

Dampak Media Sosial terhadap Pola Pergaulan dan Gaya Hidup Mahasiswa Universitas Negeri Medan

Siska Sri Anggraini¹, Nayla Safitri Br Purba², Zifa Tri Harianti³, Icha Natasya⁴, Roza Thohiri⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Akuntansi, Universitas Negeri Medan Kota Medan

e-mail: siska1feb2006@gmail.com¹, naylsyahfitri687@gmail.com²,
zifatriharianti@gmail.com³, ichanatasyabarus@gmail.com⁴, rozatho@unimed.ac.id⁵

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efek penggunaan media sosial pada cara bergaul dan gaya hidup mahasiswa di Universitas Negeri Medan. Media sosial kini sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, memengaruhi interaksi mereka, identitas sosial, dan pilihan gaya hidup. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei melalui distribusi kuesioner kepada 100 mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas Negeri Medan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh besar pada cara mahasiswa bergaul, yang terlihat dari peningkatan interaksi online dibandingkan dengan interaksi tatap muka. Selain itu, media sosial juga berdampak pada gaya hidup mahasiswa dalam aspek konsumsi, penampilan, dan pilihan hiburan. Namun, dampak ini memiliki sisi positif dan negatif, di mana ada keuntungan seperti peningkatan jaringan sosial dan kemudahan dalam mendapatkan informasi, serta kerugian seperti kecenderungan untuk hidup secara berlebihan dan penurunan pada kualitas interaksi langsung. Penelitian ini menyarankan pentingnya literasi digital di kalangan mahasiswa agar pemanfaatan media sosial dapat dilakukan dengan cara yang baik dan seimbang.

Kata kunci: *Media Sosial, Cara Bergaul, Gaya Hidup, Mahasiswa, Universitas Negeri Medan*

Abstract

The purpose of this study is to analyze the effects of social media use on the sociability and lifestyle of students at Medan State University. Social media has now become an integral part of students' lives, influencing their interactions, social identity and lifestyle choices. This study used a quantitative method with a survey through questionnaire distribution to 100 students from various faculties at Medan State University. The results of the study show that social media has a major influence on the way students socialize, which can be seen from the increase in online interactions compared to face-to-face interactions. In addition, social media also has an impact on students' lifestyles in terms of consumption, appearance, and entertainment choices. However, this impact has both positive and negative sides, where there are advantages such as increased social networks and ease in obtaining information, as well as disadvantages such as the tendency to live excessively and a decrease in the quality of in-person interactions. This study suggests the importance of digital literacy among university students so that the utilization of social media can be done in a good and balanced way.

Keywords: *Social Media, Socializing, Lifestyle, Students, Universitas Negeri Medan.*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital, khususnya dalam ranah media sosial, telah merevolusi cara manusia berinteraksi, membangun identitas, dan menjalani rutinitas sehari-hari. Di kalangan generasi muda, terutama mahasiswa, media sosial tidak lagi sekadar menjadi alat komunikasi, melainkan telah menyatu dalam pola hidup dan pergaulan mereka. Perubahan ini berlangsung dengan sangat cepat dan sering kali tanpa disadari, membawa dampak yang signifikan terhadap pola pikir, cara bersosialisasi, dan pembentukan citra diri.

Mahasiswa, yang berada dalam fase perkembangan psikososial yang penting, tengah membentuk identitas diri secara individu maupun sosial, menggali nilai-nilai kehidupan, dan membangun jejaring sosial yang berpengaruh terhadap perjalanan hidup mereka di masa depan. Dalam proses ini, media sosial memiliki peran ganda: di satu sisi sebagai alat yang mendukung perluasan relasi dan pengetahuan, namun di sisi lain berpotensi menjadi sumber tekanan sosial, perilaku pencitraan berlebihan, bahkan keterasingan emosional akibat relasi digital yang tidak selalu nyata secara emosional.

Sebagai salah satu perguruan tinggi negeri terkemuka di wilayah Sumatera Utara, Universitas Negeri Medan (UNIMED) menawarkan lingkungan akademik yang kaya akan keberagaman dan dinamika sosial, menjadikannya lokasi yang tepat untuk menelusuri dampak penggunaan media sosial dalam konteks kehidupan mahasiswa.

