

EFEK MEDIA SOSIAL TERHADAP KONDISI SOSIAL DAN POLA HIDUP SEHAT MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

Nur Satriani¹, Alimin Alwi², Najamuddin³

^{1, 2, 3}Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Email: nursatriani0911@gmail.com

Article History

Received: 05-04-2025

Revision: 11-05-2025

Accepted: 16-05-2025

Published: 21-05-2025

Abstract. Students are often exposed to the negative effects of social media, especially if used excessively, which can disrupt sleep, cause anxiety, and even lead to severe depression. This research aims to analyze the impact of social media on the social conditions, lifestyle, and social status of students at Makassar State University. This study employs a qualitative descriptive method with techniques including interviews, observations, and documentation. The subjects of this study are students at Makassar State University who use social media. In this research, the data analysis technique used involves collecting data through interviews with active students from Makassar State University to provide a deeper understanding of the effects of social media usage, as well as documented literature from previous journals and studies obtained from online databases such as Google Scholar, ResearchGate, and PubMed. The results show that social media has a significant effect on social relationships and mental health, as well as the lifestyle of students. This platform facilitates access to information, expands social networks, and motivates individuals to adopt healthier habits. However, the negative effects such as stress, sleep disturbances, and declining physical health cannot be ignored. This issue is exacerbated by the presence of cyberbullying, social comparison, and self-evaluation anxiety that students often experience. Therefore, it is important to use social media cautiously so that the benefits can be enjoyed without detrimental consequences.

Keywords: Individual Social Conditions, Social Media, Healthy Lifestyle

Abstrak. Mahasiswa sering terpapar efek negatif media sosial, terutama jika digunakan secara berlebihan, yang dapat mengganggu tidur, menimbulkan kecemasan, hingga depresi berat. Penelitian ini untuk menganalisis dampak media sosial dalam memengaruhi kondisi sosial dan pola hidup dan kondisi sosial mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara, observasi, serta dokumentasi. Adapun subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang menggunakan media sosial. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan yaitu data dikumpulkan melalui wawancara dengan mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang aktif untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efek penggunaan media sosial dan juga diperoleh dari literatur jurnal dan penelitian sebelumnya melalui basis data daring seperti *Google Scholar*, *Researchgate*, dan *Pubmed*. Hasil menunjukkan bahwa media sosial memiliki efek besar terhadap hubungan sosial dan kesehatan mental, dan gaya hidup mahasiswa. *Platform* ini mempermudah akses informasi, memperluas jaringan sosial, serta memotivasi individu untuk menjalani kebiasaan hidup yang lebih baik. Meski begitu, efek negatifnya seperti stres, gangguan tidur, dan kondisi kesehatan fisik yang menurun tidak dapat diabaikan. Masalah ini diperparah oleh adanya *cyberbullying*, perbandingan sosial, dan kecemasan evaluasi diri yang sering dialami mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan media sosial dengan cermat agar manfaat yang diberikan dapat dinikmati tanpa konsekuensi yang merugikan.

Kata Kunci: Kondisi Sosial Individu, Media Sosial, Pola Hidup Sehat

How to Cite: Satriani, N., Alwi, A., & Najamuddin. (2025). Efek Media Sosial Terhadap Kondisi Sosial dan Pola Hidup Sehat Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (3), 3312-3323. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i3.2969>

PENDAHULUAN

Teknologi informasi yang terus berkembang telah mempermudah penyebaran informasi, salah satunya melalui kehadiran media baru. Inovasi ini memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Menurut data statistik tahun 2024, jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191 juta jiwa, yang mencakup 73,7% populasi, sementara 64,3% atau 167 juta di antaranya merupakan pengguna aktif. Kemudahan dalam berkomunikasi dan mengakses informasi kini telah dirasakan oleh masyarakat tanpa adanya batasan jarak maupun waktu. Data terbaru juga menunjukkan bahwa setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja Indonesia menggunakan internet, dengan media digital sebagai pilihan utama mereka untuk berkomunikasi (Cahya et al., 2023).

