



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 16323-16337

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Peran Media Sosial Instagram Dalam Gaya Hidup Remaja Di Kota Bandung

Dwi Ajeng Sepnia^{1✉}, Taufiq Furqon Nurhakim²

Hubungan Masyarakat, Politeknik LP3I

Email: ajengsepnia12@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini berjudul 'Peran Media Sosial Instagram Dalam Gaya Hidup Remaja Di Kota Bandung' penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peran media sosial Instagram terhadap gaya hidup remaja di Kota Bandung. Media Sosial, Gaya Hidup, Komunikasi menjadi pendukung dalam penelitian ini. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Penggunaan media sosial Instagram saat ini lebih banyak digunakan oleh remaja untuk menunjukkan ekspresi diri, terkadang menjadi tidak ada batas antara kehidupan nyata dengan kehidupan di media sosial, maka hal ini juga mempengaruhi dalam gaya hidup remaja

Kata Kunci : Media Sosial, Gaya Hidup, Remaja

Abstract

This research is entitled 'The Role of Instagram Social Media in the Lifestyle of Teenagers in Bandung City'. This research aims to find out the extent of the role of Instagram social media in the lifestyle of teenagers in Bandung City. Social Media, Lifestyle, Communication support this research. The technique used in this research is interview as a data collection technique. The use of Instagram social media is currently more widely used by teenagers to show self-expression, sometimes there is no boundary between real life and life on social media, so this also influences teenagers' lifestyles.

Keyword : Social Media, Life Styles, Teenagers

PENDAHULUAN

Internet merupakan infrastruktur global yang menghubungkan jutaan perangkat komputer di seluruh dunia, memungkinkan pertukaran informasi secara instan. Kemunculannya berkaitan erat dengan sejarah ARPANET, proyek penelitian militer Amerika Serikat pada tahun 1960-an yang bertujuan menciptakan jaringan komunikasi yang tahan bencana. Pada 1990, Tim Berners-Lee memperkenalkan World Wide Web (www), mengubah internet menjadi platform interaktif yang mengubah cara kita berkomunikasi, bekerja, dan hidup. Dampak internet terhadap kehidupan modern sangat luas. Dalam komunikasi, internet memungkinkan pertukaran informasi secara real-time melalui email, pesan instan, dan panggilan video. Perkembangan ini juga membawa lahir fenomena media sosial. Media sosial seperti Facebook, Twitter, dan Instagram, memberikan platform bagi interaksi sosial online. Mereka memungkinkan pengguna untuk berbagi pemikiran, pengalaman, dan konten multimedia, menciptakan jaringan sosial yang menghubungkan individu di seluruh dunia. Penggunaan media sosial menjadi bagian dari gaya hidup dalam masyarakat modern.

Seperti yang kita ketahui tidak hanya masyarakat biasa yang memakai media sosial para tokoh politik atau pejabat negara yang memanfaatkan media sosial di dunia maya, mengutip data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia salah satu pengguna terbesar dari media sosial adalah remaja. Menurut Santrock, awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun, dan berakhir pada usia 21-22 tahun. Sosial media yang sering digunakan oleh remaja salah satunya instagram. Instagram merupakan salah satu media sosial untuk berbagi foto dan video, bahkan saat ini instagram sudah memiliki banyak fitur seperti *instastory*, *direct message*, IGTV, dll. Sistem sosial di dalam instagram adalah dengan mengikuti akun orang lain. Dengan demikian, komunikasi antara sesama pengguna instagram dapat terjalin dengan memberikan tanda suka atau berkomentar pada foto orang lain yang diunggah pada instagram tersebut (Nabila, 2016).

Penggunaan instagram tentunya dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Ada yang berubah menjadi seseorang yang lebih kreatif, tampil menarik, ada juga yang selalu memamerkan barang-barang yang ia punya, seolah-olah instagram sudah menjadi tempat untuk berkompetisi. Gaya hidup pada remaja saat ini lebih ingin mendapatkan pengakuan dari dunia maya dibandingkan di dunia nyata. Banyak dari mereka memposting foto atau video hanya untuk mendapatkan like dan komentar dari orang lain di media sosial (Nurul, 2019).

