



## Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 4 (1) September-Februari 2025: 672-677

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



### Identifikasi Penggunaan Media Sosial Sebagai Gaya Hidup Mahasiswa

Alvina laili fauziah<sup>1</sup>, Faradilla Azzahra Putri<sup>2\*</sup>, Sabrina Amandatya saidi<sup>3</sup>, Puji Harjjianto<sup>4</sup>

<sup>1234</sup> Universitas Pamulang

e-mail: [sabrinatya9@gmail.com](mailto:sabrinatya9@gmail.com)

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima <b>Oktober 2024</b> Disetujui <b>November 2024</b> Diterbitkan <b>Desember 2024</b></p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penggunaan media sosial sebagai bagian dari gaya hidup mahasiswa. Dengan meningkatnya jumlah pengguna media sosial yang melebihi 4,9 miliar di seluruh dunia, penting untuk memahami dampak positif dan negatifnya. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan populasi mahasiswa dari berbagai program studi. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup yang diisi oleh 109 responden. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa aktif menggunakan media sosial dengan frekuensi tinggi, yang mencerminkan kebutuhan sosial dan informasi mereka. Frekuensi penggunaan tertinggi ditemukan pada platform Instagram dan Tiktok. Penelitian ini menemukan bahwa aksesibilitas, normatisasi, dan fungsi sosial media berkontribusi pada tingginya penggunaan tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa, membentuk gaya hidup yang terhubung secara digital.</p>
	<i>ABSTRACT</i>
<p><b>Keywords:</b> <i>Social media, Students, Lifestyle, Social interaction</i></p>	<p><i>This study aims to identify the use of social media as part of the lifestyle of college students. With the increasing number of social media users exceeding 4.9 billion worldwide, it is important to understand its positive and negative impacts. The method used is a quantitative approach with a population of students from various study programs. Data were collected through a closed questionnaire filled out by 109 respondents. The results show that college students actively use social media with high frequency, reflecting their social and information needs. The highest frequency of use was found on the Instagram and Tiktok platforms. This study found that accessibility, normativeness, and social functions of media contributed to the high usage. These findings indicate that social media has become an integral part of college students' daily lives, forming a digitally connected lifestyle.</i></p>

## PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat di dunia digital saat ini. Dari tempat mengirim gambar dan hak, telah menjadi alat komunikasi, pemasaran, dan interaksi sosial yang ampuh. Menurut laporan We Are Social dan Hootsuite pada tahun 2023, jumlah pengguna media sosial di seluruh dunia akan melebihi 4,9 miliar, yaitu sekitar 60% dari populasi dunia. Angka tersebut menunjukkan bahwa media sosial bukan sekedar fenomena, namun sudah menjadi fenomena global yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seperti politik, ekonomi, dan budaya. Dengan begitu, komunikasi menjadi mudah dan informasi dapat diakses dengan cepat. Media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan TikTok memudahkan pengguna untuk terhubung dengan teman, keluarga, dan orang asing dari berbagai belahan dunia. Dan disini kami menciptakan komunitas virtual yang tidak memiliki batasan geografis.

Di sisi lain, fitur ini membawa masalah seperti informasi palsu, privasi, dan dampak psikologis bagi pengguna. Aspek penting dalam penggunaan media sosial adalah cara individu dan kelompok menggunakan fasilitas tersebut untuk tujuan tertentu. Misalnya, dalam pemasaran, banyak bisnis menggunakan media sosial untuk menjangkau khalayak yang lebih luas dengan biaya lebih rendah dibandingkan metode pemasaran tradisional. Menurut Statista, lebih dari 80% pemasar percaya bahwa media sosial sangat efektif dalam meningkatkan layanan pelanggan. Oleh karena itu, media tidak membatasi diri pada interaksi sosial saja, namun memberikan hasil yang besar dalam dunia bisnis. Media Sosial Juga Memainkan Peran Penting Dalam Ilmu Sosial dan Politik Dari Perspektif Sosial. Misalnya, media sosial digunakan selama Arab Spring untuk mengorganisir protes dan menyebarkan informasi dari waktu ke waktu. Para peneliti menemukan bahwa alat-alat seperti Twitter dan Facebook telah menjadi sarana mobilisasi massa yang paling penting.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Pew Research Center pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 53% pengguna media sosial menggunakan platform untuk mengikuti berita, menunjukkan betapa pentingnya media sosial dalam membentuk opini publik. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif. Penelitian menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Menurut American Psychological Association, semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial dapat memicu perbandingan sosial yang merusak, di mana orang kurang puas dengan kehidupan mereka ketika mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain di platform. Hal ini menciptakan siklus negatif yang sulit untuk diputus, terutama bagi remaja yang sensitif. Selain itu, media sosial menciptakan tantangan terhadap privasi dan keamanan data.

