

**PERUBAHAN GAYA HIDUP DI MASA PANDEMI PADA GENERASI MILENIAL KECAMATAN GIRIMAYA KOTA PANGKALPINANG****Napisah Ramadita<sup>1\*</sup>, Fitri Ramdhani Harahap<sup>2</sup>, dan Waldimer Pasaribu<sup>3</sup>**<sup>1</sup>Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Bangka Belitung[napisahramadita12@gmail.com](mailto:napisahramadita12@gmail.com)*Abstrak*

Gaya hidup merupakan salah satu ciri masyarakat modern, artinya yang hidup dalam masyarakat modern akan menggunakan gagasan tentang gaya hidup untuk menggambarkan tindakannya sendiri maupun orang lain. Ketika masa pandemi covid-19 hadir pada Maret 2020 di Indonesia yang menyebabkan perubahan gaya hidup dalam masyarakat. Secara sosiologis, pandemi Covid-19 telah menyebabkan perubahan sosial yang tidak direncanakan, artinya ialah perubahan sosial yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak diharapkan kehadirannya dalam masyarakat. Begitu juga yang terjadi pada generasi milenial di kecamatan Girimaya kota Pangkalpinang. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan mengenai perubahan gaya hidup di masa pandemi pada generasi milenial kecamatan Girimaya kota Pangkalpinang. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori konsumsi dari Jean Baurillard. Teori ini menjelaskan bagaimana fenomena konsumerisme yang luar biasa dan sudah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat modern. Penelitian ini di rancang dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Sumber data yang digunakan dalam penelitian adalah sumber data primer dan sumber data sekunder. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Jumlah informan dalam penelitian berjumlah 11 orang yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan pada gaya hidup generasi milenial di kecamatan Girimaya kota Pangkalpinang. pandemi covid-19 menyebabkan ketidaksiapan fisik, mental, ekonomi dan sosial, meningkatnya perilaku konsumtif dalam bentuk belanja secara online, adaptasi perubahan sistem pembelajaran baru, berkurangnya kontak sosial, perubahan perilaku menjadi lebih bersih dan sehat dan maraknya berbagai kegiatan secara virtual.

**Kata Kunci: Gaya Hidup; Pandemi Covid-19; Perubahan**

## 1. Pendahuluan

Bencana non alam pandemi Covid-19 yang terjadi pada penduduk dunia tahun 2019 telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Bangka Belitung. Bangka Belitung merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang terdampak pandemi Covid-19. Covid-19 telah menjadi pandemi yang mendunia semenjak ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020. Pandemi adalah penyakit menular (epidemi) yang merebak hampir di seluruh negara maupun benua dan biasanya mengenai banyak korban. Contoh penyakit yang menjadi pandemi adalah Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Sementara menurut World Health Organization (WHO), pandemi merupakan kenaikan akan penularan penyakit dan penyebaran virus yang terjadi secara mendadak dan menyebar di beberapa negara atau benua, biasanya mempengaruhi orang dalam jumlah yang sangat besar. Salah satu bentuk penerapan peraturan pemerintah di masa pandemi yaitu peraturan 3M yaitu menggunakan masker, mencuci tangan menggunakan sabun dan menjaga jarak antar individu .

Pandemi mengakibatkan perubahan kebiasaan dalam masyarakat seperti perubahan pada gaya hidup. Gaya hidup adalah kebiasaan yang terpola dalam menginvestasikan sudut pandang tertentu dalam kehidupan sehari-harinya dengan nilai sosial juga merupakan cara berperan dengan identitas (Suyanto, 2013: 147). Oleh beberapa ahli, gaya hidup acap kali disebut ciri sebuah dunia modern. Artinya, siapa pun yang hidup dalam masyarakat yang maju pasti menggunakan pendapat mengenai gaya hidup adalah gambaran dari tindakannya sendiri maupun orang lain. Gaya hidup menggambarkan pola-pola dalam tindakan yang dapat membedakan individu satu dengan individu lainnya (Chaney, 2004: 40). Individu mampu menunjukkan kualitas dirinya dengan cara yang khas, yang menyimbolkan status dan peranan manusia tersebut terhadap lingkungannya.

Sejak masa pandemi Covid-19 hadir di tengah masyarakat Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang, hampir semua lapisan masyarakat mengalami kendala untuk menjalani kehidupan normal akibat adanya pembatasan dan penerapan kebijakan yang perlu diterapkan guna mencegah penularan Covid-19. Begitu pula dengan yang dirasakan oleh generasi milenial di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang. Adanya pandemi ini membuat generasi milenial mengalami banyak perubahan termasuk pada gaya hidup maupun kebiasaan sehari-harinya dan juga berdampak dalam kehidupan sosialnya. Kehadiran aplikasi belanja online seperti Gojek, Grab, Shopee, Lazada, dan Tokopedia. Tentu hal ini sangat mempermudah masyarakat untuk memperoleh barang yang diinginkannya. Kehadiran media online ini juga berguna untuk mencegah tersebarnya virus Covid-19. Penggunaan aplikasi belanja online sangat diminati masyarakat apalagi saat masa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini.

Situasi di masa pandemi Covid-19 ini ternyata mempengaruhi kenaikan minat berbelanja secara online pada masyarakat. Masa pandemi mengubah kebiasaan

masyarakat dalam cara berbelanja, jika sebelum kehadiran pandemi dalam memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari dapat dilakukan melalui pasar swalayan maupun gerai-gerai terdekat, kini saat pandemi kebiasaan itu bergeser dan orang lebih memilih untuk berbelanja online. Kepraktisan dan kemudahan saat berbelanja online memang menjadi pilihan yang tepat. Dengan adanya aplikasi berbelanja online sangat memudahkan seseorang untuk mendapatkan barang maupun jasa tanpa harus melakukan kontak langsung. Ada beberapa hal yang dapat mencegah penularan Covid-19 saat menerima paket, yaitu dengan menjaga jarak dengan kurir saat menerima paket, selalu menggunakan masker, segera membuang pembungkus paket yang tidak diperlukan ke tempat sampah, membersihkan sampul bagian luar paket dengan desinfektan serta selalu mencuci tangan menggunakan sabun setelah membuka bungkus belanjaan.

Belanja online sudah menjadi salah satu kegiatan yang dipilih masyarakat agar tetap nyaman berdiam diri di rumah. Hal ini menjadi salah satu faktor terjadinya perubahan konsumen ke arah digital dan memanfaatkan layanan online seperti e-commerce dan media sosial. Tak hanya dirasakan oleh kalangan ibu rumah tangga dan pekerja, hampir semua gender dari berbagai lapisan usia juga merasakan dampaknya termasuk generasi milenial. Perubahan dalam hidup masyarakat yang disebabkan karena adanya Covid-19 inilah yang menjadi permasalahan yang diteliti oleh peneliti, yang dimana gaya hidup saat ini sering disalahgunakan oleh generasi milenial, khususnya generasi milenial yang tinggal di perkotaan seperti milenial di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang. Gaya hidup yang ada saat ini merupakan tiruan dari budaya dan gaya hidup dari kota-kota besar yang ada di Indonesia. Generasi milenial bisa dengan mudah meniru, karena media elektronik maupun media cetak banyak menampilkan gaya hidup ala kota besar. Sehingga generasi milenial bukan lagi mengonsumsi sesuatu berdasarkan kebutuhannya namun karena keinginan dan rasa ingin tahu yang lebih mendominasi dalam diri masing-masing individu.

Kebutuhan fungsional juga dikesampingkan demi pencapaian jati diri yang dianggap lebih mengekspresikan diri individu tersebut. Gaya hidup konsumtif masyarakat kota-kota besar dapat dijumpai di berbagai tempat seperti pusat perbelanjaan/mall, tempat wisata dan tempat nongkrong seperti cafe dan restoran. Dengan pesatnya penyebaran Covid-19 yang menimpa masyarakat Kecamatan Girimaya ini menyebabkan secara tidak langsung terjadinya perubahan pada kehidupan masyarakat Girimaya, khususnya pada generasi milenial.

## **2. Tinjauan Pustaka**

Dalam suatu penelitian tentu teori menjadi bagian penting, yang mana setiap penelitian harus didukung oleh teori untuk menganalisis realitas yang ada. Pada penelitian ini menggunakan teori dari Jean Baudrillard yaitu teori konsumsi.