Mahasiswa di Universitas Negeri Medan berasal dari beragam latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi. Dalam keragaman ini, media sosial berperan sebagai ruang pertemuan bersama yang memungkinkan interaksi lintas identitas, sekaligus secara bertahap membentuk norma dan standar sosial baru yang dapat memengaruhi gaya hidup serta pola pergaulan mereka. Situasi ini memunculkan pertanyaan penting: sejauh mana media sosial memengaruhi kehidupan sosial mahasiswa? Apakah keberadaannya memperkaya interaksi antarindividu, atau justru menggerus nilai-nilai sosial tradisional seperti kedekatan emosional, empati, dan keterbukaan antarpribadi?

Artikel ini bertujuan untuk melakukan telaah kritis terhadap dampak media sosial terhadap pola pergaulan dan gaya hidup mahasiswa di lingkungan Universitas Negeri Medan. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif-analitis, tulisan ini berusaha menggambarkan dinamika sosial yang berkembang di kampus, sekaligus memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai implikasi penggunaan media sosial dari berbagai sudut pandang: sosial, psikologis, dan kultural.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap pola pergaulan dan gaya hidup mahasiswa di Universitas Negeri Medan. Metode ini dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi kecenderungan, persepsi, serta dampak sosial dari fenomena yang diteliti secara sistematis dan terukur.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Medan. Sampel penelitian terdiri dari 100 mahasiswa yang berasal dari berbagai jurusan dan tingkat semester. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa aktif yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang terdiri dari pertanyaan tertutup dan terbuka. Instrumen ini dirancang untuk mengumpulkan informasi mengenai intensitas penggunaan media sosial, jenis platform yang digunakan, serta persepsi dan pengalaman mahasiswa terkait pengaruh media sosial terhadap kehidupan sosial dan gaya hidup mereka.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif, dengan menghitung frekuensi, persentase, dan rerata dari setiap jawaban responden. Untuk mendukung interpretasi hasil, disajikan pula tabulasi data dalam bentuk tabel, seperti distribusi jenis kelamin, platform media sosial yang paling sering digunakan, serta pengaruh media sosial terhadap interaksi sosial dan gaya hidup mahasiswa. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang menyeluruh tentang dampak media sosial secara kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis hasil tabulasi data dari kuesioner, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh besar terhadap pola pergaulan dan gaya hidup mahasiswa.

Tabel 1. Pernyataan Hasil Kuesioner

Pernyataan	Setuju (%)	Sangat Setuju (%)	Netral (%)	Tidak Setuju (%)	Sangat Tidak Setuju (%)
1. Lebih mudah menjalin pertemanan melalui media sosial	58%	22%	12%	5%	1%
2. Lebih sering berkomunikasi online daripada tatap muka	63%	18%	10%	6%	1%
3. Media sosial mempengaruhi cara memilih teman	45%	15%	18%	14%	4%
4. Merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi karena media sosial	52%	16%	15%	10%	3%
5. Merasa tertekan mengikuti tren pergaulan di media sosial	30%	10%	25%	20%	10%
6. Membeli barang karena terpengaruh konten di media sosial	40%	12%	20%	18%	6%
7. Mengikuti gaya berpakaian yang sedang tren di media sosial	47%	13%	18%	15%	4%
8. Menyesuaikan gaya hidup atau aktivitas sesuai tren media sosial	42%	11%	20%	17%	6%

Tabel.2 Media Hasil Kuesioner

Keterangan	Jumlah (%)
Perempuan	60,%
Laki Laki	40,%
17 tahun	3,8%
18 tahun	42,7%
19 tahun	42%
>20 tahun	11,5%

Keterangan	Jumlah (%)
TikTok	66,67%
Instgram	53,33%
WhatsApp	40%
YouTobe	3%
Twitter	1,5%
Facebook	0,6%

Mayoritas responden mengungkapkan bahwa mereka aktif menggunakan berbagai platform media sosial seperti TikTok, WhatsApp, dan Instagram. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka, digunakan tidak hanya untuk berkomunikasi dan bersosialisasi, tetapi juga untuk mengikuti perkembangan tren terkini.

Sebagian besar responden merasakan kemudahan dalam membangun relasi dan berkomunikasi melalui media sosial. Banyak di antara mereka yang merasa lebih percaya diri saat

berinteraksi secara daring, yang mengindikasikan bahwa platform-platform ini berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan komunikasi sosial pengguna, khususnya di kalangan remaja dan pemuda.

Data juga mengungkapkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola pergaulan dan gaya berpakaian. Banyak responden yang mengadopsi tren yang mereka lihat di media sosial, bahkan membeli produk berdasarkan konten yang mereka konsumsi. Hal ini menegaskan peran media sosial sebagai agen utama dalam pembentukan tren di kalangan generasi muda.