Teori *Uses and Gratifications*. Teori ini dikembangkan oleh dua peneliti, Elihu Katz dan Jay Blumler, pada tahun 1974. Mereka memfokuskan perhatian pada peran aktif individu dalam

memilih dan menggunakan media sesuai dengan kebutuhan dan kepuasan pribadi mereka. Dalam konteks peran media sosial dalam gaya hidup remaja, Teori *Uses and Gratifications* akan membantu menjelaskan mengapa remaja memilih dan aktif berpartisipasi dalam media sosial. Dalam konteks ini juga berlaku pada gaya hidup remaja di Kota Bandung yang seiring berjalannya waktu pun kini mengalami perubahan, menciptakan perubahan signifikan dalam norma-norma sosial dan budaya setempat. Sejalan dengan tren dan isu-isu terkini, perubahan ini mempengaruhi citra tubuh, kesehatan mental, gaya hidup, serta perilaku konsumtif. Oleh karena itu, penelitian yang terfokus pada dampak media sosial pada remaja di Kota Bandung menjadi esensial untuk memahami perubahan ini secara lebih mendalam. Salah satu aspek utama yang layak diteliti adalah citra tubuh dan standar kecantikan yang terus berubah di media sosial. Penelitian ini akan mengeksplorasi dampak tren "*body positivity*" yang sedang naik daun dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi persepsi diri remaja. Mengapa, meskipun kampanye untuk penerimaan diri semakin ditekankan, masih ada tekanan besar pada remaja untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis yang sering kali dipromosikan melalui media sosial.

Penelitian akan memulai dengan pemahaman tentang bagaimana citra tubuh remaja di Kota Bandung terbentuk melalui media sosial. Hal ini mencakup analisis terhadap tren "*body positivity*" dan bagaimana standar kecantikan yang dihasilkan oleh media sosial memengaruhi persepsi diri mereka. Pertanyaan kunci termasuk sejauh mana pengaruh ini dapat membentuk identitas dan kepercayaan diri remaja di Kota Bandung. Kesehatan mental remaja juga menjadi fokus penelitian. Bagaimana media sosial dapat menjadi sumber dukungan atau risiko tambahan bagi kesejahteraan mental mereka di tengah dinamika sosial dan budaya. Bagaimana konten-konten tertentu di media sosial dapat memengaruhi tingkat stres atau depresi remaja di kota ini. Pengaruh influencer di media sosial terhadap perilaku konsumtif remaja di Kota Bandung menjadi perhatian utama. Bagaimana pengaruh ini menciptakan preferensi dan keputusan konsumsi, serta dampaknya pada kesehatan mental remaja.

Semua pertanyaan ini melatar belakangi penelitian ini untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana media sosial berperan dalam membentuk gaya hidup remaja modern yang mana didasarkan pada sejumlah alasan yang kuat dan kontekstual.

Pertama-tama, Kota Bandung sebagai kota yang dinamis dan berkembang pesat mencerminkan transformasi sosial yang signifikan, dan media sosial dianggap sebagai pendorong utama dalam perubahan ini. Setiap kota memiliki dinamika uniknya sendiri, dan Bandung, sebagai pusat pendidikan dan budaya, memiliki karakteristik yang dapat

memengaruhi bagaimana remaja berinteraksi dengan media sosial.

Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih khusus tentang bagaimana remaja di Kota Bandung merespon dan membentuk gaya hidup mereka melalui platform Instagram. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman umum tentang cara media sosial membentuk gaya hidup remaja, khususnya di kota seberang seperti Bandung. Dengan semua pertimbangan ini, pemilihan fokus penelitian pada pengaruh media sosial pada gaya hidup remaja di Kota Bandung dirasa sebagai langkah yang relevan, mendalam, dan dapat memberikan pemahaman yang kontekstual terhadap realitas yang dihadapi oleh remaja di era digital ini.

METODE PENELITIAN

Dalam melakukan penelitian, penulis telah melakukan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif metode deskriptif. Metode ini dipilih karena menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh social yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif (Saryono, 2010).

Penelitian tersebut bertujuan untuk memperoleh data terkait sejauh mana peran media sosial Instagram dalam gaya hidup remaja. Subjek penelitian ini adalah remaja yang menggunakan media sosial Instagram, orang tua remaja, dan Influencer. Sumber data diperoleh dengan menggunakan teknik triangulasi data, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi untuk melakukan pengamatan pada objek yang diteliti, wawancara dilakukan untuk menggali informasi yang akan diteliti, sedangkan dokumentasi untuk mendapatkan bukti data berupa gambar dari pengamatan yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan pengumpulan data melalui wawancara dengan sejumlah subjek untuk menghasilkan data yang relevan dan berkaitan dengan masyarakat Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan penggunaan Instagram dan media sosial oleh mereka, serta menarik kesimpulan apakah penggunaan media sosial ini berpengaruh terhadap gaya hidup remaja di Bandung. Wawancara dilakukan dengan beragam pertanyaan terkait penggunaan Instagram, seperti durasi penggunaan, alasan memilih Instagram, tujuan penggunaan, jenis konten yang disukai, dampaknya terhadap gaya hidup dan kesehatan mental, serta pandangan subjek tentang dampak positif atau negatif dari penggunaan

Instagram.