Baudrillard sendiri banyak dipengaruhi oleh perspektif Marxist yang menekankan persoalan ekonomi, namun lebih menekankan pada konsumsi daripada produksi. Menurut pemikiran Baudrillard, logika sosial konsumsi tidak hanya terfokus terhadap pemanfaatan nilai guna barang dan jasa oleh individu, akan tetapi terfokus kepada produksi dan manipulasi beberapa penanda sosial (Ritzer, dalam Baudrillard, 2004: xxii).

Masyarakat konsumsi adalah konsep utama dalam pandangan Baudrillard guna menunjukkan fenomena konsumerisme yang luar biasa dan menjadi bagian dari gaya hidup manusia yang modern (Martono, 2012: 13). Masyarakat konsumen dicirikan sebagai kelompok yang didalamnya terjadi pergeseran akan logika dalam konsumsi, maksudnya yaitu logika kebutuhan menuju logika hasrat, yakni bagaimana konsumsi sudah menjadi pemuasan akan tanda-tanda (Suyanto, 2007: 398).

Teori Baudrillard menjelaskan bahwa kini logika konsumsi masyarakat tidak lagi berlandaskan *use value* atau *exchange value* namun muncul nilai baru yang disebut "*symbolic value*". Maksudnya yaitu individu tidak lagi mengkonsumsi objek berlandaskan nilai tukar dan nilai guna, namun melainkan karena sebab nilai tanda atau simbolis yang bersifat abstrak serta terkonstruksi. Hal ini tentunya disebabkan oleh beberapa bagian dari tawaran iklan yang masuk ditengah masyarakat. Tawaran iklan memungkirki kebutuhan konsumen akan keunggulan dari produk yang dijual, tapi menyerang rasa sombong yang tersembunyi dalam diri individu, produk yang ditawarkan sebagai simbol dari harga diri dan gaya hidup mewah yang menimbulkan rasa bangga berlebih dalam diri penggunanya. Tanda itu berbentuk pesan dan citra yang dikomunikasikan melalui iklan.

Peran media terutama iklan sangat mempengaruhi perubahan pada gaya hidup dalam masyarakat, karena melalui iklan produk dapat dipromosikan dan ditawarkan kepada masyarakat, dengan bahasa yang menarik agar masyarakat membeli produk tersebut. Selain itu, setiap individu dalam masyarakat konsumen selalu ingin terlihat berbeda dengan individu yang lainnya, karena gaya hidup seseorang dapat dilihat dari apa yang dikonsumsinya, harga dan merek dari barang yang dikonsumsinya. Butuhnya pengakuan dari individu lain juga menjadi salah satu alasan seseorang menjadi lebih konsumen.

Masyarakat telah mengkonsumsi semua jenis barang bahkan lebih dari itu dalam memenuhi gaya hidup yang modern dan maju. Pemikiran Baudrillard menjungkirbalikan asumsi yang selama ini diyakini dalam ekonomi bahwa kebutuhan adalah hasil produksi. Bagi Jean Baudrillard, orang-orang yang membeli barang sebenarnya bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, tapu melainkan lebih sebagai kebutuhan untuk mencapai tanda yang berupa sebuah pengakuan sosial sebagai masyarakat yang modern dan maju (Haryanto, 2013:294). Baudrillard menyimpulkan keadaan yang terjadi dalam masyarakat konsumen berkaitan dengan kondisi terkendali yang diatur oleh pemilik modal. Sama halnya

dengan perubahan gaya hidup di masa pandemi yang terjadi pada generasi milenial di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang.

Generasi milenial merupakan generasi yang selalu mengikuti perkembangan zaman dan tidak jauh dari budaya konsumsi. Terkadang apa yang mereka konsumsi dalam kehidupan sehari-harinya bukanlah suatu kebutuhan yang diperlukannya, namun kebutuhan yang berguna untuk meningkatkan gaya hidupnya dan pengakuan dari individu lainnya. Gaya hidup saat ini dikendalikan oleh pemilik modal sebagaimana disebutkan dalam teori Jean Baudrillard.

Adapun operasionalisasi konsep dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### A. Perubahan Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan cara individu untuk menunjukkan keaktualisasian dirinya pada lingkungan disekitarnya. Gaya hidup dapat diartikan sebagai pola-pola dalam tindakan yang membedakan satu individu dengan individu lainnya. Definisi lain dari gaya hidup adalah aturan yang terpola dalam menginvestasikan aspek-aspek tertentu dalam kehidupan sehari-hari seseorang dengan menggunakan nilai sosial maupun simbolis, sekaligus cara bermain dengan identitas.

Menurut Piliang (dalam Adlin ( Ed.), 2006:81), beberapa sifat umum dari gaya hidup yakni: (1) gaya hidup sebagai suatu pola, yakni sesuatu yang dilakukan ataupun tampil secara berulang-ulang; (2) mempunyai masa atau pengikut sehingga tidak ada gaya hidup yang sifatnya individual; dan (3) mempunyai masa hidup atau life cycle, maksudnya terdapat masa kelahiran, tumbuh, puncak, surut dan mati. Gaya hidup bisa tercipta dari kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan setiap harinya, gaya hidup juga dapat berubah-ubah sesuai perkembangan zaman dan keinginan dari individu tersebut.

Seperti dalam teori Baudrillard menjelaskan bahwa yang dikonsumsi oleh masyarakat konsumeris tersebut bukanlah kegunaan/kebutuhan akan produk, tapi melainkan citra atau pesan yang disampaikan dari suatu produk. Itulah yang dikatakan Baudrillard sebagai masyarakat konsumeris. Menurut Baudrillard, tanda menjadi faktor yang penting dalam masyarakat konsumeris. Baudrillard mengatakan konsumsi yang terjadi saat ini telah menjadi konsumsi akan tanda. Kegiatan konsumsi akan suatu barang dan jasa tidak lagi berdasarkan pada kebutuhan dan kegunaannya, melainkan lebih mengutamakan tanda ataupun simbol yang melekat pada barang dan jasa tersebut. Masyarakat akhirnya hanya mengonsumsi citra yang melekat pada barang dan bukan lagi pada kebutuhan dan kegunaannya, sehingga masyarakat sebagai konsumen tidak pernah merasakan puas.

Hal ini justru akan memicu terjadinya konsumsi secara terus menerus dalam masyarakat. Selain pengaruh iklan, gaya hidup seorang individu juga terpengaruh dari teman-teman dikelompoknya, yang mana dari sanalah kebiasaan dan gaya hidup itu tercipta. Sama halnya dengan perubahan gaya hidup generasi milenial di masa pandemi Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang, seperti yang diketahui bahwa generasi milenial merupakan generasi yang selalu mengikuti perkembangan zaman.

Gaya hidup adalah identitas diri seseorang di dalam lingkungan sosialnya. Jadi gaya hidup tidak dapat terlepas dari masyarakat. Gaya hidup akan selalu mengalami perubahan sesuai keinginan dari individu itu sendiri

#### B. Pandemi Covid-19

Menurut situs Itjen Kemdikbud, pandemi Covid-19 merupakan wabah yang terjadi secara bersamaan di mana-mana, meliputi daerah geografis yang luas. Pandemi adalah penyakit menular (epidemi) yang menyebar hampir di seluruh negara ataupun benua dan biasanya mengenai banyak orang. Penyakit yang menjadi pandemi adalah Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Sementara itu menurut WHO, pandemi merupakan peningkatan pada penularan penyakit dan penyebaran virus yang terjadi secara mendadak dan menyebar di sejumlah negara atau benua, rata-rata mempengaruhi orang dalam jumlah besar. Kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan pemerintah mengharuskan masyarakat untuk tetap tinggal di rumah, penerapan social distancing dan membuat segala aktifitas sehari-hari dilakukan dirumah.

#### C. Generasi Milenial

Menurut Yuswohady dalam artikel Millennial Generation (2016) merupakan angkatan generasi yang lahir pada rentang waktu awal tahun 1980-2000. Milenial atau yang akrab disebut generasi Y adalah sekelompok orang yang lahir setelah generasi X, mereka lahir pada kisaran tahun 1980-2000an. Dalam definisi lain generasi milenial adalah kelompok demografis setelah generasi X. Disebut generasi milenial karena generasi ini hidup di pergantian Millennium.