Remaja berada pada fase perkembangan yang sensitif, di mana mereka cenderung menghabiskan waktu dengan media sosial atau bermain permainan. Studi menunjukkan bahwa mayoritas penggunaan media sosial bertujuan untuk mencari informasi dan mendapatkan hiburan (Arianti, 2017). Aktivitas media sosial remaja perlu diperhatikan, terutama jika melebihi batas normal. Saat ini, platform seperti Facebook, Instagram, dan TikTok telah menjadi bagian penting dari kehidupan mereka, berfungsi sebagai tempat interaksi, berbagi pengalaman, dan menciptakan identitas virtual. Media sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola hidup sehat. Menurut (Sakinah, 2020) Media sosial memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat di kalangan remaja. Oleh karena itu, dengan berkembangnya media sosial, masyarakat kini memiliki akses yang luas terhadap informasi mengenai pola hidup sehat. Tak hanya sebagai wadah berbagi informasi, media sosial juga memungkinkan para influencer kesehatan untuk menyampaikan edukasi dan inspirasi seputar praktik hidup sehat. Selain itu, platform ini berperan dalam membangun komunitas yang saling memberikan dukungan serta dorongan bagi individu yang ingin mengadopsi gaya hidup sehat.

Media sosial memiliki efek yang signifikan terhadap pola hidup sehat penggunaannya, karena dengan menggunakan media sosial yang berlebihan akan mengganggu kualitas tidur dan berpengaruh terhadap rasa cemas dan depresi sehingga kondisi fisik penggunaannya akan merasa lemas dan kurang tidur dan hal ini tentunya memiliki efek pada kondisi sosial mahasiswa. Masa remaja adalah fase yang sangat penting dan sensitif dalam perkembangan manusia, karena pada masa ini remaja sedang dalam proses pencarian identitas diri serta kesenangan. Fungsi utama media sosial adalah untuk memperluas hubungan sosial, meningkatkan komunikasi antar individu, dan menciptakan *personal branding*. Namun, tanpa pengelolaan diri dan waktu yang baik, media sosial justru dapat menghasilkan efek negatif.

Gangguan kesehatan mental, seperti depresi akibat cyberbullying, menjadi salah satu efek yang sering dialami individu (Yasin et al., 2022). Tingginya tingkat keterlibatan mahasiswa dengan media sosial mendorong pentingnya penelitian mendalam mengenai pengaruhnya terhadap pola hidup sehat serta kondisi sosial mahasiswa.

Dalam teori kognitif sosial (*Social Cognitive Theory*) yang dikembangkan oleh Albert Bandura, memasukkan aspek kognitif dan perilaku dalam proses pembelajaran individu. Teori ini menekankan bahwa perilaku manusia adalah bagian dari interaksi antara lingkungan, afeksi atau emosi, serta kognisi individu (Abdullah, 2019). Dalam kerangka teori ini, proses pembelajaran terjadi terutama di lingkungan sosial, di mana manusia dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan melalui pengamatan terhadap orang lain. Selain itu, teori ini berperan dalam memahami efek media massa pada masyarakat dan penerapannya untuk individu maupun kelompok. Fokus teori ini ada pada hubungan timbal balik antara lingkungan, perilaku, dan faktor personal individu, menunjukkan bahwa ketiga elemen tersebut saling memengaruhi secara menyeluruh.

Perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dapat berefek positif, seperti kebiasaan berolahraga, menjaga kesehatan, dan mengurangi konsumsi daging, atau negatif, seperti penggunaan narkoba dan pergaulan bebas. Disisi lain, penggunaan teknologi seperti game online yang sering dimanfaatkan sebagai media sosial untuk mengisi waktu luang dan mengurangi rasa kesepian, dapat menimbulkan efek negatif. Tanpa pola hidup sehat, kebiasaan ini berpotensi menyebabkan gangguan kualitas tidur, munculnya rasa cemas, hingga depresi.

Penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap pola hidup sehat dan kondisi sosial khususnya di kalangan anak muda, telah banyak dilakukan. Studi dari (Sari et al., 2023) menemukan bahwa media sosial mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terkait perilaku hidup sehat melalui berbagai platform, seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan YouTube. Media sosial tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mendorong individu melalui komunitas daring untuk mengadopsi pola hidup sehat. Sementara itu, penelitian oleh (Cahaya et al., 2023) menyoroti efek negatif media sosial terhadap kondisi sosial mengungkap bahwa penggunaan media sosial dapat memicu gejala depresi dan ide bunuh diri, dengan tingkat risiko yang lebih tinggi pada remaja (14,8%) dibandingkan orang dewasa (8,4%). Penelitian ini bertujuan untuk memahami efek yang hadir dalam media sosial terhadap kondisi sosial dan pola hidup sehat mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Serta mampu memahami solusi yang efektif dalam menangani permasalahan tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan wawasan mahasiswa di era digital.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Berdasarkan (Sugiono, 2013), penelitian kualitatif meneliti fenomena dalam situasi alami, bukan dalam lingkungan eksperimen. Teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan analisis konten digunakan, dengan sifat yang lebih terbuka terhadap interpretasi. Proses ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi, fakta, serta bahan terpercaya untuk mendukung hasil penelitian (Barlian, 2019). Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan yaitu data dikumpulkan melalui wawancara dengan mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang aktif untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efek penggunaan media sosial dan juga diperoleh dari literatur jurnal dan penelitian sebelumnya melalui basis data daring seperti *Google Scholar*, *Researchgate*, dan *Pubmed* (Melina & Herbawani, 2022). Pendekatan ini bertujuan untuk mengeksplorasi efek penggunaan media sosial terhadap kondisi sosial remaja, terutama dalam konteks kecemasan dan depresi (Mulyadi, 2019).

HASIL

Ketergantungan mahasiswa pada media sosial yang berlebihan membawa efek buruk terhadap kehidupan sosial mereka. Meskipun media sosial memberikan manfaat berupa kemudahan dalam komunikasi, pencarian informasi, dan transaksi, penggunaannya yang tidak terkontrol sering kali menghasilkan kebiasaan malas dan ketergantungan yang sulit dihentikan (Basri & Abdullah, 2019). Namun demikian, media sosial juga memiliki potensi sebagai alat edukasi kesehatan, membantu mahasiswa memahami pentingnya pola hidup sehat. Generasi ini antusias menerima informasi tentang pola makan sehat, olahraga, dan pencegahan penyakit yang tersedia di platform ini. Penelitian menunjukkan bahwa paparan konten semacam itu mendorong perubahan perilaku menjadi lebih sehat, seperti konsumsi makanan bergizi, peningkatan aktivitas fisik, dan pengurangan kebiasaan buruk seperti merokok atau minum alkohol (Juanta et al., 2025).

Definisi Media Sosial

Di era modern, media sosial memiliki peran utama sebagai alat komunikasi yang unik dibandingkan media tradisional. Platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok sering dimanfaatkan untuk promosi kesehatan, menyebarkan informasi, dan mendorong masyarakat menuju pola hidup sehat. Media sosial dapat membantu kebijakan kesehatan dan

promosi dengan meningkatkan kesadaran, melibatkan masyarakat, dan mengumpulkan data (Sari et al., 2023).

Efek Media Sosial Terhadap Pola Hidup Sehat Mahasiswa Universitas Negeri Makassar

Media sosial memiliki potensi yang signifikan dalam mendukung promosi dan edukasi kesehatan guna meningkatkan pemahaman masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa, agar senantiasa menerapkan gaya hidup sehat. Meski demikian, terdapat kelemahan dalam pengelolaan promosi kesehatan berbasis media sosial yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, keterlibatan profesional kesehatan menjadi penting untuk memastikan informasi yang disampaikan lebih berkualitas.