Melalui proses wawancara, peneliti berhasil memperoleh beragam sudut pandang mengenai penggunaan Instagram dan dampaknya terhadap kehidupan mereka. Wawancara dilakukan dengan partisipan yang berusia antara 13 hingga 21 tahun, dengan latar belakang profesi yang bervariasi.

Sebagai subjek penelitian, peneliti mewawancarai 5 individu yaitu Kevin seorang mahasiswa berusia 20 tahun, Kyra seorang siswa SMP berusia 13 tahun, Vera seorang konten kreator berusia 21 tahun, Aisyah seorang karyawan berusia 21 tahun, Rita seorang mahasiswa berusia 20 tahun.

Waktu Yang Dhabiskan Untuk Membuka Media Sosial Instagram

Melalui hasil wawancara rata rata responden menghabiskan waktu 1-3 jam perhari hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial Instagram oleh setiap responden menunjukkan kecenderungan untuk menghabiskan waktu yang cukup lama. Hal ini terlihat dari durasi penggunaan yang signifikan dalam keseharian mereka. Terlihat dari jawaban yang diberikan responden Kevin yaitu kurang lebih 2 jam dirinya dalam menggunakan media sosial Instagram.

Responden Kyra dan Aisyah juga mengatakan bahwa mereka menghabiskan waktu lebih dari 1 jam untuk menggunakan media sosial Instagram. Sedangkan responden Vera terlihat lebih lama dari beberapa responden lainnya karena ia mengatakan dirinya bisa menghabiskan waktu kurang lebih 3 jam untuk menggunakan media sosial Instagram.

Dari 5 responden hanya satu responden yang menjawab bahwa ia menggunakan instagram selama hitungan menit (15-30 menit) dalam sehari yaitu responden Rita. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh Damar Wibisono dalam jurnal nya "Pengaruh penggunaan Instagram terhadap Eksistensi Diri Remaja (Studi pada Mahasiswa di Lingkungan Fisip UNILA)" menemukan bahwa intensitas remaja menggunakan Instagram menghabiskan total 1-3 jam per hari atau 83,34 % . Selain itu, menurut penelitian oleh Syahreza & Tanjung pada tahun 2018, remaja menggunakan platform Instagram ketika mereka merasa santai atau dalam suasana informal, serta saat mereka merasa bosan atau jenuh. Dalam konteks ini, remaja menggunakan Instagram sebagai sarana untuk mencari hiburan, kesenangan, melepaskan stres, dan mengatasi rasa bosan.

Tujuan Membuka Media Sosial Instagram

Dari hasil wawancara 5 responden bahwa tujuan utama para responden dalam

menggunakan media sosial Instagram adalah untuk mempermudah proses mendapatkan informasi. Hal ini tidak hanya mencakup melihat pembaruan dari orang-orang yang mereka kenal secara pribadi, tetapi juga termasuk mengikuti perkembangan dari tokoh-tokoh publik yang mereka idolakan. Responden Kevin mengatakan bahwa tujuan dirinya menggunakan media sosial Instagram yaitu untuk melihat update story orang-orang terdekat, idola, dan melihat produk-produk pakaian. Sama halnya dengan jawaban dari responden Kyra yang mengatakan tujuan menggunakan media sosial Instagram untuk melihat rekomendasi pakaian-pakaian yang lucu serta makeup yang cocok untuk remaja. Serta responden Rita juga mengatakan hal yang sama bahwa tujuan menggunakan media sosial Instagram untuk melihat update keseharian idolnya.

Sedangkan responden Vera memberikan jawaban bahwa tujuan dirinya menggunakan media sosial Instagram untuk mengerjakan pekerjaan seperti mengerjakan endorse melalui konten yang dirinya buat untuk dikonsumsi para pengikutnya di Instagram. Berbeda dengan jawaban responden Aisyah bahwa ia mengatakan tujuan menggunakan media sosial Instagram untuk melihat berita terbaru karena responden Aisyah merasa hanya di Instagram dirinya bisa melihat berita-berita yang baru terjadi.

