
PERANAN MEDIA DIGITAL DALAM BENTUK POSTER DAN VIDEO TENTANG STANDARISASI KEHIDUPAN LEWAT MEDIA SOSIAL

*Trie Radya**

**Prodi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Padangpanjang*

e-mail: trieradya11@gmail.com

KATA KUNCI

Media Sosial, Gaya
Hidup, Media Digital,
Peran

ABSTRAK

Peranan media digital dalam bentuk poster dan video dalam membentuk standarisasi kehidupan melalui media sosial. Menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan studi pustaka dan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media digital berkontribusi besar dalam membentuk persepsi masyarakat terhadap gaya hidup yang ideal. Poster dan video yang tersebar luas tidak hanya menyampaikan pengaruh negatif, tetapi juga berfungsi sebagai media edukatif untuk meningkatkan literasi digital dan kesadaran kritis terhadap standar kehidupan yang tercipta di media sosial.

KEYWORDS

*Social Media,
Lifestyle, Digital
Media, Role*

ABSTRACT

The role of digital media in the form of posters and videos in shaping the standardization of life through social media. Using descriptive qualitative method with literature study and case study. The results showed that digital media contributed greatly to shaping people's perceptions of the ideal lifestyle. Widespread posters and videos not only convey negative influences, but also function as educational media to increase digital literacy and critical awareness of the standard of living created on social media.

I. PENDAHULUAN

Media sosial merupakan platform daring yang banyak digunakan oleh masyarakat umum karena memiliki berbagai fungsi, antara lain sebagai sarana akses komunikasi, pendidikan, pengetahuan, hiburan, dan lain sebagainya. Namun, dewasa ini penggunaan media sosial semakin tidak terkendali. Jika sebelumnya media sosial lebih dominan digunakan oleh kalangan dewasa, kini pengguna usia dibawah 18 tahun pun telah banyak mengaksesnya tanpa pengawasan dari orang tua. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pew Research, 95% dari kalangan remaja sudah memiliki telepon seluler, dan 97% diantaranya memiliki paling tidak 7 platform daring (Asmarantika, dkk, 2022). Meskipun hingga saat ini belum terdapat peraturan perundang-undangan di Indonesia yang secara spesifik mengatur batasan usia penggunaan media sosial, Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak dapat dijadikan acuan dalam upaya melindungi anak dari dampak negatif teknologi digital, termasuk media sosial. Oleh karena itu, pengawasan terhadap penggunaan media sosial oleh anak-anak hingga remaja perlu

ditingkatkan, mengingat media ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola pikir, perilaku, gaya hidup, hingga standar kehidupan pengguna di masa yang akan datang.

Beragamnya kegunaan media sosial memungkinkan para pengguna untuk mengekspresikan berbagai hal secara bebas melalui platform tersebut. Namun, kebebasan dalam menggunakan media sosial termasuk apa yang dilihat, dicari, maupun dibagikan juga dapat memberikan pengaruh terhadap kehidupan pribadi pengguna maupun orang lain. Beberapa dampak buruk dari penggunaan media sosial ini mungkin tidak langsung terlihat dalam kehidupan sehari-hari, namun perubahan pola pikir yang salah secara bertahap dapat memengaruhi perilaku menjadi buruk, yang pada akhirnya turut mengubah gaya hidup serta taraf hidup seseorang.

Menurut Berger dan Luckmann, realitas sosial terbentuk melalui proses interaksi sosial dan komunikasi yang berkelanjutan di dalam masyarakat (Hadiwijaya, 2023). Teori konstruksi realitas sosial ini memiliki kaitannya dengan fenomena yang terjadi. Realitas yang dibagikan pengguna media sosial seperti pencapaian, gaya hidup, pemikiran, dan lainnya dapat memengaruhi standar kehidupan baru yang dijadikan acuan oleh para pengguna lainnya. Akibatnya, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga dapat menjadi instrumen pembentuk persepsi, perilaku, dan standar sosial yang memengaruhi kehidupan sehari-hari.

Media digital merujuk pada segala bentuk informasi yang disampaikan melalui teknologi digital dalam bentuk teks, gambar, suara, maupun video yang disimpan dalam format digital dan disebarluaskan secara umum. Beberapa bentuk media digital diantaranya adalah poster dan video. Bentuk yang sederhana dengan gabungan antara visual dan teks yang singkat dan jelas menjadikan poster memiliki peran yang efektif dalam menyampaikan sebuah informasi. Dikutip dari laman Sribu, poster yang efektif adalah poster yang menggunakan kombinasi desain visual, warna yang kontras, dengan pesan singkat yang jelas. Penting untuk memiliki fokus utama yang langsung menarik perhatian audiens, namun tata letak yang tepat juga memiliki peran penting pada sebuah poster. Begitu pula dengan media video yang menyampaikan informasi dengan gabungan rekaman visual, audio, maupun dengan tambahan teks.