Pelanggaran data yang melibatkan perusahaan besar seperti Facebook dan Twitter telah menimbulkan kekhawatiran mengenai penanganan informasi pribadi pengguna. Penelitian dari International Association of Privacy Professionals menunjukkan bahwa lebih dari 60 persen pengguna Internet tidak menyukai cara perusahaan mengumpulkan dan menggunakan data mereka. Hal ini menandakan perlunya aturan yang lebih ketat dalam penanganan data pengguna di media sosial. Dari sudut pandang pendidikan, media sosial juga menghadirkan peluang dan tantangan tersendiri. Dalam lingkungan pembelajaran, banyak guru yang mulai memanfaatkan media sosial sebagai alat untuk meningkatkan interaksi dan kolaborasi antar siswa. Namun, terdapat risiko penggunaan media sosial di kalangan siswa dapat menghambat efektivitas pembelajaran. Menurut survei yang dilakukan oleh Common Sense Media, hampir 50% remaja setuju bahwa media sosial sering kali mengalihkan fokus mereka pada studi. Perhatikan tren ini lebih dekat untuk memahami variabel yang memengaruhi penggunaan media sosial, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status sosial ekonomi.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda lebih banyak menggunakan media sosial dibandingkan orang yang lebih tua. Selain itu, gender juga memengaruhi cara pengguna berinteraksi di media sosial; Misalnya, wanita cenderung lebih aktif dalam berbagi konten emosional, sementara pria lebih sering menggunakan media sosial untuk berbagi informasi. Penelitian lebih lanjut diperlukan tentang pola penggunaan media sosial di berbagai demografi. Laporan dari Nielsen menunjukkan bahwa pertumbuhan pengguna media sosial di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, telah signifikan selama beberapa tahun terakhir. Oleh karena itu, ini membuktikan bahwa media sosial telah menjadi alat penting bagi orang-orang dalam semua konteks, mulai dari komunikasi pribadi hingga bisnis. Oleh karena itu, dengan berbagai dinamika yang terjadi di dunia media sosial, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami dampak penggunaan media sosial terhadap

berbagai aspek kehidupan. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat menemukan strategi yang efektif dalam memanfaatkan media sosial secara positif dan meminimalkan kemungkinan dampak negatif.

Penelitian ini juga dimaksudkan agar para pembuat kebijakan, pendidik, dan masyarakat umum dapat memperoleh wawasan yang bermanfaat tentang cara menggunakan media sosial dengan bijak di era digital saat ini. Dengan kata lain, media sosial adalah fenomena yang rumit dan beragam yang mengekspresikan pergeseran paradigma sosial, budaya, dan teknologi. Dalam menghadapi tantangan dan peluang yang dihadirkan media sosial ini, seseorang harus mendapat informasi yang baik secara individu atau sosial dan kritis terhadap tren ini agar mereka dapat sepenuhnya memaksimalkan hal positif mereka sambil entah bagaimana mengatasi kemungkinan dampak negatif darinya. Penelitian ini melihat lebih dalam variabel penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pada akhirnya dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang ini.

## **KAJIAN LITERATUR**

Media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari terutama di kalangan mahasiswa. Di era ini, mahasiswa sudah pasti tidak jauh dari jejaring sosial seperti Instagram, Twitter, dan Facebook sebagai alat komunikasi untuk mengungkapkan diri dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana media sosial memengaruhi gaya hidup mahasiswa dan dampaknya terhadap perilaku sosialnya.

### **A. Konsumsi Media Sosial Mahasiswa**

Mahasiswa modern cenderung lebih percaya diri menggunakan media sosial sebagai wadah interaksi, saling berbagi informasi, serta membangun jaringan sosial. Menurut Hidayati dan Sari (2021), media sosial tidak hanya dapat dijadikan sebagai alat komunikasi, namun juga dapat digunakan sebagai ajang atau sarana menunjukkan identitas dan gaya hidup. Mereka menemukan bahwa mahasiswa sering menggunakan media sosial untuk memposting aktivitas sehari-hari, yang mencerminkan aspirasi dan nilai-nilai mereka.

### **B. Gaya Hidup dan Identitas**

Media sosial juga berkaitan dengan identitas diri. Dalam penelitian pada tahun 2020, Prasetyo dan Widiastuti mencatat bahwa mahasiswa menggunakan media sosial untuk menunjukkan kepribadian dan minat mereka. Sehingga, membangkitkan norma sosial baru kepada rekan-rekannya itu sendiri, bahwa gaya hidup yang diperlihatkan di media sosial menjadi patokan kehidupan untuk orang lain. Gaya hidup yang dipamerkan mampu memberikan tekanan untuk tampil sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh komunitas daring.

