

Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Anak Muda

Rizka Hanaya*, Jihan Amelia, Rahma Maulidina, Marina Ananda Nauli, Eko Purwanto

Universitas Muhammadiyah Tangerang

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap gaya hidup anak muda. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap berbagai jurnal ilmiah terkait fenomena ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube memiliki dampak signifikan dalam membentuk ekspresi diri, identitas, serta perilaku konsumtif anak muda, termasuk pengaruh terhadap kesehatan mental. Kesimpulannya, media sosial memberikan dampak ganda, yaitu positif untuk ekspresi diri, namun juga berisiko secara psikologis jika tidak digunakan secara bijak.

Kata kunci: Media Sosial, Remaja, Identitas Diri, Gaya Hidup, Kesehatan Mental, FOMO, Cyberbullying, Tekanan Sosial

DOI: <https://doi.org/10.47134/converse.v2i1.4406>

*Correspondence: Rizka Hanaya

Email: Rizkahanaya97@gmail.com

Received: 23-06-2025

Accepted: 30-06-2025

Published: 31-07-2025

Abstract: The purpose of this research is to analyze the impact of social media on young people's lifestyles. The method used is a literature study of various relevant academic journals. The results show that social media such as TikTok, Instagram, and YouTube significantly influence self-expression, identity, and youth consumer behavior, including its effects on mental health. In conclusion, social media has a dual impact—positive for self-expression, but also psychologically risky if not used wisely.

Keywords: Social Media, Adolescents, Self-Identity, Lifestyle, Mental Health, FOMO, Cyberbullying, Social Pressure



Copyright: © 2025 by the authors.
Submitted for open access publication
under the terms and conditions of the
Creative Commons Attribution (CC BY) license
(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Pendahuluan

Saat ini, media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube sangat memengaruhi kehidupan anak muda. Platform yang sangat visual ini cepat menyebarkan tren dan membuat banyak remaja tertarik untuk mengikuti apa yang sedang populer (Goli & Khan, 2022) (McCrory et al., 2022) (Harness & Getzen, 2022). Banyak dari mereka ingin mendapat pengakuan dan perhatian dari orang lain, sehingga mereka aktif membuat konten, mengejar *like*, dan komentar yang bisa membuat mereka merasa dihargai, walaupun kadang juga bisa membuat mereka merasa kurang percaya diri (McCrory et al., 2022).

Media sosial juga membantu remaja mengenal diri mereka sendiri. Dengan aktif di media sosial, mereka bisa mencoba mengekspresikan siapa diri mereka, mencari komunitas yang mendukung, dan mengeksplorasi identitas pribadi (Avci et al., 2024) (Ayushi Agarwal, 2024). Namun, karena banyak orang di media sosial hanya menunjukkan sisi terbaik mereka, remaja sering merasa perlu meniru atau menyesuaikan diri, yang kadang

membuat mereka bingung antara identitas asli dan yang mereka tampilkan *online* (Darr & Doss, 2022).

Selain memengaruhi identitas, media sosial juga memengaruhi cara anak muda belanja dan memilih gaya hidup. Konten dari *influencer* dan iklan digital sangat berpengaruh dalam menentukan barang apa yang mereka beli, mulai dari pakaian, produk kecantikan, hingga barang bekas yang kini jadi tren (Wilska et al., 2023). Rasa takut tertinggal tren (FOMO) juga membuat mereka cepat mengikuti apa yang sedang viral, apalagi karena algoritma media sosial sering menampilkan konten yang sedang ramai (Mona & Irman, 2024) (Bokase, 2023).

Namun, meski media sosial bisa menjadi tempat untuk mengekspresikan pendapat dan ide, di sisi lain juga bisa memberikan tekanan. Media sosial sering kali menampilkan standar hidup yang tidak realistis, yang membuat pengguna membandingkan hidup mereka dengan orang lain dan merasa tidak cukup baik (Rasooly & Rozzi, 2023) (Rahman, 2023). Walaupun kebebasan berekspresi dilindungi oleh hukum hak asasi manusia seperti UDHR dan ICCPR (Sabubun & Ruslak Hammar, 2024), tekanan dari media sosial tetap bisa berdampak negatif.

Penggunaan media sosial secara berlebihan terbukti dapat memengaruhi kesehatan mental. Banyak remaja mengalami kecemasan, depresi, bahkan perasaan terisolasi karena terlalu sering terpapar konten yang memicu perbandingan sosial (Tong et al., 2023) (Genta Rizki Alfaridzi et al., 2024). *Cyberbullying* yang terjadi di media sosial juga dapat menyebabkan tekanan emosional yang serius, bahkan membuat remaja berpikir untuk menyakiti diri sendiri (Genta Rizki Alfaridzi et al., 2024).