Bersamaan dengan berkembangnya teknologi digital ke seluruh lapisan kehidupan masyarakat. Salah satu ciri dari generasi milenial yaitu ditandai dengan keakrabannya dengan komunikasi, media dan teknologi digital. Hal ini karena generasi milenial dibesarkan oleh kemajuan teknologi. Generasi milenial memiliki ciri-ciri kreatif, informatif, mempunyai passion dan produktif. Generasi milenial merupakan generasi yang selalu melibatkan teknologi di hampir setiap aspek dalam kehidupannya. Generasi milenial memiliki karakteristik komunikasi yang terbuka, penggunaan media sosial yang fanatik serta lebih terbuka dengan pandangan politik dan ekonomi, generasi milenial juga sangat mudah terpengaruh dengan perkembangan teknologi yang hadir di masyarakat.

Dengan pemanfaatan teknologi dan internet merupakan salah satu cara generasi milenial untuk mendapatkan informasi dan hiburan di masa pandemi. Perubahan yang bisa dirasakan generasi ini meliputi perubahan ke arah yang baru seperti berubahnya gaya hidup. Penerapan kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah ini sebagai bentuk pencegahan akan penularan pandemi Covid-19 yang semakin hari semakin meningkat. Tidak bisa dipungkiri bahwa saat pandemi Covid-19 masyarakat lebih banyak menggunakan teknologi khususnya teknologi informasi. Pemanfaatan teknologi saat pandemi sangat membantu generasi milenial untuk tetap

dapat beraktivitas di masa pandemi. Hal ini sangat membantu kegiatan generasi milenial seperti bekerja, belajar juga belanja. Kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui teknologi seperti gawai, komputer dan perangkat lainnya walaupun tidak sepenuhnya teknologi bisa menggantikan peran manusia.

### **3. Metodologi**

Desain dalam penelitian ini dirancang dengan jenis penelitian kualitatif berbentuk deskriptif. Penelitian kualitatif dijelaskan sebagai penelitian yang berkaitan dengan penyajian data kualitas, tidak berbentuk angka-angka dan terfokus pada pendalaman suatu data (Bungin, 2011: 139). Penelitian kualitatif berkaitan dengan proses yang penuh dengan nilai (value), dan tidak memiliki ukuran yang sudah dipatok sejak awal. Metode penelitian kualitatif deskriptif merupakan metode yang digunakan guna mendapatkan pengetahuan akan subjek pada penelitian pada masa tertentu (Mukhtar, 2013:11). Peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif adalah untuk mengkaji dan mendeskripsikan secara mendalam mengenai perubahan gaya hidup di masa pandemi pada generasi milenial di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang.

Lokasi dalam penelitian ini adalah Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Dalam penelitian ini terdapat dua sumber data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini berupa data yang berisikan informasi yang didapatkan secara langsung dari informan yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup di masa pandemi pada generasi milenial di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang. Informan dalam penelitian ini adalah narasumber yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian dan ditentukan dengan kriteria tertentu yaitu generasi milenial yang lahir dari tahun 1980-2000an, tinggal dan berdomisili di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang, terdampak pandemi Covid-19, beraktivitas secara sosial diruang publik, pusat perbelanjaan dan sebagainya. Peneliti ini menggunakan teknik purposive sampling.

Adapun jumlah informan yang sudah dipilih dalam penelitian ini sebanyak 11 orang berdasarkan kriteria dalam teknik pengambilan sample dalam penelitian ini yaitu generasi milenial di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang yang lahir kisaran tahun 1980-2000an dan aktif menggunakan teknologi seperti gadget atau laptop dan melakukan aktivitas diluar rumah seperti bersekolah dan bekerja. Untuk memperoleh data dan informasi yang memadai, metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi atau arsip. Lalu, dilakukan teknik analisis data dengan tahapan reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan.

### **4. Hasil dan Pembahasan**

Pandemi telah merubah banyak aspek, khususnya memberikan banyak dampak bagi kehidupan masyarakat, seperti berkurangnya interaksi sosial antar individu. Hal ini juga dialami oleh generasi milenial di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang, terjadinya perubahan di lapisan masyarakat baik itu secara ekonomi, mental, fisik dan sosial. Secara sosiologis, pandemi Covid-19 telah menyebabkan perubahan sosial yang tidak direncanakan, artinya ialah perubahan sosial yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak diharapkan kehadirannya dalam masyarakat. Akibatnya dengan ketidaksiapan masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini menyebabkan disorganisasi sosial yang terjadi hampir pada segala aspek kehidupan bermasyarakat. Lebih jauh lagi dimana keadaan penduduk Indonesia terutama generasi milenial yang belum siap menerima perubahan-perubahan yang akan terjadi akibat pandemi tersebut. Belum lagi pandemi mengganggu kesehatan fisik dan mental masyarakat, hal ini dapat menggoyahkan nilai dan norma sosial yang telah berkembang dalam masyarakat kita.

Terkhusus di Kota Pangkalpinang yang menjadi Ibukota Provinsi Kepulauan Bangka Belitung juga terdampak pandemi Covid-19. Salah satu dampaknya yaitu kebijakan PSBB setelah status penularan Covid-19 di Kota Pangkalpinang dikategorikan dalam zona merah. Begitupun berdampak di Kecamatan Girimaya yang ada di Kota Pangkalpinang, salah satunya seperti kegiatan masyarakat yang dibatasi mulai dari sektor pendidikan, ekonomi bahkan kegiatan sosial masyarakatnya. PSBB membatasi segala aktivitas di semua lapisan masyarakat, termasuk generasi milenial di Kecamatan Girimaya. Terhambatnya aktivitas pada generasi milenial yang disebabkan oleh pandemi tersebut membuat perubahan-perubahan secara tidak langsung terjadi dalam hidupnya.

Generasi milenial dituntut untuk beradaptasi dengan cepat pada kondisi pandemi yang terjadi dalam masyarakat Kecamatan Girimaya. Perubahan terhadap gaya hidup saat pandemi, membuat milenial harus memikirkan kenyamanan untuk melakukan aktivitas seperti biasanya di situasi yang berbeda. Seperti yang kita ketahui bahwa semua kegiatan sehari-hari generasi milenial di Girimaya mulai dari kegiatan belajar mengajar maupun yang bekerja semua terhambat dan diliburkan sementara sampai waktu yang belum ditentukan. Terjadinya perubahan terhadap gaya hidup karena pandemi Covid-19 tentu menimbulkan perubahan yang negatif dan perubahan yang positif. Berikut beberapa perubahan yang terjadi pada generasi milenial Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang ketika masa Pandemi Covid-19 :

A. Pandemi Covid-19 Menyebabkan Ketidaksiapan Fisik, Mental, Ekonomi Dan Sosial Pada Generasi Milenial Kecamatan Girimaya

Pada dasarnya dalam kehidupan bermasyarakat memang akan selalu mengalami perubahan, seperti berubahnya suatu keadaan atau tatanan dalam masyarakat. Seperti yang terjadi pada generasi milenial di kecamatan Girimaya kota Pangkalpinang, pandemi menyebabkan perubahan keadaan yang berbeda dari sebelumnya. Perubahan ini menyebabkan ketidaksiapan milenial terhadap situasi

yang terjadi, baik itu secara fisik, mental, ekonomi dan sosial. Secara fisik, situasi pandemi Covid-19 tentunya sangat berbeda dari kehidupan sebelumnya. Hal ini tentu mengharuskan masyarakat khususnya milenial di kecamatan Girimaya untuk melakukan aktivitasnya dari rumah, seperti bekerja, belajar mengajar dan aktivitas lainnya. Keadaan ini dapat menyebabkan generasi milenial mengalami penurunan imunitas tubuh jika tidak diimbangi dengan makan-makanan yang sehat, tidur yang cukup, olahraga dan mengkonsumsi vitamin secara rutin.

Ketidaksiapan yang dirasakan generasi milenial di kecamatan Girimaya bukan hanya terjadi pada fisik saja, tapi juga pada kesehatan mental. Adanya pemberlakuan pembatasan sosial, isolasi mandiri atau masa karantina tentunya akan mempengaruhi kesehatan mental pada generasi milenial yang mengalaminya. Adanya tuntutan untuk beraktivitas dirumah membuat generasi milenial di kecamatan Girimaya mengalami kekhawatiran yang membuatnya lebih protektif terhadap lingkungannya. Pembatasan sosial juga berimbas pada perekonomian masyarakat, khususnya generasi milenial. Penerapan kebijakan-kebijakan yang dilakukan pemerintah mengharuskan para pekerja untuk bekerja dari rumah melalui teknologi yang berkembang.