Media sosial memiliki efek yang cukup besar dalam meningkatkan kesadaran mengenai perilaku hidup sehat. Salah satunya kerja sama dengan *influencer* kesehatan dapat membantu meningkatkan visibilitas pesan kesehatan. *Influencer* dapat membagikan pengalaman pribadi, tips, dan rekomendasi produk atau layanan yang mendukung gaya hidup sehat. *Influencer* cenderung membuat konten berupa video, infografis, dan gambar yang menarik untuk menyampaikan informasi mengenai perilaku hidup sehat. *Influencer* media sosial memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesadaran tentang gaya hidup sehat (Sari et al., 2023). *Influencer* dapat menjadi contoh langsung dari gaya hidup sehat. Dengan membagikan kebiasaan sehat mereka, seperti olahraga, pola makan sehat, tidur yang cukup, dan manajemen stres, mereka dapat memotivasi pengikut mereka untuk mengadopsi perilaku yang sama. *Influencer* juga dapat menggunakan platform mereka untuk menyebarkan informasi kesehatan yang akurat dan relevan. Mereka dapat menyelenggarakan sesi tanya jawab, berbagi artikel kesehatan, atau mengundang ahli kesehatan untuk berbicara tentang topik tertentu. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, yang menyatakan bahwa:

“Menurut saya, platform media sosial memiliki dampak yang cukup signifikan untuk mengedukasi gaya hidup sehat, dari konten-konten yang saya temui di media sosial dapat membantu saya dalam menerapkan pola hidup sehat, seperti halnya dengan konten workout kemudian berbagai resep makanan real food yang dibagikan oleh influencer, dan pola hidup sehat lainnya yang sangat bermanfaat bagi saya”.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu responden dari mahasiswa Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa peran *influencer* pada media sosial memiliki efek terhadap pola hidup sehat, promosi kesehatan, perbandingan sosial dan harga diri. *Influencer* media sosial yang berbicara tentang pentingnya kesehatan atau berbagi pengalaman hidup sehat memiliki pengaruh signifikan terhadap pengikut mereka. Mahasiswa cenderung lebih

terhubung dengan *influencer* yang memberikan informasi kesehatan yang bermanfaat atau bahkan menantang mereka untuk berpartisipasi dalam kampanye sosial yang mendorong hidup sehat.

Influencer juga bisa menggunakan platform guna menyebarkan informasi mengenai kesehatan yang akurat dan relevan. Mereka dapat melakukan banyak aktivitas dengan media sosial mereka dengan menyelenggarakan acara sesi tanya jawab, berbagi artikel kesehatan, atau mengundang pembicara yang bisa membahas topik tertentu mengenai kesehatan. Mereka juga bisa melakukan kegiatan berbagi informasi melalui konten yang membahas tentang pola hidup sehat seperti makan sehat, aktivitas fisik, dan gaya hidup yang sehat. Fokus utama komunikasi dan promosi kesehatan terletak pada pesan dan media yang digunakan untuk mempengaruhi perubahan perilaku individu. Pesan mengacu pada kombinasi kata dan simbol yang disusun oleh pengirim untuk disampaikan kepada penerima, yang intinya adalah informasi utama yang diarahkan kepada audiens.

Menurut penelitian Mustofa & Sari (2024), penggunaan media sosial memberikan efek positif dalam memperluas pengetahuan remaja mengenai penyakit dan cara pencegahannya. Dengan bantuan platform ini, remaja dapat dengan mudah mengakses konten kesehatan, seperti artikel, video edukasi, dan kampanye kesehatan. Selain itu, media sosial mempermudah pemanfaatan layanan kesehatan dengan menyediakan aplikasi dan situs web yang menghubungkan mereka dengan dokter atau konselor kesehatan. Teknologi tersebut juga mendorong mahasiswa untuk lebih terlibat dalam pengambilan keputusan kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden menyatakan bahwa:

“Sebagai mahasiswa, media sosial sangat membantu saya dalam mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatan saya. Misalnya, saya sering melihat ulasan produk kesehatan atau rekomendasi gaya hidup yang praktis dan mudah diikuti. Dari sana, saya bisa menentukan apa yang cocok untuk kebutuhan saya, seperti memilih aplikasi olahraga atau mengatur jadwal makan sehat ditengah-tengah kesibukan saya mengikuti jadwal perkuliahan yang padat”

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang mengungkapkan bahwa salah satu efek media sosial bagi mahasiswa yaitu membantu dalam mengambil keputusan yang lebih baik bagi kesehatannya seperti melihat ulasan produk kesehatan atau rekomendasi gaya hidup yang praktis dan mudah diikuti dan juga mampu menyesuaikan kebutuhan dalam memilih aplikasi olahraga atau mengatur jadwal makan sehat ditengah-tengah kesibukan mengikuti jadwal perkuliahan yang padat. Forum diskusi online, grup dukungan, dan platform interaktif kesehatan memberikan peluang bagi individu untuk terlibat dalam pembahasan mengenai masalah kesehatan dan membuat keputusan atas perawatan mereka sendiri (Mustofa & Sari,

2024). Mahasiswa, khususnya, dapat merasakan kontrol lebih besar atas kesehatan mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan untuk mengelola kondisi kesehatan secara mandiri. Teknologi media sosial ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas pengetahuan, akses, kepatuhan, dan keterlibatan remaja dalam keputusan terkait kesehatan mereka.

Efek Media Sosial Terhadap Kondisi Sosial Mahasiswa

Media sosial telah menjadi sarana utama dalam menyebarkan informasi tentang masyarakat. Platform seperti Facebook, Twitter, dan Instagram yang terhubung dengan perangkat web serta seluler memfasilitasi interaksi antarindividu. Remaja menonjol sebagai kelompok pengguna utama, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian pada 2015 terhadap lebih dari 2.000 remaja berusia 13–17 tahun, yang menunjukkan bahwa 92% aktif setiap hari dan hampir 25% menggunakannya secara intensif (Yasin et al., 2022). Ketidakmampuan mengontrol penggunaan media sosial dapat membawa efek negatif, seperti meningkatnya kecemasan dan depresi, terutama di kalangan mahasiswa. Selain itu, remaja sering terpapar masalah seperti *cyberbullying* dan perbandingan sosial di media sosial, yang dapat merusak kepercayaan diri mereka. Bahkan, baik dukungan sosial di dunia nyata maupun aktivitas di media sosial dapat memengaruhi kesehatan psikologis remaja secara negatif. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden menyatakan bahwa ;

“Saya merasa lebih nyaman berbicara langsung dengan teman-teman saya di kampus. Ketika menggunakan media sosial, saya sering merasa kesepian meskipun berbicara di grup chat dan ketika saya melihat kehidupan teman-teman saya yang terlihat 'sempurna' di media sosial, saya malah merasa cemas atau iri. Saya juga merasa media sosial membuat saya membandingkan diri dengan orang lain, dan itu berefek buruk pada rasa percaya diri saya”

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang mengungkapkan bahwa media sosial memberikan efek yang cukup signifikan terhadap kondisi sosial mahasiswa yaitu timbulnya rasa cemas atau iri karena selalu membandingkan dirinya dengan orang lain dan berefek pada rasa percaya diri. Mereka akan mencari kenyamanan dengan cara masuk dan ikut berinteraksi di media sosial karena dengan dan cara inilah mereka mampu mencari dan membangun relasi dengan orang lain. Sebab, kita sebagai makhluk sosial pastinya membutuhkan orang lain untuk saling memenuhi kebutuhan dalam hidup. Tetapi, rasa cemas yang ditimbulkan oleh adanya kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi mampu diredam tergantung dari bagaimana cara ia menyikapi media sosial sebagai alat komunikasi dirinya dengan orang lain.

