

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP GAYA HIDUP MAHASISWA DI PALANGKA RAYA

Yosi Piani¹, Wiwin Pahlentesa², Indirasari Divayu Gantini³, Elia Damayanti⁴

^{1,2,3,4}Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Palangka Raya, Indonesia

[¹yosipiani@gmail.com](mailto:yosipiani@gmail.com), [²wiiwnpahlentesa@gmail.com](mailto:wiiwnpahlentesa@gmail.com), [³indirasaricans@gmail.com](mailto:indirasaricans@gmail.com),
[⁴elia.damayanti@fisip.upr.ac.id](mailto:elia.damayanti@fisip.upr.ac.id)

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi gaya hidup mahasiswa di Jekan Raya. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode survei wawancara dan mengumpulkan data dengan menggunakan referensi, jurnal, artikel, dan hasil wawancara, yang mencakup beberapa pertanyaan tentang bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi gaya hidup mahasiswa saat ini. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial. WhatsApp, Tiktok, Facebook, dan Instagram adalah media sosial yang paling banyak digunakan. Secara umum, *smartphone* digunakan untuk mengakses media sosial selama lebih dari lima jam perhari. Media sosial berdampak pada gaya hidup dengan memberikan informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas yang mendukung prestasi, memenuhi kebutuhan gaya hidup, dan mengikuti tren, mahasiswa dapat mengatasi ketergantungan media sosial dengan mengatur waktu mereka.

Kata Kunci: *Media Sosial, Gaya Hidup, Efek sosial Media*

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out how the use of social media affects the lifestyle of students in Jekan Raya. This qualitative research uses an interview survey method and collects data by using references, journals, articles, and interview results, which include several questions about how the use of social media affects students' current lifestyle. This research shows that students spend more time on social media. Whatshapp, Tiktok, Facebook, and Instagram are the most widely used social media. In general, smartphones are used to access social media for more than five hours every day. Social media impacts lifestyles by providing information needed to complete tasks that support achievement, fulfil lifestyle needs, and follow trends. Students can overcome social media dependency by organising their time.

Keywords: *Social Media, Lifestyle, Social Media Effects*

I. PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi komponen penting dalam kehidupan publik, terutama dikalangan mahasiswa perguruan tinggi. Banyaknya penggunaan media sosial yang luas membawa berbagai transformasi dalam berbagai aspek interaksi sosial. Ini karena Media sosial memungkinkan orang berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun hubungan virtual, tetapi bagaimana penggunaan media sosial yang signifikan mempengaruhi interaksi sosial mahasiswa (Harahap, 2024). Media sosial adalah media digital di mana orang dapat berinteraksi satu sama lain. Selain itu, mereka memiliki kemampuan untuk membagikan konten seperti foto, video, dan tulisan. Perubahan media sosial menjadi platform digital saat ini memungkinkan penggunaannya untuk melakukan aktivitas sosial secara virtual (Rafiq, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan sosial yang dialami oleh mahasiswa di Palangka Kecamatan Jekan Raya akibat pemakaian media sosial. Di zaman digital yang kian maju, platform media sosial telah berevolusi menjadi kekuatan yang mengubah berbagai dimensi kehidupan manusia.

Lebih dari sekedar sarana komunikasi, media sosial kini berfungsi sebagai pusat interaksi sosial, pertukaran informasi, ungkapan diri, dan bahkan keterlibatan politik. Fenomena ini sangat diakui oleh generasi muda, khususnya para mahasiswa, yang menjadikan media sosial sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari untuk mereka mempermudah interaksi, pertukaran informasi, serta terbentuknya komunitas. Penggunaan media sosial yang luas ini menghasilkan dua jenis interaksi sosial langsung dan tidak langsung (Situmorang, R. M, 2024). Interaksi langsung melibatkan pertemuan tatap muka, sementara

interaksi tidak langsung berlangsung melalui platform media sosial. Media sosial juga memberikan pengaruh positif dan negatif terhadap mahasiswa (Cahyono, 2022).