Secara keseluruhan, media sosial telah menjadi bagian penting dalam gaya hidup anak muda. Mereka membangun identitas, mencari teman, dan membentuk kebiasaan sehari-hari melalui platform ini (González-Larrea & Hernández-Serrano, 2020). Tapi di sisi lain, media sosial juga bisa menyebabkan gangguan tidur, penurunan prestasi belajar, dan bahkan kecanduan (Kothambikar, 2023) (Barman & Dakua, 2024).

Jadi, media sosial memiliki dua sisi: bisa memberikan dampak positif dalam hal ekspresi diri dan koneksi sosial, tapi juga bisa membawa dampak negatif, terutama bagi kesehatan mental dan keseimbangan hidup anak muda.

Tinjauan Pustaka

Konsep Teori dalam penelitian pengaruh teknologi penelitian terhadap gaya hidup anak muda

Motivasi kaum muda untuk menggunakan media sosial beragam, didorong oleh kombinasi kebutuhan sosial, emosional, dan informasi. Penelitian menunjukkan bahwa

motivasi ini dipengaruhi oleh arsitektur platform dan kebutuhan psikologis pengguna. Bagian berikut menguraikan motivasi utama yang diidentifikasi dalam literatur.

- Interaksi sosial

Individu muda sering menggunakan media sosial untuk memelihara dan meningkatkan hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan pengikut, memfasilitasi komunikasi dan ikatan sosial (AISSANI et al., 2024).

Platform berfungsi sebagai tempat untuk eksplorasi sosial, memungkinkan pengguna untuk terlibat dengan konten yang beragam dan berinteraksi dengan berbagai komunitas (López de Ayala López & Paniagua Santamaría, 2019).

- Pencarian Informasi

Banyak pengguna muda beralih ke media sosial untuk mendapatkan informasi, apakah itu berita, konten pendidikan, atau pembaruan tentang lingkaran sosial mereka (López de Ayala López & Paniagua Santamaría, 2019).

Pencarian pengetahuan ini sering kali mencakup mengeksplorasi konten ilmiah dan berpartisipasi dalam diskusi tentang berbagai topik (AISSANI et al., 2024).

- Dukungan Emosional dan Ekspresi Diri

Media sosial bertindak sebagai ruang untuk dukungan emosional, di mana remaja mencari validasi dan mengekspresikan identitas mereka, memenuhi kebutuhan psikologis untuk koherensi diri dan identifikasi teman sebaya (Wong & McLellan, 2024).

Representasi gaya hidup di media sosial, terutama di kalangan anak muda, beragam, mencerminkan pengaruh positif dan negatif. Media sosial berfungsi sebagai platform untuk ekspresi diri dan promosi gaya hidup, namun juga menciptakan realitas semu yang dapat mendistorsi persepsi diri dan kesehatan. Bagian berikut mengeksplorasi dinamika ini secara rinci.

Pengaruh pada Kebiasaan Sehat

Media sosial dapat mempromosikan gaya hidup sehat dengan menyebarkan informasi tentang nutrisi dan kesehatan, seperti yang terlihat dalam penelitian dari Hongaria dan Rusia, di mana platform digunakan untuk melibatkan kaum muda dalam praktik makan sehat (Rudenkin et al., 2019).

Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur dan menyebabkan kebiasaan yang tidak sehat, seperti pilihan pola makan yang buruk dan berkurangnya aktivitas fisik (Kothambikar, 2023).

Konstruksi Identitas

Kaum muda sering mengurasi persona *online* mereka, dipengaruhi oleh standar masyarakat dan perbandingan teman sebaya, yang mengarah pada fokus pada gaya hidup estetika yang mungkin tidak mencerminkan realitas (Samoylova, 2023).

Gaya hidup yang dikuratori ini dapat menumbuhkan rasa memiliki tetapi juga dapat berkontribusi pada masalah seperti harga diri yang rendah dan tantangan kesehatan mental karena perbandingan yang tidak realistis (Amalia, 2024).

Gaya hidup yang ditampilkan melalui media sosial sering kali merepresentasikan konstruksi realitas yang dibentuk secara strategis, bukan cerminan langsung dari kehidupan sehari-hari individu. Fenomena ini berkaitan erat dengan konsep hiperrealitas, yang menciptakan gambaran semu mengenai status sosial dan dapat menyesatkan persepsi publik terhadap kehidupan yang sebenarnya dijalani oleh para pengguna. Bagian berikut membahas beberapa aspek kunci dari dinamika ini.

- **Konstruksi Simbolik Gaya Hidup di Media Sosial**

Media sosial menjadi ruang untuk membentuk dan menampilkan citra kehidupan yang telah dikurasi dengan cermat, sering kali menonjolkan kemewahan, kesuksesan, dan kebahagiaan yang ideal, meskipun tidak selalu sesuai dengan kenyataan (Samoylova, 2023).

