



MEDIA SOSIAL SEBAGAI SUMBER INSPIRASI GAYA HIDUP SEHAT STUDI PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS SAM RATULANGI PROVINSI SULAWESI UTARA

Arsita¹, Femmy C. M. Tasik², Nicolaas Kandowangko³

¹²³ Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sam Ratulangi Manado

ARTICLE INFO

Article history:

Received Juli 2026

Revised Juli 2026

Accepted Juli 2026

Available Juli 2026

arsitasita300@gmail.com

femmytasik88@gmail.com

nicokandowangko@unsrat.ac.id

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 Cahaya Ilmu Bangsa Institute

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan media sosial sebagai sumber inspirasi gaya hidup sehat pada mahasiswa FISIP Universitas Sam Ratulangi. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan 10 informan yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial berperan penting dalam memberikan informasi dan motivasi bagi mahasiswa untuk menjalani gaya hidup sehat. Namun, penerapannya belum konsisten karena dipengaruhi kesibukan akademik dan kurangnya disiplin. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial turut berperan dalam membentuk kebiasaan (habitus) hidup sehat mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu lebih selektif dalam menerima informasi, dan kampus diharapkan dapat memanfaatkan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan.

Kata Kunci: Media Sosial, Gaya Hidup Sehat, Mahasiswa

ABSTRACT

This research aims to examine how students of the Faculty of Social and Political Sciences at Sam Ratulangi University utilize social media as a source of inspiration for a healthy lifestyle. The study employs a qualitative method with a phenomenological approach, involving 10 informants selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that social media plays an important role in providing information and motivating students to adopt a healthy lifestyle. However, its implementation is not yet consistent, as it is influenced by academic workload and a lack of self-discipline. Therefore, students are expected to be more selective in filtering information, and the university is encouraged to utilize social media as a more structured medium for health education.

Keywords: Social Media; Healthy Lifestyle; Students

1. PENDAHULUAN

Transformasi digital telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan masyarakat, termasuk cara individu memperoleh informasi, membangun interaksi sosial, membentuk identitas, hingga menentukan pola perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan internet yang



diikuti dengan pesatnya pertumbuhan media sosial telah menjadikan ruang digital sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern. Media sosial tidak lagi dipahami hanya sebagai sarana komunikasi, melainkan telah berkembang menjadi ruang sosial (*social space*) yang memungkinkan terjadinya pertukaran informasi, pembentukan opini, reproduksi budaya, serta konstruksi berbagai praktik sosial baru (Castells, 2010; Kaplan & Haenlein, 2010; Nasrullah, 2022). Dalam konteks masyarakat digital, media sosial menjadi arena yang mampu membentuk preferensi, nilai, hingga gaya hidup penggunanya melalui proses interaksi yang berlangsung secara terus-menerus.

Perubahan tersebut semakin nyata pada kelompok generasi muda, khususnya mahasiswa, yang merupakan salah satu kelompok pengguna media sosial paling aktif di Indonesia. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa penetrasi internet di Indonesia terus mengalami peningkatan dengan kelompok usia produktif sebagai pengguna terbesar. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menyebabkan berbagai aktivitas akademik, komunikasi interpersonal, hiburan, pencarian informasi, hingga proses pembentukan identitas sosial mahasiswa banyak berlangsung melalui ruang digital (APJII, 2024; We Are Social, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas kehidupan mahasiswa sekaligus menjadi sumber utama dalam memperoleh berbagai informasi yang berkaitan dengan kebutuhan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Perkembangan media sosial juga telah mengubah pola penyebaran informasi kesehatan di masyarakat. Jika sebelumnya informasi mengenai kesehatan lebih banyak diperoleh melalui tenaga kesehatan, media cetak, televisi, atau lingkungan keluarga, saat ini berbagai informasi mengenai pola hidup sehat lebih mudah diakses melalui platform digital seperti Instagram, TikTok, YouTube, Facebook, maupun X. Berbagai konten mengenai olahraga, pola makan sehat, kesehatan mental, kebugaran tubuh, *healthy lifestyle*, hingga *self-improvement* diproduksi secara masif oleh tenaga kesehatan, institusi kesehatan, pelatih kebugaran, *content creator*, maupun *influencer* sehingga membentuk ruang edukasi kesehatan yang dapat diakses kapan saja oleh masyarakat (WHO, 2023; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kemudahan tersebut menjadikan media sosial bukan hanya sebagai media penyebaran informasi kesehatan, tetapi juga sebagai media yang mampu membangun kesadaran, memengaruhi persepsi, serta menginspirasi perubahan perilaku individu menuju pola hidup yang lebih sehat.

Gaya hidup sehat pada dasarnya merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan secara sadar untuk menjaga, mempertahankan, dan meningkatkan kualitas kesehatan fisik, mental, maupun sosial seseorang. Pola hidup sehat mencakup kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga kualitas tidur, mengelola stres, menghindari perilaku berisiko, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik, sosial, dan psikologis (WHO, 2023; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Dalam perspektif ilmu sosial, gaya hidup tidak hanya dipahami sebagai pilihan individual, tetapi merupakan hasil dari proses sosial yang dipengaruhi oleh lingkungan, budaya, struktur sosial, pengalaman hidup, serta interaksi yang berlangsung dalam masyarakat (Chaney, 1996; Giddens, 1991). Oleh karena itu, perubahan gaya hidup masyarakat tidak dapat dilepaskan dari perkembangan teknologi informasi yang semakin mendominasi kehidupan sosial.

Fenomena meningkatnya perhatian terhadap gaya hidup sehat juga terlihat melalui semakin banyaknya konten digital yang mengangkat tema olahraga, pola makan sehat, *body transformation*, kesehatan mental, hingga produktivitas. Berbagai platform media sosial menghadirkan ribuan konten edukatif mengenai pentingnya menjaga kesehatan yang disampaikan dalam bentuk video singkat, infografis, podcast, maupun pengalaman pribadi para pengguna. Informasi yang disajikan secara visual, komunikatif, dan mudah dipahami menjadikan media sosial mampu menarik perhatian masyarakat, khususnya mahasiswa, untuk menjadikan konten-konten tersebut sebagai referensi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, media

sosial tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai sumber inspirasi yang memengaruhi pembentukan orientasi, motivasi, dan kebiasaan hidup sehat individu (Nasrullah, 2022; Lupton, 2015).