Selain itu, ada juga perusahaan yang mengharuskan untuk mengurangi karyawan atau melakukan pemutusan hubungan kerja karena banyak hal, seperti menurunnya pendapatan saat masa pandemi berlangsung. Kemudian secara sosial, pandemi Covid-19 menyebabkan berkurangnya interaksi sosial dalam masyarakat. Akibat adanya kebijakan pembatasan sosial dalam masyarakat kecamatan Girimaya membuat masyarakat takut dan khawatir untuk beraktivitas diluar rumah. Hal ini bisa terlihat dari minimnya aktivitas masyarakat di ruang publik dan kegiatan dalam masyarakat kecamatan Girimaya. Masyarakat kecamatan Girimaya diharuskan untuk mematuhi kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah kota Pangkalpinang guna mengurangi penularan virus Covid-19 yang semakin meningkat, hal ini juga dilakukan untuk mencapai keamanan, kenyamanan dan keselamatan bersama.

#### B. Perilaku Konsumtif Dalam Bentuk Belanja Secara Online Yang Semakin Meningkat

Penerapan kebijakan PSBB di masa pandemi Covid-19 menuntut masyarakat Girimaya untuk melakukan kegiatan dari rumah. Hal ini membuat masyarakat cenderung memilih untuk melakukan segala aktivitas secara online. Hal ini dilakukan karena adanya pembatasan pada mobilitas masyarakat, pembatasan aktivitas perjalanan dan kekhawatiran masyarakat akan penularan virus Covid-19 melalui interaksi langsung dengan individu lainnya. Seperti contohnya bekerja dari rumah, belajar dari rumah maupun kegiatan lainnya seperti belanja online. Dalam upaya mengurangi penularan Covid-19 tersebut banyak masyarakat Kecamatan Girimaya yang enggan untuk keluar atau beraktivitas diluar rumah dan beralih berbelanja

secara online, baik itu berbelanja pakaian, kebutuhan rumah tangga dan lain sebagainya.

Berbelanja online dapat dilakukan melalui platform e-commerce yang ada di gadget melalui aplikasi-aplikasi yang tersedia untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya masyarakat. Adanya aplikasi-aplikasi ini justru mempermudah individu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, selain itu juga untuk menghindari interaksi langsung dengan orang banyak di masa pandemi. Saat ini sudah banyak e-commerce yang merambah di media sosial seperti Shopee, Lazada, Tokopedia, Gojek dan Grab. Banyak yang dapat kita lakukan secara online melalui aplikasi tersebut seperti membeli pakaian, membeli kebutuhan-kebutuhan rumah tangga, bahkan jasa. Selain berbelanja online karena alasan kemudahan dan kepraktisan, ada juga alasan lainnya seperti rasa bosan yang dirasakan generasi milenial Kecamatan Girimaya ketika berada didalam rumah membuatnya lebih sering membuka aplikasi online. Kegiatan yang awalnya hanya iseng-iseng karena bosan malah seringkali berujung checkout atau jadi membeli. Adanya penawaran menarik dan iklan yang diciptakannya menjadikan generasi milenail sering terlena yang pada akhirnya mmembeli.

### C. Adaptasi Perubahan Sistem Pembelajaran Baru

Sebelum pandemi Covid-19 melanda dunia, pembelajaran online/daring sebenarnya sudah digunakan dalam masyarakat, seperti pada penggunaan media aplikasi zenius, ruang guru, dan lain sebagainya untuk keperluan pembelajaran pendukung saat di rumah. Pandemi Covid-19 menyebabkan aktivitas belajar mengajar di seluruh sekolah maupun universitas harus melaksanakan kegiatan pembelajarannya dari rumah, dimana kegiatan belajar mengajar yang biasanya dilakukan secara tatap muka menjadi pembelajaran secara daring atau online dari rumah menggunakan teknologi seperti gadget, laptop atau komputer.

Tidak hanya di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang saja, tapi juga seluruh wilayah yang ada di Indonesia juga menerapkan kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan sistem pembelajaran daring. Berbagai kebijakan-kebijakan dari pemerintah di setiap daerah dikeluarkan untuk pelaksanaan sekolah daring, hal ini dilakukan untuk menghentikan sementara aktivitas yang mungkin akan menimbulkan kerumunan banyak orang yang akan menyebabkan peningkatan penyebaran virus Covid-19. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa sebenarnya proses pembelajaran yang seharusnya tidak bisa dihentikan begitu saja. Maka dengan cara melaksanakan belajar dari rumah atau sistem pembelajaran daring inilah solusi paling tepat yang dapat dilakukan pemerintah kota agar tetap bisa melakukan proses belajar mengajar saat dimasa pandemi Covid-19.

Pembelajaran daring lebih bersifat berpusat pada siswa ataupun mahasiswa yang menyebabkan mereka mampu memunculkan rasa tanggung jawab. Pembelajaran daring ialah penggunaan internet sebagai sarana untuk menyampaikan materi-materi pembelajaran dan untuk melakukan interaksi yang didampingi oleh

guru maupun dosen. Hal ini dilakukan sebagai proses dalam pembelajaran yang bertujuan agar siswa atau mahasiswa memperoleh pengetahuan, menciptakan pemahaman dan berkembang dari pengalaman belajar. Seperti halnya yang telah dipaparkan oleh Kemendikbud bahwasannya kurikulum merupakan sebuah susunan rencana, pengaturan, dan pedoman guna mencapai tujuan dalam pendidikan. Butuh adanya suatu Rancangan Pembelajaran Semester (RPS) untuk menguji seberapa efisien metode ini dilakukan dalam satu semesternya dan bisakan memenuhi capaian dalam pembelajaran, bukan hanya sekedar memindahkan bahan ajar ke media aplikasi pembelajaran saja, juga harus diperhatikan bahwa pembelajaran memiliki sifat yang kompleks karena melibatkan aspek pedagogis, psikologis, dan didaktis secara bersamaan.

Metode pembelajaran daring ini menggunakan media elektronik yang terdiri dari perangkat keras dan perangkat lunak dan tatap muka tidak dilakukan secara langsung, tapi melalui media video call yang tetap bisa melakukan interaksi antara pendidik dengan siswa/mahasiswa. Sebenarnya metode pembelajaran ini sudah dikenal sebelum pandemi namun ketika pandemi ini menjadi populer setelah ditetapkan kebijakan social distancing. Pada metode pembelajaran daring ini menggunakan aplikasi yang bisa pelajar akses melalui gawai, laptop, komputer dan lainnya sehingga siswa atau mahasiswa harus memiliki salah satu atau lebih alat tersebut untuk menunjang pembelajaran daring ini.

Keterbatasan masyarakat yang tidak dapat memenuhi perlengkapan tersebut menjadi permasalahan dan penghambatan pembelajaran dikarenakan tidak semua peserta didik memiliki sejenis gawai, laptop dan lainnya. Selain itu peserta didik yang memiliki gawai atau perangkat lainnya juga masih mengalami hambatan berupa jaringan yang tidak selamanya stabil. Dalam pembelajaran daring ini peserta didik diharapkan dapat merubah pola kehidupannya dalam hal pembelajaran yang lebih mandiri dimana peserta didik bisa memperoleh sumber pembelajarannya dengan memanfaatkan media online.

Dimasa pandemi, generasi milenial lebih banyak bekerja dan belajar dengan memanfaatkan teknologi dibanding hari biasanya. Pengguna yang sudah terbiasa menggunakannya teknologi dalam kegiatan sehari-harinya relatif lebih mudah untuk beradaptasi dalam situasi pandemi, berbeda dengan yang tidak melibatkan teknologi di aktivitasnya. Hal ini yang memaksa siswa atau mahasiswa beraktivitas di rumah, begitupun sebaliknya pengguna media massa baru cenderung mengalami kesulitan dan perlu beradaptasi terlebih dahulu.

#### D. Berkurangnya Kontak Sosial

Virus Covid-19 merupakan pandemi yang menyebar di seluruh dunia dan benua, penyebaran virus tersebut menyebabkan penyakit bernama Covid-19. Keputusan pemerintah untuk membuat kebijakan-kebijakan sebagai upaya pencegahan penularan virus Covid-19 tersebut, salah satunya yaitu kebijakan sosial

distancing, kebijakan ini menghimbau masyarakat untuk membatasi interaksi dengan orang lain dan meminimalisir kerumunan dan keramaian yang dapat menyebabkan penularan secara langsung. Melalui interaksi langsung antara individu satu dengan individu lain dapat memberi peluang tersebarnya virus Covid-19 dengan cepat.