Istilah “lentar” digunakan untuk menjelaskan kecenderungan pengguna dalam memamerkan simbol kekayaan dan pencapaian guna memperoleh validasi sosial, terlepas dari situasi riil mereka (Alton Endarwanto Hadi Susanto et al., 2023).

- **Hiperrealitas dan Representasi Gaya Hidup**

Gejala hiperrealitas tampak dalam praktik seperti “makan cantik,” di mana makanan disajikan secara estetis demi menciptakan kesan gaya hidup kelas atas, walaupun realitas di baliknya mungkin tidak mendukung kesan tersebut (Chairunnisa et al., 2023).

Konten promosi gaya hidup di platform seperti Pinterest turut mempertegas pergeseran antara realitas dan representasi visual, yang kemudian memengaruhi pola konsumsi berdasarkan gambaran ideal yang dibentuk (Sezgin & Karabacak, 2019).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengaruh media sosial terhadap gaya hidup anak muda. Data dikumpulkan melalui penelaahan berbagai sumber tertulis seperti jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan dengan topik. Peneliti menganalisis isi dari sumber-sumber tersebut untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait penggunaan media sosial, pembentukan gaya hidup, serta dinamika perilaku anak muda dalam ruang

digital. Analisis dilakukan dengan menafsirkan isi teks secara kritis dan sistematis guna menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Penulis & Tahun	Judul Jurnal	Metode	Temuan Utama
1	Avci et al. (2024)	<i>A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity</i>	Review	Media sosial membentuk identitas remaja
2	Brewster & Sklar (2022)	<i>Fashioning an Influencer Brand</i>	Kualitatif	Influencer menciptakan citra otentik untuk branding
3	Sheldon et al. (2019)	<i>Social Media and Mental and Physical Health</i>	Review	Dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan fisik
4	Samoylova (2023)	<i>Social Media as a Modern Display of Life Style</i>	Kualitatif	Media sosial menampilkan gaya hidup kuratif
5	Genta Rizki Alfaridzi et al. (2024)	<i>Sosial Media Effect terhadap Mental Health Adolescent</i>	Mixed	Media sosial berhubungan dengan kecemasan dan depresi
6	Leksy (2023)	<i>The Role of Social Media in Body Image and Self-Esteem</i>	Survei	Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh anak muda
7	Husna et al. (2024)	Identitas dan Penciptaan Diri di Era Disrupsi Digital	Kualitatif	Anak muda membentuk identitas digital lewat media sosial
8	Amalia (2024)	<i>The Role of Social Media in Teenage Lifestyle Change</i>	Kualitatif	Media sosial mendorong perubahan gaya hidup remaja
9	Upagna (2024)	<i>Social Media Influence on Beauty Trends</i>	Kualitatif	Media sosial membentuk standar kecantikan baru
10	Barman & Dakua (2024)	<i>Social Media and Its Impact on Youth</i>	Kualitatif	Media sosial menimbulkan gaya hidup konsumtif dan adiktif

Media sosial memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pilihan gaya berpakaian dan cara anak muda melihat diri mereka. Di era digital ini, media sosial menjadi semacam “panggung” di mana anak muda menunjukkan diri mereka ke publik. Tidak hanya sebagai tempat untuk hiburan dan mencari informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk dan menunjukkan siapa diri mereka. Lewat unggahan foto, video, atau *story*, mereka bisa mengekspresikan kepribadian, gaya hidup, hingga gaya berpakaian mereka. Namun, di balik kebebasan ini, ada tekanan sosial yang tidak terlihat, terutama berkaitan dengan penampilan dan citra tubuh yang ideal. Salah satu dampak yang paling terasa adalah pada pilihan mode (gaya berpakaian) dan cara mereka melihat diri sendiri atau membangun citra diri di ruang digital. Melalui berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, anak muda secara aktif menunjukkan gaya mereka, berinteraksi dengan tren, dan membentuk identitas visual yang mereka anggap merepresentasikan diri mereka. Di era digital ini, media sosial menjadi semacam “panggung” di mana anak muda menunjukkan diri mereka ke publik. Lewat unggahan foto, video, atau *story*, mereka bisa

mengekspresikan kepribadian, gaya hidup, hingga gaya berpakaian mereka. Namun, di balik kebebasan ini, ada tekanan sosial yang tidak terlihat, terutama berkaitan dengan penampilan dan citra tubuh yang ideal.

Pengaruh terhadap Gaya Berpakaian

Media sosial banyak membentuk selera *fashion* anak muda. *Influencer* dan *brand* ternama sangat berperan dalam memperkenalkan tren-tren baru yang dengan cepat diikuti oleh pengguna muda. Mereka sering kali membeli atau memakai pakaian tertentu karena melihatnya dipakai oleh tokoh publik atau selebriti media sosial (Adarsha Harinaiha et al., 2024). Gaya berpakaian yang ditampilkan biasanya mengikuti standar tertentu yang sedang viral atau dianggap menarik oleh banyak orang.

