

## PENGARUH TREND DALAM MEDIA SOSIAL TERHADAP GAYA HIDUP MAHASISWA DI KOTA YOGYAKARTA

Aldian Syah<sup>1</sup>, Alda Ratnaduhita<sup>2</sup>, Olivia Gizelle Mareta Dewani<sup>3</sup>

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received Januari, 2025

Revised Januari, 2025

Accepted Januari, 2025

Available Januari, 2025

E-mail: [aldiansyh021@gmail.com](mailto:aldiansyh021@gmail.com)1,  
[aldaratna54@gmail.com](mailto:aldaratna54@gmail.com)2,  
[olivia.gizelle02@gmail.com](mailto:olivia.gizelle02@gmail.com)3



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganessa.

### Abstrak

Era digital membawa perkembangan pesat di dalam teknologi dan komunikasi salah satunya adalah media sosial. Media sosial berperan penting dalam menyebarkan informasi secara cepat sehingga memudahkan banyak orang khususnya mahasiswa untuk selalu terpapar oleh tren terbaru. Trend yang berkembang di media sosial cukup memiliki dampak yang signifikan terhadap gaya hidup. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan menyebarkan kepada 100 mahasiswa aktif yang ada di kota Yogyakarta. Analisis data menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya memahami dampak tren media sosial terhadap gaya hidup serta perlunya strategi untuk mendukung kesejahteraan di era digital.  
**Kata Kunci** – Trend, Media Sosial, Gaya Hidup.

### Abstract

The digital era has brought rapid developments in technology and communication, one of which is social media. Social media plays an important role in spreading information quickly, making it easier for many people, especially students, to always be exposed to the latest trends. Trends developing on social media have quite a significant impact on lifestyle. The research method used quantitative by distributing it to 100 active students in the city of Yogyakarta. Data analysis used the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The research sample used a purposive sampling technique. The results of this research show the importance of understanding the impact of social media trends on lifestyle and the need for strategies to support well-being in the digital era..

**Keywords** – Trend, Social Media, Lifestyle.

## 1. PENDAHULUAN

Media sosial merupakan sebuah sarana yang digunakan untuk bersosialisasi satu sama lain tanpa batas dan waktu yang memungkinkan manusia berinteraksi secara daring terutama di kalangan generasi muda. Media sosial juga melahirkan banyak sekali platform yang dapat kita akses dengan berbagai macam kegunaan yang berbeda-beda ataupun kegunaan yang sama. Dengan adanya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang berkembang saat ini pasti sangatlah memudahkan dalam melakukan kegiatan sehari-hari terutama pada generasi muda dan kalangan mahasiswa. Dimana bisa dengan mudah memanfaatkannya untuk memenuhi kebutuhan komunikasi para penggunanya (Widada, 2018). Sebagian besar generasi sekarang yang paling menjadi pengguna media sosial adalah remaja. Sebuah survei bahwa 42% pengguna media sosial berusia 18-29 tahun memiliki lebih dari satu akun di platform yang sama, dengan alasan untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas dan menghindari tekanan sosial (Pew Research Center, 2021). Adanya era digital memiliki ketergantungan ketergantungan yang cukup tinggi terhadap suatu teknologi maupun media sosial dalam berbagai aspek kehidupan,



mulai dari pendidikan sampai interaksi sosial sehingga berpotensi menimbulkan budaya - budaya baru atau hal baru. Budaya baru dan hal baru yang ada saat ini salah satunya yaitu sebuah tren.

Tren adalah suatu fenomena yang populer atau sedang tren pada waktu tertentu, atau segala sesuatu yang sedang sering diperbincangkan, diperhatikan, digunakan oleh banyak masyarakat pada saat tertentu. Media sosial menjadi platform utama di mana tren baru muncul dan menyebar dengan cepat. Tren ini dapat mencakup berbagai hal, mulai dari fashion, makanan, hingga cara berkomunikasi, yang semuanya dapat memengaruhi gaya hidup mahasiswa. Untuk mahasiswa, terutama yang berada dalam lingkungan akademik yang dinamis seperti di Fakultas Ilmu Komunikasi Mercu Buana Yogyakarta, media sosial pastinya tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga untuk mengekspresikan diri dan membentuk identitas sosial mereka. Hal ini dapat terjadi karena adanya platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, YouTube, dan WhatsApp, yang menawarkan berbagai layanan bermacam-macam sehingga saling terhubung dan memungkinkan para penggunanya untuk selalu terkoneksi, saling berbagi konten, dan mengikuti tren yang sedang berlangsung. Selain itu hal itu, media sosial juga berperan penting dalam menyebarkan informasi secara cepat, sehingga memudahkan mahasiswa selalu terpapar oleh tren terbaru dalam berbagai aspek mulai dari kehidupan, seperti mode, makanan, musik, hingga budaya yang populer lainnya. Tren yang dasarnya adalah fenomena yang berkembang pesat dan mencerminkan apa yang populer dalam waktu tertentu sering kali muncul di media sosial, yang di mana konten dengan mudah menjadi viral dan mudah juga untuk diikuti oleh khalayak, terutama oleh generasi muda.