Selain itu, Instagram juga menjadi platform pilihan untuk menikmati konten-konten yang sesuai dengan preferensi pribadi mereka, baik itu berupa hobi, minat, atau kegemaran tertentu yang mereka sukai atau idolakan. Hal ini sejalan dengan teori use and gratifications bahwa pengguna media, termasuk Instagram, memiliki motif tertentu dalam mengonsumsi konten media sosial untuk memenuhi kebutuhan mereka, seperti kebutuhan akan informasi, hiburan, interaksi sosial, dan pemenuhan kebutuhan pribadi lainnya. Selain itu penelitian oleh Lambert Pussung pada tahun 2018 dengan judul "Motif Remaja Surabaya Dalam Menggunakan Media Sosial Instagram." Menyebutkan bahwa motif utama yang mendorong remaja untuk menggunakan media sosial, termasuk Instagram, adalah untuk hiburan, melepas ketegangan, relaksasi, dan pemenuhan kebutuhan pengetahuan tentang orang lain. Dalam konteks ini, melihat life update teman di Instagram dapat menjadi salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Konten Yang Cenderung Disukai Dalam Media Sosial Instagram

Para responden memiliki kecenderungan untuk melihat dan menyukai konten-konten yang bersifat inspiratif di media sosial Instagram. Konten rekomendasi yang mungkin mencakup tips fashion, kecantikan, atau gaya hidup, menjadi salah satu jenis konten yang

sering dicari. Selain itu, konten-konten lucu yang memberikan hiburan dan keceriaan juga menjadi favorit di antara para responden.

Responden Kevin mengatakan bahwa dirinya lebih cenderung menyukai konten sepak bola terlebih club sepak bola persib yang juga berhubungan dengan dirinya mengakui sebagai suporter sepak bola persib. Sedangkan responden Vera, Kyra, dan Asiyah mereka mengatakan bahwa lebih cenderung menyukai konten inspiratif mengenai makeup, dan juga tidak terlepas dari konten outfit pakaian, serta konten yang membuat suasana hati senang atau terhibur.

Berbeda halnya dengan responden Rita dirinya mengatakan lebih cenderung menyukai konten mengenai perfilman, dan juga social. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram tidak hanya dijadikan sebagai platform untuk mendapatkan inspirasi dalam berbagai aspek kehidupan, tetapi juga sebagai sumber hiburan yang dapat mengangkat suasana hati penggunanya. Teori yang menjelaskan hal ini terdapat pada teori uses and gratification bahwasanya pengguna Instagram memilih konten yang bersifat inspiratif dan menghibur untuk memenuhi kebutuhan mereka, seperti kebutuhan akan hiburan, motivasi, dan inspirasi.

Konten Media Sosial Instagram Dalam Mempengaruhi Gaya Hidup

Berdasarkan hasil wawancara para responden secara umum setuju bahwa penggunaan media sosial Instagram mempengaruhi gaya hidup sehari-hari mereka. Hal ini terutama terlihat dalam cara mereka berpakaian, di mana inspirasi yang diperoleh dari berbagai konten di Instagram berkontribusi pada pilihan gaya mereka.

Responden Kevin mengatakan bahwa dirinya mengakui bahwa dari media sosial Instagram dapat mempengaruhi gaya hidupnya yang lebih cenderung mengikuti pakaian suporter casual luar negeri sebagaimana dengan konten-konten yang dirinya sukai di Instagram. Berbeda halnya dengan responden Vera ia mengatakan media sosial Instagram mempengaruhi gaya hidupnya melalui para pengikutnya yang sering melontarkan komentar-komentar di postingan Instagramnya sehingga memacu responden Vera yang ingin terlihat tampil bagus, dan mewah.

Responden Kyra mengatakan bahwa dengan melihat teman-temannya di media sosial Instagram yang memakai pakaian bagus serta makeup yang natural membuat dirinya terpengaruhi mengenai gaya hidup. Sama halnya dengan responden Rita yang menyebutkan bahwa gaya hidupnya cukup terpengaruhi melalui melihat konten-konten pakaian yang bisa diterapkan dalam sehari-harinya. Berbeda halnya dengan responden Aisyah yang cenderung

mengatakan gaya hidup bisa terpengaruhi melalui mood atau perasaan saat melihat konten-konten tertentu.

Konten-konten yang disukai di Instagram, mulai dari fashion hingga gaya hidup, memberikan ide dan tren baru yang kemudian diadopsi oleh para responden dalam kehidupan nyata, mencerminkan bagaimana media sosial dapat memainkan peran penting dalam membentuk identitas dan ekspresi diri individu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eva Melitia Fitria dalam jurnalnya "Dampak Online Shop di Instagram dalam Perubahan Gaya Hidup Konsumtif Perempuan Shopaholic di Samarinda" pada tahun 2015. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram telah berdampak pada perubahan perilaku konsumtif dan gaya hidup perempuan, di mana para responden menggunakan platform tersebut untuk membeli berbagai barang dengan jumlah yang berlebihan, bukan berdasarkan kebutuhan utama, tetapi untuk memenuhi keinginan, kepuasan, dan kesenangan semata guna mendukung penampilan keseharian mereka.