Interaksi diartikan sebagai kegiatan yang saling berhubungan atau saling bereaksi yang terjadi pada dua orang atau lebih. Sedangkan sosial adalah berkenaan dengan masyarakat (Wiyono, 2007: 234). Pada dasarnya, manusia adalah makhluk sosial, maksudnya makhluk yang membutuhkan orang lain untuk keberlangsungan hidup yang dijalaninya. Manusia berusaha untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, baik itu dengan orang yang lebih tua, teman sebaya maupun dengan yang lebih muda darinya. Akan tetapi, karena adanya pandemi Covid-19 di tahun 2020 ini memaksa masyarakat untuk melakukan pembatasan interaksi secara langsung antar satu individu dengan individu lainnya. Seperti yang diketahui bahwa interaksi sosial sangatlah dibutuhkan dalam kehidupan sosial kita, karena interaksi sosial merupakan kunci dari kehidupan sosial itu sendiri.

Sebagai makhluk sosial, interaksi merupakan salah satu hal yang dibutuhkan oleh individu untuk bisa membangun karakter dan kemampuan sosialnya dalam berinteraksi dengan orang lain. Interaksi sosial menurut KBBI adalah hubungan sosial yang dinamis antara orang perseorangan dengan orang perseorangan lainnya, antara perseorangan dengan kelompok, dan antara kelompok dengan kelompok. Interaksi sosial juga diartikan sebagai suatu hubungan sosial yang dinamis dan terjadi secara timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok. Namun pada hakikatnya manusia itu bukan hanya sebagai makhluk individu melainkan juga sebagai makhluk sosial. Dalam menjalankan kehidupannya setiap manusia pasti membutuhkan bantuan dari manusia lainnya, maka dari itulah manusia melakukan interaksi sosial diantara sesamanya. Gillin & Gillin (dalam Soekanto 2012: 55) mengatakan bahwa interaksi sosial adalah hubungan-hubungan sosial yang dinamis yang mengikat hubungan antara orang-orang perorangan, antara kelompok-kelompok, maupun antara orang perorangan dengan kelompok manusia.

Interaksi yang terjadi tentunya melalui suatu rangkaian proses sosial. Proses sosial diartikan sebagai pengaruh secara timbal balik yang ada diantara berbagai segi kehidupan sosial. Dalam melangsungkan hidupnya, seorang individu harus menjalani kehidupannya dengan baik, dengan melakukan hubungan sosial kepada individu lainnya maupun kepada kelompok. Namun semua perubahan terjadi saat pandemi Covid-19 yang muncul ditengah-tengah masyarakat Kecamatan Girimaya. Pandemi Covid-19 membuat masyarakat harus beradaptasi dengan berbagai perubahan besar dalam hidupnya, salah satunya dengan melakukan sosial distancing yang mana mengharuskan masyarakat untuk tetap berada dirumah dan mengurangi interaksi langsung dengan individu lainnya. Situasi pandemi secara tidak langsung membuat berkurangnya interaksi individu satu dengan individu lainnya. Pembatasan

aktivitas dalam lingkup masyarakat Kecamatan Girimaya menjadikan aktivitas sosial di luar rumah berkurang, masyarakat hanya keluar saat butuh saja. Perlu disadari bahwa kita adalah makhluk sosial yang tentu butuh melakukan interaksi dengan individu lainnya sebagai proses sosialnya.

Pandemi membatasi interaksi kita dengan individu lainnya, dengan tetap berada di rumah dan menghindari kerumunan. Banyak hal yang berubah saat pandemi Covid-19 termasuk berkurangnya interaksi antar sesama manusia, hal ini menjadikan individu hanya bisa melakukan interaksi melalui media daring seperti menggunakan smartphone maupun laptop. Ini lebih baik untuk dilakukan untuk tetap melangsungkan kehidupan bersosialnya dimasa pandemi ini. Generasi milenial di Kecamatan Girimaya merasa takut untuk beraktivitas di luaran rumah karena takut tertular virus Covid-19. Rasa takut yang ada di dalam diri milenial ini menjadikannya lebih berperilaku protektif terhadap lingkungan sekitarnya. Adanya rasa takut untuk keluar rumah dan bertemu dengan orang lain.

#### E. Perubahan Perilaku Menjadi Lebih Bersih dan Sehat

Pandemi Covid-19 tidak hanya menjadi masalah nasional dalam suatu negara, tapi sudah menjadi masalah global. Covid-19 berawal muncul dari daerah Wuhan China. Kemudian masuk ke Indonesia pada Maret 2020, yang menyebar ke hampir seluruh wilayah di Indonesia termasuk Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Penyebaran Covid-19 yang begitu cepat dan mematikan, penularannya dapat melalui kontak fisik yang ditularkan melalui mulut, mata dan hidung. Pandemi Covid-19 berdampak kepada kehidupan masyarakat seperti masalah sosial dan melemahnya ekonomi pada masyarakat. Permasalahan yang ditimbulkan oleh virus ini dan bagaimana dampak virus Covid-19 yang terjadi terhadap pelayanan publik dan upaya penanggulangan wabah Covid-19 dalam masyarakat. Ketika pandemi Covid-19 telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO pada Maret 2020.

Menghadapi wabah bencana non alam yang terjadi di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang, maka pemerintah melakukan berbagai kebijakan-kebijakan sebagai upaya untuk pencegahan penularan Covid-19, salah satunya dengan melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kebijakan ini memberikan pemahaman bahwa menjaga jarak minimal 2 meter, mengurangi kontak secara langsung dengan orang lain, serta menggunakan masker dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi Covid-19. Namun, meskipun kondisi pandemi di Kecamatan Girimaya sudah dalam zona merah tetapi masih banyak masyarakat yang kurang peduli akan kebijakan tersebut, contohnya seperti masih ada yang melakukan kegiatan yang mengundang banyak orang di satu tempat seperti melaksanakan acara pesta pernikahan, dimana hal tersebut dapat menjadi mediator bagi penyebaran Covid-19 menuju skala yang lebih besar.

Kondisi tersebut menyebabkan kebijakan yang dikeluarkan pemerintah dalam penanganan penyebaran Covid-19 menjadi kurang efektif. Hal ini dikarenakan

masyarakat belum adanya kesadaran dan tidak mengetahui secara benar mengenai bahaya dari virus Covid-19. Sikap dan perilaku masyarakat yang belum memberikan perhatian terkait pandemi yang terjadi di Kecamatan Girimaya ini yang memicu peneliti untuk melihat bagaimana perubahan yang terjadi pada gaya hidup generasi milenial di masa pandemi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana perubahan gaya hidup di masa pandemi pada generasi milenial di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang.

Banyak cara yang dapat dilakukan generasi milenial untuk mencegah tersebarnya virus Covid-19, salah satunya dengan menerapkan pola hidup yang lebih sehat dan bersih. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan langkah tepat yang dilakukan generasi milenial, apalagi di masa pandemi Covid-19. Dengan milenial tersebut memilih menerapkan pola hidup yang lebih bersih dan sehat, hal ini tentunya dapat bermanfaat untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap sehat dan bugar sehingga tidak mudah terserang penyakit menular seperti Covid-19. Pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bugar, apalagi seperti kondisi pandemi.

Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, olahraga secara rutin, minum suplemen vitamin dan istirahat yang cukup. Banyak masyarakat yang menganggap bahwa melakukan pola hidup sehat adalah pola hidup yang sulit dan rumit untuk dilakukan. Sebenarnya ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menjaga pola hidup sehat salah satunya dengan rutin olahraga. Olahraga merupakan cara seseorang untuk memperoleh badan yang sehat dan bugar dengan melakukan pergerakan yang terstruktur dan sistematis dengan tujuan untuk mempertahankan dan mengembangkan kualitas hidup, menenangkan pikiran, serta menstabilkan mental rohani maupun jasmani seseorang. Semenjak hadirnya pandemi Covid-19, olahraga tentu sangat dibutuhkan guna menjaga kebugaran tubuh agar tidak mudah sakit dan terserang penyakit menular seperti virus Covid-19. Pada masa pandemi Covid-19 tentu perubahan yang terjadi dalam diri seseorang dipengaruhi oleh keadaan yang memaksa kita untuk memilih hidup yang lebih sehat, yang mana sebelum adanya pandemi Covid-19 menyebar mungkin banyak yang belum sadar akan pola hidup yang sehat, namun ketika kita tidak menjaga pola hidup sehat maka akan mudah sekali tertular virus Covid-19.

