, seolah memberikan gambaran lifestyle mereka yang sedang mencoba mengikuti trend perubahan zaman. Akan tetapi yang mereka upload di jejaring sosial, tidak selalu memberi gambaran sebenarnya tentang keadaan asli mereka. Saat remaja tadi mengunggah sisi kehidupan mereka yang dipenuhi dengan kesenangan, namun tidak sedikit kenyataan dalam hidup mereka, mereka merasakan kehampaan. Karakter yang berbeda dapat ditunjukkan oleh semua individu saat sedang berada di dalam jagat maya maupun kenyataan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif.metode kualitatif adalah suatu metode penelitian yang dipergunakan untuk meneliti di kondisi objek yang natural, dimana peneliti disebut sebagai kunci utama dan teknik pengumpulan datanya dilakukan melalui cara triangulasi (digabungkan), analisis data bersifat induktif, dan hasil riset pendekatan kualitatif lebih mengutamakan arti dibandingkan penyamarataan.Penulis memilih pendekatan kualitatif untuk menggali gejala, dan kasus dampak sosial media terhadap gaya hidup remaja-remaja dalam konteks spatiotemporal, maupun dalam lingkungan remaja. Penulis ingin hasil temuannya dalam bentuk rekapitulasi yang lebih erat, dan sulit untuk dibuktikan dengan cara kuantitatif dan tidak perlu mengolah data statistik.

Temuan kualitatif yang penulis butuhkan adalah informasi mendalam tentang dampak sosial media buat remaja tersebut Penulis menetapkan wawancara mendalam .





PEMBAHASAN

Pengaruh Media Sosial Bagi Generasi Muda Bagi generasi muda, keberadaan media sosial saat ini difungsikan sebagai sumber informasi terkini dan saluran komunikasi digital. Apalagi media sosial telah dapat memungkinkan setiap orang untuk berkomunikasi dan memberikan informasi dengan memanfaatkan jaringan internet. Artinya, siapapun dapat berperan sebagai sumber informasi termasuk untuk memberikan komentar. Dengan demikian, media sosial dapat mendorong setiap generasi muda untuk semakin mengenal dunia luar, sekalipun memiliki kepribadian introvert. Dalam konteks ini kepribadian introvert dikenal sebagai individu yang pendiam dan suka menghabiskan waktu dengan menyendiri. Kepribadian introvert pada umumnya tidak suka menjadi pusat perhatian. Akan tetapi, sejak kehadiran media sosial, telah membuat seseorang yang memiliki kepribadian introvert dapat berinteraksi dengan dunia luar secara lebih bebas (Widiantari & Herdiyanto, 2013; Aspari, 2016).

Hal itu jelas berbeda dengan seseorang yang memiliki kepribadian ekstrovert yang memang dikenal suka berinteraksi dengan orang lain dan merasa nyaman di tempat keramaian. Artinya, dampak media sosial telah mampu menciptakan perubahan perilaku seseorang. yang memiliki kepribadian introvert untuk berani berinteraksi terhadap dunia luar. Lebih lanjut, penggunaan media sosial bagi generasi muda tentulah akan banyak menciptakan dampak positif maupun negatif. Akan tetapi dalam penelitian ini akan dibatasi pada dampak positif dan negatif yang diciptakan oleh penggunaan media sosial. Sedangkan dampak negatif yang diciptakan oleh media sosial diantaranya; Pertama, menguatnya fenomena perundungan (bullying) di media sosial (Hidajat, Adam, Danaparamita, & Suhendrik, 2015). Perundungan (bullying) antar warganet bisa dikatakan sebagai salah satu bentuk fenomena baru dalam media sosial yang semakin hari semakin menguat. Para generasi muda, tidak lagi segan untuk saling melakukan perundungan (bullying), meskipun hal itu timbul akibat persoalan kecil atau karena perdebatan dari diskusi yang tidak substansial. Akan tetapi kebiasaan dari melihat aktivitas perundungan (bullying) kemudian menjadi hal yang lumrah diikuti oleh generasi muda. Hal ini tentu sangat dipengaruhi oleh akun-akun influencer yang seringkali ikut melakukan perundungan. Akibatnya para pengikut (follower) yang berasal dari generasi muda ikut terpengaruh untuk bisa ikut meniru untuk melakukan aksi perundungan (bullying). Selain itu beberapa penyebab terjadinya aksi perundungan (bullying) yaitu ketidaktahuan remaja akan risiko hukum, perilaku remaja yang suka meniru dan lemahnya kontrol sosial (Antama, Zuhdy & Purwanto, 2020). Sedangkan dampak dari aksi perundungan (bullying) ini bagi korban tentulah dapat berpotensi menimbulkan perasaan cemas yang berlebihan, merasa tertekan hingga depresi (Kumala & Sukmawati, 2020). Bahkan akibat dari aksi perundungan (bullying) di media sosial banyak sekali menciptakan kasus bunuh diri (Kompas.com, 2017). Gaya hidup ialah sebutan yang sedang terkenal di masyarakat sekarang ini. Mengikuti kemajuan zaman, hal itu selalu melalui perubahan. Akan terlihat perbedaan antara generasi, bila diperhatikan. Gaya hidup dan penampilan tidak begitu diperhatikan oleh orang-orang di zaman terdahulu. Yang lebih diperhatikan oleh mereka ialah kebutuhan-kebutuhan pokok dibandingkan dengan penampilan. Memang, sudah berbeda bila dilihat dari culture, yang mana dahulu semuanya sudah disusun oleh berbagai macam peraturan sedemikian yang begitu mengikat, tidak begitu terlihat tetapi lumayan berdampak.