Selain itu, Instagram juga telah memengaruhi bidang ekonomi dengan adanya kecenderungan perempuan shopaholic yang berbelanja online secara berlebihan, yang pada akhirnya mengakibatkan gaya hidup konsumtif (Wibisono, 2020) . Selain itu teori yang menjelaskan fenomena ini adalah Teori Konvergensi Media yang menggambarkan bagaimana individu menggunakan berbagai platform media, termasuk Instagram, untuk menciptakan pengalaman baru dan mengadopsi tren baru dalam gaya hidup mereka. Selain itu, teori Media Equation Theory juga relevan karena menjelaskan bagaimana orang merespon media, seperti Instagram, seolah-olah media tersebut adalah manusia, yang dapat mempengaruhi cara individu berpakaian dan mengekspresikan identitas mereka.

Dampak Sosial Dan Mental Pengguna Media Sosial Instagram

Berdasarkan hasil wawancara tiga dari lima responden, menyatakan bahwa penggunaan media sosial Instagram dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Hal ini dikarenakan adanya kecenderungan untuk merasa tidak aman atau insecure ketika melihat representasi gaya hidup orang lain yang diposting di platform tersebut. Perbandingan gaya hidup ini seringkali menimbulkan perasaan kurang atau keinginan untuk memiliki apa yang dimiliki orang lain, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan mental pengguna. Jadi pada dasarnya, Instagram dapat memiliki dampak positif atau negatif tergantung pada cara individu menggunakan dan menanggapi konten yang mereka lihat, serta bagaimana mereka

mengelola ekspektasi yang muncul dari interaksi sosial dalam platform tersebut.

Responden Kevin dan Rita yang mengatakan kesehatan mental mereka yang tidak terlalu terpengaruh dalam menggunakan media sosial Instagram dengan beranggapan menggunakan media sosial Instagram hanya untuk hiburan. Berbeda dengan responden Kyra menyebutkan kesehatan mental dirinya cukup berdampak dari menggunakan media sosial Instagram karena dirinya mengakui dengan umurnya yang bisa dibilang belum dewasa sering kali kerap merasakan labil untuk mengungkapkan apa yang dirasa pada dirinya setelah melihat keseharian teman-temannya yang ingin ia ikuti tetapi belum bisa ia capai.

Sama halnya dengan responden Vera yang mengatakan kesehatan mental dirinya cukup terpengaruh dari menggunakan media sosial Instagram tetapi dengan alasan yang berbeda yaitu dirinya sering kali kerap membaca pesan-pesan negatif dari para pengikutnya di Instagram yang membuat kesehatan mentalnya terganggu. Sedangkan responden Aisyah menyebutkan kesehatan mentalnya yang terpengaruhi dari media sosial Instagram ditambah tuntutan pekerjaan yang membuat dirinya lebih sensitif mengenai perasaan.

Hal ini sejalan dengan teori Instagramxiety, Instagramxiety adalah salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang telah diidentifikasi oleh Nasional Geographic. Kondisi ini terjadi ketika seseorang merasa lelah, stres, cemburu, sedih, dan memiliki perasaan negatif terhadap diri sendiri setelah melihat konten yang diposting oleh pengguna lain di Instagram. Menurut Widyanigrum (2020), Instagramxiety terjadi karena kebiasaan sering melihat dan membandingkan postingan orang lain dengan diri sendiri. Pernyataan dari seorang perwakilan *Mental Health Foundation*, Carl Strode, menegaskan bahwa perbandingan yang berlebihan dengan orang lain dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sebelumnya kita hanya terbatas melihat kehidupan beberapa orang, tetapi dengan keberadaan Instagram, kita dapat terpapar oleh kehidupan ratusan pengguna sekaligus. Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa perbandingan berlebihan dengan apa yang terlihat di Instagram dapat secara tidak langsung memperburuk kecemasan seseorang. (Lim et al., 2021)

Dampak Media Sosial Instagram Dalam Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil wawancara sebagian besar responden, yaitu empat dari lima orang, mengakui bahwa penggunaan media sosial Instagram memiliki dampak positif terhadap kepercayaan diri mereka. Interaksi yang terjadi di platform ini, seperti mendapatkan 'likes' dan komentar positif dari teman dan pengikut, seringkali memberikan validasi sosial yang meningkatkan rasa percaya diri mereka. Selain itu, kemampuan untuk mengekspresikan diri

dan berbagai aspek kehidupan yang mereka anggap menarik juga berkontribusi terhadap perasaan positif tentang diri mereka sendiri.

Responden Kevin, Kyra, dan Asiyah mengatakan bahwa mereka menjadi merasa percaya diri dalam menggunakan media sosial Instagram dengan membagikan postingan keseharian mereka yang positif serta dengan dukungan dari orang-orang terdekat melalui komentar, dan menyukai di postingan yang mereka posting.