Dalam konteks ini, media digital dalam bentuk poster dan video memiliki peran penting dalam membentuk persepsi masyarakat mengenai gaya hidup yang ideal. Media sosial sering menjadi platform yang memengaruhi bahkan membentuk standar gaya hidup, dimana seseorang cenderung meniru apa yang mereka lihat di dalamnya. Oleh karena itu, diperlukan media digital yang tidak hanya menarik secara visual, namun juga mengandung pesan edukatif agar pengguna media sosial lebih bijak dalam melihat, mencari, dan membagikan unggahannya. Hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kesenjangan dalam standarisasi kehidupan yang terbentuk akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol.

II. TINJAUAN LITERATUR

Pengaruh media digital, khususnya dalam bentuk poster dan video, terhadap gaya hidup masyarakat sudah banyak dibahas dalam berbagai penelitian. Media sosial sebagai platform penyebaran konten digital saat ini sangat memengaruhi pola pikir dan perilaku penggunanya. Hal ini terjadi karena media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi ruang pembentukan persepsi sosial.

Menurut Hadiwijaya (2023), realitas sosial terbentuk melalui interaksi dan komunikasi yang terus berlangsung di masyarakat. Ketika seseorang terus-menerus melihat konten tertentu di media sosial—seperti standar kecantikan, gaya hidup mewah, atau pencapaian pribadi—hal itu secara tidak langsung membentuk persepsi mereka tentang “kehidupan ideal”. Artinya, media sosial ikut menciptakan standar kehidupan baru yang dianggap harus diikuti agar diterima secara sosial.

Putri dkk. (2022) juga menambahkan bahwa media sosial menjadi alat imitasi gaya hidup. Banyak pengguna meniru gaya hidup yang mereka lihat di media sosial tanpa mempertimbangkan apakah gaya hidup itu realistis atau tidak. Hal ini menunjukkan bahwa media digital punya kekuatan besar dalam membentuk standar sosial, termasuk dalam hal konsumsi, penampilan, dan cara bersikap.

Penelitian dari Kusuma (2020) menunjukkan bahwa gaya hidup sosial mahasiswa juga ikut berubah karena pengaruh media sosial. Banyak mahasiswa yang merasa harus tampil “sempurna” di dunia maya agar tidak ketinggalan zaman. Hal ini menimbulkan tekanan sosial, karena apa yang mereka tampilkan di media seringkali berbeda dengan kehidupan nyata.

Dari sisi visual, Santika (2024) menjelaskan bahwa desain poster yang baik harus bisa menarik perhatian dan menyampaikan pesan secara singkat dan jelas. Poster yang menarik akan lebih mudah diterima dan diingat oleh audiens. Dalam konteks media sosial, visual seperti ini sangat efektif karena pengguna cenderung cepat dalam mengonsumsi informasi.

Sementara itu, Asmarantika dkk. (2022) menyebutkan bahwa Gen Z sangat aktif mengakses berbagai platform digital. Mereka cenderung multitasking dan sering terpapar konten visual yang beragam. Paparan ini bisa memengaruhi cara mereka melihat diri sendiri dan orang lain, apalagi jika kontennya memuat standar hidup yang sulit dicapai.

Berdasarkan berbagai penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa media digital dalam bentuk poster dan video memang memiliki peranan penting dalam membentuk standar kehidupan masyarakat. Namun, tidak semua pengaruhnya negatif. Ada juga konten-konten edukatif yang justru membantu audiens untuk berpikir kritis dan tidak langsung percaya pada apa yang mereka lihat di media sosial. Oleh karena itu, penting bagi pengguna media sosial untuk memiliki literasi digital yang baik agar bisa menyaring informasi dan tidak mudah terpengaruh oleh standar yang tidak realistis.

III. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis peranan media digital dalam bentuk poster dan video mengenai standarisasi kehidupan melalui media sosial.

Dilakukan studi pustaka dengan menganalisis beberapa artikel jurnal yang relevan. Artikel-artikel tersebut dipilih berdasarkan topik yang berkaitan dengan media digital, pengaruh media sosial terhadap gaya hidup, serta bentuk komunikasi visual pada poster dan video. Data sekunder diperoleh melalui penelusuran informasi dari berbagai sumber daring.

Dilakukan studi kasus terhadap konten media digital terutama dalam bentuk poster dan video yang tersebar di berbagai platform media sosial. Studi ini bertujuan untuk menelaah bagaimana konten-konten tersebut memengaruhi gaya hidup masyarakat.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap beberapa artikel jurnal, data daring, dan studi kasus yang dilakukan melalui pengamatan konten media digital berupa poster dan video di platform media sosial, ditemukan bahwa media digital memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk pola pikir masyarakat. Hasil analisis ini diperkuat dengan adanya berbagai data dari berbagai sumber, terutama yang berkaitan dengan gaya hidup.