#### F. Maraknya Berbagai Kegiatan Secara Virtual

Di zaman yang modern seperti saat ini dengan perkembangan teknologi yang begitu pesat memperlihatkan bahwa teknologi dapat mengubah gaya hidup seseorang dan teknologi juga membantu individu dalam melakukan banyak hal, salah satunya untuk berkomunikasi. Saat ini sudah semakin maju dan semakin banyak teknologi yang bermunculan secara bertahap dalam bentuk teknologi yang semakin canggih dan berkembang, baik media elektronik maupun media digital dan juga

aplikasi pendukung lainnya. Media digital merupakan media yang berbasis elektronik yang digunakan untuk menyimpan, menyebarkan dan juga menerima informasi secara digitalisasi. Kemunculan media digital tersebut berdampak sangat besar sebagai sarana dalam menyebarkan informasi karena dinilai lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan media lain. Dari perkembangannya media sosial dan juga aplikasi-aplikasi yang hadir dan berkembang dalam masyarakat merupakan bagian dari teknologi yang banyak sekali dikonsumsi oleh masyarakat dari berbagai kalangan baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa dan juga orangtua. Maka dari itu, saat ini teknologi digital menjadi pilihan tepat bagi banyak orang untuk memenuhi kebutuhan dalam melakukan aktivitas dan kegiatan sehari-harinya. Sosial media juga berperan sangat baik sebagai media yang dapat membantu penggunaannya dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain menggunakan aplikasi-aplikasi yang dapat membuat penggunaannya merasakan interaksi seperti secara langsung hanya dengan menggunakan teknologi seperti gadget, laptop dan lain sebagainya. Saat pandemi Covid-19 terjadi, teknologi digital tentu sangat membantu dan mempermudah aktivitas yang terhambat akibat pandemi tersebut. Aktivitas yang terhambat karena pandemi, seperti sekolah dan bekerja juga mulai dilakukan dari rumah melalui aplikasi online. Pemerintah kota Pangkalpinang membuat kebijakan guna memberantas dan meminimalisir penyebaran dari virus Covid-19 yang semakin hari semakin tersebar luas. Salah satu kebijakan yang dikeluarkan pemerintah kota Pangkalpinang adalah menerapkan kebijakan seperti Social Distancing, yaitu suatu cara atau himbauan yang dilakukan kepada masyarakat untuk menjauhkan diri dari segala bentuk perkumpulan dan kerumunan, untuk menjaga jarak antar individu, menghindari berbagai pertemuan yang melibatkan banyak orang. Pemerintah juga memberlakukan isolasi mandiri bagi orang-orang yang terkonfirmasi terinfeksi virus Covid-19.

Bentuk kebijakan lainnya adalah dengan menggantikan kegiatan bekerja dan belajar mengajar yang dilakukan dari rumah dengan menggunakan teknologi berupa aplikasi-aplikasi pendukung. Bekerja dari rumah atau Work From Home banyak dipilih oleh perusahaan hingga instansi pemerintah. Bekerja dari rumah dalam kondisi pandemi saat ini dinilai lebih efektif untuk mengurangi penularan virus Covid-19 yang semakin meningkat, selain bekerja dari rumah melakukan aktivitas akademik juga dilakukan dari rumah. Pandemi Covid-19 juga mengakibatkan banyaknya kegiatan-kegiatan yang telah terencana oleh masyarakat, instansi dan perusahaan untuk tertunda sementara waktu. Keterhambatan ini menyebabkan terganggunya proses aktivitas yang harusnya sudah terlaksana namun dikarenakan adanya pandemi ini, semua aktivitas menjadi terhambat. Seperti yang kita ketahui bahwa setiap kegiatan yang dilaksanakan dalam sebuah instansi, perusahaan dan masyarakat tentu akan mengumpulkan banyak orang dan menyebabkan kerumunan yang bisa meningkatkan penularan virus Covid-19. Dengan begitu lambat laun perubahan pada gaya hidup akan terjadi, yang dimana hampir di setiap aktivitas

generasi milenial di kecamatan Girimaya menggunakan teknologi digital. Seperti penggunaan aplikasi-aplikasi yang berkembang untuk menunjang kegiatan masyarakat saat masa pandemi berlangsung.

Teknologi yang berkembang saat ini sudah mempermudah generasi milenial dalam melakukan kegiatan atau aktivitasnya di masa pandemi, kebiasaan baru ini yang akan menyebabkan perubahan kebiasaan baru dimasa yang akan datang. Kemudahan yang diberikan oleh teknologi menjadikan masyarakat khususnya generasi milenial di kecamatan Girimaya merasa melakukan apapun sangat mudah, hanya dengan melalui media massa masyarakat dapat melakukan banyak aktivitas, seperti bekerja. Seperti yang kita ketahui bahwa di masa pandemi kita memiliki keterbatasan untuk melakukan aktivitas diluar rumah apalagi untuk bekerja dan bertemu orang banyak. Solusi yang banyak digunakan instansi atau perusahaan yaitu dengan beralih menggunakan teknologi digital sebagai media untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Seperti yang kita ketahui bahwa saat ini kita sudah didukung dengan aplikasi-aplikasi seperti Google Meet, Zoom, Joinme dan masih banyak aplikasi lainnya.

Sebuah perusahaan, instansi maupun masyarakat banyak memilih untuk mengadakan kegiatan secara virtual karena dirasa lebih efektif untuk dilakukan dimasa pandemi guna menghindari kerumunan dan penyebaran virus Covid-19. Dengan hadirnya aplikasi-aplikasi online untuk rapat ini menyebabkan kemunculan banyaknya kegiatan yang dilakukan secara virtual yang diadakan masyarakat, instansi maupun perusahaan saat masa pandemi Covid-19. Penggunaan aplikasi online dalam menunjang pembelajaran disambut baik oleh masyarakat namun ada pula yang tidak setuju dengan diadakan sekolah daring ini. Sekolah daring ini disambut baik masyarakat karena dirasa efektif dalam proses pembelajaran, namun banyak juga yang kurang setuju karena masalah sinyal yang tidak stabil dan penggunaan data seluler yang cukup mahal. Begitupun dalam instansi bekerja, banyaknya kegiatan yang tidak bisa dilakukan secara langsung maka solusi yang paling tepat dipilih banyak perusahaan yaitu dengan mengadakan kegiatan secara virtual menggunakan aplikasi daring.

Dimasa pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini memberikan perubahan besar dalam kehidupan masyarakat di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang. Pandemi tidak hanya berpengaruh di bidang ekonomi, sosial dan kesehatan, tapi juga berpengaruh terhadap seluruh aspek yang ada di kehidupan masyarakatnya termasuk gaya hidupnya. Pemberlakuan kebijakan PSBB dan social distancing memberikan ruang yang lebih sedikit untuk generasi milenial dapat berinteraksi dan bertemu dengan orang lain di ruang publik. Saat pandemi generasi milenial menghabiskan hampir separuh waktu dan aktivitasnya dirumah. Dengan banyaknya waktu milenial dirumah memberi ruang untuk dapat melakukan banyak hal dari rumah. Hal ini membuat generasi milenial di Kecamatan Girimaya beralih dan beradaptasi dengan teknologi melalui penggunaan aplikasi-aplikasi online untuk

melakukan sesuatu, seperti saat bersekolah, bekerja bahkan berbelanja. Saat pandemi kegiatan berbelanja secara online dilakukan generasi milenial untuk menghindari kerumunan dan keramaian, dengan cara pemanfaatan aplikasi online. Kebiasaan berbelanja online yang semakin terbentuk ketika masa pandemi terhadap generasi milenial di Kecamatan Girimaya, hal ini tentu membuat kenyamanan milenial dalam berbelanja secara online yang tetap berlanjut hingga pandemi Covid-19 melandai. Penutupan pusat perbelanjaan dan pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), menjadikan sistem belanja online yang dilakukan milenial di Kecamatan Girimaya saat pandemi semakin meningkat dan tumbuh dalam masyarakat.