Mahasiswa, yang berperan sebagai agen perubahan dan intelektual muda, memanfaatkan media sosial untuk beragam tujuan, mulai dari memperluas lingkaran pertemanan, mencari informasi akademik, hingga terlibat dalam diskusi mengenai isu-isu sosial. Namun, penggunaan media sosial yang meluas juga membawa dampak kompleks terhadap perilaku, interaksi sosial mereka. Transformasi ini mencakup cara mereka berkomunikasi, menjalin hubungan, berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat, serta membentuk identitas diri. Palangka Kecamatan Jekan Raya, sebagai salah satu daerah dengan jumlah mahasiswa yang signifikan di Palangka Raya, menjadi lokasi menarik untuk menganalisis fenomena ini. Dengan akses internet yang kian berkembang, mahasiswa di kawasan ini semakin aktif menggunakan berbagai saluran media sosial seperti Instagram, Facebook, dan TikTok. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana pemanfaatan media sosial memengaruhi dinamika sosial di kalangan mahasiswa, serta konsekuensinya terhadap kehidupan pribadi, akademik, dan sosial mereka (Khanesa, 2021).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam transformasi sosial yang terjadi pada mahasiswa di Palangka Kecamatan Jekan Raya akibat penggunaan media sosial. Penelitian ini akan berfokus pada pengidentifikasian dampak media sosial terhadap interaksi sosial, pola komunikasi, dan partisipasi sosial mahasiswa. Pemahaman yang mendalam mengenai fenomena ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan yang mendukung pemanfaatan media sosial secara

positif (Fatih, 2024), serta mengurangi dampak negatifnya terhadap perkembangan sosial dan akademik mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya mengenai pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial di kalangan generasi muda.

Media sosial adalah cara baru untuk berkomunikasi dan alat kerja aktif yang memungkinkan berbagai jenis interaksi (Brogan, 2010). Media sosial mendorong berbagai jenis interaksi dan komunikasi, baik pada skala kecil seperti teman dan keluarga maupun pada skala besar seperti orang di seluruh dunia. Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari banyak orang di seluruh dunia, memungkinkan banyak mahasiswa untuk mengekspresikan kreativitas mereka melalui konten seperti menulis, fotografi, musik, dan video. Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari banyak orang di seluruh dunia, memungkinkan Anda untuk terhubung, berbagi, berbagi, dan berinteraksi dengan orang lain. Pengguna media sosial memiliki banyak dampak pada kehidupan manusia dalam berbagai cara, seperti media dalam grup, media dalam hubungan sosial, media dalam interaksi, dan lainnya. Bermanfaat bagi mahasiswa untuk menggunakan media sosial adalah meningkatkan kreativitas mereka dalam belajar dan memudahkan mereka untuk menemukan informasi yang lebih luas (Fatih, 2024). Terakhir, tetapi tidak kalah pentingnya, media sosial membantu mahasiswa menyalurkan hobi mereka dengan menulis, membuat video, dan cara lainnya. Hal ini akan sangat berdampak pada mahasiswa yang berpartisipasi aktif dalam hobi mereka. reproduksi sosial dan perubahan sosial, yaitu bagaimana media sosial dapat bermanfaat untuk pendidikan karena menawarkan platform interaktif yang

memungkinkan pendidik dan mahasiswa terlibat dalam pembelajaran yang dinamis dan berkolaborasi.

Keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya dikenal sebagai gaya hidupnya. Opini individu, prinsip, atau Pandangan dunia seseorang mencerminkan gaya hidup mereka, gaya hidup mahasiswa berdampak lebih besar pada kepribadian dan persepsi mereka tentang posisi mereka sebagai mahasiswa akademik. Selain itu, mahasiswa harus mampu mempertimbangkan perkembangan media sosial saat ini. Di mana kebutuhan lebih penting daripada kepuasan atau keinginan. Seiring waktu, perilaku konsumtif dapat menjadi kebiasaan, yang secara tidak sadar akan mengubah gaya hidup mahasiswa. Karena mengikuti tren di media sosial, banyak mahasiswa sekarang memperhatikan bagaimana mereka terlihat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih fokus pada gaya hidup saat ini daripada masa depan, kampus sebenarnya digunakan sebagai tempat untuk menunjukkan gaya hidup dan penampilan, menurut penulis di lapangan (Nabila, 2023). kampus seharusnya digunakan untuk berpendidikan, bersosialisasi, dan bertukar pendapat, antara lain. Mahasiswa yang memiliki sumber daya keuangan yang cukup akan lebih rentan terhadap pengaruh gaya hidup konsumtif. Gaya hidup hedoni cenderung mendorong tingkah laku melalui interaksi sosial individu satu sama lain untuk mendapatkan kepuasan pribadi (Trimartati, 2014). Jika mereka mengikuti tren mode yang sedang viral dan memakai pakaian merek terkenal, mereka akan dianggap gaul. Selain itu, karena tuntutan pergaulan di lingkungan mereka, mahasiswa dari kelas menengah mengadopsi gaya hidup konsumtif. akibatnya, beberapa mahasiswa saat ini lebih

memperhatikan penampilan, gengsi, dan gaya. Pengeluaran pribadi mahasiswa meningkat. Fokuskan pada membeli barang untuk kebutuhan kuliah daripada barang yang diinginkan. Situasi seperti ini sangat jelas dan nyata di sekitar kita.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana siswa menggunakan media sosial di Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana media sosial mempengaruhi interaksi sosial dan gaya hidup mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengumpulkan data. Survei langsung di lapangan, yang dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap enam mahasiswa di Kecamatan Jekan Raya, merupakan salah satu teknik utama yang digunakan. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui pengalaman pribadi mereka, kebiasaan, dan pandangan mereka tentang penggunaan media sosial. Data juga dikumpulkan melalui wawancara dan penelitian literatur. Ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman teoretis dan konteks temuan lapangan. Selain itu, proses dan hasil penelitian di lapangan didokumentasikan dengan gambar. Dokumentasi visual ini memberikan gambaran konkret tentang situasi dan aktivitas mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Diharapkan penelitian ini akan menggabungkan berbagai pendekatan ini untuk memberikan gambaran mendalam tentang cara mahasiswa di Kecamatan Jekan Raya menggunakan media sosial dan bagaimana media tersebut mempengaruhi interaksi dan gaya hidup mereka.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Keanekaragaman Sosial

Media sosial adalah media yang digunakan oleh seluruh dunia yang dimana media sosial itu dapat digunakan untuk berbagi teks, video, foto, suara dan informen lainnya. Dari jurnal (Li, 2014) mendeskripsikan bahwa media sosial ialah media yang digunakan seseorang untuk mencari informasi dan lainnya. Media sosial adalah alat di mana orang berinteraksi satu sama lain dengan membuat, membagikan, dan menukar ide atau pendapat melalui jaringan virtual atau jaringan.

Berdasarkan informasi yang kami wawancara dari 6 informan yang kami temui, terdapat bahwa rata-rata waktu penggunaan media sosial dalam sehari adalah 5-10 jam. Salah satu informan menyatakan bahwa. Berdasarkan hasil lapangan menunjukkan bahwa siswa cenderung menggunakan dua platform media sosial utama: Facebook dan TikTok. Mayoritas responden aktif di kedua platform ini, menggunakannya rata-rata 5 hingga 10 jam per hari, dan terutama dilakukan pada pagi dan malam hari. TikTok memiliki 1.000- 4.000 followers, sementara Facebook memiliki rata-rata 4.500–5.000 pengikut. Ini menunjukkan bahwa Facebook masih dapat digunakan oleh lebih banyak orang, terutama dalam hal interaksi sosial-komunitas seperti jual-beli online, lowongan kerja, dan informasi kampus. Salah satu sumber mengatakan.

“Facebook menarik banyak informasi penting, dan jumlah pengikut saya membuat saya membukanya setiap hari. Mungkin sekitar lima ribu dan Facebook saya gunakan untuk berjualan juga.” (Wawancara informan B, 2 Mei 2025)

TikTok, di sisi lain lebih sering digunakan sebagai media hiburan yang ringan tetapi juga edukatif. Beberapa responden mengatakan bahwa mereka lebih terhibur dan teredukasi oleh konten visual singkatnya, terutama yang

berkaitan dengan motivasi, gaya hidup, bahkan feminisme. Seorang sumber mengatakan.