Selain itu, anak muda juga sering membandingkan gaya mereka dengan teman sebaya atau tokoh media sosial. Hal ini bisa menimbulkan tekanan untuk selalu tampil modis dan sesuai dengan tren yang sedang berlangsung, agar mereka dianggap “kekinian” dan bisa diterima di lingkungannya (Demaria et al., 2024). Keinginan untuk cocok dengan standar mode ini sering membuat mereka merasa kurang percaya diri jika tidak bisa mengikuti tren.

Pengaruh terhadap Citra Diri

Media sosial juga membuat anak muda membentuk apa yang disebut “identitas digital”. Identitas ini adalah versi diri mereka yang ditampilkan secara *online*. Biasanya, identitas ini sudah dipilih dan disusun dengan sangat hati-hati – mulai dari foto terbaik, *caption* yang keren, sampai gaya berpakaian yang menunjukkan citra tertentu (Husna et al., 2024). Mereka ingin terlihat menarik, sukses, dan sesuai dengan standar sosial yang berlaku di dunia maya.

Namun, hal ini bisa menimbulkan kekhawatiran terhadap penampilan fisik atau citra tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 30–40% anak muda merasa bahwa media sosial memengaruhi cara mereka memandang tubuh sendiri (Leksy, 2023). Akibatnya, mereka bisa menjadi lebih fokus pada bentuk tubuh, berat badan, dan penampilan secara keseluruhan. Bahkan, ada yang sampai melakukan diet ketat atau mengedit foto agar terlihat lebih “sempurna”.

Meskipun media sosial bisa memberikan ruang untuk berekspresi dan membangun komunitas yang mendukung, tetap ada sisi negatif yang harus diperhatikan. Tekanan untuk tampil sesuai standar tertentu bisa berdampak pada kesehatan mental, seperti munculnya rasa cemas, tidak percaya diri, atau bahkan depresi jika merasa tidak memenuhi standar tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa anak muda perlu belajar untuk menggunakan media sosial secara bijak dan kritis agar bisa menjaga persepsi diri yang sehat (Genta Rizki Alfaridzi et al., 2024) (S, 2023).

Hubungan antara tren mode dan keaslian individu sangat rumit, seringkali bergerak di antara ekspresi diri yang tulus dan upaya untuk menyesuaikan diri dengan standar populer yang ditentukan oleh *influencer*. Di platform seperti Instagram, *influencer* mengurasi citra diri yang tampak autentik, tetapi sesungguhnya sering diarahkan oleh kepentingan komersial, sehingga memudahkan batas antara gaya pribadi dan tren pasar (Brewster & Sklar, 2022). Hal ini mengundang pertanyaan mengenai keaslian pilihan mode di kalangan pengikut.

Pengaruh Fashion Influencer

Keaslian vs Branding: Influencer menciptakan persona yang terasa dekat dengan pengikutnya, menggunakan pendekatan seperti *body positivity* untuk membangun rasa kebersamaan, sambil tetap mempromosikan *brand* yang mereka dukung (Brewster & Sklar, 2022).

Influencer Virtual: Fenomena *influencer virtual*, seperti Lil Miquela, memperlihatkan bagaimana karakter digital dapat membentuk standar mode, mendorong manusia untuk mengikuti estetika tertentu (Brachtendorf, 2022).

Peran Media Sosial

Dampak pada Standar Kecantikan: Media sosial memperkuat norma kecantikan tertentu, yang berdampak pada penyamaan gaya dan bisa mengurangi rasa percaya diri serta citra tubuh pengguna (Upagna, 2024).

Meskipun *influencer* dapat memotivasi ekspresi diri yang autentik, dominasi pengaruh mereka sering mendorong pengikut untuk lebih mengutamakan mengikuti tren ketimbang mempertahankan keunikan pribadi.

Dorongan untuk membeli produk mewah, mengunjungi lokasi yang sedang viral, atau mengikuti gaya hidup mewah yang dipertontonkan di media sosial menunjukkan hubungan yang kompleks antara keinginan pribadi dan kebutuhan akan pengakuan sosial. Fenomena ini dapat dianalisis melalui perspektif perilaku konsumen, konstruksi identitas sosial, dan pengaruh budaya digital.

Peran Media Sosial dalam Pola Konsumsi

Media sosial, terutama Instagram, kini menjadi panggung untuk memamerkan barang mewah dan gaya hidup glamor, yang membentuk persepsi tentang kesuksesan dan daya tarik (Piatti-Farnell, 2024).

Pengguna cenderung melakukan konsumsi mencolok, membeli produk bukan semata-mata untuk kepuasan pribadi, melainkan untuk memperlihatkan status sosial dan memperkuat posisi mereka dalam hierarki sosial (Samoylova, 2023) (NEVZAT et al., 2023).