Strategi Pencegahan dari Dampak Media Sosial Dampak yang diciptakan atas kehadiran media sosial tentu harus dipilah pilah agar dapat bermanfaat bagi masa depan generasi muda. Artinya, dampak positif yang diciptakan harus dapat terus diperkuat. Sedangkan dampak negatif harus diantisipasi sedini mungkin agar tidak mengesampingkan berbagai etika yang ada di tengah masyarakat. Dalam mencegah merebaknya dampak negatif dari kehadiran media sosial tentu diperlukan beberapa langkah taktis diantaranya; Pertama, memperkuat penciptaan konten positif yang tentunya kreatif. Dengan kata lain, konten kreatif merupakan produk yang berbentuk pesan visual dan audio visual yang disusun melalui metode kerja kreatif sehingga memiliki keunikan dan estetika melalui berbagai kanal digital. Jenis konten kreatif menggunakan pendekatan atau terobosan baru dan unik yang berbeda sehingga dapat membentuk komunikasi yang efektif (Putri, Hartati & Purwinarti, 2017). Terlebih saat ini siapapun dan berapapun usianya dapat menciptakan dan mempublikasikan konten kreatif. Dengan begitu, diperlukan langkah taktis untuk mendorong para generasi muda agar mau memproduksi konten kreatif. Dikarenakan konten kreatif dan tentunya positif berperan dapat menekan dampak buruk dan bisa memperluas ruang kontribusi bagi generasi muda. Apalagi setiap warganet dapat menjadi sumber informasi yang dapat menyebarkan pesan atau dengan kata lain menjadi produsen konten kreatif. Artinya, apabila media sosial dapat dikelola dengan baik, tentulah media sosial dapat diberdayakan untuk pengembangan diri, termasuk memproduksi konten kreatif (Kompas.com, 2021c). Kedua, diperlukan penguatan literasi digital. Rendahnya kesadaran moral dan minimnya komunikasi simpatik, santun dan beradab belum sepenuhnya menjadi kesadaran dan komitmen etis dari para generasi muda ketika menggunakan media sosial. Hal itu dikarenakan masing-masing pengguna media sosial masih tetap mengedepankan egoisitas dan kepentingan pribadi. Akibatnya sulit untuk menyerukan agar bermedia sosial dengan bijak, terlebih pemahaman literasi digital generasi muda masih minim. Minimnya pemahaman literasi digital akan membuat pengguna media sosial selalu lepas kontrol dalam mengunggah konten. Akibatnya, jika salah mengunggah tentu bisa berdampak pada terciptanya informasi hoax, provokasi, ujaran kebencian hingga fitnah. Terlebih lagi dalam ranah media sosial suatu unggahan konten di media sosial yang sangat cepat tersebar luas dan bisa berdampak positif maupun negatif. Bila konten yang tersebar merupakan fitnah untuk seseorang, maka media sosial dapat menjadi suatu pengendalian sosial yang dapat membunuh karakter (character assassination) seseorang. Artinya, seseorang yang tidak bersalah bisa saja dirusak reputasinya dengan berbagai konten hoax dan fitnah yang disebarkan oleh pihak tertentu. Bila sudah demikian, akan timbul beberapa dampak positif yang diciptakan oleh penggunaan media sosial diantaranya; Pertama, membangun perilaku kreatif bagi generasi muda. Perilaku kreatif ini bersumber dari kebiasaan melihat konten yang diciptakan oleh para akun-akun influencer yang menjadi panutan para generasi muda. Sebab, konten kreatif yang seringkali diunggah akan bisa mendorong generasi muda untuk menciptakan konten sejenis. Kedua, menguatnya karakter partisipatif. Penggunaan media sosial dapat mendorong para generasi muda untuk tampil lebih partisipatif. Dikarenakan media sosial memiliki komunikasi dua arah yang dapat membuat generasi muda terpacu untuk ikut berkontribusi dalam setiap komunikasi digital. Hal ini tampak dari keberanian para generasi muda untuk memberikan komentar, sanggahan maupun saran terhadap setiap unggahan konten di media sosial. Meski demikian, media sosial juga menciptakan dampak negatif bagi perubahan perilaku