Mahasiswa merupakan kelompok sosial yang memiliki karakteristik khas dalam memanfaatkan media sosial. Sebagai generasi digital (*digital natives*), mahasiswa memiliki tingkat literasi digital yang relatif tinggi serta intensitas penggunaan media sosial yang sangat besar dibandingkan kelompok usia lainnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan media sosial untuk memperoleh informasi akademik, menjalin komunikasi, membangun relasi sosial, mencari hiburan, hingga memperoleh inspirasi mengenai pengembangan diri dan kesehatan (Pew Research Center, 2023; APJII, 2024). Namun demikian, tingginya intensitas penggunaan media sosial tidak selalu menghasilkan dampak yang sama terhadap seluruh individu. Sebagian mahasiswa mampu menjadikan media sosial sebagai sumber motivasi untuk menjalankan gaya hidup sehat, sedangkan sebagian lainnya hanya menjadi konsumen informasi tanpa mengimplementasikan informasi tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa proses penerimaan informasi tidak hanya ditentukan oleh keberadaan media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman sosial, lingkungan, serta cara individu memaknai informasi yang diterimanya.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sam Ratulangi Provinsi Sulawesi Utara. Berdasarkan hasil observasi awal penelitian, mahasiswa secara aktif menggunakan berbagai platform media sosial sebagai sumber informasi mengenai kesehatan, olahraga, pola makan, kesehatan mental, maupun pengembangan diri. Konten-konten mengenai *workout*, *healthy food*, *meal preparation*, pola tidur, *mental health awareness*, hingga manajemen waktu menjadi informasi yang paling sering dikonsumsi oleh mahasiswa. Sebagian mahasiswa mengaku mulai menerapkan kebiasaan berolahraga, memperbaiki pola makan, mengurangi konsumsi makanan cepat saji, meningkatkan aktivitas fisik, serta lebih memperhatikan kesehatan mental setelah memperoleh inspirasi dari media sosial. Akan tetapi, sebagian mahasiswa lainnya mengungkapkan bahwa inspirasi tersebut sering kali sulit diwujudkan secara konsisten karena dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, aktivitas akademik, kondisi ekonomi, lingkungan pertemanan, maupun rendahnya motivasi pribadi. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak secara otomatis menghasilkan perubahan perilaku, tetapi melalui proses internalisasi yang dipengaruhi oleh berbagai kondisi sosial yang melingkupi kehidupan mahasiswa.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa media sosial sesungguhnya merupakan ruang sosial yang memproduksi berbagai nilai, simbol, dan praktik baru mengenai kesehatan. Konten-konten digital yang dikonsumsi secara berulang membentuk cara berpikir baru mengenai tubuh ideal, kesehatan, produktivitas, hingga standar kehidupan yang dianggap baik oleh masyarakat. Dalam konteks tersebut, media sosial tidak lagi sekadar menjadi media komunikasi, tetapi telah menjadi arena tempat berlangsungnya proses pembelajaran sosial yang membentuk orientasi tindakan individu. Individu secara perlahan menginternalisasi berbagai informasi yang diterimanya sehingga membentuk kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, media sosial memiliki posisi strategis dalam membentuk praktik sosial masyarakat kontemporer.

Untuk memahami proses tersebut, penelitian ini menggunakan Teori Habitus Pierre Bourdieu sebagai perspektif utama. Bourdieu (1977; 1986) menjelaskan bahwa habitus merupakan sistem disposisi yang terbentuk melalui pengalaman sosial yang berlangsung secara terus-menerus dan kemudian menghasilkan berbagai praktik sosial dalam kehidupan individu. Habitus bukanlah sesuatu yang bersifat alamiah sejak lahir, tetapi merupakan hasil internalisasi pengalaman yang diperoleh seseorang melalui proses sosialisasi dalam berbagai arena kehidupan. Dengan demikian, tindakan individu pada dasarnya merupakan hasil interaksi antara habitus, modal (*capital*), dan arena (*field*) tempat individu berinteraksi (Bourdieu, 1986; Grenfell, 2008).

Dalam era digital, media sosial dapat diposisikan sebagai arena (*field*) baru yang memungkinkan berlangsungnya proses pembentukan habitus melalui interaksi simbolik yang terus-menerus. Informasi mengenai pola hidup sehat yang dikonsumsi secara berulang akan membentuk disposisi baru dalam diri individu sehingga memengaruhi cara berpikir, cara memandang kesehatan, hingga praktik hidup sehari-hari. Namun demikian, pembentukan habitus tersebut tidak berlangsung secara seragam karena dipengaruhi oleh modal budaya, modal sosial, modal



ekonomi, serta pengalaman hidup yang dimiliki masing-masing mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki modal budaya berupa pengetahuan kesehatan yang baik, modal sosial berupa lingkungan pertemanan yang mendukung, dan modal ekonomi yang memadai cenderung lebih mudah mengimplementasikan inspirasi yang diperoleh dari media sosial dibandingkan mahasiswa yang memiliki keterbatasan pada aspek-aspek tersebut. Dengan demikian, praktik gaya hidup sehat merupakan hasil interaksi kompleks antara habitus, modal, dan arena sebagaimana dijelaskan oleh Bourdieu (1986).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap peningkatan literasi kesehatan, motivasi berolahraga, perubahan pola konsumsi, serta peningkatan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental. Penelitian Lupton (2015) menunjukkan bahwa media digital telah menjadi bagian penting dalam praktik kesehatan masyarakat modern karena memungkinkan individu memperoleh informasi kesehatan secara cepat dan interaktif. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa media sosial mampu meningkatkan motivasi individu dalam menerapkan pola hidup sehat melalui penyebaran konten edukatif, pengalaman pengguna, maupun interaksi antarkomunitas digital. Di Indonesia, berbagai penelitian mengenai media sosial umumnya masih berfokus pada aspek komunikasi kesehatan, efektivitas promosi kesehatan digital, perilaku penggunaan media sosial, maupun perubahan perilaku kesehatan secara umum. Sementara itu, kajian yang secara khusus menganalisis media sosial sebagai sumber inspirasi pembentukan habitus gaya hidup sehat melalui perspektif Pierre Bourdieu, khususnya pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sam Ratulangi Provinsi Sulawesi Utara, masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih mendalam.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya menjelaskan media sosial bukan sekadar sebagai media penyebaran informasi kesehatan, tetapi sebagai arena sosial yang membentuk habitus gaya hidup sehat mahasiswa melalui proses internalisasi pengalaman digital. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi jenis informasi kesehatan yang dikonsumsi mahasiswa, tetapi juga menganalisis bagaimana informasi tersebut dimaknai, diinternalisasi, dan diwujudkan menjadi praktik sosial dalam kehidupan sehari-hari melalui perspektif Teori Habitus Pierre Bourdieu. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian sosiologi digital, sosiologi kesehatan, dan sosiologi budaya, sekaligus memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara media sosial dan pembentukan gaya hidup sehat pada generasi muda.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana media sosial menjadi sumber inspirasi gaya hidup sehat pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sam Ratulangi Provinsi Sulawesi Utara. Penelitian ini secara khusus berupaya menjelaskan proses mahasiswa memperoleh inspirasi melalui media sosial, menginternalisasi informasi kesehatan ke dalam habitus, serta mengimplementasikannya dalam bentuk praktik gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian sosiologi mengenai habitus dalam masyarakat digital sekaligus menjadi masukan bagi pengembangan strategi promosi kesehatan berbasis media sosial di lingkungan perguruan tinggi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini berupaya memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai media sosial sebagai sumber inspirasi gaya hidup sehat. Fokus penelitian tidak hanya diarahkan pada intensitas penggunaan media sosial, tetapi lebih menekankan pada bagaimana mahasiswa menginterpretasikan informasi kesehatan

yang diperoleh melalui media sosial, menginternalisasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari, serta membentuk praktik gaya hidup sehat berdasarkan pengalaman yang mereka alami. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai makna yang diberikan informan terhadap fenomena yang diteliti sehingga realitas sosial dipahami berdasarkan perspektif para pelaku yang mengalaminya secara langsung (Moleong, 2017; Creswell, 2018).

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sam Ratulangi, Provinsi Sulawesi Utara. Lokasi penelitian dipilih secara sengaja (*purposive*) karena mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik merupakan kelompok yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi serta aktif mengakses berbagai informasi mengenai gaya hidup, kesehatan, maupun pengembangan diri melalui berbagai platform digital. Selain itu, lingkungan akademik di fakultas tersebut memberikan ruang interaksi yang beragam sehingga memungkinkan peneliti memperoleh variasi pengalaman informan dalam memanfaatkan media sosial sebagai sumber inspirasi gaya hidup sehat.