‘TikTok memiliki banyak video motivasi dan resep yang seru, cepat, dan mudah dipahami. Saya juga melakukan banyak latihan memasak dari video TikTok dan juga saya sering berinteraksi di TikTok sambil mengirim pesan lucu dari video TikTok untuk teman saya.’ (Wawancara informan T, 2 Mei 2025).

Studi kualitatif menunjukkan bahwa mahasiswa dari upr lebih cenderung menggunakan Facebook untuk diskusi akademik dan pertukaran informasi kelompok studi, berbeda dengan mahasiswa dari jurusan eksakta atau vokasional yang lebih cenderung menggunakan TikTok untuk mencari hiburan, tren, dan konten visual dengan cepat. Perbedaan ini mendukung gagasan (Nasrullah, 2015) bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi tetapi juga mencerminkan identitas digital pengguna berdasarkan kebutuhan, minat, dan latar belakang sosial akademik mereka. Penggunaan Facebook untuk diskusi akademik yang lebih intens menunjukkan bagaimana ruang digital membentuk cara berkomunikasi intelektual dalam komunitas kampus. TikTok, di sisi lain, berfungsi sebagai ruang ekspresif virtual yang memungkinkan mahasiswa menyalurkan kreativitas mereka dan mengikuti tren gaya hidup kontemporer. Sangat menarik bahwa Facebook masih digunakan oleh beberapa mahasiswa untuk tujuan ganda: mereka tetap menggunakannya untuk berkomunikasi dengan keluarga mereka dan mendapatkan informasi tentang kampus, sedangkan TikTok lebih banyak digunakan untuk menghibur atau menyerap konten visual dengan cepat. Sebagaimana disampaikan oleh salah satu sumber.

‘‘Saya pakai dua-duanya, Facebook untuk melihat pengumuman kampus atau tanya-tanya

tugas, tapi kalau mau hiburan dan ikuti tren, ya pasti buka TikTok, kalau untuk berinteraksi dengan teman yaitu dengan WhatsApp’’ (Wawancara informan N, 2 Mei 2025).

Media sosial memiliki penggunaan yang intens dan jumlah pengikut yang signifikan, menunjukkan bahwa itu bukan hanya sarana hiburan; itu juga tempat untuk berkomunikasi dengan orang lain dan membangun identitas. TikTok lebih fokus pada ekspresi pribadi dan edukasi visual, sementara Facebook biasanya digunakan untuk tujuan informatif dan sosial-komunitas. Perubahan Gaya Hidup Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Menjadi Selebgram TikTok, fenomena menjadi seleb TikTok oleh mahasiswa bukan hanya pergeseran peran media sosial itu adalah transformasi gaya hidup yang kompleks. Sebagai bagian dari generasi digital, mahasiswa tidak hanya menjadi pengguna pasif media sosial, tetapi juga menjadi aktor aktif dalam budaya visual, tren digital, dan tekanan sosial media sosial. TikTok, platform visual yang digerakkan oleh algoritma keterlibatan, telah memberikan mahasiswa banyak kesempatan untuk berekspresi dan menjadi figur publik yang memiliki audiens dan pengaruh yang nyata (Peldi, 2024). Gaya Hidup Sebelum Selebgram Mahasiswa menjalani gaya hidup yang lebih individual dan fungsional sebelum menjadi populer di TikTok, media sosial biasanya digunakan untuk hiburan, komunikasi, dan informasi sederhana. Perubahan yang mereka alami adalah dari pola konsumsi digital yang sederhana mahasiswa menggunakan TikTok untuk menonton video motivasi, hiburan, atau tren musik, tanpa niat untuk membuat konten sendiri.