Sama halnya dengan responden Vera yang menyebutkan dirinya merasakan dampak yang sangat percaya diri menggunakan media sosial Instagram dengan alasan Instagram merupakan 80% bagian hidupnya untuk bekerja dan mendapat dukungan dari banyak pengikutnya. Sedangkan responden Rita mengatakan dirinya belum merasakan dampak percaya diri yang lebih dalam menggunakan media sosial Instagram karena menyebutkan alasan dirinya tidak menggunakan media sosial Instagram secara berkala.

Menurut penelitian yang dilakukan Damar Wibisono dalam jurnal nya "Pengaruh penggunaan Instagram terhadap Eksistensi Diri Remaja (Studi pada Mahasiswa di Lingkungan Fisip UNILA)", Instagram memberikan manfaat yang signifikan bagi remaja sebagai alat pengekspresian diri dan meningkatkan rasa kepercayaan diri saat mengunggah foto/video di platform tersebut. Hal ini tercermin dari fakta bahwa sebagian besar responden (93,33%) menyatakan bahwa mereka akan selalu berupaya tampil menarik ketika mengunggah foto atau video di Instagram, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dapat memberikan manfaat sebagai alat pengekspresian diri dengan saling bertukar cerita melalui foto pada momen-momen tertentu, serta dapat menambah relasi dalam hubungan pertemanan atau hubungan kerja. (Wibisono, 2020)

Dampak Positif Pada Media Sosial Instagram

Berdasarkan hasil wawancara bahwa penggunaan media sosial Instagram memberikan dampak positif pada sebagian besar responden. Terlebih responden Vera bahwa dirinya sangat merasa media sosial Instagram sangat berdampak positif ataupun orang lain karena alasan melalui Instagram bisa mudah membangun branding, mempunyai relasi yang banyak dalam hal positif.

Responden Kevin juga mengatakan bahwa menggunakan media sosial Instagram dapat berdampak positif dengan alasan bagaimana membatasi melihat dan meniru konten-konten yang positif saja. Sama halnya dengan responden Kyra dan Aisyah yang beranggapan dengan

menggunakan media sosial Instagram dapat berdampak positif bagi mereka dengan cara menambah wawasan baru dalam hal yang positif. Namun ada juga yang beranggapan adanya dampak negatif yaitu responden Rita ia mengatakan adanya harapan yang tidak realistis terhadap kehidupan orang lain yang terpapar di Instagram, tanpa memahami konteks sebenarnya di luar platform tersebut. Hal ini menunjukkan pentingnya kritis dalam mengonsumsi konten media sosial dan kesadaran akan perbedaan antara realitas dan representasi yang disajikan di media sosial.

Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian diantaranya (Febrianti Adinda Nasha Ayu & Supriyadi, 2020) ;

- Penelitian oleh Dhir, Pallesen, Torsheim, dan Andreassen (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial, termasuk Instagram, dapat meningkatkan kesejahteraan subjek dalam hal kebahagiaan dan kepuasan hidup.
- Teori "Social Comparison Theory" oleh Festinger (1954) menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, dan melalui Instagram, mereka dapat melihat konten yang memicu perasaan positif dan meningkatkan mood.
- Penelitian oleh Krasnova, Wenninger, Widjaja, dan Buxmann (2013) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, termasuk Instagram, dapat memberikan wawasan baru dan informasi yang bermanfaat bagi pengguna.
- Penelitian oleh Lin, Utz, and Pfarrer (2017) menyoroti bagaimana individu menggunakan media sosial, termasuk Instagram, sebagai sarana untuk membangun citra diri dan branding pribadi
- Teori "Impression Management Theory" mengemukakan bahwa individu secara aktif mengelola citra dan persepsi mereka di hadapan orang lain, dan Instagram dapat menjadi platform untuk menampilkan aspek terbaik dari diri mereka sebagai bagian dari branding diri.

Berdasarkan analisis wawancara di atas, disimpulkan bahwa remaja menggunakan media sosial terutama untuk mendapatkan informasi, memperoleh inspirasi, dan mengikuti konten yang sesuai dengan preferensi pribadi mereka. Namun, perlu diingat bahwa pengaruh media sosial dan influencer dapat memiliki dampak yang kompleks pada kesehatan mental remaja, baik secara positif maupun negatif. Sebagaimana tujuan utama penelitian ini dilakukan yakni untuk mengetahui bagaimana media sosial dapat menjadi sumber dukungan atau risiko

tambahan bagi kesejahteraan mental mereka di tengah dinamika sosial dan budaya; bagaimana konten-konten tertentu di media sosial dapat memengaruhi tingkat stres atau depresi remaja di kota Bandung; lalu pengaruh influencer di media sosial terhadap perilaku konsumtif remaja di Kota Bandung, dan yang terakhir adalah bagaimana pengaruh ini menciptakan preferensi dan keputusan konsumsi, serta dampaknya pada kesehatan mental remaja.