Penggunaan media sosial berlebihan dapat memicu depresi dan stres, yang berpotensi berkembang menjadi hipertensi. Stres berat seperti ini tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga usia menengah, dengan efek pada organ seperti jantung dan ginjal (Ardian et al., 2018). Kecanduan media sosial juga sering kali mengakibatkan insomnia akibat gangguan pola tidur, yang pada akhirnya memperburuk kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang menyatakan bahwa;

“Awalnya saya pikir menunda tidur untuk belajar atau bersantai sejenak tidak masalah, tetapi lama-kelamaan pola tidur saya benar-benar kacau. Saya mulai sering terjaga di malam hari tanpa alasan yang jelas, dan akhirnya sulit tidur. Kondisi ini membuat saya merasa lelah sepanjang hari dan semakin mudah stres, terutama ketika menghadapi tugas kuliah”

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang mengungkapkan bahwa menunda tidur untuk belajar atau berantai tidak menjadi masalah, namun hal tersebut juga berefek sangat besar terhadap kesehatan yang membuat selalu merasa lelah dan mudah stres. Penelitian oleh (Yasin et al., 2022) mengungkapkan bahwa aktivitas media sosial yang berlebihan dapat mengurangi aktivitas fisik remaja, yang mengarah pada risiko obesitas atau kelebihan berat badan. Media sosial juga berefek pada kesehatan fisik lainnya, termasuk masalah mata serta gangguan tidur seperti insomnia, yang banyak dialami oleh mahasiswa.

Penggunaan media sosial dapat memicu fenomena perbandingan sosial, di mana individu menilai pencapaian mereka dengan membandingkan jumlah suka, pengikut, dan pelanggan yang mereka miliki dengan orang lain. Pengaruh media sosial terhadap perbandingan sosial telah menjadi fokus perhatian di berbagai penelitian psikologi dan sosiologi. Ketika individu memanfaatkan media sosial, mereka secara tidak sadar sering terlibat dalam proses perbandingan diri dengan orang lain, berdasarkan metrik popularitas yang terukur seperti jumlah "like," pengikut, atau subscriber. Hal ini dapat menciptakan persepsi bahwa nilai seseorang tergantung pada indikator-indikator tersebut, yang sering kali dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang menyatakan bahwa;

“Saya merasa media sosial sering kali menjadi tempat dimana saya membandingkan diri dengan orang lain, khususnya dalam hal jumlah like atau pengikut. Ketika saya melihat seseorang mendapatkan ratusan atau bahkan ribuan like dalam satu postingan, saya mulai mempertanyakan apa yang salah dengan konten saya. Rasanya seperti usaha saya tidak cukup dihargai dibandingkan dengan apa yang mereka raih, dan hal ini kadang memengaruhi kepercayaan diri saya dalam mengekspresikan diri.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang mengungkapkan bahwa media sosial menjadi tempat perbandingan diri dengan orang lain. Perbandingan sosial ini dapat menimbulkan tekanan yang signifikan, terutama pada remaja dan dewasa muda yang lebih rentan terhadap ekspektasi sosial dan kebutuhan akan validasi dari orang lain, serta sering memikirkan pendapat orang lain. Penelitian oleh (Ramdani et al., 2024) mengungkapkan bahwa kecemasan evaluasi diri, yakni kecemasan sosial yang muncul dari cara individu menilai dan memandang dirinya berdasarkan pemikiran orang lain, menjadi salah satu efek dari penggunaan *platform* media sosial

Di sisi lain, dalam konteks tertentu, media sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk memotivasi individu agar berinovasi atau bekerja lebih keras dalam mencapai tujuan pribadi atau profesional. Namun, penting untuk memahami bahwa efek dari fenomena ini tidak sepenuhnya negatif. Dengan pendekatan yang tepat, media sosial juga bisa digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperluas jaringan sosial yang mendukung perkembangan pribadi. Oleh sebab itu, menjadi bijak dalam menggunakan media sosial dan memiliki kesadaran akan konsekuensi emosionalnya adalah langkah penting untuk memitigasi efek negatif yang mungkin muncul.