Pengelolaan waktu yang lebih fleksibel mereka tidak terikat pada jadwal produksi konten atau tuntutan untuk aktif di media sosial setiap hari, penggunaan media sosial yang lebih pribadi, tidak ada tekanan untuk

mempertahankan citra, tidak ada tekanan untuk membuat konten sendiri, seringkali, relasi sosial terbatas pada lingkaran nyata, di mana pertemanan dibangun melalui kegiatan di kampus, organisasi, atau komunitas lokal pada titik ini, gaya hidup mahasiswa masih sangat dipengaruhi oleh kebutuhan akademik dan sosial konvensional media sosial hanyalah pelengkap, bukan inti dari aktivitas sosial dan ekonomi mereka. Gaya Hidup Mahasiswa Setelah Menjadi Selebgram TikTok, Ketika siswa mulai dikenal di TikTok dan mendapatkan ribuan hingga puluhan ribu pengikut, terjadi perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Ada beberapa aspek yang dapat digunakan untuk memeriksa perubahan dalam pola konsumsi dan persepsi diri salah satu fitur paling menonjol dari selebgram TikTok adalah munculnya gaya hidup konsumtif, yang dirancang untuk mendukung citra di media sosial.

“Setelah saya jadi seleb TikTok, banyak yang DM minta saya endorse produk. Awalnya saya beli baju buat konten, sekarang malah dibayar buat pakai baju mereka.” (Wawancara informan I, 2 Mei 2025)

Mahasiswa selebgram mulai dengan membeli pakaian, aksesoris, dan kosmetik tertentu agar terlihat menarik dalam video mereka. Mereka juga mengunjungi cafe indah, tempat wisata, atau tempat publik yang Instagramable untuk latar belakang konten mereka. Mereka juga mengatur penampilan sehari-hari mereka untuk tujuan mendapatkan "konten" yang menarik secara visual. Ini adalah jenis budaya konsumsi simbolik di mana uang dihabiskan untuk menciptakan dan menampilkan identitas tertentu di ruang publik daripada tujuan nyata. Kehidupan publik dan perubahan dalam Relasi sosial dengan bertambahnya pengikut, selebgram mahasiswa

mengalami perubahan dalam relasi sosial. Ini termasuk bahwa mereka mendapatkan perhatian lebih dari rekan sekelas dan kadang-kadang dari guru mereka, yang melihat mereka sebagai figur publik mini. Mereka juga cenderung membangun jaringan baru dengan sesama kreator konten atau merek lokal. Mereka juga dapat mengubah cara mereka berinteraksi dalam dunia nyata, terutama ketika mereka mulai mengutamakan interaksi online daripada langsung. Mereka juga memiliki hubungan yang tulus dan intim. Salah satu keuntungan dari menjadi selebgram adalah munculnya peluang ekonomi mereka menerima endorsement untuk produk seperti makanan, kosmetik, fashion, atau aplikasi, mulai menjadi afiliasi atau membuka bisnis pribadi dengan memanfaatkan basis pengikut TikTok menjadi alat monetisasi identitas mereka menjual citra diri mereka ke pasar digital karena pasar digital sangat kompetitif dan berubah cepat, profesionalisme dan konsistensi diperlukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di Kecamatan Jekan Raya, Palangka Raya, menggunakan media sosial dengan tingkat yang cukup tinggi. Mereka biasanya menghabiskan antara enam dan delapan jam setiap hari, dengan sebagian besar, sekitar enam puluh persen, menggunakan media sosial lebih dari lima jam setiap hari. Ada juga beberapa siswa yang menggunakan media sosial hingga sepuluh jam setiap hari, yang dapat meningkatkan risiko kecanduan dan efek negatif terhadap kesehatan mental dan proses belajar mereka. Ada perbedaan dalam penggunaan berdasarkan jurusan, menurut observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap enam mahasiswa yang berasal dari berbagai jurusan. Mahasiswa biasanya menghabiskan sekitar 7 jam setiap hari di media sosial, sebagian besar untuk tujuan

akademik, seperti bergabung dalam grup diskusi dan mencari informasi tentang jurusan mereka. Aplikasi yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa Jekan Raya dari hasil survei wawancara mahasiswa yang tinggal di daerah Jekan Raya, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan aplikasi media sosial seperti, WhatsApp, Instagram, Tiktok, Facebook, Ini membuat kecenderungan bagi mahasiswa yang menganggap bahwa media sosial bukan hanya menjadi sarana hiburan saja tetapi menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Namun, perlu dicatat bahwa platform seperti Tiktok dan Instagram cenderung visual dan singkat. Ini dapat memengaruhi cara mahasiswa menyerap informasi yang lebih suka informasi cepat dan langsung, tetapi dapat mengabaikan informasi yang akurat.