Kemewahan sebagai Bagian dari Konstruksi Identitas

Pembelian barang mewah sering kali berfungsi sebagai sarana membentuk dan memproyeksikan identitas ideal yang diinginkan individu (Piatti-Farnell, 2024) (Pandelaere, 2022).

Hal ini selaras dengan teori konsumsi mencolok Veblen, yang menjelaskan bahwa orang membeli barang untuk menunjukkan kekayaan dan prestise sosial, bukan semata-mata karena kebutuhan fungsional (Samoylova, 2023).

Dikotomi antara Kemewahan Nyata dan Simbolik

Saat ini, konsep kemewahan mencakup aspek berwujud maupun tidak berwujud, di mana pengalaman menikmati kemewahan menjadi sama pentingnya dengan kepemilikan produk itu sendiri (Piatti-Farnell, 2024). Media sosial memperkuat tren ini dengan memungkinkan individu membagikan pengalaman mewah mereka, meningkatkan persepsi modal sosial dan menciptakan siklus aspirasi konsumtif (NEVZAT et al., 2023). Namun, ada pula pandangan kritis yang menilai bahwa upaya mengejar kemewahan dan validasi sosial dapat menjerumuskan individu ke dalam pola konsumsi dangkal, di mana nilai kepuasan digantikan oleh kebutuhan akan pengakuan eksternal (Samoylova, 2023). Kondisi ini menimbulkan pertanyaan tentang keaslian pengalaman dan sejauh mana pemenuhan diri dapat dicapai di era digital ini.

Pengaruh media sosial terhadap komunikasi dan interaksi anak muda sangat besar, memengaruhi kemampuan sosial dan kesejahteraan emosional mereka. Di satu sisi, media sosial meningkatkan konektivitas dan menjadi sarana ekspresi diri; di sisi lain, ia juga menimbulkan tantangan terhadap interaksi tatap muka dan kualitas hubungan interpersonal.

Dampak Positif Media Sosial

- Peningkatan Koneksi: Media sosial membantu anak muda membangun jejaring global, memperkuat rasa komunitas dan kebersamaan (S, 2023).
- Akses Informasi: Platform ini menyediakan sumber belajar dan berbagai perspektif, mendorong keterlibatan pemuda dalam isu sosial (S, 2023) (Tetteh & Kankam, 2024).
- Peningkatan Kepercayaan Diri: Banyak remaja merasa lebih berani mengekspresikan diri secara *online*, yang sering berdampak positif pada interaksi dunia nyata mereka (Anwar et al., 2024).

Dampak Negatif Media Sosial

- Penurunan Kemampuan Komunikasi Langsung: Tingginya penggunaan media sosial dikaitkan dengan melemahnya keterampilan berkomunikasi secara tatap muka, serta meningkatnya kecemasan sosial (Payasi & Jain, 2025) (Hana Apriyanti et al., 2024).
- Hubungan yang Kurang Mendalam: Interaksi daring kerap kali dangkal, sehingga menghambat perkembangan empati dan relasi interpersonal yang bermakna (Hana Apriyanti et al., 2024).
- Masalah Kesehatan Mental: Budaya perbandingan di media sosial mendorong munculnya rasa tidak cukup, kecemasan, dan kesepian di kalangan remaja (S, 2023) (Hana Apriyanti et al., 2024). Meskipun media sosial membawa berbagai manfaat dalam hal konektivitas dan ekspresi diri, penting untuk memperhatikan dampak negatifnya terhadap kualitas hubungan sosial dan kesehatan mental. Menjaga keseimbangan antara interaksi daring dan tatap muka menjadi kunci dalam membangun komunikasi yang sehat di kalangan generasi muda.

Perkembangan bahasa dan bentuk ekspresi di media sosial telah membawa dampak besar terhadap hubungan antarpribadi di dunia nyata. Ketika individu menyesuaikan gaya komunikasi mereka untuk memenuhi karakteristik platform digital, perubahan ini kemudian tercermin dalam interaksi luring mereka, sehingga membentuk ulang dinamika sosial dan konstruksi identitas.

Adaptasi Bahasa di Era Digital

Platform media sosial mendorong penggunaan bahasa yang lebih santai, seperti penggunaan slang, singkatan, serta emotikon, yang membentuk pola komunikasi yang lebih informal (Nuryati Nani, 2024)(Natsir et al., 2023). Penerapan bahasa informal ini dapat mempererat hubungan antar pengguna, membuat interaksi terasa lebih akrab dan personal (Natsir et al., 2023).

Identitas dan Representasi Diri

Pengguna secara aktif membentuk dan mengelola identitas mereka melalui pilihan bahasa yang digunakan di media sosial, menggambarkan sifat identitas yang fleksibel dan dapat berubah bergantung pada konteks sosial (Darr & Doss, 2022) (Lee, 2014).