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik **purposive sampling**, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Informan dipilih karena dianggap mampu memberikan informasi secara mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Adapun kriteria informan meliputi mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sam Ratulangi, aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, pernah mengakses konten mengenai gaya hidup sehat melalui media sosial, serta bersedia memberikan informasi secara terbuka selama proses penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian melibatkan sepuluh orang mahasiswa yang berasal dari berbagai program studi di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sam Ratulangi sehingga mampu memberikan variasi pengalaman dan perspektif mengenai pemanfaatan media sosial sebagai sumber inspirasi gaya hidup sehat.

Fokus penelitian diarahkan pada proses terbentuknya inspirasi gaya hidup sehat melalui media sosial yang dianalisis menggunakan perspektif Teori Habitus Pierre Bourdieu. Secara operasional, penelitian memusatkan perhatian pada beberapa aspek utama, yaitu media sosial yang digunakan sebagai sumber informasi kesehatan, jenis konten yang memberikan inspirasi gaya hidup sehat, proses mahasiswa memaknai informasi yang diperoleh, perubahan pola pikir dan kebiasaan yang muncul setelah mengakses media sosial, implementasi gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, serta berbagai faktor yang mendukung maupun menghambat mahasiswa dalam mempertahankan praktik hidup sehat.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan para informan yang telah ditentukan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara sehingga memungkinkan peneliti menggali informasi secara fleksibel sesuai pengalaman masing-masing informan. Melalui teknik ini, peneliti memperoleh data mengenai pengalaman penggunaan media sosial, bentuk inspirasi yang diterima, makna yang dibangun terhadap gaya hidup sehat, serta perubahan perilaku yang dialami setelah memperoleh informasi dari media sosial.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi secara langsung terhadap aktivitas informan selama proses penelitian. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku mahasiswa yang berkaitan dengan penerapan gaya hidup sehat, penggunaan media sosial, serta situasi sosial yang mendukung proses penelitian. Hasil observasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan wawancara sehingga peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

Data sekunder diperoleh melalui studi dokumentasi terhadap berbagai sumber yang berkaitan dengan penelitian, seperti buku, jurnal ilmiah, skripsi, artikel ilmiah, dokumen resmi, serta berbagai referensi yang membahas media sosial, gaya hidup sehat, perilaku kesehatan, dan Teori Habitus Pierre Bourdieu. Dokumentasi tersebut digunakan untuk memperkuat analisis teoritis sekaligus menjadi dasar dalam melakukan interpretasi terhadap data hasil penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*). Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen yang menentukan fokus penelitian, memilih informan, melakukan pengumpulan data, menganalisis data, melakukan interpretasi, serta menyusun kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2019). Untuk menunjang proses pengumpulan



data, peneliti menggunakan beberapa instrumen pendukung berupa pedoman wawancara, buku catatan lapangan, alat perekam suara, telepon seluler, serta dokumentasi selama proses penelitian berlangsung.

Analisis data dilakukan secara interaktif dengan mengacu pada model Miles dan Huberman yang terdiri atas empat tahapan, yaitu pengumpulan data (*data collection*), reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion drawing/verification*) (Miles & Huberman, 1994). Tahap pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya data yang telah diperoleh direduksi dengan memilih informasi yang relevan sesuai fokus penelitian, kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk narasi berdasarkan tema-tema penelitian. Data yang telah tersusun dianalisis menggunakan perspektif Teori Habitus Pierre Bourdieu sehingga diperoleh pemahaman mengenai proses media sosial membentuk inspirasi dan praktik gaya hidup sehat mahasiswa. Tahap terakhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan secara bertahap dengan terus membandingkan hasil analisis terhadap data empiris yang diperoleh di lapangan.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sebagaimana dikemukakan oleh Lincoln dan Guba (1985). Triangulasi dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan sehingga diperoleh konsistensi data mengenai fenomena yang diteliti. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga setiap informasi dapat diverifikasi melalui berbagai sumber data yang berbeda. Selain itu, peneliti juga melakukan *member checking* kepada beberapa informan untuk memastikan bahwa hasil interpretasi yang dilakukan telah sesuai dengan pengalaman dan makna yang dimaksud oleh informan. Langkah-langkah tersebut dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas, dependabilitas, konfirmabilitas, dan transferabilitas hasil penelitian sehingga temuan yang dihasilkan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi.

Melalui pendekatan fenomenologi dengan analisis yang berorientasi pada pengalaman hidup informan, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana media sosial berperan sebagai sumber inspirasi dalam membentuk habitus gaya hidup sehat mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sam Ratulangi. Pendekatan tersebut juga memungkinkan penelitian menghasilkan gambaran empiris yang mendalam mengenai hubungan antara media sosial, pengalaman digital, dan praktik sosial dalam kehidupan mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat digital kontemporer.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Media Sosial sebagai Sumber Informasi Gaya Hidup Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi sumber utama informasi mengenai gaya hidup sehat bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sam Ratulangi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap sepuluh informan, seluruh informan mengaku memanfaatkan media sosial sebagai media untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan, terutama melalui platform Instagram, TikTok, dan YouTube. Ketiga platform tersebut dipilih karena mampu menyajikan informasi secara cepat, mudah diakses, serta dikemas dalam bentuk visual yang menarik sehingga lebih mudah dipahami dibandingkan sumber informasi konvensional. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi diposisikan hanya sebagai media hiburan, melainkan telah berkembang menjadi media pembelajaran informal yang menyediakan berbagai referensi mengenai kesehatan, olahraga, pola makan, serta kesehatan mental (Ayub & Sulaeman, 2022; Putri, 2022).

Seluruh informan menyampaikan bahwa informasi mengenai gaya hidup sehat sering muncul secara otomatis melalui algoritma media sosial tanpa harus dicari secara khusus. Paparan

yang berulang terhadap berbagai konten kesehatan menyebabkan mahasiswa semakin sering berinteraksi dengan informasi mengenai aktivitas olahraga, pola makan sehat, diet, pengelolaan stres, maupun peningkatan kualitas hidup. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa algoritma media sosial berperan dalam memperluas akses mahasiswa terhadap informasi kesehatan sehingga proses memperoleh pengetahuan tidak lagi bergantung pada pembelajaran formal semata, tetapi juga terbentuk melalui interaksi digital yang berlangsung setiap hari (Rahman, 2023).

Konten yang paling banyak dikonsumsi mahasiswa berkaitan dengan aktivitas olahraga, latihan kebugaran, pola konsumsi makanan sehat, program diet, serta edukasi mengenai kesehatan mental. Berdasarkan hasil wawancara, informan menjelaskan bahwa konten yang paling sering muncul pada media sosial mereka berkaitan dengan olahraga, pola makan, aktivitas menjaga kebugaran tubuh, serta pengelolaan kesehatan mental. Variasi konten yang dikonsumsi menunjukkan bahwa kebutuhan informasi kesehatan setiap mahasiswa berbeda-beda, namun seluruhnya tetap berorientasi pada upaya meningkatkan kualitas hidup sehari-hari. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa media sosial telah menjadi ruang digital yang menyediakan beragam referensi kesehatan sesuai kebutuhan masing-masing individu (Gunawan, 2022).

Mahasiswa juga mengungkapkan bahwa ketertarikan terhadap konten kesehatan dipengaruhi oleh cara penyampaian informasi yang sederhana, visual yang menarik, serta adanya contoh nyata yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Informan menjelaskan bahwa konten kesehatan yang disampaikan melalui video pendek lebih mudah dipahami dibandingkan membaca artikel panjang karena memperlihatkan secara langsung langkah-langkah yang harus dilakukan. Penyajian materi yang sederhana tersebut membuat mahasiswa merasa lebih mudah memahami praktik hidup sehat tanpa harus memiliki pengetahuan kesehatan yang mendalam. Temuan ini mendukung pendapat Ayub dan Sulaeman (2022) yang menyatakan bahwa media sosial memungkinkan penyebaran informasi berlangsung secara interaktif sehingga mempermudah proses pembelajaran pengguna.