### **C. Kesan pada Perilaku Sosial**

As Rizki dan Supriyadi explained in 2022, media sosial could affect the social behaviour of students. They find out that active students on social media tend to be more open and connected with social issues, but also tend to get addicted and decrease face-to-face interaction. In addition, they show that there is a "FOMO" factor, meaning a fear of missing out, and this pushes students to feel under pressure to keep connected and updated about their friend's life.

### **D. Pengaruh terhadap Perilaku Sosial**

Rizki dan Supriyadi (2022) menjelaskan bahwa media sosial dapat memodifikasi perilaku sosial mahasiswa. Mereka menemukan bahwa mahasiswa yang lebih aktif di media sosial lebih peduli dengan isu-isu sosial tetapi juga rentan mengalami kecanduan dan penurunan interaksi sosial secara langsung. Di samping itu, mereka juga mencatat fenomena "FOMO" atau Fear of Missing Out, dimana mahasiswa merasa tertekan untuk selalu terhubung dan diperbarui tentang kehidupan teman-teman mereka..

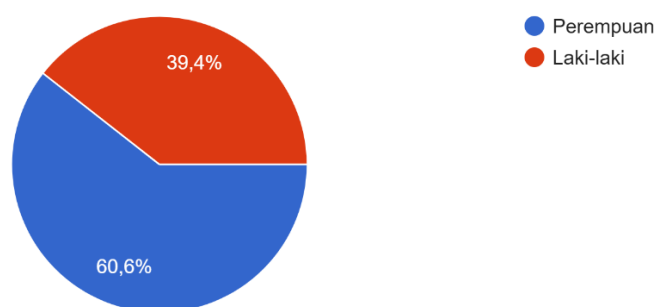
## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengidentifikasi penggunaan media sosial sebagai bagian dari gaya hidup mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai program studi di sebuah universitas. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria utama yaitu mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial minimal satu tahun terakhir. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner tertutup yang dirancang untuk mengukur frekuensi, intensitas, dan pola penggunaan media sosial sebagai gaya hidup. Kuesioner tersebut mencakup pernyataan-pernyataan tentang platform yang paling sering digunakan, frekuensi dan durasi penggunaan, intensitas, serta dampak terhadap kehidupan sehari-hari. Sample penelitian berasal dari mahasiswa yang aktif dengan total responden sebanyak 109 mahasiswa yang terdiri dari 66 responden perempuan (60,6%) dan 43 responden laki-laki (39,4%). Untuk setiap pernyataan, responden diminta untuk memberikan penilaian menggunakan skala Likert lima poin, di mana satu poin menunjukkan "Sangat Tidak Setuju" dan lima poin menunjukkan "Sangat Setuju". Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

109 jawaban



Keterangan	Aktivitas Sosial								Frekuensi Penggunaan						
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
Rata-rata Jawaban	2,87	3,24	3,22	3,27	3,56	3,06	2,39	3,49	4,29	3,42	3,28	4,00	3,74	3,10	3,12
Rata-rata Perindikator	3,13								3,56						

Berdasarkan hasil analisis kuesioner terhadap 109 responden mahasiswa, diperoleh data mengenai tingkat aktivitas sosial dan frekuensi penggunaan media sosial. Rata-rata jawaban responden menunjukkan bahwa aktivitas sosial mahasiswa cukup tinggi, dengan nilai rata-rata 3,13. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung aktif berinteraksi melalui media sosial. Selain itu, frekuensi penggunaan media sosial juga tergolong tinggi, dengan nilai rata-rata 3,56. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengakses dan menggunakan berbagai platform media sosial dalam keseharian mereka. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari gaya hidup mahasiswa modern.

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Tingkat aktivitas sosial yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun relasi sosial. Frekuensi penggunaan yang tinggi juga mengindikasikan bahwa media

sosial telah menjadi kebutuhan sehari-hari bagi mahasiswa. Beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian ini antara lain:

- **Aksesibilitas:** Kemudahan akses internet dan perangkat mobile memungkinkan mahasiswa untuk terhubung dengan media sosial kapan saja dan di mana saja.
- **Normatisasi:** Penggunaan media sosial telah menjadi norma sosial di kalangan mahasiswa, sehingga mereka merasa perlu untuk aktif di platform-platform tersebut.
- **Fungsi sosial:** Media sosial menyediakan berbagai fungsi sosial, seperti komunikasi, hiburan, dan informasi, yang memenuhi kebutuhan mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk memperoleh informasi, hiburan, dan membangun relasi sosial.

