



Transformasi Gaya Hidup Mahasiswa UINSU Tuntangan Analisis Kualitatif terhadap Pengaruh Media Sosial dan Tren Populer

Sayyid Musafa Alwan^{1*}, Mulia Rahman², Muhammad Bagas³,
Afwan Syahril⁴, Manurung⁵

¹⁻⁵Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: sayyidmusafaa@gmail.com, mulia.rhmn21@gmail.com, mhdbagas@gmail.com,
afwansyahril789@gmail.com

Korespodensi penulis : sayyidmusafaa@gmail.com

Abstract: *This study analyzes the influence of social media and popular trends on the lifestyle transformation of students at the State Islamic University of North Sumatra (UINSU) using a qualitative descriptive approach. This study aims to explore the understanding, experience, and meaning formed from the use of social media, especially TikTok and Instagram, in shaping students' lifestyles. Data were obtained through in-depth interviews with active UINSU students selected using purposive sampling techniques. The results of the study indicate that social media is the main medium in spreading lifestyle trends, including a minimalist lifestyle, which is often at odds with students' consumptive behavior.*

Keywords: *Social Media, Lifestyle, Students.*

Abstrak : Penelitian ini menganalisis pengaruh media sosial dan tren populer terhadap transformasi gaya hidup mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini bertujuan menggali pemahaman, pengalaman, dan makna yang terbentuk dari penggunaan media sosial, khususnya TikTok dan Instagram, dalam membentuk gaya hidup mahasiswa. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa aktif UINSU yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial menjadi medium utama dalam menyebarkan tren gaya hidup, termasuk gaya hidup minimalis, yang sering kali bertolak belakang dengan perilaku konsumtif mahasiswa.

Kata Kunci: Media Sosial, Gaya Hidup, Mahasiswa.

1. PENDAHULUAN

Istilah “gaya hidup” pasti sudah kita kenal dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup adalah sesuatu yang selalu ada dan dilakukan oleh orang-orang di sekitar kita. Gaya hidup juga sering menjadi acuan bagi orang yang mengadopsinya, karena melalui hal tersebut, mereka dapat menunjukkan cara hidup yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhan mereka tanpa terlalu memikirkan pandangan orang lain. Menariknya, gaya hidup juga sering menjadi perhatian mahasiswa yang mengikuti tren gaya hidup masa kini maupun yang akan datang, yang biasa disebut sebagai gaya hidup modern. Gaya hidup ini sangat erat kaitannya dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi (Robert T. et al, 2023).

Sebagai mahasiswa, gambaran gaya hidup yang ideal adalah bagaimana seorang mahasiswa memanfaatkan waktunya untuk belajar, memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan, dan mengasah keahlian. Selain itu, mereka juga diharapkan dapat mengisi aktivitas sehari-hari dengan berbagai kegiatan positif sehingga mampu mempersiapkan

diri untuk masa depan. Dengan begitu, mahasiswa dapat menjadi individu yang bermanfaat bagi masyarakat serta memberikan kontribusi nyata bagi bangsa.

Di era globalisasi saat ini, informasi disebarakan dengan sangat cepat, yang memiliki efek baik dan buruk. Seiring dengan pertumbuhan pasar global, gaya hidup konsumtif mulai menjadi fenomena yang umum. Akses mudah ke informasi juga mendorong masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup hedonis yang terkesan normal. Indonesia menempati posisi ketiga dalam peringkat kepercayaan diri terhadap sikap konsumtif, menurut penelitian yang dilakukan oleh lembaga ilmu pengetahuan indonesia. Pola hidup ini mendorong orang dan kelompok tertentu untuk berperilaku konsumtif, seperti membeli terlalu banyak barang, di mana kepuasan hanya diukur dari jumlah barang yang dimiliki (Azizah, 2020).

Seiring dengan kemajuan dunia yang pesat serta munculnya berbagai dinamika sosial baru, globalisasi memiliki dampak besar terhadap perubahan dan masyarakat lingkungannya (Setyaningrum, 2018). Dengan perkembangan teknologi yang terus berkembang, cara orang berkomunikasi di zaman sekarang sangat terpengaruh. Kebiasaan yang terbentuk masyarakat melalui berbagai aktivitas, perilaku, dan interaksi sosial sangat penting untuk kelangsungan kehidupan (Muhammad Zusanri Batubara, 2023). Kemajuan teknologi terbaru menunjukkan kemajuan yang luar biasa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kemajuan teknologi sejalan dengan kemajuan peradaban manusia. Terutama di era perubahan yang semakin dinamis, teknologi terus berkembang untuk memenuhi kebutuhan dan model kehidupan kontemporer.