generasi muda diantaranya; Pertama,terlembaganya fenomena perundungan (bullying) bagi generasi muda. Media sosial yang memiliki karakter komunikasi dua arah telah mendorong para pengguna media sosial untuk tergerak melakukan kritikan dan komentar atas unggahan suatu konten. Hal ini yang kemudian bisa menciptakan daya tarik untuk melakukan kritikan yang pada akhirnya berujung pada aksi perundungan (bullying). Tentulah fenomena perundungan (bullying) dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental bagi korban perundungan yang notabene merupakan generasi muda. Kedua,dapat menciptakan terganggunya kesehatan mental bagi generasi muda. Hal ini disebabkan generasi muda terdorong untuk ikut meniru apa yang dilakukan oleh para akun-akun influencer(berpengaruh) yang menjadi panutannya. Akibatnya generasi muda akan memaksakan diri untuk menampilkan konten baik foto maupun video yang terbaik, sempurna dan kontroversial di media sosial masing-masing. Padahal, ketika tidak bisa mengikuti tren yang sedang berkembang di media sosial para generasi muda dapat berpotensi terjadi depresi.

KESIMPULAN

Pengaruh Media Sosial Bagi Generasi Muda Bagi generasi muda, keberadaan media sosial saat ini difungsikan sebagai sumber informasi terkini dan saluran komunikasi digital. Para generasi muda, tidak lagi segan untuk saling melakukan perundungan (bullying), meskipun hal itu timbul akibat persoalan kecil atau karena perdebatan dari diskusi yang tidak substansial. Akan tetapi kebiasaan dari melihat aktivitas perundungan (bullying) kemudian menjadi hal yang lumrah diikuti oleh generasi muda. generasi muda untuk menjadikan media sosial sebagai saluran komunikasi dan mencari informasi terkini. Akan tetapi, kehadiran media sosial tentu menciptakan dampak positif dan negatif bagi perubahan perilaku para generasi muda. Dikarenakan, generasi muda menjadikan media sosial sebagai saluran untuk mencari informasi terkini maupun fenomena yang lagi trending. Akibatnya, generasi muda sebagai pengguna utama media sosial tentu akan memiliki figur panutan yang dikenal dengan akun-akun influencer. Para akun-akun influencer ini memiliki pengaruh kuat dalam mempengaruhi perilaku para pengikutnya yang mayoritas adalah generasi muda. Akibatnya, para pengikut yang merupakan generasi muda akan meniru setiap aktivitas yang dilakukan oleh akun-akun influencer. Bila sudah demikian, akan timbul beberapa dampak positif yang diciptakan oleh penggunaan media sosial diantaranya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, P., Bahri, Syaiful, B., & Bakar, A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4 (1), 96–102.
- Agustina, F. (2019). Analisis Perilaku Cyberbullying di Media Sosial dan Upaya Penanggulangannya (pp. 1–6). INA-Rxiv. <https://doi.org/10.31227/osf.io/5zcxw6>
- Hidajat, M., Adam, A. R., Danaparamita, M., & Suhendrik, S. (2015). Dampak media sosial dalam cyber bullying. *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 6(1), 72, doi.org/10.21512/comtech.v6i1.2289
- Antama,Zuhdy, M., & Purwanto, H. (2020). Faktor Penyebab Cyberbullying yang Dilakukan oleh Remaja di Kota Yogyakarta. *Jurnal Penegakan Hukum Dan Keadilan*, 1(2), 182–202. <https://doi.org/10.18196/jphk.1210>





- Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). Dampak Cyberbullying Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 57.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).