Selain mempertimbangkan bentuk penyajian konten, mahasiswa juga mulai memperhatikan kredibilitas sumber informasi yang mereka konsumsi. Sebagian besar informan mengaku lebih percaya terhadap informasi yang berasal dari dokter, ahli gizi, pelatih kebugaran, maupun kreator konten yang memiliki latar belakang profesional di bidang kesehatan. Informasi yang berasal dari akun-akun tersebut dianggap lebih dapat dipertanggungjawabkan dibandingkan konten yang hanya mengikuti tren tanpa didukung penjelasan ilmiah. Sikap tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak menerima seluruh informasi secara pasif, tetapi mulai melakukan proses seleksi terhadap sumber informasi yang dianggap memiliki tingkat kepercayaan yang lebih tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Satriani dkk. (2025) yang menjelaskan bahwa kemampuan menyaring informasi menjadi faktor penting dalam memanfaatkan media sosial secara positif.

Walaupun demikian, beberapa informan mengakui bahwa tidak semua informasi yang beredar di media sosial dapat langsung dijadikan pedoman dalam menjalankan gaya hidup sehat. Banyaknya konten yang saling bertentangan mengenai pola diet, olahraga, maupun penggunaan produk kesehatan menyebabkan mahasiswa harus lebih berhati-hati dalam menentukan informasi yang akan diterapkan. Oleh karena itu, sebagian informan memilih membandingkan informasi dari beberapa sumber sebelum mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mahasiswa dalam melakukan literasi digital sekaligus memperlihatkan bahwa media sosial memiliki sisi positif maupun negatif dalam membentuk perilaku kesehatan mahasiswa (Satriani dkk., 2025; Sibuea dkk., 2025).

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa media sosial memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai penyedia informasi sekaligus sebagai media yang mampu membangun motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat. Paparan informasi yang berlangsung secara terus-menerus membuat mahasiswa memperoleh pengetahuan baru mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik maupun mental. Pengetahuan tersebut kemudian menjadi dasar bagi munculnya kesadaran untuk mulai mengubah kebiasaan sehari-hari menuju pola hidup yang lebih sehat. Dengan demikian, media sosial tidak hanya memperluas akses terhadap informasi kesehatan, tetapi juga menjadi ruang sosial yang memengaruhi cara mahasiswa memaknai kesehatan sebagai bagian penting dari kehidupan mereka. Hasil penelitian ini mendukung teori habitus Pierre Bourdieu yang menjelaskan bahwa pengalaman sosial yang berlangsung secara berulang akan terinternalisasi menjadi kebiasaan dan orientasi tindakan individu (Harker et al., 2009; Hisyam dkk., 2024).



Proses Mahasiswa Mendapatkan Inspirasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses mahasiswa memperoleh inspirasi untuk menjalani gaya hidup sehat tidak terjadi secara instan, melainkan melalui paparan konten media sosial yang diterima secara berulang. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan menyatakan bahwa inspirasi awal muncul ketika mereka secara terus-menerus melihat konten mengenai olahraga, pola makan sehat, transformasi tubuh, maupun kesehatan mental pada beranda media sosial mereka. Intensitas kemunculan konten tersebut mendorong munculnya rasa ingin tahu sehingga mahasiswa mulai mencari informasi yang lebih mendalam mengenai praktik hidup sehat yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai pemicu awal terbentuknya ketertarikan terhadap gaya hidup sehat melalui proses penyampaian informasi yang berlangsung secara terus-menerus (Putri, 2022; Rahman, 2023).

Paparan konten yang berulang kemudian mendorong mahasiswa untuk melakukan proses pencarian informasi secara mandiri. Sebagian besar informan mengaku tidak langsung menerapkan seluruh informasi yang diperoleh, tetapi terlebih dahulu membandingkan berbagai sumber sebelum memutuskan untuk mengikuti pola hidup sehat tertentu. Proses tersebut dilakukan dengan melihat beberapa akun yang memiliki pembahasan serupa, memperhatikan pengalaman pengguna lain, serta mempertimbangkan apakah informasi tersebut sesuai dengan kondisi diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa inspirasi yang diperoleh mahasiswa tidak hanya berasal dari satu konten, tetapi merupakan hasil akumulasi berbagai informasi yang diterima melalui media sosial. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan proses seleksi informasi sebelum mengimplementasikan suatu perilaku kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Satriani dkk., 2025).

Penelitian juga menemukan bahwa figur publik, influencer kebugaran, tenaga kesehatan, maupun kreator konten yang secara konsisten membagikan aktivitas hidup sehat memiliki peran penting dalam membangun motivasi mahasiswa. Informan menyampaikan bahwa mereka lebih mudah terinspirasi ketika melihat seseorang yang mampu menunjukkan proses perubahan secara nyata dibandingkan hanya memberikan penjelasan teoritis. Kehadiran role model di media sosial memberikan gambaran bahwa gaya hidup sehat dapat diterapkan secara bertahap sehingga memunculkan keyakinan bahwa perubahan tersebut juga dapat dilakukan oleh mahasiswa. Fenomena ini memperlihatkan bahwa media sosial tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menghadirkan contoh nyata yang memperkuat motivasi individu untuk melakukan perubahan perilaku (Gunawan, 2022).

Selain dipengaruhi oleh figur publik, inspirasi mahasiswa juga muncul melalui konten transformasi atau *before-after* yang banyak beredar di media sosial. Informan mengungkapkan bahwa perubahan kondisi fisik maupun peningkatan kualitas hidup yang diperlihatkan dalam konten tersebut memberikan dorongan psikologis untuk mulai memperbaiki pola hidup mereka sendiri. Bagi sebagian mahasiswa, keberhasilan orang lain menjadi motivasi bahwa perubahan menuju hidup sehat dapat dicapai melalui proses yang konsisten. Oleh karena itu, konten transformasi dianggap lebih efektif dalam membangun inspirasi dibandingkan konten yang hanya berisi penjelasan tanpa menunjukkan hasil nyata. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nasution dan Batubara (2024) yang menjelaskan bahwa representasi diri di media sosial mampu memengaruhi cara individu membentuk persepsi, motivasi, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, tidak seluruh mahasiswa langsung menerapkan inspirasi yang diperoleh setelah melihat konten kesehatan. Sebagian informan mengaku memerlukan waktu untuk membangun kesiapan diri sebelum mulai mengubah kebiasaan sehari-hari. Faktor seperti kondisi fisik, kesibukan akademik, lingkungan pergaulan, serta tingkat motivasi menjadi pertimbangan dalam menentukan apakah inspirasi tersebut akan diwujudkan menjadi tindakan nyata. Hal ini menunjukkan bahwa inspirasi yang diperoleh melalui media sosial merupakan tahap awal dalam

proses perubahan perilaku, sedangkan implementasinya tetap dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang dihadapi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari (Hasibuan dkk., 2024).