Di tengah tuntutan masyarakat modern untuk menjadi lebih proaktif dalam aktivitas sehari-hari mereka, banyak perubahan gaya hidup yang terjadi, salah satunya adalah ketergantungan pada *smartphone*. Dalam kehidupan saat ini, rasanya hampir tidak mungkin menjalani hari tanpa perangkat tersebut. Media sosial, di sisi lain, telah menjadi salah satu sumber informasi sekaligus platform yang dapat dimanfaatkan mahasiswa untuk mengembangkan diri. Namun, dampak negatif dari penggunaan, seperti munculnya perilaku kecanduan, juga menjadi persoalan yang perlu mendapat perhatian serius. Hal ini penting untuk diperhatikan agar mahasiswa dapat menggunakan teknologi secara bijak dan tetap fokus pada aktivitas yang mendukung pengembangan pribadi (Hyangsewu, 2021).

Berbagai aspek kehidupan manusia telah berubah seiring pesatnya kemajuan teknologi informasi, termasuk gaya hidup. Media sosial telah menjadi salah satu faktor penting di era internet saat ini yang mempengaruhi cara orang, terutama generasi muda, membangun identitas, nilai, dan kebiasaan sehari-hari mereka. Dampak tersebut tidak

terlepas dari siswa, yang merupakan kelompok intelektual muda. Media sosial bukan hanya alat untuk berkomunikasi; itu juga merupakan tempat untuk berbagi informasi, membangun citra diri, dan mengikuti tren baru.

Media sosial tidak dapat disangkal mempengaruhi kehidupan sosial, terutama kehidupan pelajar. Seseorang yang awalnya tidak terkenal menjadi terkenal di media sosial. Media sosial telah menjadi wadah bagi masyarakat umum, terutama pelajar, sehingga mereka tidak menggunakannya setiap hari. Mahasiswa yang menggunakan media sosial sering memposting cerita, aktivitas, dan foto dengan teman, pacar, dan keluarga mereka. Di media sosial, setiap orang memiliki hak untuk berkomentar dan menyatakan pendapatnya tanpa rasa takut. Hal ini disebabkan fakta bahwa melakukan tindakan kriminal atau memalsukan identitas sangat mudah dilakukan di media sosial. Anda harus menggunakan nama palsu daripada nama asli Anda saat membuat akun. Mahasiswa FOMO selalu berusaha terhubung dengan media sosial. Mereka tidak tahu kapan mereka menggunakan media sosial (Putri, 2019).

Dalam era digital yang semakin maju, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Melalui platform seperti TikTok dan Instagram, mahasiswa tidak hanya mendapatkan hiburan, tetapi juga membentuk preferensi gaya hidup mereka. Berdasarkan teori gaya hidup dan difusi inovasi, jelas bahwa media sosial memainkan peran aktif dalam membentuk pola pikir dan perilaku mahasiswa (Mhd. Fatih Fauzan Nasution, 2024).

Oleh karena itu, melalui penelitian ini, kami ingin mengetahui lebih dalam bagaimana mahasiswa memaknai konten gaya hidup yang mereka konsumsi di media sosial, serta bagaimana hal itu mempengaruhi pilihan hidup mereka sehari-hari. Kami berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih kritis tentang hubungan antara media sosial, tren populer, dan pembentukan gaya hidup generasi muda.

Teori gaya hidup (*Lifestyle Theory*) sangat relevan digunakan dalam penelitian ini karena membahas tentang bagaimana individu atau kelompok mengekspresikan diri melalui kebiasaan, pilihan konsumsi, dan aktivitas sehari-hari yang mereka lakukan. Dalam konteks mahasiswa UINSU, gaya hidup yang mereka jalani sangat dipengaruhi oleh interaksi mereka dengan media sosial, terutama TikTok dan Instagram. Gaya hidup mencakup cara berpakaian, cara berbicara, hobi, dan bahkan cara menghabiskan waktu luang.