Semua hal, terutama komunikasi dan kreatifitas, dipengaruhi oleh penggunaan media sosial mahasiswa muncul sebagai cara baru untuk berkomunikasi karena kecepatan informasi saat ini, banyak orang beralih ke media sosial, mengingat pertumbuhan media sosial yang meningkat setiap tahunnya, bisnis dan organisasi juga dapat memanfaatkan media sosial untuk melakukan promosi media sosial jelas dapat digunakan untuk menyebarkan informasi di bidang pendidikan. Mereka juga dapat membantu mahasiswa yang ingin mengetahui lebih banyak tentang institusi pendidikan meskipun media sosial dianggap sebagai gaya hidup kaum milenial, tidak banyak siswa, termasuk mahasiswa Jekan Raya, yang mengakui bahwa mereka membuat akun media sosial hanya untuk mengikuti tren pergaulan. Sebagian kecil dari kelompok ini menggunakan aplikasi hiburan seperti Instagram dan Tiktok. Ini masuk akal karena platform seperti Instagram dan TikTok lebih fokus pada aktualisasi diri daripada pencarian

literatur atau berbagi materi untuk tugas kuliah aplikasi yang digunakan untuk keperluan pendidikan dan komunikasi adalah media yang paling populer dan digunakan setiap hari.

Media sosial sebenarnya tidak hanya berfungsi sebagai alat pasif untuk memenuhi kebutuhan seseorang. Namun, pengguna media sosial sangat dipengaruhi olehnya. Dampak positif dan negatif telah ditemukan dalam berbagai penelitian dengan frekuensi yang berbeda beberapa gambaran tentang pengaruh media sosial terhadap penggunaan media sosial oleh mahasiswa (Mei, 2024). Selain itu, ada risiko termasuk mengganggu fokus belajar, terpapar konten yang tidak pantas, mengancam privasi dan keamanan online, dan kemungkinan perundungan dunia maya atau tekanan sosial. Karena itu, sangat penting bagi siswa untuk menggunakan media sosial secara logis, dengan mempertimbangkan jumlah waktu dan konten yang mereka konsumsi, dan mengimbangi kehidupan online dan offline mereka.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari mahasiswa di Jekan Raya. Platform seperti TikTok dan Facebook tidak hanya menyediakan hiburan, tetapi juga memengaruhi cara orang berpikir, menjalani gaya hidup, dan berinteraksi dengan orang lain. Mahasiswa menggunakan media sosial untuk mengikuti tren, mencari informasi akademik, dan berkomunikasi.

Namun, tingkat ketergantungan yang tinggi lebih dari lima jam setiap hari dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan digital dan tugas akademik. Cara siswa menyerap informasi dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang tinggi. Platform seperti TikTok yang cepat dan visual lebih

disukai karena dianggap praktis dan relevan dengan kehidupan orang. Namun, hal ini juga dapat mengurangi keinginan untuk informasi yang akurat dan mendalam.