Namun demikian, meskipun media sosial mendukung komunikasi yang lebih santai dan memberikan ruang untuk eksplorasi identitas, fenomena ini juga dapat memperlebar jurang generasi dan menimbulkan miskomunikasi, terutama dalam situasi formal. Hal ini menegaskan tantangan dalam menyesuaikan diri terhadap norma bahasa yang terus berkembang.

Pengaruh media sosial terhadap gaya hidup memiliki sifat ambivalen, membawa manfaat sekaligus tekanan psikologis yang tersembunyi. Di satu sisi, media sosial memperkuat konektivitas dan dukungan sosial; di sisi lain, ia juga memperbesar risiko kecemasan sosial serta berbagai masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam terhadap dampak jangka panjang media sosial.

Dampak Positif Media Sosial

- Meningkatkan Dukungan Sosial: Media sosial dapat memperluas modal sosial serta meningkatkan tingkat kepuasan hidup dengan mempererat hubungan antar pengguna (Sheldon et al., 2019).
- Memfasilitasi Keterlibatan Sosial: Platform ini menawarkan ruang bagi remaja untuk berinteraksi dengan teman sebaya mereka, yang bermanfaat dalam proses perkembangan sosial (Gu, 2024).

Dampak Negatif Media Sosial

- Meningkatkan Kecemasan Sosial: Tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal serta ketakutan terhadap penilaian negatif dapat memperparah kecemasan sosial (Chen et al., 2023).
- Masalah Kesehatan Mental: Paparan terhadap interaksi negatif atau minimnya keterlibatan sosial di media sosial dikaitkan dengan peningkatan stres, depresi, serta perasaan keterasingan (Sheldon et al., 2019) (bailhaqi, 2023).
- Kecanduan dan Gangguan Aktivitas Harian: Keterikatan berlebihan terhadap media sosial dapat mengganggu rutinitas sehari-hari, termasuk pola tidur, serta menyebabkan defisit perhatian (Sheldon et al., 2019).

Meskipun media sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk memperkuat komunitas dan memberikan dukungan emosional, penting untuk menyadari potensi tekanan psikologis yang mungkin ditimbulkannya, terutama di kalangan remaja sebagai kelompok yang rentan. Mengatasi persoalan ini membutuhkan intervensi yang tepat sasaran serta penerapan desain platform yang lebih bertanggung jawab.

Simpulan

Media sosial memainkan peran yang signifikan dalam membentuk gaya hidup, identitas, dan pola konsumsi anak muda di era digital ini. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya menjadi ruang ekspresi, tetapi juga medan sosial yang memengaruhi persepsi terhadap penampilan, gaya berpakaian, dan citra tubuh. Anak muda kini semakin terdorong untuk menyesuaikan diri dengan standar mode dan estetika yang dibentuk oleh *influencer* dan tren viral, yang secara tidak langsung menimbulkan

tekanan sosial dan memengaruhi kepercayaan diri mereka (Adarsha Harinaiha et al., 2024)(Demaria et al., 2024)(Husna et al., 2024)(Leksy, 2023).

Identitas digital yang dibangun secara kuratif seringkali tidak mencerminkan realitas, namun lebih pada pencitraan yang mengikuti standar populer (Brewster & Sklar, 2022). Fenomena ini juga memperkuat dorongan untuk konsumsi mencolok dan membentuk identitas melalui barang-barang mewah, sesuai dengan teori konsumsi mencolok Veblen (Piatti-Farnell, 2024) (Samoylova, 2023). Perpaduan antara pencitraan diri dan pengaruh budaya digital memperlihatkan bagaimana media sosial menjadi alat utama dalam konstruksi identitas dan posisi sosial di kalangan anak muda.

Dari sisi komunikasi dan interaksi, media sosial memberikan kemudahan konektivitas dan ruang untuk ekspresi diri, namun juga menyebabkan penurunan kualitas komunikasi tatap muka serta meningkatnya masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan sosial dan perasaan tidak cukup (Payasi & Jain, 2025) (Hana Apriyanti et al., 2024) (Anwar et al., 2024). Perubahan bahasa dan ekspresi juga berdampak terhadap hubungan antarpribadi dan dinamika sosial yang lebih luas (Nuryati Nani, 2024)(Natsir et al., 2023)(Darr & Doss, 2022)

Meskipun media sosial membawa manfaat dalam memperkuat jaringan sosial dan memberikan wadah untuk eksplorasi diri, dampak negatif seperti tekanan sosial, kecemasan, dan konsumsi berlebihan tetap menjadi tantangan utama, terutama bagi remaja sebagai kelompok yang rentan. Oleh karena itu, penting bagi anak muda untuk membangun literasi digital yang kuat dan kesadaran kritis terhadap penggunaan media sosial agar dapat menjaga keseimbangan antara ekspresi diri dan kesejahteraan psikologis jangka panjang (Genta Rizki Alfaridzi et al., 2024) (Chen et al., 2023) (Sheldon et al., 2019) (Sabubun & Ruslak Hammar, 2024) (baihaqi, 2023).