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, proses mahasiswa memperoleh inspirasi dapat dipahami sebagai rangkaian tahapan yang dimulai dari paparan konten kesehatan secara berulang, munculnya ketertarikan terhadap informasi, pencarian referensi tambahan, penguatan motivasi melalui figur publik dan konten transformasi, hingga terbentuknya kesiapan untuk menerapkan gaya hidup sehat. Proses tersebut menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya berfungsi sebagai penyedia informasi, tetapi juga sebagai ruang yang membentuk cara berpikir dan orientasi tindakan mahasiswa terhadap kesehatan. Dalam perspektif teori habitus Pierre Bourdieu, pengalaman yang diperoleh melalui interaksi digital secara terus-menerus akan terinternalisasi menjadi disposisi baru yang memengaruhi cara individu memahami dan menjalankan praktik hidup sehat (Harker et al., 2009; Hisyam dkk., 2024).

Perubahan Perilaku Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sumber informasi dan inspirasi, tetapi juga mendorong terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup sehat. Berdasarkan hasil wawancara terhadap sepuluh informan, seluruh informan mengaku mengalami perubahan dalam kehidupan sehari-hari setelah secara rutin mengakses konten kesehatan melalui media sosial. Perubahan tersebut tidak selalu terjadi secara drastis, melainkan berkembang secara bertahap sesuai dengan pengalaman, motivasi, serta kemampuan masing-masing mahasiswa dalam mengadaptasi informasi yang diterima. Temuan ini memperlihatkan bahwa media sosial berkontribusi dalam membangun kesadaran individu untuk melakukan perubahan menuju pola hidup yang lebih sehat (Rahman, 2023; Putri, 2022).

Perubahan perilaku yang paling banyak ditemukan berkaitan dengan pola makan sehari-hari. Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa mereka mulai mengurangi konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi minyak, makanan pedas secara berlebihan, serta minuman dengan kadar gula tinggi. Sebaliknya, mahasiswa mulai berupaya mengonsumsi makanan yang lebih bergizi, memperbanyak konsumsi air putih, buah-buahan, dan makanan yang dianggap lebih sehat dibandingkan kebiasaan sebelumnya. Perubahan tersebut muncul setelah mahasiswa memahami dampak pola makan terhadap kondisi kesehatan melalui berbagai konten edukasi yang mereka temui di media sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengetahuan yang diperoleh melalui media sosial mampu memengaruhi keputusan mahasiswa dalam menentukan pola konsumsi sehari-hari (Gunawan, 2022).

Selain perubahan pola makan, penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa. Informan menyampaikan bahwa mereka mulai membiasakan diri melakukan olahraga ringan seperti jogging, berjalan kaki, latihan di rumah (*home workout*), maupun mengikuti program latihan yang diperoleh melalui media sosial. Aktivitas tersebut dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan masing-masing informan dan disesuaikan dengan waktu luang yang dimiliki. Kehadiran berbagai konten olahraga yang mudah diikuti membuat mahasiswa merasa bahwa menjaga kebugaran bukan lagi sesuatu yang sulit dilakukan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa media sosial mampu menjadi sarana edukasi praktis yang mendorong mahasiswa membangun kebiasaan hidup aktif (Ayub & Sulaeman, 2022).

Perubahan perilaku juga terlihat pada meningkatnya perhatian mahasiswa terhadap kesehatan mental. Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan mulai memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dengan kondisi psikologis. Mahasiswa mengaku mulai memberikan waktu untuk beristirahat, mengurangi aktivitas yang memicu stres, serta lebih mampu mengelola emosi ketika menghadapi tekanan perkuliahan. Selain itu, beberapa informan juga menyampaikan bahwa mereka mulai membatasi hubungan sosial yang memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental setelah memperoleh berbagai informasi mengenai pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis melalui media sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konsep hidup sehat yang dipahami mahasiswa tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kualitas hidup (Ningrum dkk., 2023).

Walaupun seluruh informan mengakui adanya perubahan perilaku, tingkat perubahan yang dialami setiap mahasiswa tidak sama. Sebagian mahasiswa mampu menerapkan kebiasaan hidup



sehat secara lebih konsisten, sedangkan sebagian lainnya masih berada pada tahap penyesuaian sehingga perubahan yang dilakukan belum berlangsung secara optimal. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh kondisi akademik, lingkungan sosial, motivasi pribadi, serta kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan kebiasaan baru yang telah mulai dibangun. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku merupakan proses yang berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan (Hasibuan dkk., 2024).

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, perubahan perilaku mahasiswa memperlihatkan bahwa informasi kesehatan yang diperoleh melalui media sosial telah berkembang menjadi praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan yang sebelumnya hanya diterima sebagai informasi mulai diwujudkan dalam bentuk tindakan melalui perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, perhatian terhadap kesehatan mental, serta munculnya kesadaran untuk menjaga kualitas hidup secara lebih baik. Dalam perspektif teori habitus Pierre Bourdieu, perubahan tersebut menunjukkan proses internalisasi pengalaman sosial yang secara terus-menerus membentuk disposisi baru dalam diri individu sehingga praktik hidup sehat perlahan menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari (Harker et al., 2009; Hisyam dkk., 2024).

Bentuk Gaya Hidup Sehat yang Diterapkan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa inspirasi yang diperoleh mahasiswa melalui media sosial diwujudkan dalam berbagai bentuk praktik gaya hidup sehat yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara terhadap sepuluh informan, penerapan gaya hidup sehat tidak hanya berfokus pada satu aspek tertentu, tetapi mencakup aktivitas fisik, pola konsumsi makanan, serta pengelolaan waktu istirahat sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan secara menyeluruh. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai memandang gaya hidup sehat sebagai suatu kebiasaan yang melibatkan keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental (Ningrum dkk., 2023).

Bentuk penerapan yang paling banyak dilakukan mahasiswa adalah meningkatkan aktivitas fisik melalui olahraga secara rutin. Informan mengungkapkan bahwa aktivitas yang paling sering dilakukan meliputi jogging, lari, latihan kebugaran (*workout*), bersepeda, hiking, hingga berolahraga di pusat kebugaran (*gym*). Pemilihan jenis olahraga tersebut umumnya disesuaikan dengan minat, kondisi fisik, serta waktu yang dimiliki masing-masing mahasiswa. Sebagian besar informan memilih olahraga yang mudah dilakukan tanpa memerlukan biaya besar sehingga dapat dijadikan rutinitas dalam kehidupan sehari-hari. Kehadiran berbagai konten olahraga di media sosial memberikan contoh latihan yang mudah dipraktikkan sehingga meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa untuk mulai berolahraga secara mandiri. Kondisi ini memperlihatkan bahwa media sosial berfungsi sebagai sarana edukasi sekaligus motivasi dalam membangun kebiasaan hidup aktif (Ayub & Sulaeman, 2022; Gunawan, 2022).

Selain aktivitas fisik, perubahan juga terlihat pada pola konsumsi makanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mulai memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi setiap hari dengan mengurangi makanan cepat saji, makanan tinggi lemak, serta minuman yang mengandung gula berlebihan. Sebaliknya, mahasiswa berusaha meningkatkan konsumsi makanan bergizi, memperbanyak sayur dan buah, serta menjaga keteraturan waktu makan. Meskipun penerapannya belum sepenuhnya konsisten, perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya pola makan sebagai salah satu komponen utama dalam menjaga kesehatan tubuh. Temuan ini sejalan dengan pendapat Reny Suryanti dkk. (2025) yang menyatakan bahwa perhatian generasi muda terhadap pola konsumsi sehat semakin meningkat seiring berkembangnya informasi kesehatan di media digital.