Selain itu kebijakan pemerintah untuk menutup sekolah dan kampus yang berada di zona merah dengan intensitas angka penyebaran yang masih tinggi ini membuat milenial harus mampu beradaptasi dengan teknologi yang berkembang. Kebijakan yang mengharuskan masyarakat untuk melakukan aktivitas sehari-harinya di rumah, membuat milenial di Kecamatan Girimaya lebih melek teknologi dan mudah beradaptasi. Penerapan bekerja dan sekolah dari rumah menjadikan generasi milenial di Girimaya semakin mandiri dan bertanggung jawab akan tugasnya. Generasi milenial di Kecamatan Girimaya di masa pandemi selalu berhubungan dengan teknologi di setiap aktivitasnya sehari-hari. Aktivitas yang harus dilakukan dengan menggunakan teknologi saat pandemi menjadikan milenial melek teknologi, artinya generasi ini memiliki kemampuan untuk menggunakan, mengelola, memahami dan juga menganalisis teknologi secara efektif dan bertanggung jawab. Kemahiran generasi milenial ini merupakan hal yang baik untuk kehidupan sehari-hari, yang dimana pada masa pandemi ini masyarakat dituntut untuk mampu beradaptasi dengan teknologi yang serba digital. Kemahiran dalam menggunakan teknologi membuat generasi milenial mampu bertanggungjawab akan kebutuhannya dan bisa bijak menggunakannya di masa pandemi, mulai dari bekerja, proses belajar mengajar, hiburan dapat diperoleh melalui teknologi.

Dampak positif lain yang ditimbulkan dari perubahan gaya hidup di masa pandemi terhadap generasi milenial di Kecamatan Girimaya yakni menerapkan pola hidup sehat dan bersih. Seperti yang kita ketahui bahwa kesehatan dan kebersihan di masa pandemi memiliki manfaat besar untuk tubuh kita. Di masa pandemi Covid-19 imunitas tubuh cenderung mengalami penurunan jika tidak diimbangi dengan istirahat, olahraga dan minum vitamin. Kebiasaan baru generasi milenial di Kecamatan Girimaya dalam mengubah pola hidup yang sehat dan bersih merupakan suatu perubahan yang baik dalam gaya hidupnya. Penerapan gaya hidup yang lebih sehat dan bersih akan menjadikan generasi milenial lebih sadar untuk menjaga tubuh supaya tetap sehat dan bugar di masa pandemi Covid-19. Dalam penerapan pola hidup bersih dan sehat ini, banyak yang bisa dilakukan generasi ini seperti melakukan olahraga dengan intensitas sedang di rumah seperti yoga dan senam. Kesadaran untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat menjadi awal baik dalam perubahan hidup pada generasi milenial kedepannya.

Pandemi Covid-19 di Kecamatan Girimaya juga menyebabkan dampak negatif terhadap generasi milenial yaitu peningkatan budaya konsumtif dalam berbelanja secara online. Adanya penerapan kebijakan social distancing di Kecamatan Girimaya berimbas pada banyak aspek, contohnya pada peningkatan akan konsumsi seseorang. Akibat pemberlakuan kebijakan ini, generasi milenial lebih konsumtif akan berbelanja dan beralih melakukan pembelian melalui online. Hal inilah yang mendorong perubahan terhadap gaya hidup milenial di Kecamatan Girimaya, karena dengan keadaan pandemi yang terjadi membuat individu tersebut malas dan takut untuk melakukan aktivitas diluar rumah maka dari itu dengan memanfaatkan teknologi yang ada milenial dapat melakukan dan mendapatkan sesuatu dengan mudah termasuk dalam berbelanja. Dengan meningkatnya daya beli masyarakat, hal ini menunjukkan bahwa laju perekonomian masyarakat Kecamatan Girimaya masih kuat. Namun di sisi lain, dampak negatif yang ditimbulkan oleh pemanfaatan aplikasi online yaitu menyebabkan adanya perilaku konsumtif terhadap belanja secara online pada generasi milenial. Apalagi ketika masyarakat Kecamatan Girimaya berada di masa karantina dan zona merah yang dimana masyarakat tidak bisa beraktivitas diluar rumah, berkurangnya interaksi dengan individu lain. Hal ini tentunya individu memiliki banyak waktu luang dirumah, yang mendorong masyarakat Girimaya untuk berbelanja atau hanya sekedar memesan makanan secara online.

Belanja online digunakan masyarakat karena memberikan kemudahan kepada konsumennya apalagi ketika masa pandemi semua orang dituntut untuk tetap berada di rumah demi menghindari penularan virus Covid-19 tersebut. Proses berbelanja online tersebut dapat kita lakukan dengan cara memesan barang yang diinginkan atau diperlukan melalui produsen serta reseller dengan menggunakan teknologi internet melalui ponsel pintar (smartphone). Langkah selanjutnya yaitu melakukan pembayaran dilakukan dengan cara mentransfer via bank, e-bank, ataupun bisa bayar di tempat atau cash on delivery (COD) saat barang diantarkan. Dengan berbagai kemudahan-kemudahan yang dimilikinya, hal inilah yang dapat membuat masyarakat tertarik dan menjadi konsumtif, karena terkadang kita berbelanja berdasarkan pada keinginan daripada kebutuhan dan tindakan ini jika kita tidak dapat mengontrol diri, maka akan menyebabkan seseorang berperilaku konsumtif. Dalam istilah sosiologi, kebutuhan individu pada dasarnya tidak pernah terpenuhi, baik itu sebagai pemuasan "kebutuhan" akan perbedaan (makna sosial) maupun untuk mencapai suatu kepuasan (Baudrillard, 1998: 77-8).

Konsumtif merupakan perilaku konsumsi dalam hal pembelian, penggunaan atau pengonsumsi barang maupun jasa yang dilakukan konsumen secara berlebihan, tidak dengan pertimbangan yang logis, memunculkan perilaku boros, lebih mendahulukan keinginan dan tidak mempertimbangkan skala prioritas secara rasional, tidak dengan melakukan pertimbangan terhadap kebutuhan ataupun manfaat dari barang atau jasa tersebut, bahkan semata-mata hanya sebuah pengakuan sosial, menuruti mode yang sedang tren serta kepuasan tersendiri hanya untuk

memenuhi kesenangan atau gaya hidup mereka. Timbulnya perilaku konsumtif tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan seorang individu untuk membeli, seperti halnya dimasa pandemi Covid-19 ini. Pandemi memberi peluang untuk generasi milenial di Kecamatan Girimaya lebih konsumtif dengan keadaan yang mengharuskan segalanya dilakukan dirumah melalui teknologi, baik itu untuk bekerja, belajar, belanja dan lain sebagainya.

Selain itu penyebab lain milenial konsumtif akan barang juga dikarenakan adanya rasa jenuh dan bosan karena penerapan social distancing yang mengharuskan untuk tetap dirumah, menghindari kerumunan dan menjaga jarak antar sesama individu. Rasa bosan ini cenderung membuat milenial di Kecamatan Girimaya mencari cara untuk menyenangkan diri dimasa pandemi ini, apalagi seperti pasien yang terinfeksi virus Covid-19, yang mana pasien tidak boleh berinteraksi langsung dengan individu lain dan harus melakukan isolasi mandiri. Nah dengan menggunakan media itulah pasien dapat menghubungi atau berinteraksi dengan keluarganya dan kerabat. Selain digunakan untuk berinteraksi dimasa pandemi, media online juga digunakan untuk membeli dan mendapatkan barang yang diperlukan atau diinginkan tanpa harus keluar rumah.

## 5. Simpulan

Pandemi Covid-19 menyebar secara cepat dengan skala luas yang menimbulkan perubahan pada banyak aspek di kehidupan masyarakat. Secara sosiologis, pandemi Covid-19 telah menyebabkan perubahan sosial yang tidak direncanakan, artinya perubahan sosial yang terjadi dalam masyarakat tersebut terjadi secara tiba-tiba dan tidak dikehendaki kehadirannya dalam masyarakat. Terlebih lagi keadaan masyarakat yang tidak siap menerima perubahan yang akan terjadi akibat pandemi, seperti halnya yang dirasakan oleh generasi milenial yang ada di Kecamatan Girimaya Kota Pangkalpinang.

Pandemi Covid-19 menyebabkan ketidaksiapan fisik, mental, ekonomi maupun sosial pada milenial di Kecamatan Girimaya. Rasa cemas dan ketakutan yang dirasakan milenial akan situasi pandemi Covid-19 ini memberikan dampak pada sikap serta gaya hidup masyarakat Kecamatan Girimaya yang lebih protektif. Berbagai cara dilakukan milenial Girimaya untuk meningkatkan imunitas tubuh saat pandemi seperti melakukan hidup yang bersih dan sehat, selain itu melakukan olahraga dirumah dan minum vitamin. Aktivitas yang bermanfaat ini merupakan pilihan tepat milenial untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya saat pandemi.