Daftar Pustaka

- , K. R., -, F. F., & -, A. K. (2024). Influence of Social Media on Educational and Mental Wellbeing of Young Minds: A Critical Analysis. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(4). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i04.24666>
- Adarsha Harinaiha, Amit Kansal, Dr. Mohit Parekh, Jatin Khurana, Usha Kiran Barla, Dr. Varsha Agarwal, & Anoop Dev. (2024). Effects of Media Representation on Youth Fashion and Style Preferences. *EVOLUTIONARY STUDIES IN IMAGINATIVE CULTURE*, 1000–1010. <https://doi.org/10.70082/esiculture.vi.1098>
- AISSANI, R., TAHA, S., ABDALLAH, R., & Hatamleh, I. H. M. (2024). Arab Youth Motives for Using Social Media. *International Journal of Religion*, 5(10), 2070–2080. <https://doi.org/10.61707/q9zfvn58>
- Amalia, S. (2024). The Role of Social Media in Teenage Lifestyle Change (G-Z). <https://doi.org/10.31234/osf.io/86w5e>

- Anwar, A., Salam, R., & Lahmuddin, L. (2024). Efek Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi Remaja. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(3), 1553–1562. <https://doi.org/10.47467/as.v6i3.7054>
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Ayushi Agarwal. (2024). The effect of social media in identity formation in adolescence. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(3), 775–779. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.3.2685>
- baihaqi, baihaqi. (2023). Mental Health Challenges in the Age of Social Media: A Sociological Study. <https://doi.org/10.31219/osf.io/az4x2>
- Barman, S., & Dakua, G. (2024). STUDIES ON SOCIAL MEDIA AND ITS IMPACT ON YOUTH: EXPLORING REAL-WORLD CONSEQUENCES. *VIDYA - A JOURNAL OF GUJARAT UNIVERSITY*, 3(2), 132–144. <https://doi.org/10.47413/y9ty4d20>
- Bokase, M. (2023a). Exploring the Transformative Impact of Social Media on Behavior in Contemporary Society. *Interdisciplinary Journal Papier Human Review*, 4(1), 10–19. <https://doi.org/10.47667/ijphr.v4i1.231>
- Brachtendorf, C. (2022). Lil Miquela in the folds of fashion: (Ad-)dressing virtual influencers. *Fashion, Style & Popular Culture*, 9(4), 483–499. https://doi.org/10.1386/fspc_00157_1
- Brewster, M. L., & Sklar, M. (2022). 'Brand, community, lifestyle': Fashioning an authentic, body positive influencer brand on Instagram. *Fashion, Style & Popular Culture*, 9(4), 501–521. https://doi.org/10.1386/fspc_00158_1
- Chen, R., Gao, C., Xu, Y., Zou, C., & Chen, J. (2023). Social Anxiety in the Digital Age. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 8(1), 242–248. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/8/20230126>
- Darr, C. R., & Doss, E. F. (2022). The Fake One is the Real One: Finstas, Authenticity, and Context Collapse in Teen Friend Groups. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(4). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac009>
- Demaria, F., Pontillo, M., Di Vincenzo, C., Bellantoni, D., Pretelli, I., & Vicari, S. (2024). Body, image, and digital technology in adolescence and contemporary youth culture. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1445098>
- Genta Rizki Alfaridzi, Elisabet Mediana Putri, & Sulistiasih Sulistiasih. (2024). Sosial Media Effect terhadap Mental Health Adolescent di Tengah Transformasi Digital: Studi Komprehensif tentang Psikologis dan Risiko Terkait. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 202–222. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.491>