Seperti yang ditegaskan oleh (Solomon, 2018), gaya hidup merupakan pola yang mencerminkan bagaimana individu hidup, termasuk bagaimana mereka mengalokasikan waktu dan sumber daya finansial, serta aktivitas dan minat yang mereka kejar. Dalam era digital ini, mahasiswa tidak hanya menjadi konsumen informasi, tetapi juga menjadi subjek yang membentuk identitasnya melalui media sosial. Tren gaya hidup minimalis, misalnya, menjadi populer di kalangan mahasiswa karena tampil sebagai bentuk hidup yang sederhana namun tetap estetik dan modern. Namun, realitasnya sering kali bertolak belakang, di mana mahasiswa tetap terjebak dalam perilaku konsumtif akibat dorongan budaya belanja online yang dipromosikan influencer.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis pengaruh media sosial dan tren populer terhadap transformasi gaya hidup mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU). Pendekatan ini bertujuan untuk menggali makna, pemahaman, dan pengalaman mahasiswa terkait perubahan gaya hidup akibat penggunaan media sosial. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif UINSU yang secara rutin menggunakan media sosial. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih partisipan yang dianggap relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian. Lokasi penelitian dilakukan di lingkungan kampus UINSU untuk mendapatkan data yang kontekstual.

3. HASI PENELITIAN

Karena media sosial telah terbukti dapat menyebarkan referensi gaya hidup kepada penggunanya, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi platform media sosial mana saja yang digunakan subjek penelitian untuk mendapatkan informasi tentang gaya hidup minimalis. Pengaruh tren di media sosial terhadap kebiasaan siswa terfokus pada konten yang dipaparkan dari berbagai platform media sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 8 responden mendapatkan informasi tersebut melalui TikTok, dan 7 responden lainnya melalui Instagram. TikTok, yang merupakan platform media sosial asal Tiongkok dan diluncurkan pada tahun 2016, menjadi saluran utama. Ketiga platform ini memiliki kesamaan, yaitu berbasis video, berbeda dengan media yang mengandalkan artikel atau berita.

Konten-konten yang dikonsumsi berkaitan dengan gaya hidup minimalis, estetika ruangan, produktivitas, serta rekomendasi produk yang sedang populer. Meskipun banyak mahasiswa menyatakan ketertarikan terhadap nilai-nilai hidup sederhana ala gaya hidup minimalis, dalam praktiknya mereka justru sering terdorong untuk melakukan konsumsi berlebih, terutama akibat paparan promosi oleh influencer yang mereka ikuti.

Sebagian besar responden juga menunjukkan ketergantungan terhadap media sosial dalam membentuk kebiasaan sehari-hari, mulai dari cara berpakaian, memilih tempat nongkrong, hingga menentukan barang yang akan dibeli secara online. Hal ini menunjukkan bahwa transformasi gaya hidup mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan fungsional, tetapi juga oleh citra dan nilai sosial yang ditampilkan di media sosial.

Situs jejaring sosial memiliki kekuatan yang luar biasa. Mereka membuka peluang untuk menemukan hal-hal baru di seluruh dunia dan memungkinkan kontak dengan teman dan orang-orang dengan pandangan yang sama. Situs ini telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari dalam sepuluh tahun terakhir. Karena integrasi luas ini, sejumlah besar penelitian telah dilakukan untuk menentukan apakah penggunaan situs jejaring sosial berdampak positif atau negatif pada pengguna.

Instagram dan TikTok adalah dua jejaring sosial populer yang digunakan secara luas oleh pengguna perangkat modern. Perkembangan teknologi internet, media sosial, dan jejaring sosial telah membawa perubahan signifikan di dunia. Instagram pertama kali diperkenalkan pada Oktober 2010 oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger, dua alumni *Stanford University* asal Amerika. Pada hari pertama peluncurannya, aplikasi ini berhasil menarik perhatian sebanyak 25 ribu pengguna, dan hanya dalam waktu seminggu, jumlah tersebut meningkat hingga mencapai 100 ribu. Prestasi lainnya adalah ketika Instagram dinobatkan sebagai "*App of the Year*" oleh *App Store* pada tahun 2011 (Saragih, 2022).

Argumentasi ini diperkuat dengan temuan bahwa meskipun gaya hidup minimalis menjadi daya tarik, kenyataan menunjukkan bahwa mahasiswa sering terjebak dalam pola konsumtif yang justru bertentangan dengan esensi minimalisme itu sendiri. Oleh karena itu, sebagai generasi muda, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk memanfaatkan media sosial secara bijak guna membangun masyarakat yang lebih sadar dan berorientasi pada nilai-nilai positif.