Media sosial dapat berperan sebagai sumber dukungan sosial bagi remaja dengan memungkinkan mereka untuk terhubung dengan teman-teman, keluarga, dan komunitas yang memiliki minat atau masalah serupa. Namun, media sosial juga dapat menjadi risiko tambahan bagi kesehatan mental remaja karena eksposur terhadap konten yang negatif, *cyberbullying*, dan perbandingan sosial yang berlebihan.

Konten-konten yang mempromosikan citra tubuh yang tidak realistis, gaya hidup yang glamor, atau standar kecantikan yang tidak tercapai dapat meningkatkan tingkat stres dan depresi remaja. Selain itu, eksposur terhadap konten yang menyebarkan kebencian, kekerasan, atau tragedi juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Influencer di media sosial sering kali menjadi model atau sumber inspirasi bagi remaja dalam hal gaya hidup, fashion, dan konsumsi. Pengaruh mereka dapat menciptakan preferensi dan keputusan konsumsi remaja, baik secara positif maupun negatif. Hal ini dapat memicu perilaku konsumtif yang berlebihan, terutama jika remaja merasa terdorong untuk meniru gaya hidup yang ditampilkan oleh influencer tanpa mempertimbangkan dampaknya secara finansial atau psikologis.

Meskipun penggunaan media sosial dan mengikuti influencer dapat memberikan dampak positif dalam hal inspirasi, hiburan, dan konektivitas sosial, namun juga dapat menyebabkan dampak negatif seperti perasaan tidak puas dengan diri sendiri, peningkatan kecemasan, dan gangguan pola tidur. Dengan demikian, penting bagi remaja untuk memiliki kesadaran diri yang sehat tentang penggunaan media sosial dan memilih konten yang mendukung kesehatan mental mereka.

Pengaruh influencer di media sosial terhadap perilaku konsumtif remaja di Kota Bandung menjadi perhatian utama karena pengaruh yang mereka miliki dalam membentuk preferensi dan keputusan konsumsi remaja. Berdasarkan hasil wawancara, para remaja cenderung memilih influencer sebagai sumber inspirasi dalam gaya hidup, fashion, dan konsumsi. Dengan begitu, influencer memiliki peran yang signifikan dalam membentuk preferensi dan keputusan konsumsi remaja di Kota Bandung.

Konten-konten yang diunggah oleh influencer, seperti promosi produk atau gaya hidup yang terlihat glamor, dapat menciptakan aspirasi yang tinggi di kalangan remaja. Hal ini dapat mendorong remaja untuk membeli produk yang dipromosikan oleh influencer sebagai upaya untuk meniru gaya hidup yang ditampilkan. Di sisi lain, remaja juga dapat merasa tertekan atau tidak puas dengan diri mereka sendiri jika merasa tidak mampu mencapai standar yang ditetapkan oleh influencer.

Dampak dari pengaruh ini pada kesehatan mental remaja dapat bervariasi. Beberapa remaja mungkin mengalami peningkatan kecemasan dan stres finansial karena mencoba untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh influencer. Sementara itu, remaja lainnya mungkin merasa senang atau puas ketika dapat meniru gaya hidup atau produk yang dipromosikan oleh influencer. Namun, dalam jangka panjang, pengaruh ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam kehidupan remaja dan memengaruhi kesehatan mental mereka secara negatif.

Penelitian ini sejalan dengan Teori Uses and Gratifications yang dikembangkan oleh Elihu Katz dan Jay Blumler pada tahun 1974. Teori ini menekankan peran aktif individu dalam memilih dan menggunakan media sesuai dengan kebutuhan dan kepuasan pribadi mereka. Pada konteks ini, remaja di Kota Bandung secara aktif memilih untuk mengikuti dan terpengaruh oleh influencer di media sosial sesuai dengan kebutuhan dan kepuasan mereka akan aspirasi, gaya hidup, dan citra diri yang diharapkan. Mereka mencari konten yang memberikan inspirasi, hiburan, atau pandangan yang sesuai dengan preferensi pribadi mereka, sebagaimana diungkapkan dalam hasil wawancara. Dengan kata lain, remaja menggunakan media sosial, khususnya Instagram, sebagai sarana untuk memperoleh kepuasan dan memenuhi kebutuhan mereka akan informasi, inspirasi, dan hiburan. Mereka memilih untuk mengikuti influencer yang mereka anggap relevan dan memiliki daya tarik sesuai dengan preferensi dan kebutuhan pribadi mereka.