- Goli, M., & Khan, M. (2022a). Behavioural intention to use social networking mobile apps: the case of TikTok. *International Journal of Business Innovation and Research*, 29(1), 16. <https://doi.org/10.1504/IJBIR.2022.125667>
- González-Larrea, B., & Hernández-Serrano, M. J. (2020). Digital identity built through social networks. *Eighth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality*, 940–944. <https://doi.org/10.1145/3434780.3436629>
- Gu, S. (2024). The Impact of Social Media Use on Adolescent Social Anxiety and Coping Strategies. *Journal of Education and Educational Research*, 10(3), 265–268. <https://doi.org/10.54097/fr3pe151>
- Hana Apriyanti, Ira Safaat Aeni, Reva Sila Kinaya, Nasywa Hasna Nabilla, April Laksana, & Lika Mulki Latief. (2024). Keterlibatan Penggunaan Media Sosial pada Interaksi Sosial di Kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(4), 229–237. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i4.929>
- Harness, J., & Getzen, H. (2022). TikTok's Sick-Role Subculture and What to Do About It. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 61(3), 351–353. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.09.312>
- Husna, A., Hasan, K., & Arifin, A. (2024). IDENTITAS DAN PENCIPTAAN DIRI DI ERA DISRUPSI DIGITAL. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)*, 5(1), 45–56. <https://doi.org/10.29103/jspm.v5i1.11590>
- Kothambikar, A. (2023a). Impact of Social Media on Youth's Lifestyle. In *Mediating Role of Social Media on Youth's Psychological Well-Being* (pp. 69–94). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-34382-7_3
- Lee, C. (2014). Language choice and self-presentation in social media: the case of university students in Hong Kong. In *The Language of Social Media* (pp. 91–111). Palgrave Macmillan UK. https://doi.org/10.1057/9781137029317_5
- Leksy, K. (2023). Znaczenie mediów społecznościowych dla samooceny i zachowań związanych z wyglądem ciała młodych dorosłych. *Perspektywa społeczno-pedagogiczna*. University of Silesia Press. <https://doi.org/10.31261/PN.4159>
- López de Ayala López, M. C., & Paniagua Santamaría, P. (2019). Motivations of youth audiences to content creation and dissemination on social network sites. *Estudios Sobre El Mensaje Periodístico*, 25(2), 915–933. <https://doi.org/10.5209/esmp.64816>
- McCrory, A., Best, P., & Maddock, A. (2022a). 'It's just one big vicious circle': young people's experiences of highly visual social media and their mental health. *Health Education Research*, 37(3), 167–184. <https://doi.org/10.1093/her/cyac010>
- Mona, L. S., & Irman, I. (2024). EFEK KECANDUAN MEDIA TIK TOK TERHADAP PERILAKU SOSIAL REMAJA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 127. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13086>

- Natsir, N., Aliah, N., Zulkhaeriyah, Z., Amiruddin, A., & Esmianti, F. (2023). THE IMPACT OF LANGUAGE CHANGES CAUSED BY TECHNOLOGY AND SOCIAL MEDIA. *Language Literacy: Journal of Linguistics, Literature, and Language Teaching*, 7(1), 115–124. <https://doi.org/10.30743/ll.v7i1.7021>
- Nuryati Nani. (2024). The Influence of Language on Interaction and Communication Within Social Media Platforms. *Focus Journal Language Review*, 2(2). <https://doi.org/10.62795/fjlg.v2i2.295>
- Payasi, Dr. S., & Jain, Dr. V. (2025). Exploring the Impact of Social Media on Youth's Social Skills and Interpersonal Relationships. *International Journal of Advances in Engineering and Management*, 7(1), 118–122. <https://doi.org/10.35629/5252-0701118122>
- Rahman, N. (2023). Social Media, Freedom of Expression and Right to Privacy: An Analysis. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4637111>
- Rasooly, I., & Rozzi, R. (2023). Masks, Cameras and Social Pressure. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4523075>
- Rudenko, D., Savchuk, G., Janos Sos, P., & Likhareva, E. (2019). Social media as an instrument of promotion of healthy lifestyle among young people: cases of Hungary and Russia. *International Days of Statistics and Economics 2019*. <https://doi.org/10.18267/pr.2019.los.186.130>
- S, S. (2023a). Impact of social media on Youth: Comprehensive Analysis. *Shodh Sari-An International Multidisciplinary Journal*, 02(04), 286–301. <https://doi.org/10.59231/SARI7640>
- Sabubun, A. V., & Ruslak Hammar, R. K. (2024). Protection of Freedom of Expression Through Social Media from The Perspective of Human Rights. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 4(3), 880–887. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v4i3.1080>
- Samoylova, Y. (2023). Social Media as a Modern Display of Life Style. *Philosophical Anthropology*, 9(2), 153–163. <https://doi.org/10.21146/2414-3715-2023-9-2-153-163>
- Sheldon, P., Rauschnabel, P. A., & Honeycutt, J. M. (2019a). Social Media and Mental and Physical Health. In *The Dark Side of Social Media* (pp. 3–21). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815917-0.00001-0>
- Tetteh, P. K., & Kankam, P. K. (2024). The role of social media in information dissemination to improve youth interactions. *Cogent Social Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2334480>
- Tong, W. T., Bono, S. A., & Low, W. Y. (2023). The impact of social media on mental health among young people. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 35(6–7), 449–450. <https://doi.org/10.1177/10105395231198919>

-
- Upagna, M. (2024). SOCIAL MEDIA INFLUENCE ON BEAUTY TRENDS. INTERANTIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH IN ENGINEERING AND MANAGEMENT, 08(04), 1–5. <https://doi.org/10.55041/IJSREM30870>
- Wilska, T.-A., Holkkola, M., & Tuominen, J. (2023a). The Role of Social Media in the Creation of Young People's Consumer Identities. Sage Open, 13(2). <https://doi.org/10.1177/21582440231177030>
- Wong, S. L., & McLellan, R. (2024). Adolescents' motivation to use social network sites from a psychological needs perspective. Journal of Adolescence, 96(2), 305–321. <https://doi.org/10.1002/jad.12276>