Upaya Mengatasi Efek Negatif Media Sosial Terhadap Kondisi Sosial dan Pola Hidup Sehat

Pemanfaatan media sosial sebagai sarana untuk mendukung pola hidup sehat memberikan pengaruh positif terhadap kondisi sosial mahasiswa. Di tengah tekanan akademik dan tuntutan era modern, mahasiswa sering menghadapi tantangan seperti stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Dengan menggunakan media sosial untuk berbagi informasi, motivasi, dan dukungan terkait pola hidup sehat, mahasiswa dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih mendukung. Konsistensi dalam menerapkan pola hidup sehat, termasuk rutin beraktivitas fisik, menjadi elemen penting dalam menjaga kesehatan mental dan menghadapi tekanan kehidupan kampus dengan lebih baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang menyatakan bahwa ;

“Saya sering mencari akun atau komunitas di media sosial yang membahas pola hidup sehat. Melihat konten seperti itu membantu saya untuk tetap termotivasi dalam menjaga gaya hidup yang lebih baik, dan teman-teman saya di kampus juga sering mendukung dengan saling berbagi tips”

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang mengungkapkan bahwa Media sosial terbukti menjadi alat yang bermanfaat dalam mendorong pola hidup sehat mahasiswa, seperti yang terungkap dalam wawancara. Melalui akun-akun atau komunitas yang fokus pada

gaya hidup sehat, mahasiswa memperoleh motivasi untuk menjaga konsistensi dalam mengelola kesehatan fisik dan mental. Dukungan teman-teman sebaya yang terjalin melalui platform ini menciptakan iklim sosial yang positif, sehingga mahasiswa mampu bertahan menghadapi tekanan akademik. Keberadaan komunitas aktif di media sosial juga memperkuat solidaritas dalam menjalani pola hidup sehat. Penelitian oleh (Priana, 2016) menekankan pentingnya adaptasi aktivitas fisik agar individu tetap aktif sesuai dengan kemampuan mereka.

Edukasi mengenai nutrisi yang tepat, pola tidur yang konsisten, pengelolaan stres, dan dukungan sosial sangat berperan dalam meningkatkan kondisi sosial menjadi lebih baik secara keseluruhan (Ramdani et al., 2024). Kegiatan olahraga kesehatan memungkinkan mahasiswa untuk memahami pentingnya pola makan sehat serta pengaruh positifnya pada kesehatan fisik dan mental (Prasetio et al., 2024). Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang menyatakan bahwa;

“Saya merasa pendidikan tentang gizi sangat membantu saya memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Ketika di media sosial mengadakan seminar tentang gizi, saya sadar bahwa pola makan tidak hanya mempengaruhi fisik tetapi juga kesehatan mental saya. Selain itu, program olahraga mengajarkan saya cara menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan makanan sehat.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang mengungkapkan bahwa dengan adanya pendidikan tentang gizi yang biasanya diadakan oleh *influencer* atau *konten creator* di media sosial memberikan kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dan mengajarkan untuk mampu menjaga keseimbangan aktivitas fisik dan makanan sehat bagi mahasiswa. Kondisi sosial mahasiswa melalui gaya hidup sehat, baik lewat olahraga maupun konten media sosial, tidak hanya memerlukan usaha dari individu dan orang terdekat, tetapi juga dukungan masyarakat dan kebijakan publik. Pemerintah dan instansi kesehatan memiliki tanggung jawab untuk menyediakan akses mudah ke fasilitas olahraga, memastikan keamanan lingkungan untuk aktivitas fisik, serta mengimplementasikan kebijakan yang memfasilitasi gaya hidup sehat di berbagai lapisan masyarakat, termasuk di tempat kerja dan lembaga pendidikan (Deliviana et al., 2021).