Perubahan gaya hidup mahasiswa sebelum dan sesudah menjadi selebgram TikTok menunjukkan dinamika sosial-budaya yang signifikan di era digital mahasiswa sebelum menjadi selebgram TikTok biasanya hidup lebih sederhana, privat, dan fokus pada kebutuhan akademik dan hubungan sosial konvensional. Media sosial hanya berfungsi untuk komunikasi dan hiburan tanpa menekankan pencitraan atau produksi konten. Gaya hidup mereka berubah secara signifikan setelah menjadi selebgram di TikTok. Mereka mulai menata penampilan mereka, mengunjungi tempat estetik, dan membeli barang-barang tertentu untuk meningkatkan penampilan mereka melalui internet. Kehidupan mereka dipertaruhkan di ruang digital yang sangat visual dan kompetitif di mana mereka tidak hanya hidup offline. Konsumsi simbolik beralih dari konsumsi fungsional ke mana barang, tempat, dan aktivitas dipilih berdasarkan nilai estetika dan daya tarik publik. Relasi sosial juga berubah. Mahasiswa selebgram menjadi lebih fokus, berhubungan dengan kreator atau merek baru, dan bahkan mulai memprioritaskan interaksi online. Mereka menjadi figur publik kecil yang terkenal karena prestasi akademik dan popularitas digital mereka. Endorsement, afiliasi, dan bisnis pribadi adalah peluang ekonomi juga. Perubahan ini menunjukkan bahwa TikTok bukan hanya media ekspresi tetapi juga platform untuk iklan diri. Namun, perubahan ini membawa tekanan baru: kewajiban untuk tetap tampil, membuat konten secara teratur, dan mempertahankan citra diri. Secara keseluruhan, menjadi selebgram TikTok untuk siswa adalah tentang mengubah norma

sosial yang dibentuk oleh algoritma, budaya visual, dan ekonomi digital.

4.2 Saran

mahasiswa yang terpapar gaya hidup atau pencapaian orang lain di media sosial dapat mengalami tekanan sosial, atau perbandingan diri yang berlebihan. Namun, sebagian dari mereka menggunakannya sebagai dorongan untuk maju. Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa untuk memiliki kesadaran kritis saat menggunakan media sosial. Untuk menjadikan media sosial sebagai alat yang mendukung kemajuan akademik dan pengembangan diri, lembaga pendidikan harus menyediakan literasi digital dan pelatihan manajemen waktu. Media sosial dapat menjadi alat yang kuat untuk membangun karakter, memperluas wawasan, dan meningkatkan kualitas hidup siswa di era digital ini jika digunakan dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, H. R., Turmuzi, A., Manik, C. R., Valentina, A., Hafiz, M., & Purba, D. Z. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial dikalangan Mahasiswa. *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Kebudayaan*, 15(1), 24–33. <https://doi.org/10.32505/hikmah.v15i1.8908>
- Rafiq, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika : Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.33822/gk.v3i1.1704>
- Situmorang, R. M. dan L. (2024). Media Sosial (Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp) Dan Pergeseran Pola Interaksi Sosial Mahasiswa/Wi Program Studi Pembangunan Sosial Angkatan 2017 Universitas Mulawarman.

Ejournal.Ps.Fisip-Unmul.Ac.Id, 12(2), 271–284.

CAHYONO, A. S. (2022). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL MASYARAKAT DI INDONESIA. *Journal Marine Inside*, 1(2), 1–32.
<https://doi.org/10.56943/ejmi.v1i2.9>

Daniyah Khansa, S., S Putri, K. Y., Negeri Jakarta, U., Timur, J., Timur Jalan Pondok Bambu Batas No, J., & Jakarta, D. (2021). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Angkatan 2019 di Universitas Negeri Jakarta*. 18, 114.

Fatih, M., Nasution, F., & Batubara, A. K. (2024). Eksistensi Sosial Mahasiswa di Era Instagram: Analisis Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup dan Perilaku. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(2), 859–872.

Nabila, D. A., Masitoh, U., & Aprillianti, V. (2023). Dampak Media Sosial akan Gaya Hidup Mahasiswa Universitas Tulungagung. *Governance, JKMP (Governance, Jurnal Kebijakan & Manajemen Publik)*, 13(1), 8–16.
<https://doi.org/10.38156/gjkmp.v13i1.137>

Peldi, Syahrudin, & Asmurti. (2024). Penggunaan Media Sosial Sebagai Representase Gaya Hidup Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 78–83.

Mei, N., Susanti, E., Hafizha, A., Amanda, A., Lubis, N., Jl, A., Iskandar, W., & Estate, M. (2024). *Dampak Media Sosial Bagi Mahasiswa TBI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*.