Penelitian juga menemukan bahwa mahasiswa mulai memberikan perhatian lebih terhadap kualitas waktu istirahat sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Informan mengungkapkan bahwa mereka berusaha mengatur waktu tidur dengan lebih baik, mengurangi kebiasaan begadang yang

tidak perlu, serta memberikan waktu bagi tubuh untuk beristirahat setelah menjalani aktivitas akademik. Selain menjaga kesehatan fisik, mahasiswa juga mulai menerapkan kebiasaan yang mendukung kesehatan mental, seperti mengurangi tekanan akibat aktivitas perkuliahan, memberikan waktu untuk relaksasi, serta melakukan aktivitas yang dapat membantu mengurangi stres. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsep hidup sehat yang diterapkan mahasiswa tidak lagi dipahami secara sempit sebagai aktivitas olahraga semata, tetapi mencakup keseimbangan antara aktivitas, pola makan, dan pemulihan kondisi tubuh maupun psikologis (Ningrum dkk., 2023).

Meskipun bentuk gaya hidup sehat yang diterapkan relatif beragam, seluruh informan memiliki tujuan yang sama, yaitu meningkatkan kualitas kesehatan dan mempertahankan kondisi tubuh agar tetap bugar selama menjalani aktivitas perkuliahan. Berbagai praktik tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah menginternalisasi informasi yang diperoleh melalui media sosial ke dalam aktivitas nyata yang dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan masing-masing. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi ruang untuk memperoleh pengetahuan, tetapi juga menjadi sarana yang mendorong terbentuknya praktik-praktik kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Rahman, 2023).

Dalam perspektif teori habitus Pierre Bourdieu, berbagai bentuk praktik hidup sehat tersebut merupakan hasil dari proses internalisasi pengalaman sosial yang berlangsung secara terus-menerus melalui interaksi mahasiswa dengan lingkungan digital. Paparan konten mengenai olahraga, pola makan, dan kesehatan mental secara berulang membentuk disposisi baru yang kemudian diwujudkan dalam tindakan nyata. Praktik-praktik tersebut memperlihatkan bahwa kebiasaan hidup sehat mulai berkembang menjadi bagian dari habitus mahasiswa, meskipun tingkat konsistensi penerapannya masih berbeda pada setiap individu. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menyediakan informasi, tetapi juga berperan dalam membentuk pola pikir, preferensi, dan praktik sosial mahasiswa terhadap gaya hidup sehat sebagaimana dijelaskan dalam teori habitus Pierre Bourdieu (Harker et al., 2009; Hisyam dkk., 2024).

Hambatan dalam Menerapkan Gaya Hidup Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun seluruh informan telah memperoleh inspirasi dan mulai menerapkan gaya hidup sehat, proses tersebut masih menghadapi berbagai hambatan yang menyebabkan penerapannya belum sepenuhnya konsisten. Berdasarkan hasil wawancara terhadap sepuluh informan, hambatan yang paling sering dihadapi berkaitan dengan kesibukan akademik, kurangnya disiplin diri, rasa malas, serta pengaruh lingkungan yang masih mendorong kebiasaan hidup kurang sehat. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa perubahan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan informasi, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mempertahankan kebiasaan baru di tengah berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari (Hasibuan dkk., 2024).

Kesibukan akademik menjadi faktor yang paling dominan memengaruhi konsistensi mahasiswa dalam menjalankan gaya hidup sehat. Informan mengungkapkan bahwa padatnya jadwal perkuliahan, penyelesaian tugas, kegiatan organisasi, serta berbagai aktivitas akademik lainnya sering kali menyebabkan waktu untuk berolahraga maupun menyiapkan makanan sehat menjadi terbatas. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa lebih memilih menyelesaikan tanggung jawab akademik dibandingkan mempertahankan rutinitas hidup sehat yang telah direncanakan. Akibatnya, berbagai kebiasaan positif yang sebelumnya mulai diterapkan tidak dapat dilakukan secara rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik masih menjadi tantangan utama dalam pembentukan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa (Reny Suryanti dkk., 2025).

Selain faktor akademik, penelitian juga menemukan bahwa kurangnya disiplin dan konsistensi menjadi hambatan yang banyak diakui oleh informan. Beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa mereka telah memiliki pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan, namun sering kali mengalami kesulitan mempertahankan kebiasaan tersebut dalam jangka waktu yang panjang. Rasa malas, menurunnya motivasi, serta kebiasaan lama yang telah terbentuk sebelumnya menyebabkan mahasiswa terkadang kembali pada pola hidup yang kurang sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan proses pembiasaan yang berlangsung secara terus-menerus agar dapat berkembang menjadi kebiasaan yang menetap dalam kehidupan sehari-hari (Harker et al., 2009).



Hambatan lain yang ditemukan dalam penelitian berkaitan dengan pola konsumsi makanan. Informan mengaku masih mengalami kesulitan menghindari makanan cepat saji, makanan pedas, makanan berminyak, maupun minuman dengan kadar gula tinggi karena mudah diperoleh di lingkungan sekitar kampus. Selain dipengaruhi oleh selera makan, kebiasaan mengonsumsi makanan tersebut juga dipengaruhi oleh aktivitas bersama teman sebaya yang sering dilakukan di luar jam perkuliahan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial masih memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap keberhasilan mahasiswa dalam mempertahankan pola makan sehat. Temuan ini memperlihatkan bahwa penerapan gaya hidup sehat tidak hanya dipengaruhi oleh motivasi individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial tempat mahasiswa berinteraksi (Satriani dkk., 2025).

Meskipun menghadapi berbagai hambatan, seluruh informan menyatakan bahwa mereka tetap berusaha mempertahankan perubahan positif yang telah dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari sepuluh informan yang diwawancarai, empat orang telah mampu menerapkan gaya hidup sehat secara relatif konsisten, sedangkan enam informan lainnya masih mengalami kesulitan mempertahankan kebiasaan tersebut secara berkelanjutan. Walaupun tingkat konsistensi berbeda, seluruh informan mengakui telah mengalami perubahan menuju pola hidup yang lebih sehat dibandingkan sebelum memperoleh inspirasi melalui media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan gaya hidup sehat lebih dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mempertahankan kebiasaan yang telah terbentuk daripada sekadar memperoleh informasi mengenai kesehatan.

Dalam perspektif teori habitus Pierre Bourdieu, hambatan-hambatan tersebut memperlihatkan bahwa pembentukan habitus baru tidak berlangsung secara instan, melainkan melalui proses adaptasi yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup, lingkungan sosial, serta praktik yang dilakukan secara berulang. Habitus lama yang telah mengakar masih berinteraksi dengan disposisi baru yang terbentuk melalui paparan media sosial sehingga menghasilkan tingkat konsistensi yang berbeda pada setiap mahasiswa. Dengan demikian, proses membangun gaya hidup sehat merupakan hasil dari negosiasi antara pengalaman baru yang diperoleh melalui media sosial dengan kebiasaan lama yang masih melekat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, media sosial mampu menjadi pemicu perubahan perilaku, namun keberhasilan mempertahankan perubahan tersebut tetap dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal yang dihadapi mahasiswa (Harker et al., 2009; Hisyam dkk., 2024).