KESIMPULAN

Media sosial terbukti mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa Universitas Negeri Makassar terhadap perilaku hidup sehat serta kondisi sosial mahasiswa. Platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan YouTube berperan sebagai media komunikasi sekaligus komunitas daring yang mendukung perubahan gaya hidup sehat. Studi sebelumnya

mendukung temuan ini, menunjukkan potensi media sosial dalam menjangkau audiens dengan hasil yang positif. Dan juga memberikan efek negatif seperti mengalami gejala kecemasan, depresi hingga stres. Media sosial memiliki pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan, terutama pada kesehatan mental, pola hidup, dan kondisi sosial mahasiswa. Di satu sisi, media sosial menjadi alat yang efektif untuk berbagi informasi, membangun jaringan sosial, dan memotivasi individu agar menjalani pola hidup lebih sehat. Platform ini menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman, serta mendorong mereka mengelola tekanan hidup dengan lebih baik. Dalam konteks tertentu, media sosial dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu mencapai tujuan pribadi atau profesional.

Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga membawa efek negatif, seperti stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga masalah kesehatan fisik. Fenomena seperti cyberbullying, perbandingan sosial, dan kecemasan evaluasi diri menjadi tantangan yang merusak rasa percaya diri serta kesejahteraan psikologis. Khususnya bagi remaja dan mahasiswa, tekanan sosial, ekspektasi, serta kebutuhan validasi dari orang lain meningkatkan risiko efek negatif ini. Oleh karena itu, penting untuk memanfaatkan media sosial dengan bijak, sehingga efek buruk dapat diminimalkan tanpa menghilangkan manfaat positifnya.

REKOMENDASI

Penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan mahasiswa mengenai pengaruh media sosial terhadap pola hidup sehat serta kondisi sosial mahasiswa. Lebih jauh lagi, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi yang relevan bagi studi-studi lain di masa mendatang.

REFERENSI

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85.
<https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Ardian, I., Haiya, N. N., & Sari, T. U. (2018). Signifikansi tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Proceeding Unissula Nursing Conference*, 1(1), 152–156.
<http://dx.doi.org/10.26532/v1i1.2907>
- Arianti, G. (2017). Kepuasan Remaja Terhadap Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Path. *WACANA, Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 16(2), 180.
<https://doi.org/10.32509/wacana.v16i2.21>
- Barlian. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/10.31227/osf.io/aucjd>
- Basri, A. S., & Abdullah, S. (2019). Terjebak Dalam Media Sosial: Studi Tentang Perilaku Mahasiswa Sosiologi Universitas Negeri Makassar Di Media Sosial. *JISPO: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 9(2), 406–423.

- Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v3i8.917>
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2021). Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di masa Pandemi Covid - 19. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129–138. <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>
- Juanta, P., Lim, O., Wijaya, D., Indonesia, U. P., & Medan, K. (2025). *Pengaruh Konten Media Sosial Edukasi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat pada Generasi Z*. 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i1.4830>
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Mulyadi, M. (2019). Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya [Quantitative and Qualitative Research and Basic Rationale to Combine Them]. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 128–138. <https://doi.org/10.17933/JSKM.2011.150106>
- Prasetio, P. A., Nugraha, F. F., & Rahayu, G. D. S. (2024). Peningkatan pengetahuan bagi siswa tentang makanan jajanan sehat dan pola hidup sehat melalui olahraga kesehatan. *Abdimas Siliwangi*, 7(1), 115–123. <https://doi.org/10.22460/as.v7i1.21495>
- Priana, A. (2016). Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia (Studi Kasus pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 1(1), 32–39. <https://doi.org/10.37058/sport.v1i1.176>
- Rabindra Aldyan Bintang Mustofa, & Mutiara Sari. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Mental Melalui Media Sosial dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat pada Remaja. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(3), 212–223.
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
- Sakinah, R. (2020). Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 112–124.
- Sari, I. R., Alfarisa, T., & Fauzia, S. (2023). Potensi Media Sosial dalam Meningkatkan Kesadaran Mengenai Perilaku Hidup Sehat : Tinjauan Literatur. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*, December. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v8i4.2488>
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Issue January).
- Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>