Cepatnya penyebaran informasi melalui media sosial, dapat membuat mahasiswa lebih cenderung menjadi kelompok yang mudah terpengaruh oleh tren-tren baru yang hadir. Hal ini dapat kita lihat dari bagaimana media sosial memengaruhi kebiasaan sehari-hari mahasiswa, seperti pilihan busana yang mereka kenakan, tempat hangout atau nongkrong, makanan yang mereka konsumsi, hingga gaya berkomunikasi yang menggunakan kosakata baru yang sering kali muncul di platform media sosial seperti TikTok, Instagram atau Twitter. Tren bahkan dapat mempengaruhi pandangan tentang berita isu-isu sosial, politik, dan budaya, karena media sosial menjadi salah satu platform utama dalam menyuarakan opini dan yang memobilisasi gerakan sosial.

Terkadang gaya hidup harus selalu di penuhi contohnya seperti untuk selalu terlihat sempurna di media sosial, hal ini menyebabkan mahasiswa merasa harus mengikuti tren dan menjaga citra diri mereka, yang pada gilirannya akan mempengaruhi kesehatan mental mereka seperti munculnya rasa kecemasan sosial, stress dan juga fear of missing out (FOMO). Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* menunjukkan bahwa individu cenderung merasakan cemas berlebih apabila menggunakan lebih banyak waktu di sosial media. Dikarenakan banyaknya konten diberbagai platform yang sering menampilkan kehidupan yang tampak sempurna seperti memamerkan momen-momen bahagia dan pencapaian hidup mereka sehingga pengguna sosial media sering mengalami rendah diri dan mengalami ketidakpuasan dalam hidup karena pengguna sering membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan apa yang mereka lihat di sosial media serta menciptakan tekanan untuk selalu tampil dengan sempurna. arena adanya situasi intersepsi dalam proses pengambilan keputusan. Orang yang terlalu terikat pada media sosial mungkin akan merasakan tertekan untuk selalu aktif dan mengikuti perkembangan terbaru yang bisa kapan saja muncul, sehingga pada akhirnya dapat mengganggu produktivitas akademik dan kesejahteraan emosional mereka.

Gen Z saat ini juga mulai mengadopsi penggunaan akun kedua atau yang biasa disebut dengan second account, biasanya di mereka membuat second account di platform Instagram. Akun tersebut dijadikan sebagai ruang pribadi yang cenderung lebih santai karena pengguna dapat mengekspresikan sisi pribadi mereka yang berbeda dengan akun utama yang mereka punya, bahkan memperlihatkan alter ego mereka. Karena biasanya pada akun pertama lebih

bersifat publik, dan mereka cenderung lebih menampilkan citra diri yang sempurna dan polos. Second account menjadi tempat di mana setiap orang bisa merasa lebih bebas untuk mengekspresikan dirinya lewat berbagai momen atau kegiatan sehari-hari mereka yang lebih kasual dan tidak diatur, tanpa adanya standar sosial. Sangatlah penting untuk mereka memahami bagaimana media sosial mempengaruhi kesejahteraan setiap orang dan bagaimana cara mengelola identitas di dalam era digital saat ini. Selain menggunakan akun utama mereka yang sering kali digunakan sebagai personal branding, yang dimana biasanya mereka akan menata dan mengatur postingan mereka supaya terlihat rapi, dan bagus. Fenomena ini mencerminkan adanya sebuah identitas ganda yang dimainkan oleh mahasiswa di sosial media mereka, penggunaan second account dan fenomena alter ego menunjukkan bahwa mahasiswa akan selalu terus mencari cara untuk menyeimbangkan tuntutan sosial dengan kebutuhan mengekspresikan diri secara autentik.