Penerapan social distancing ini berimbas pada sistem pendidikan, yang kegiatan belajar mengajarnya beralih secara online atau belajar dari rumah. Begitupun dunia pekerjaan, banyak perusahaan dan instansi yang menerapkan kebijakan dengan memberlakukan bekerja dari rumah atau work from home. Dengan

memanfaatkan teknologi, masyarakat Kecamatan Girimaya dituntut untuk dapat beradaptasi dengan teknologi di situasi pandemi ini. Pandemi juga menyebabkan berkurangnya interaksi antar individu. Melalui teknologi masyarakat bisa berinteraksi selama masa pandemi. Selain itu pandemi juga menyebabkan maraknya kegiatan yang dilakukan secara virtual. Ketika penyebaran pandemi yang semakin hari semakin meluas di Kecamatan Girimaya membuat banyak kegiatan yang dialihkan ke media online contohnya sekolah, bekerja, rapat dan pertemuan.

Selain perubahan pada aktivitas sehari-hari masyarakat Girimaya, perubahan juga terjadi pada gaya hidup milenial seperti perubahan pada perilaku yang lebih konsumtif. Dimasa pandemi, generasi milenial mengalami peningkatan belanja secara online. Perilaku konsumtif ini justru semakin meningkatkan saat masa pandemi, hal ini juga didorong oleh rasa bosan saat berada dirumah. Perubahan yang terjadi saat pandemi Covid-19 pada generasi milenial di Kecamatan Girimaya tentu menyebabkan dampak bagi kehidupannya, baik itu dampak yang positif maupun dampak negatif.

## **Daftar Referensi**

### **Buku**

- Abdulsyani. 2007. Sosiologi Skematika, Teori, dan Terapan. Jakarta: Bumi Aksara
- Ayun, Primada Qurrota. 2014. Cyberspace And Culture Melihat Dinamika Budaya Konsumeris, Gaya Hidup, Dan Identitas Dalam Dunia Cyber. Yogyakarta: Mata Padi Pressindo.
- Baudrillard, Jean. 1998. The Consumer Society: Myths and Structures. London: Sage Publications.
- Baudrillard, Jean. 2004. Masyarakat Konsumsi. Bantul: Kreasi Wacana.
- Bungin, Burhan. 2011. Penelitian Kualitatif Komunikasi Ekonomi Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Chaney, David. 2011. Lifestyle Sebuah Pengantar Komprehensif. Yogyakarta: Jalasutra.
- Darmadi, Hamid. 2013. Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial. Bandung: Alfabeta.
- Haryanto, Sindung. 2016. Sosiologi Ekonomi. Yogyakarta: Ar-ruzz media.
- Ibrahim. 2015. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Martono, Nanang. 2012. Sosiologi Perubahan Sosial Perspektif klasik, Modern, Post Modern dan Postkolonial. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Miles, B. Mathew dan Michael Huberman. 1992. Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru. Jakarta: UIP.
- Mukhtar. 2013. Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif. Jakarta: GP Press Group.

- Rahman, Bustami & Ibrahim. 2009. Menyusun Proposal Penelitian. Pangkalpinang: Ubb Press.
- Silalahi, Ulber. 2010. Metode Penelitian Sosial. Bandung: Refika Aditama.
- Soekanto, Soerjono. 2012. Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, Tatik. 2012. Perilaku Konsumen: Implikasi Pada Strategi Pemasaran. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suyanto, Bagong. 2007. Metode Penelitian Sosial. Jakarta: Kencana.
- Suyanto, Bagong. 2013. Sosiologi Ekonomi. Jakarta: Kencana
- Wiyono, E.H. 2007. Kamus Bahasa Indonesia Lengkap dan Ejaan yang Disempunakan. Jakarta: Palanta

#### Jurnal

- Ardiyanto, Asep. 2020. Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Era Pandemi Covid-19. Jurnal Dosen PGSD Universitas PGRI Semarang. Jurnal Vol.05 No.02
- Diva Andi Salwa. 2021. Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal UPI Vol. 01. No. 01
- Muhammad Zaid Nuriyanto. 2019. Analisis Pola Konsumsi Dan Gaya Hidup Mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Jember Angkatan 2018. Jurnal Vol.2 no.2 (2019)
- Nugeraha, Prasetya. 2021. Gaya Hidup Remaja Dimasa Pandemic Dan Dampaknya Terhadap Keputusan Berkunjung Ke Ritel Modern. Jurnal ilmiah kajian ilmu sosial dan budaya, Vol.23, no.1 maret 2021: 73-85
- Sasnita, Afriyani dkk. 2020. Pengaruh Etika Bisnis Islam Terhadap Keputusan Pembelian Busana Muslimah Mahasiswi Jurusan Ekonomi Syariah IAIN Palu. Jurnal Ilmu Ekonomi dan Bisnis Islam 1, no. 2
- Suyani, desi. 2021. Pola Konsumsi Islami Pada Masa Pandemi Covid 19 di Kota Mataram. Econetica Vol. 1 Nomor 1
- Syafrida, syafrida. 2020. Bersama Melawan Virus Covid-19 di Indonesia. Jurnal Fakultas Hukum Universitas Tama jagakarsa Vol. 7 No.2.

#### Skripsi

- Febrian, hadi. 2017. Konformitas Gaya Hidup Remaja Sungaiselan Pada Malam Hari. Pangkalpinang: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Bangka Belitung.

Hartono, Rudi. 2015. Punk Sebagai Gaya Hidup (Studi Tentang Komunitas Punk Di Sungai Selan). Pangkalpinang: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Bangka Belitung.

Seli, Shinta V. 2015. Implikasi Perilaku Konsumtif Terhadap Gaya Hidup Remaja (Studi Pada Remaja Pengunjung Terash Minicafe Sungailiat). Pangkalpinang: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Bangka Belitung.

Sujadmiko, pujiadi. 2014. Warung Kopi Dan Budaya Konsumtif Remaja Kota Pangkalpinang. Pangkalpinang: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Bangka Belitung.

#### Internet

Badan Pusat Statistik. 2019. Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial Indonesia. Pdf. Diambil dari: <https://www.kemenpppa.go.id/lib/.upload/list/9acde-buku-profil-generasi-milenia.pdf>. diakses pada 28 november 2021, 11.17 WIB.

CNN Indonesia. 2021. Arti Hiperendemi, Perbedaan dari Endemi dan Pandemi. Diambil dari <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20210826114613-199-685674/arti-hiperendemi-perbedaan-dari-endemi-dan-pandemi>. diakses pada 24 mei 2022, 20.10 WIB.

Dinas kesehatan.com. 2021. Olahraga Dimasa Pandemi Covid-19. <https://dinkes.batam.go.id/.2021/04/16/olahraga-di-masa-pandemi-covid-19/>. Diakses pada 26 januari 2022, 18:44 WIB

Fadhillah. 2011. Relevansi Logika Sosial Konsumsi Dengan Budaya Konsumerisme Dalam Perspektif Epistemologi Jean Baudrillard. Jurnal Universitas Islam Bekasi. [www.ejournalunisma.net/ojs/index.php/kybernan/article/view/306](http://www.ejournalunisma.net/ojs/index.php/kybernan/article/view/306). Diakses pada 19 januari 2022, 09:04 WIB.

Shamshiripour, dkk. 2020. Bagaimana covid-19 membentuk kembali perilaku aktivitas perjalanan? Bukti dari survei komprehensif di Chicago. Jurnal. <https://doi.org/10.1016/j.trip.2020.100216>. diakses pada september 2022. 11:12 WIB

Trisilia, Melinda. 2020. Covid-19 dan Perubahan Gaya Hidup. Pdf. Diambil dari <https://binus.ac.id/malang/2020/09/covid-19-dan-perubahan-gaya-hidup>. Diakses pada 28 november 2021, 11:32 WIB.

Utami, Silmi. 2008. Teori Konsumsi Menurut John Maynard Keynes. Diambil dari <https://www.kompas.com/skola/read/2021/08/06/155519269/teori-konsumsi-menurut-john-maynard-keynes?page=all>. Diakses pada 17 Mei 2022, 19.21 WIB.

Yuswohady. 2016. Millennial Trends 2016. Diambil dari <https://www.yuswohady.com/2016/01/17/millennial-trends-2016/>. Diakses pada 17 Mei 2022, 20.23 WIB.