Pembahasan

Analisis Berdasarkan Teori Pierre Bourdieu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi ruang sosial baru yang berkontribusi terhadap pembentukan gaya hidup sehat mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sam Ratulangi. Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa secara terus-menerus memperoleh paparan informasi mengenai olahraga, pola makan sehat, serta kesehatan mental melalui Instagram, TikTok, dan YouTube. Paparan yang berlangsung berulang tersebut kemudian membentuk cara pandang baru mengenai pentingnya menjaga kesehatan sehingga mendorong mahasiswa mulai mengubah berbagai kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai media penyebaran informasi, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang membentuk orientasi berpikir dan tindakan individu.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori habitus Pierre Bourdieu yang menyatakan bahwa tindakan individu merupakan hasil dari proses internalisasi pengalaman sosial yang berlangsung secara terus-menerus hingga membentuk disposisi yang relatif menetap (Harker et al., 2009). Dalam penelitian ini, konten kesehatan yang dikonsumsi mahasiswa secara berulang menjadi pengalaman sosial baru yang perlahan membangun cara berpikir, preferensi, serta

kecenderungan perilaku hidup sehat. Mahasiswa yang sebelumnya memanfaatkan media sosial hanya sebagai sarana hiburan mulai memandang platform digital sebagai sumber pembelajaran mengenai kesehatan. Proses tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman digital dapat berkembang menjadi kebiasaan baru yang memengaruhi praktik sosial mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari (Hisyam dkk., 2024).

Konsep habitus juga menjelaskan mengapa perubahan perilaku mahasiswa tidak terjadi secara instan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa terlebih dahulu memperoleh informasi, kemudian membandingkan berbagai sumber, membangun motivasi, hingga akhirnya mulai menerapkan kebiasaan hidup sehat secara bertahap. Proses tersebut menggambarkan bahwa habitus terbentuk melalui pengalaman yang dilakukan secara berulang sehingga praktik sosial tidak muncul sebagai respons sesaat, tetapi berkembang menjadi kecenderungan perilaku yang terus direproduksi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perubahan pola makan, peningkatan aktivitas olahraga, serta meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental merupakan hasil dari proses internalisasi yang berlangsung secara berkesinambungan, bukan semata-mata akibat melihat satu konten tertentu.

Selain konsep habitus, temuan penelitian juga dapat dipahami melalui konsep **modal (capital)** yang dikemukakan Pierre Bourdieu. Dalam konteks penelitian ini, media sosial menyediakan modal budaya berupa pengetahuan mengenai pola hidup sehat yang sebelumnya belum dimiliki oleh mahasiswa. Berbagai informasi mengenai nutrisi, aktivitas fisik, kesehatan mental, hingga pengalaman individu lain menjadi sumber pengetahuan baru yang memperluas pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Pengetahuan tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam mengambil keputusan mengenai praktik hidup sehat yang akan diterapkan. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menghasilkan modal budaya yang memperkuat kemampuan mahasiswa dalam membangun perilaku sehat (Habib, 2024).

Penelitian ini juga menunjukkan adanya peran **ranah (field)** sebagai arena tempat habitus dan modal saling berinteraksi. Media sosial menjadi ruang digital yang mempertemukan mahasiswa dengan berbagai influencer kesehatan, tenaga medis, komunitas olahraga, maupun individu lain yang secara konsisten membagikan pengalaman hidup sehat. Interaksi yang berlangsung di dalam ruang digital tersebut mendorong mahasiswa untuk membandingkan dirinya dengan pengguna lain, memperoleh motivasi, sekaligus membentuk standar baru mengenai gaya hidup sehat. Dalam perspektif Bourdieu, media sosial dapat dipahami sebagai arena sosial yang memiliki aturan, simbol, serta nilai tersendiri sehingga memengaruhi strategi individu dalam memperoleh pengakuan maupun meningkatkan kualitas dirinya (Harker et al., 2009).

Walaupun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pembentukan habitus hidup sehat belum berlangsung secara sempurna. Masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan mempertahankan kebiasaan sehat akibat kesibukan akademik, kurangnya disiplin, rasa malas, serta pengaruh lingkungan sosial. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa habitus lama yang telah terbentuk sebelum memperoleh paparan media sosial masih berinteraksi dengan habitus baru yang sedang berkembang. Akibatnya, sebagian mahasiswa belum mampu menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten meskipun telah memiliki pengetahuan dan motivasi yang memadai. Kondisi ini menguatkan pandangan Bourdieu bahwa habitus bersifat dinamis dan selalu dipengaruhi oleh pengalaman sosial yang terus berlangsung sehingga perubahan perilaku memerlukan waktu untuk menjadi praktik yang benar-benar menetap (Harker et al., 2009; Hisyam dkk., 2024).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa teori habitus Pierre Bourdieu mampu menjelaskan proses terbentuknya gaya hidup sehat mahasiswa melalui interaksi yang berlangsung di media sosial. Paparan informasi yang berulang menghasilkan pengetahuan baru, membangun motivasi, membentuk disposisi hidup sehat, kemudian diwujudkan dalam praktik nyata seperti perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, perhatian terhadap kesehatan mental, serta pengelolaan waktu istirahat. Dengan demikian, media sosial dapat dipahami sebagai arena sosial yang berkontribusi terhadap pembentukan habitus hidup sehat mahasiswa melalui proses internalisasi nilai-nilai kesehatan yang berlangsung secara berkelanjutan.



Media Sosial sebagai Agen Perubahan Sosial

Temuan penelitian menunjukkan bahwa media sosial telah berkembang menjadi salah satu agen perubahan sosial yang memengaruhi cara mahasiswa memahami, menilai, dan menerapkan gaya hidup sehat. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan setelah secara rutin mengakses berbagai konten mengenai olahraga, pola makan sehat, serta kesehatan mental. Sebelum memperoleh paparan informasi melalui media sosial, sebagian besar mahasiswa mengaku belum memberikan perhatian yang besar terhadap pola hidup sehat. Namun, setelah memperoleh informasi secara berulang, mahasiswa mulai memandang kesehatan sebagai bagian penting dalam menunjang aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial telah berfungsi sebagai media yang mampu mentransformasikan pengetahuan menjadi kesadaran sosial mengenai pentingnya hidup sehat.

Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa media sosial tidak lagi sekadar menjadi sarana komunikasi atau hiburan, tetapi telah menjadi ruang pembelajaran yang memungkinkan mahasiswa memperoleh berbagai informasi kesehatan secara cepat dan mudah diakses. Beragam konten edukatif yang diproduksi oleh tenaga kesehatan, komunitas kebugaran, maupun kreator konten memberikan alternatif sumber pengetahuan yang melengkapi informasi kesehatan yang sebelumnya hanya diperoleh melalui pendidikan formal atau layanan kesehatan. Akses informasi yang semakin terbuka memungkinkan mahasiswa membangun pemahaman yang lebih luas mengenai pentingnya menjaga kesehatan sehingga mendorong perubahan cara berpikir terhadap pola hidup yang dijalani. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahman (2023) yang menyatakan bahwa media sosial memiliki peran strategis dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat melalui penyebaran informasi yang cepat dan mudah dipahami.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa proses perubahan sosial yang terjadi tidak hanya berlangsung pada tingkat pengetahuan, tetapi juga diwujudkan dalam perubahan perilaku nyata. Mahasiswa mulai menerapkan berbagai kebiasaan baru seperti berolahraga secara rutin, memperbaiki pola makan, menjaga waktu istirahat, serta memberikan perhatian terhadap kesehatan mental. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa informasi yang diperoleh melalui media sosial tidak berhenti sebagai pengetahuan semata, tetapi berkembang menjadi tindakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, media sosial memiliki kemampuan untuk memengaruhi proses pembentukan perilaku melalui mekanisme pembelajaran sosial yang memungkinkan individu meniru praktik-praktik yang dianggap memberikan manfaat bagi dirinya (Ayub & Sulaeman, 2022).