Namun, sejalan dengan Teori Uses and Gratifications, penggunaan media sosial oleh remaja juga dapat menciptakan dampak yang kompleks. Meskipun mereka mencari kepuasan melalui mengikuti influencer, namun dampaknya juga dapat menciptakan tekanan sosial, perbandingan yang tidak sehat, dan dorongan konsumtif yang berlebihan.

Dengan demikian, "PERAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DALAM GAYA HIDUP REMAJA DI KOTA BANDUNG" dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi aktif antara individu dan media, sesuai dengan prinsip Teori Uses and Gratifications. Ini menunjukkan bahwa remaja tidak hanya sebagai penerima pasif dari konten media, tetapi juga sebagai pengambil

keputusan yang aktif dalam memilih dan menggunakan media sesuai dengan kebutuhan dan kepuasan mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil diskusi, dapat disimpulkan bahwa media sosial Instagram memainkan peran yang signifikan dalam membentuk gaya hidup remaja di Kota Bandung. Meskipun membawa banyak manfaat, penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, penting untuk memahami dengan lebih baik bagaimana remaja berinteraksi dengan media sosial dan bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mental mereka.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat penulis berikan antara lain:

1. Peningkatan Kesadaran dan Edukasi

Perlu adanya kampanye penyuluhan dan edukasi kepada remaja tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab. Hal ini dapat dilakukan melalui program-program di sekolah, komunitas remaja, dan juga melalui kampanye-kampanye sosial di media sosial itu sendiri.

2. Pendekatan Holistik dalam Manajemen Penggunaan Media Sosial

Sekolah, keluarga, dan masyarakat perlu bekerja sama dalam mengembangkan pendekatan holistik dalam manajemen penggunaan media sosial remaja. Ini meliputi penekanan pada keseimbangan antara waktu online dan offline, serta pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh konten yang dikonsumsi.

3. Penelitian Lanjutan:

Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk lebih memahami dampak media sosial Instagram pada kesehatan mental remaja, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif dan cara mengelola tekanan sosial yang timbul dari penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhir, A., Pallesen, S., Torsheim, T., & Andreassen, C. S. (2017). Do social media use before bedtime affect sleep? A study among adolescents in Norway.
- Febrianti Adinda Nasha Ayu, & Supriyadi. (2020). APAKAH PERBANDINGAN SOSIAL DALAM MENGGUNAKAN INSTAGRAM BERPERAN TERHADAP KEBAHAGIAN REMAJA?

- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117–140.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction?
- Lambert Pussung, J. R. (2018). "Motif Remaja Surabaya Dalam Menggunakan Media Sosial Instagram."
- Lim, R. P., Purnomo, D., Dewi, D., & Sari, K. (2021). PENGARUH PENGGUNA INSTAGRAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL INSTAGRAMXIETY PADA REMAJA DI KOTA SALATIGA. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 47–66.
- Lin, J. H., Utz, S., & Pfarrer, M. D. (2017). Social media and work: An analysis of the impact of social media use on work life balance.
- Syahreza, M. F., & Tanjung, I. S. (2018). "Motif Dan Pola Penggunaan Media Sosial Instagram di Kalangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi UNIMED." *Jurnal Interaksi*, 2(1), 61–84.
- Rahim, M., Erawan, E., & Alfando, J. (2018). MOTIF PENGGUNAAN INSTAGRAM STORY (STUDI KASUS PADA SISWA SISWI JURUSAN MULTIMEDIA DI SMK NEGERI 1 SAMARINDA). *EJournal Ilmu Komunikasi*, 6(3), 263–275. ejournal.ilkom.fisip-unmul.org
- Wibisono, D. (2020). PENGARUH PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP EKSISTENSI DIRI REMAJA (Studi Pada Mahasiswa di Lingkungan FISIP UNILA). *SOSIOLOGI: Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial Dan Budaya*, 22(2), 145–164. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23960/sosiologi.v22i2.65>
- Rifqi Agianto, Anggi Setawati, Firmansyah. (2020). "Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup Dan Etika Remaja." *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*
- Ahmad Nasir Ari Bowo, Paryanto, Muhamad Iqbal. (2023). "Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup Remaja." *Jurnal Ilmu Manajemen dan Pendidikan*
- Ai, Isa Fitrah, Urrizka. (2016). "Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Pelajar SMA 04 Pontianak."
- Ari Ismawati, Adinda Firdhiya Pramesty, Tasya Restiatul Afifah. (2022). "Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja." *Jurnal Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and Social Sciene*