Tanggapan Responden Terhadap Pengaruh Media Sosial

Gaya hidup dalam suatu kelompok masyarakat dapat berbeda dengan kelompok lainnya, dan perubahan gaya hidup juga bersifat dinamis dari waktu ke waktu. Pada dasarnya, gaya hidup mencerminkan perilaku yang mengungkapkan persoalan utama dalam pikiran individu, yang seringkali berkaitan erat dengan aspek emosional dan psikologis konsumen.

Gaya hidup memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku individu dan pada akhirnya menentukan pilihan konsumsi mereka. Memahami kepribadian seseorang tidaklah cukup tanpa melibatkan konsep gaya hidup. Berbeda dengan kepribadian, gaya hidup dianggap sebagai konsep yang lebih baru dan lebih mudah untuk diukur. Gaya hidup dapat diartikan sebagai pola yang mencerminkan cara seseorang menjalani hidup, serta bagaimana mereka mengalokasikan waktu dan uangnya. Dalam penelitian ini, gaya hidup lebih difokuskan pada perilaku mahasiswa, yaitu bagaimana mereka mengelola kehidupan sehari-hari, menggunakan uang mereka, dan memanfaatkan waktu yang dimiliki, khususnya dalam aktivitas daring. Aktivitas ini menghasilkan tanggapan dan persepsi tertentu dari responden terhadap gaya hidup yang dipromosikan melalui berbagai media (V. D. Y., 2019).

Kemunculan platform jual beli online telah memudahkan mahasiswa dalam memilih dan memperoleh barang yang mereka butuhkan. Dengan dukungan teknologi, individu tidak lagi harus mengunjungi pusat perbelanjaan secara langsung. Kemajuan ilmu pengetahuan memberikan dampak positif, salah satunya adalah efisiensi waktu. Kini, seseorang tidak perlu bersusah payah mencari barang secara langsung, karena transaksi dapat dilakukan hanya melalui layar ponsel. Selain itu, barang yang tersedia secara online cenderung lebih terkini (Laana, 2022).

Mahasiswa B adalah pengguna aktif TikTok yang sering terpapar konten gaya hidup minimalis, seperti desain interior sederhana dan pola hidup hemat. Namun, ia juga sering berpikir untuk membeli produk yang direkomendasikan oleh influencer di Instagram. Dalam wawancara, mahasiswa B menyatakan bahwa meskipun terinspirasi untuk mengadopsi gaya hidup minimalis, ia merasa sulit menahan godaan belanja online yang terus muncul di feed media sosialnya.

Transformasi gaya hidup yang dipengaruhi oleh media sosial tidak dapat dipisahkan dari tantangan era globalisasi dan kemajuan teknologi. Sebagai agen perubahan, mahasiswa perlu mengadopsi sikap kritis dalam menyikapi tren gaya hidup yang berkembang di media sosial. Misalnya, penggunaan media sosial untuk belajar atau

mendukung aktivitas positif seperti berbagi ide inovatif, jauh lebih produktif dibandingkan dengan sekadar mengikuti tren konsumtif .

4. PEMBAHASAN

Transformasi gaya hidup mahasiswa UINSU Tuntungan dalam konteks penggunaan media sosial dan tren populer dapat dipahami sebagai sebuah proses perubahan yang kompleks, di mana interaksi digital secara konsisten mempengaruhi cara mahasiswa mengelola hidup mereka. Berdasarkan teori gaya hidup (*lifestyle theory*), identitas individu terbentuk melalui pola konsumsi, aktivitas sosial, dan preferensi yang mereka pilih setiap hari (Aprillia, 2021).

Dalam kasus ini, TikTok dan Instagram berperan sebagai katalis perubahan, menyebarkan referensi gaya hidup yang tampak menarik, estetik, dan sesuai dengan ekspektasi sosial anak muda saat ini. Namun, terdapat paradoks yang cukup mencolok. Meskipun banyak konten mendorong hidup minimalis dan hemat, kenyataannya mahasiswa justru terjebak dalam budaya konsumtif, terbukti dari kebiasaan membeli produk-produk yang direkomendasikan influencer.

Contoh nyata ditunjukkan oleh salah satu responden, Mahasiswa B, yang meskipun tertarik dengan gaya hidup sederhana, tetap merasa kesulitan mengendalikan dorongan untuk belanja online akibat paparan visual di media sosial. Ini membuktikan bahwa gaya hidup mahasiswa saat ini lebih banyak didorong oleh pengaruh luar daripada kesadaran internal.