Peran media sosial sebagai agen perubahan sosial juga terlihat dari kemampuannya membentuk norma baru mengenai gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Berbagai konten yang menampilkan aktivitas olahraga, konsumsi makanan bergizi, maupun pentingnya menjaga kesehatan mental secara tidak langsung membangun persepsi bahwa perilaku tersebut merupakan praktik yang positif dan layak diterapkan. Semakin sering mahasiswa berinteraksi dengan konten-konten tersebut, semakin kuat pula dorongan untuk menyesuaikan perilaku mereka dengan nilai-nilai yang berkembang dalam lingkungan digital. Proses tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membentuk standar sosial baru mengenai pola hidup sehat yang kemudian diadopsi oleh penggunanya (Satriani dkk., 2025).

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial tidak bersifat mutlak. Tingkat perubahan perilaku yang dialami mahasiswa berbeda-beda karena dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti motivasi pribadi, lingkungan sosial, kesibukan akademik, serta kemampuan mempertahankan kebiasaan baru. Meskipun seluruh informan mengaku memperoleh inspirasi dari media sosial, hanya sebagian yang mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai faktor pendorong perubahan, tetapi keberhasilan perubahan tetap

bergantung pada kondisi sosial dan karakteristik masing-masing individu. Dengan demikian, media sosial menyediakan peluang terjadinya perubahan sosial, namun proses internalisasi dan implementasinya tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berada di luar media itu sendiri (Hasibuan dkk., 2024).

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa perubahan sosial pada era digital berlangsung melalui proses interaksi yang semakin intensif antara individu dengan lingkungan media. Informasi kesehatan yang sebelumnya hanya beredar melalui institusi formal kini dapat diproduksi, disebarluaskan, dan diakses oleh masyarakat secara lebih luas melalui berbagai platform digital. Kondisi tersebut menjadikan media sosial sebagai salah satu agen perubahan sosial yang mampu memengaruhi cara berpikir, nilai, dan praktik kehidupan masyarakat, khususnya mahasiswa sebagai kelompok yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Oleh karena itu, media sosial memiliki peran strategis dalam mendukung terbentuknya budaya hidup sehat apabila dimanfaatkan sebagai sarana edukasi yang menyajikan informasi secara akurat, kredibel, dan berkelanjutan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai sumber inspirasi gaya hidup sehat bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sam Ratulangi. Melalui paparan konten kesehatan yang diperoleh secara berulang pada platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, mahasiswa memperoleh pengetahuan, membangun motivasi, hingga mulai menerapkan berbagai bentuk gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Bentuk perubahan tersebut meliputi peningkatan aktivitas fisik, perbaikan pola makan, perhatian terhadap kesehatan mental, serta pengaturan waktu istirahat yang lebih baik. Meskipun seluruh informan mengalami perubahan positif, tingkat konsistensi penerapan gaya hidup sehat masih dipengaruhi oleh berbagai hambatan, seperti kesibukan akademik, rendahnya disiplin diri, rasa malas, dan pengaruh lingkungan sosial. Dalam perspektif teori Pierre Bourdieu, media sosial berfungsi sebagai ranah sosial yang menyediakan modal budaya berupa informasi dan pengetahuan kesehatan, yang kemudian diinternalisasi menjadi habitus baru melalui interaksi yang berlangsung secara terus-menerus. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi media penyebaran informasi, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk praktik gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan temuan penelitian, pemanfaatan media sosial sebagai media edukasi kesehatan perlu terus dioptimalkan dengan menghadirkan konten yang akurat, kredibel, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Perguruan tinggi juga diharapkan dapat mendukung pembentukan gaya hidup sehat melalui program promosi kesehatan yang memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi dan edukasi. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji pengaruh media sosial terhadap gaya hidup sehat dengan cakupan responden yang lebih luas, melibatkan berbagai perguruan tinggi atau kelompok usia yang berbeda, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika pembentukan perilaku hidup sehat di era digital.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S., & Lelah, P. (2021). Peran ganda perempuan dalam peningkatan perekonomian keluarga: Studi kasus pada perempuan bekerja di Kecamatan Padarincang Kabupaten Serang. *Indonesian Journal of Sociology, Education, and Development*, 3(1), 53-62.
- Aminuddin, A. N., & Wijaya, A. (2025). *Persepsi dan praktik gaya hidup sehat pada mahasiswa UNNES*.
- Ayub, M., & Sulaeman, S. F. (2022). Dampak sosial media terhadap interaksi sosial pada remaja: Kajian sistematis.
- Christina, dkk. (2022). *Studi fenomenologi milenial Surabaya dalam mencari informasi gaya hidup sehat menggunakan media sosial*.
- Fatmawati, N. I. (2020). Pierre Bourdieu dan konsep dasar kekerasan simbolik. *Madani: Jurnal Politik dan Sosial Kemasyarakatan*, 12(1), 41-60.



<https://doi.org/10.52166/madani.v12i1.1899>

Habib. (2024). *Habitus penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa*.

Harker, R., Mahar, C., & Wilkes, C. (2009). *Habitus × modal + ranah = praktik: Pengantar paling komprehensif kepada pemikiran Pierre Bourdieu*. Jalasutra.

Hasibuan, A. R., Pasaribu, A. F., Alfiyah, S., Utami, N., & Harahap, N. R. Y. (2024). Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat di era digital.

Hisyam, C. J., Darmawan, G. S., Prayogo, M. D. A., & Pratama, R. A. (2024). Habitus mempengaruhi gaya hidup dan identitas sosial mahasiswa Universitas Negeri Jakarta menurut perspektif Bourdieu.

Khoirunnisa, L., & Soleh, N. M. (n.d.). *Pengaruh pola hidup sehat terhadap kesehatan fisik dan mental*.

Martono, N. (2020). *Sosiologi perubahan sosial*. Rajawali Pers.

Nasution, M. F. F. (2024). Eksistensi sosial mahasiswa di era Instagram: Analisis pengaruh media sosial terhadap gaya hidup dan perilaku. 5(2).

Ningrum, S. T., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2023). Pengetahuan gizi, perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup, serta status gizi mahasiswa saat pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(3), 156-164. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.156-164>

Nur, M., Nirzalin, N., & Fakhurrazi, F. (2020). Habitus dan modal sosial dalam kesuksesan dan kegagalan bisnis. *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi)*, 14(1), 22-50. <https://doi.org/10.24815/jsu.v14i1.17494>

Pujiono, A. (2021). Media sosial sebagai media pembelajaran bagi Generasi Z. *Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.46445/djce.v2i1.396>

Putri, I. (2022). *Media sosial sebagai media pergeseran interaksi sosial remaja*.

Rahman, D. (2023). Analisis gaya hidup sehat mahasiswa olahraga. *Jurnal Patriot*, 5(3), 239-246. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.1018>

Rahman, M., Nursyabilah, I., Astuti, P., Syam, M. I., Mukramin, S., & Kurnawati, W. O. I. (2023). Pemanfaatan media sosial sebagai media pembelajaran. *Journal on Education*, 5(3), 10646-10653. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1890>

Reny Suryanti, Villia, A. S., & Sari, A. Z. C. (2025). Efektivitas media sosial terhadap kesadaran gaya hidup sehat mahasiswa: Tinjauan hukum kesehatan. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 5(3), 917-932. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i3.7364>

Satriani, N., Alwi, A., & Najamuddin, N. (2025). Efek media sosial terhadap kondisi sosial dan pola hidup sehat mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *Indo-Mathedu Intellectuals Journal*, 6(3), 3312-3323. <https://doi.org/10.54373/imeij.v6i3.2969>

Sibuea, O. R. M., Rafni, F., Abdash, K. M., Putri, A., & Arbiani, E. M. (2025). Dampak penggunaan media sosial berlebihan terhadap kesehatan mental remaja: Fenomena krisis emosional Generasi Z. 16(4).