Tingginya nilai rata-rata pada indikator kualitas sosial menunjukkan bahwa mahasiswa menganggap media sosial sebagai platform yang efektif untuk berinteraksi dengan teman, keluarga, dan komunitas online. Mereka menggunakan media sosial untuk berbagi informasi, pengalaman, dan emosi, serta untuk mendapatkan dukungan sosial. Frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi juga dapat dijelaskan oleh kemudahan akses dan fitur-fitur menarik yang ditawarkan oleh berbagai platform media sosial. Mahasiswa dapat mengakses media sosial kapan saja dan di mana saja melalui perangkat mobile mereka. Selain itu, fitur-fitur seperti news feed, stories, dan live streaming memungkinkan mahasiswa untuk selalu terhubung dengan dunia di sekitar mereka.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting. Pertama, hasil ini menunjukkan bahwa perguruan tinggi perlu mempertimbangkan peran media sosial dalam kehidupan mahasiswa dan mengembangkan program-program yang dapat membantu mahasiswa memanfaatkan media sosial secara efektif dan bertanggung jawab. Kedua, hasil ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti prestasi akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, penelitian ini hanya mengukur penggunaan media sosial secara kuantitatif, sehingga aspek kualitatif dari penggunaan media sosial tidak terungkap secara mendalam. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan melibatkan mahasiswa dari berbagai institusi pendidikan. Selain itu, penelitian kualitatif dapat dilakukan untuk menggali lebih dalam mengenai motivasi, pengalaman, dan persepsi mahasiswa terkait penggunaan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari gaya hidup mahasiswa. Mahasiswa menggunakan media sosial untuk berbagai tujuan, mulai dari komunikasi hingga hiburan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk memanfaatkan media sosial secara efektif dan bertanggung jawab.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari gaya hidup mahasiswa, dengan frekuensi penggunaan yang tinggi pada platform seperti Instagram dan TikTok. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan media sosial untuk interaksi sosial, berbagi informasi, dan hiburan, yang mencerminkan kebutuhan mereka akan konektivitas dan informasi. Faktor-faktor seperti aksesibilitas, normatisasi, dan fungsi sosial media berkontribusi pada tingginya penggunaan ini. Temuan ini menegaskan pentingnya memahami dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial dalam konteks pendidikan dan sosial. Oleh karena itu, disarankan agar perguruan tinggi mengembangkan program yang mendukung penggunaan media sosial yang efektif

dan bertanggung jawab. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji aspek kualitatif penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap prestasi akademik serta kesehatan mental mahasiswa. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pola penggunaan media sosial, diharapkan

Mahasiswa cenderung menggunakan media sosial sebagai alat memperluas jaringan sosial, memperoleh informasi akademis, dan mengekspresikan diri. Walaupun begitu, ada beberapa dampak negatif yang pasti muncul, seperti kecanduan, gangguan fokus, dan tekanan memenuhi standar yang ada di media secara sosial. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menggunakan media sosial secara bijak, seimbang, dan sadar akan dampaknya terhadap kesehatan mental dan akademis mereka.

Secara umum, media sosial memainkan peranan penting dalam menentukan gaya hidup mahasiswa modern; namun, ia harus dilihat dengan pendekatan yang bertanggung jawab agar manfaatnya dapat ditingkatkan. Dapat ditemukan strategi yang optimal untuk memanfaatkan potensi positifnya dan meminimalkan risiko yang mungkin timbul.

## REFERENSI

- Hidayati, N., & Sari, R. (2021). Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup Mahasiswa: Studi Kasus di Universitas X. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(2), 145-158.
- Prasetyo, A., & Widiastuti, D. (2020). Media Sosial dan Gaya Hidup Mahasiswa: Analisis Penggunaan Instagram dan Twitter. *Jurnal Komunikasi*, 8(3), 220-234.
- Rizki, F., & Supriyadi, A. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Mahasiswa. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 9(1), 100-115.
- Sari, A. P., & Kurniawan, A. (2023). Media Sosial sebagai Gaya Hidup: Implikasi bagi Mahasiswa di Era Digital. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 12(4), 345-360.
- Abdurrahman, A., & Salim, U. (2020). The Impact of Social Media on Students' Lifestyle. *Journal of Social Media Studies*, 5(1), 45-60.
- Sari, D. P., & Rahman, M. (2021). Social Media Usage and Its Effects on Students' Daily Life: A Case Study in Indonesia. *International Journal of Educational Technology*, 12(2), 123-135.
- Putri, R. S. (2019). Social Media as a Lifestyle Choice Among University Students. *Jurnal Komunikasi*, 15(3), 214-228.
- Setiawan, I., & Hasanah, U. (2023). Trends of Social Media Engagement Among College Students and Their Lifestyle Implications. *Journal of Communication Research*, 8(1), 56-72.
- Yulianti, L., & Nugroho, H. (2022). The Role of Social Media in Shaping Students' Lifestyle: A Qualitative Study. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Sosial*, 10(4), 298-310.
- Fauzi, R., & Anisa, S. (2019). The Impact of Instagram on Student Lifestyle Choices: A Case Study of Millennials. *Journal of Digital Media & Policy*, 10(2), 187-202.