Tuntutan sosial yang terus menerus terjadi di zaman sekarang membuat banyak orang khususnya mahasiswa lebih cenderung untuk hidup sesuai dengan gaya hidup yang ideal dan sempurna, di mana mereka merasa perlu untuk memenuhi ekspektasi masyarakat dan menunjukkan citra diri yang positif di media sosial, sehingga sering kali mengabaikan kebutuhan dan keinginan pribadi mereka. Gaya hidup merupakan cara hidup individu yang cenderung menghabiskan waktu atau aktivitas mereka dalam lingkungannya (ketertarikannya) dan apa yang mereka anggap penting bagi diri mereka sendiri (Simamora, 2016). Gaya hidup adalah pola kehidupan pada seseorang yang dapat mencakup beberapa hal seperti aktivitasnya, minatnya, opini, cara merekamenghabiskan waktu dan juga uang, serta hal-hal yang mereka sukai yang mencerminkan sebuah nilai dan membentuk preferensi.

## 2. METODE

Penelitian tentang ini menggunakan paradigma positivistik, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel tren media sosial dengan perubahan gaya hidup mahasiswa melalui pengumpulan data dan analisis objektif. Paradigma positivistik juga adalah paradigma yang memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang bisa diamati secara empiris dan terstruktur. Metode penelitian yaitu kuantitatif untuk mengumpulkan dan juga menganalisis data yang bertujuan untuk menguji hipotesis, metode ini cukup relevan dalam memberikan data yang sistematis dan terstruktur sehingga data yang akan di dapatkan dapat teruji kebenarannya dan konkrit. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara membuat kuisisioner dari google form dan menyebarkan kuisisioner online kepada 100 mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi yang ada di Kota Yogyakarta. Kuisisioner juga berisi pertanyaan tertutup dan terbuka mengenai penggunaan medsos dan juga perubahan gaya hidup pada mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak yaitu Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Penelitian ini menekankan perubahan gaya hidup mahasiswa yang dilihat sebagai sebuah fenomena sosial yang di observasi dan diukur melalui indikator tertentu seperti pola konsumsi, aktivitas dan hiburan, preferensi fashion atau penampilan, pemilihan tempat untuk hangout atau nongkrong, kebiasaan dalam berbelanja. Populasi penelitian mencakup mahasiswa aktif dari berbagai universitas di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan total populasi sekitar 640.000 mahasiswa, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2024. Dengan paradigma positivistik, diharapkan peneliti dapat memosisikan diri secara objektif dan terpisah dari objek penelitian, sehingga dengan hal itu peneliti dapat menghasilkan temuan yang bebas nilai dan dapat diverifikasi. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengidentifikasi pengaruh tren media sosial terhadap perubahan gaya hidup mahasiswa di Yogyakarta.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS untuk menguji validitas dan reliabilitas kuesioner, serta untuk melakukan analisis lebih lanjut seperti uji regresi linier, uji normalitas,

dan uji linearitas. Sample pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di universitas yang ada di kota Yogyakarta, berusia 18-25 tahun, mempunyai dan aktif menggunakan sosial media minimal 2 platform telah menjadi pengguna media sosial minimal 1 tahun dan untuk penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dengan margin 10%.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Uji Instrumen

Uji Validitas merupakan cara peneliti untuk mengetahui kevalidan data yang dikumpulkan responden atau sampel penelitian (Kuantitatif, n.d.). Uji validitas yang digunakan adalah validitas terhadap variabel  $x$  dan  $y$  yang menggunakan konsep menghubungkan antara masing-masing skor item dengan skor total yang didapat dari jawaban kuesioner. Semua item dalam kuisisioner memiliki korelasi yang signifikan dengan total skor variabelnya. Maka dapat disimpulkan bahwa semua pernyataan dalam penelitian ini valid.

#### Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan metode pengujian yang digunakan untuk memperjelas konsistensi atau kejelasan suatu instrument penelitian, seperti uji kuisisioner, atau alat ukur (Ghozali, 2016). Tujuannya untuk memastikan bahwa instrumen tersebut memberikan hasil yang stabil dan konsisten jika digunakan dalam kondisi yang sama pada waktu yang berbeda atau oleh peneliti yang berbeda. Nilai Cronbach's Alpha untuk variabel  $X$  adalah 0,870 dan untuk variabel  $Y$  adalah 0,879, keduanya lebih besar dari batas minimum yang ditentukan (0,600). Dengan demikian, dapat disimpulkan instrumen kedua variabel dianggap reliabel, artinya hasil pengukuran cenderung konsisten jika di ulang dalam kondisi yang sama.

#### Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk menguji apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak (Santoso, 2017). Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Kriteria pengambilan keputusan di lihat pada nilai signifikansi, jika nilainya lebih dari 0,05 maka data penelitian terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji, nilai signifikansinya adalah 0,200, yang lebih besar dari nilai signifikansi. Hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi.

#### Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara dua variabel yang diteliti. Dalam analisis ini, hubungan linier berarti perubahan pada satu variabel akan berbanding lurus dengan perubahan pada variabel lainnya. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel yang diuji mengikuti pola linier, yang menjadi asumsi penting dalam banyak teknik analisis statistik, seperti regresi linier. Jika hubungan antar variabel tidak linier, maka model linier yang digunakan tidak tepat, dan analisis lebih lanjut dengan model lain mungkin diperlukan (Ghozali, 2016).

Korelasi yang baik seharusnya memiliki hubungan yang linier antara variabel independent ( $X$ ) dengan variabel dependen ( $Y$ ). Pengambilan Keputusan dilihat dari nilai Deviation from linierty signifikansi, jika nilai lebih dari  $>0,05$  maka ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independent ( $X$ ) dan dependen ( $Y$ ). Maka diperoleh hasil nilai deviation from linierty signifikansi adalah 0,824 artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel  $X$  dan variabel  $Y$  yang bersifat linier, sehingga memenuhi analisis korelasi atau regresi.

### **Uji Pengaruh (Uji regresi linier sederhana)**

Uji regresi linier merupakan metode analisis statistic yang digunakan untuk melihat hubungan antara satu atau lebih variabel dependen (X) dengan variabel independent (Y). Tujuannya adalah untuk memahami pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat serta memprediksi hasilnya. Regresi linier sederhana melibatkan satu variabel bebas, sementara regresi linier berganda melibatkan lebih dari satu. Analisis ini berguna untuk mengukur seberapa besar pengaruh trend dalam media sosial terhadap gaya hidup. Maka penelitian ini dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu menganalisis variabel X terhadap variabel Y menggunakan analisis regresi linier. secara umum rumus persamaan regresi linier sederhana adalah  $Y = a + bX$ . rumus tersebut untuk mengetahui nilai koefisien regresi, sehingga kita dapat berpedoman pada output pada tabel coefficients.  $a=16.256$ ,  $b=0,398$

Nilai a berarti 16,256, nilai b berarti 0,398 Maka persamaan regresinya adalah  $Y = 16.256 + 0,398 X$ . Karena nilai regresi bernilai positif (+), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa nilai dependen (X) berpengaruh positif terhadap nilai independent (Y). Selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh variabel dependen (X) terhadap variabel independent (Y), dengan memperhatikan nilai signifikansi. Diperoleh nilai signifikansi dari penelitian ini adalah  $<0,200$  yang berarti nilainya  $<0,20$ , berarti dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh variabel dependen (X) terhadap variabel independent (Y). Selanjutnya, untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel dependen (X) terhadap variabel independent (Y), dilihat dari R Square, yaitu 0,75% yang berarti pengaruh trend media sosial sebesar 75%, sedangkan sisanya 25% yang dipengaruhi oleh faktor lain.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa trend media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup mahasiswa di Kota Yogyakarta dengan menggunakan statistic uji regresi linier sederhana, diperoleh sebesar 75%, yang artinya variasi dalam gaya hidup mahasiswa dapat dijelaskan oleh pengaruh trend media sosial, sedangkan 25% sisanya dipengaruhi oleh faktor luar seperti, lingkungan, budaya lokal bahkan faktor ekonomi.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa trend media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap gaya hidup mahasiswa di Kota Yogyakarta. Dengan tingginya penetrasi media sosial di kalangan mahasiswa, perubahan tren yang muncul di media sosial secara langsung memengaruhi cara mahasiswa berpakaian, bersosialisasi, sampai menentukan preferensi gaya hidup sehari-hari.

Penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pihak universitas, pengusaha, atau pemerintah untuk memahami dinamika sosial di kalangan mahasiswa dan memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk memberikan dampak positif, seperti mempromosikan gaya hidup sehat, produktif, dan berbasis nilai lokal.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alfabeta. n.d. "Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D." *Kuantitatif, P. (n.d.)*.
- Brooke Auxier, Monica Anderson. 2021 . *Social Media Used in 2021*. 7 April. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>.
- Faidah Yusuf, Hardianto Rahman, Sitti Rahmi, Angri Lismayani. 2023. "PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI SARANA KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN DOKUMENTASI: PENDIDIKAN DI MAJELIS TAKLIM ANNUR SEJAHTERA." *Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat 2* (2962-8776).
- Ghozali, I. 2016. "Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 2023."
- Gustiani, Salsabila Tri. 2025. *kompasiana*. 4 januari. <https://www.kompasiana.com/salsabillatrigustiani6569/67782c02c925c40c4656d274/pengaruh-sosial-media-terhadap-kesehatan-mental>.