Selain itu, muncul fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yang membuat mahasiswa merasa harus selalu mengikuti apa yang sedang tren agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya. Ini turut memperkuat ketergantungan mereka terhadap media sosial sebagai acuan utama dalam membentuk identitas dan eksistensi (Maulidya, 2022).

Transformasi gaya hidup ini harus disikapi dengan kritis. Mahasiswa sebagai agen perubahan perlu mengembangkan kemampuan literasi digital agar mampu memilah informasi yang bermanfaat dan tidak terjebak dalam gaya hidup instan dan tidak berkelanjutan. Penggunaan media sosial semestinya diarahkan pada aktivitas yang membangun, seperti mengakses konten edukatif, berbagi pengalaman positif, dan memperluas wawasan.

Dengan demikian, transformasi gaya hidup mahasiswa UINSU di era digital bukanlah sesuatu yang bisa dihindari, namun bisa diarahkan agar sejalan dengan nilai-nilai produktif, hemat, dan beretika. Tantangannya adalah bagaimana mahasiswa dapat tetap menjadi subjek aktif yang bijak, bukan sekadar objek dari budaya digital yang berkembang cepat.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial, khususnya platform seperti TikTok dan Instagram, memiliki pengaruh signifikan terhadap gaya hidup mahasiswa UINSU. Tren gaya hidup yang tersebar melalui media sosial cenderung mendorong mahasiswa untuk mengadopsi pola konsumsi tertentu, seperti gaya hidup minimalis, sekaligus meningkatkan ketergantungan pada belanja online. Meskipun gaya hidup minimalis menawarkan nilai-nilai positif seperti pengelolaan keuangan yang lebih baik dan hidup sederhana, kemudahan akses informasi juga memunculkan tantangan berupa perilaku konsumtif akibat eksposur berlebihan pada promosi produk oleh influencer.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, S. N. T. (2021). Gaya hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat. *Journal of Sosiologi*, 3(2).
- Azizah, R. W., A. G. G., & I. S. (2020). Konsep diri generasi milenial pelaku *minimalism lifestyle*.
- Batubara, M. Z. (2023). Gaya hidup mahasiswa dalam lingkaran media sosial: Studi kasus gaya hidup mahasiswa Universitas Palangka Raya. *Pendidikan Sosiologi*, 13(1), 25–32.
- Hyangsewu, P., I. M. R. F. P., & N. M. R. H. (2021). Efek penggunaan gadget terhadap *social behavior* mahasiswa dalam dimensi globalisasi. *Penelitian Ilmu Pendidikan*, 14(2), 127–136.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523.
- Khoirina, I. S., et al. (2023). Analisis dampak media sosial terhadap gaya hidup mahasiswa di UIN Raden Fatah Palembang.
- Laana, D. L. (2022). *Lifestyle*: Perilaku mahasiswa masa kini dan pengaruh media sosial. *Inculco Journal of Christian Education*, 2(1).
- Maulidya, P. N. (2022). Tren gaya hidup minimalis di sosial media dan dampaknya pada mahasiswa. *Ilmu Komunikasi*, 1(1).

- Nasution, M. F. F. (2024). Eksistensi sosial mahasiswa di era Instagram: Analisis pengaruh media sosial terhadap gaya hidup dan perilaku. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(2).
- Putri, L. S., P. D. H., & I. A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap *Fear of Missing Out* di Kota Palembang. *Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–130.
- Ratri, S., Mahdar, & Nasir, L. M. (2024). Peran media sosial TikTok dalam membentuk gaya hidup mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, [volume dan nomor belum tersedia].
- Robert, T., et al. (2023). Tren gaya hidup minimalis di sosial media dan dampaknya pada mahasiswa. *Ilmu Komunikasi*, 2(1).
- Saragih, M. A. M. (2022). Terpaan media sosial dalam membentuk gaya hidup mahasiswa. *Jurnal Profesional: Media Sosial*, 9(1).
- Setyaningrum, N. D. B. (2018). Budaya lokal di era global. *Ekspresi Seni: Seni dan Budaya*, 20(2).
- Solomon, M. R. (2018). *Consumer behavior: Buying, having, and being* (12th ed.). Pearson Education.
- V. D. Y., & U. G. G. A. (2019). Marketing communication strategy of Kayangan Tourism Village in the village of Brubuh Ngawi through mass media and social media. *Unesa*.