Namun demikian, pengaruh media sosial tidak selalu bersifat positif. Sebagian responden mengaku merasa tertekan untuk mengikuti tren atau menyesuaikan penampilan mereka agar selaras dengan standar yang populer di media sosial. Tekanan semacam ini berpotensi menimbulkan dampak psikologis seperti stres atau ketidaknyamanan.

Tanggapan terhadap pengaruh media sosial pun beragam, mulai dari yang sangat setuju, bersikap netral, hingga tidak setuju. Variasi ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial bersifat subjektif dan sangat bergantung pada pengalaman serta karakter masing-masing individu.

Berdasarkan hal di atas, media sosial memainkan peranan yang besar dalam membentuk kehidupan sosial dan gaya hidup generasi muda. Meskipun menghadirkan manfaat dalam hal komunikasi dan penciptaan tren, pengguna juga harus mewaspadaikan potensi tekanan sosial dan dampak negatif lainnya. Oleh karena itu, diperlukan sikap bijak dalam menggunakan media sosial agar manfaatnya dapat dimaksimalkan dan risikonya diminimalkan.

Penelitian ini menekankan pentingnya peningkatan edukasi dan literasi digital bagi pengguna media sosial, khususnya di kalangan generasi muda. Tujuannya adalah agar mereka mampu memahami dan mengelola pengaruh media sosial dengan cara yang sehat, kritis, dan positif. Selain itu, diperlukan pula pengembangan kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial secara bertanggung jawab untuk meminimalkan dampak negatif yang mungkin timbul.

Berdasarkan analisis hasil tabulasi data dari kuesioner, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pola pergaulan dan gaya hidup mahasiswa.

Pertama, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan (60%) lebih banyak menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki (40%). Fakta ini dapat diartikan bahwa perempuan cenderung lebih aktif dalam membangun komunikasi sosial secara daring, sehingga tingkat keterpengaruhan mereka terhadap dinamika pergaulan di media sosial menjadi lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan sejumlah studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan lebih intens menggunakan media sosial untuk bersosialisasi dan memperkuat hubungan interpersonal.

Kedua, platform yang paling banyak digunakan oleh responden adalah TikTok (66,67%), disusul oleh Instagram (53,33%) dan WhatsApp (40%). Dominasi TikTok mencerminkan pergeseran preferensi mahasiswa terhadap konsumsi konten visual dalam bentuk video pendek yang dinamis dan menarik. Kondisi ini juga mencerminkan perubahan cara mahasiswa berinteraksi, yang kini lebih banyak dilakukan melalui konten hiburan maupun informasi yang tersebar di platform tersebut, sehingga membentuk pola pergaulan yang lebih fleksibel dan kreatif.

Ketiga, sebagian besar responden (sekitar 66–80%) menyatakan bahwa media sosial mempermudah mereka dalam menjalin pertemanan, memengaruhi pilihan teman, dan meningkatkan rasa percaya diri saat berinteraksi. Temuan ini menegaskan bahwa media sosial berfungsi sebagai sarana efektif dalam memperluas jaringan sosial mahasiswa. Namun demikian, sebanyak 46,67% responden juga mengaku merasa tertekan oleh keharusan mengikuti tren pergaulan yang berkembang di media sosial, menunjukkan adanya tekanan sosial dan ekspektasi lingkungan digital yang berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Selain berperan sebagai sarana komunikasi, media sosial juga turut membentuk gaya hidup mahasiswa. Hal ini terlihat dari data yang menunjukkan bahwa 60% responden mengaku membeli produk karena terpengaruh oleh konten di media sosial, serta mengikuti tren berpakaian yang populer di platform tersebut. Temuan ini mencerminkan bahwa media sosial memiliki peran dalam membentuk perilaku konsumtif sekaligus menjadi medium dalam proses pembentukan identitas diri melalui gaya hidup.

Secara umum, temuan ini memperkuat pemahaman bahwa media sosial memberikan dampak ganda bagi mahasiswa. Di satu sisi, platform ini memfasilitasi interaksi sosial dan memperluas jaringan pertemanan. Namun di sisi lain, adanya dorongan untuk mengikuti tren dan gaya hidup konsumtif dapat menimbulkan tekanan sosial yang berpotensi berdampak negatif apabila tidak dihadapi secara kritis dan bijaksana.

Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan agar institusi pendidikan memberikan pembinaan dan literasi digital yang komprehensif terkait penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Upaya ini bertujuan agar mahasiswa dapat memanfaatkan teknologi secara maksimal tanpa terpengaruh oleh sisi negatifnya. Selain itu, dibutuhkan studi lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan sampel yang lebih beragam guna memperkuat hasil temuan dan memberikan gambaran yang lebih menyeluruh.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap pola pergaulan dan gaya hidup mahasiswa Universitas Negeri Medan. Mahasiswa cenderung lebih mudah membangun hubungan sosial secara daring dan merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi melalui media sosial. Namun, media sosial juga mendorong munculnya tekanan sosial untuk mengikuti tren dan gaya hidup konsumtif, terutama dari konten yang tersebar di platform seperti TikTok dan Instagram. Dengan demikian, media sosial berperan sebagai sarana yang mendukung ekspresi diri dan perluasan jaringan, namun juga membawa potensi risiko jika digunakan tanpa kontrol yang bijak.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar mahasiswa meningkatkan literasi digital untuk dapat menyaring informasi dan tren dengan lebih kritis, serta menjaga keseimbangan antara interaksi daring dan luring. Institusi pendidikan diharapkan turut andil dengan menyediakan edukasi yang mendorong penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Dengan pendekatan yang tepat, media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat dalam mendukung pengembangan diri mahasiswa tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Antula, M. I. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup dan Pergaulan Remaja di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Mosikolah*, 4(1), 149–154.
- Ana'Im, S. B. N., Widigda, Y., Aulia, A. N., Wati, F. W. N., Lutfiani, S., Insari, A. P., Deswantari, E., & Hidayati, A. N. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Perilaku Sosial Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*, 2(2), 135–145.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media & Technology 2018*. Pew Research Center.
- Batubara, M. Z., Ikhwan, M., Lumbantoruan, E. M., Sonia, S., & Wani, W. (2023). Gaya Hidup Mahasiswa dalam Lingkaran Media Sosial: Studi Kasus Gaya Hidup Mahasiswa Universitas Palangka Raya. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 3(2), 210–220.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Bowo, A. N. A., Paryanto, P., & Iqbal, M. (2023). Pengaruh Media Sosial Instagram terhadap Gaya Hidup Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Manajemen dan Pendidikan*, 3(1), 21–32.
- Fauziah, A. L., Putri, F. A., Saidi, S. A., & Harjianto, P. (2024). Identifikasi Penggunaan Media Sosial sebagai Gaya Hidup Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 449–453.
- Kustiawan, W., Hasanah, K., Gibran, T., Hakim, F., Az-Zahra, F., Saqinah, N. K., & Hasibuan, F. R. (2024). Efektivitas Tayangan Televisi dan Media Sosial terhadap Gaya Hidup Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 567–576.
- Maulina, E., Safitri, S., Rahma, M. D., Bagaskara, M. F., Sari, E. P., Rahim, B., & Periantolo, J. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup Mahasiswa FKIK Universitas Jambi. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 4(2), 458–469

- Nasution, M. F. 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), 123–134.
- Sari, K. I., Salsabila, A., Nadin, S. A., Saputra, I. W., & Jadidah, I. T. (2024). Analisis Dampak Media Sosial terhadap Gaya Hidup Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, 2(4), 78–85.
- Ulil Albab Institute. (2024). Pengaruh Media Sosial, E-Lifestyle, dan Status Sosial Ekonomi terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Ilmu Ekonomi Universitas Negeri Medan. *Jurnal CEKI*.
- Universitas Negeri Medan. (2020). *Pengaruh Gaya Hidup dan Penggunaan Media Sosial terhadap Minat Beli Konsumen pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2017 Universitas Negeri Medan*.
- Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. (2024). *Analisis Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup dan Perilaku Mahasiswa*.
- Wardani, E. K., Setiawan, M. A., Bochem, R. R., Giffari, A., & Hartuti, E. T. K. (2024). *Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku dan Kesejahteraan Mahasiswa di Era Digital*. Prosiding Seminar Nasional Manajemen, 4(1), 444–448.
- Windy Arini. (2024). *Pengaruh Gaya Hidup dan Media Sosial terhadap Perilaku Konsumtif pada Masyarakat Kecamatan Medan Marelan*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Yulia, dkk. (2024). *Analisis Dampak Globalisasi dan Gaya Hidup terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Negeri Medan*. ResearchGate.