Poster dan video yang tersebar melalui platform media sosial tidak hanya memberikan pengaruh negatif terhadap pola pikir dan gaya hidup individu, tetapi juga memiliki dampak positif. Beberapa konten justru memuat pesan-pesan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan

kesadaran pengguna agar tidak secara serta-merta mengikuti standar kehidupan yang ditampilkan di media sosial. Konten semacam ini mendorong individu untuk lebih kritis dalam menyikapi informasi dan tren yang beredar, serta menumbuhkan pemahaman bahwa standarisasi kehidupan seharusnya tidak didasarkan pada pencitraan di dunia maya semata.



Gambar 1. Poster Podcast “Anak Mamak” Tentang Standar Tiktok

Sumber. open.noice.id

Poster diatas merupakan poster dari podcast yang membahas mengenai standar dari salah satu platform media sosial yang sudah meracuni banyak pengguna sehingga juga meresahkan masyarakat lainnya.

Visual yang ditonjolkan pada poster dibuat menyerupai sesuatu yang menyeramkan ditandai dengan gigi yang tajam dan sorot mata yang mengintimidasi. Walaupun menggunakan warna yang tidak mencolok, headline pada poster juga langsung dapat menarik perhatian audiens. Juga terdapat beberapa gambaran kecil mengenai studi kasus yang terjadi, ditandai pada balon obrolan di sebelah kiri.



Gambar 2. Tangkapan Layar Cuplikan Video Pada Platform Media Sosial

Sumber. Screenshot Radya (<https://vt.tiktok.com/ZSrbDJGYc/>)

Cuplikan video Dalam video tersebut, disampaikan pesan bahwa standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial sering kali tidak realistis dan dapat menimbulkan tekanan psikologis, khususnya bagi remaja. Video ini juga mendorong audiens untuk lebih bijak dan kritis dalam menyikapi representasi visual di media digital, serta tidak menjadikan standar tersebut sebagai tolok ukur kehidupan pribadi.

Media digital dalam bentuk poster dan video memiliki peran signifikan dalam membentuk cara pandang masyarakat terhadap standar kehidupan, khususnya dalam hal gaya hidup dan kecantikan. Poster podcast “Anak Mamak” menyimbolkan keresahan terhadap tekanan sosial akibat media sosial, dengan elemen visual menyeramkan yang menggambarkan intimidasi dari standar-standar yang tidak realistis. Poster ini menyampaikan kritik visual terhadap bagaimana platform digital dapat menciptakan ekspektasi yang menyesatkan bagi pengguna.

Sementara itu, cuplikan video TikTok yang dianalisis menunjukkan bahwa standar kecantikan di media sosial sering kali bersifat ilusif dan dapat memberikan tekanan psikologis, terutama bagi remaja. Video tersebut justru memberi narasi positif dan edukatif yang mendorong audiens untuk lebih kritis terhadap representasi visual di media sosial, serta menghindari kecenderungan membandingkan diri dengan pencitraan digital yang tidak otentik. Hal ini menguatkan bahwa konten reflektif dapat menjadi alternatif solutif dalam menghadapi dampak negatif media sosial.

Fenomena ini mengindikasikan bahwa media sosial bukan hanya sebagai ruang hiburan, tetapi juga sebagai arena pembentukan norma sosial dan identitas. Pengulangan representasi tertentu dalam media digital cenderung mengarah pada pembakuan (standardisasi) kehidupan, yang dapat memengaruhi pola konsumsi, preferensi estetika, hingga harga diri seseorang. Namun demikian, temuan juga menunjukkan bahwa solusi atas permasalahan ini telah mulai muncul dari dalam platform itu sendiri—melalui konten edukatif dan kritis yang menyuarakan pentingnya kesadaran diri dalam berinteraksi di media sosial.

Dengan demikian, selain mendorong produksi konten positif, diperlukan pula penguatan literasi media di kalangan masyarakat luas. Literasi digital yang baik akan memungkinkan pengguna untuk mengevaluasi, memilah, serta mengontrol pengaruh konten digital dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi semacam ini dapat menjadi upaya preventif untuk menghindari dampak negatif dari pembentukan standar kehidupan semu yang tersebar di ranah digital.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan analisis terhadap jumlah konten yang terbatas, sehingga belum mewakili keragaman persepsi masyarakat secara luas. Selain itu, belum dilakukan pengukuran langsung terhadap dampak konten melalui survei atau wawancara. Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan menggabungkan pendekatan kuantitatif guna memperoleh data yang lebih komprehensif, memperluas objek studi dari berbagai platform, serta melibatkan variabel demografis dan dukungan literasi digital guna memperkuat pemahaman terhadap pengaruh media digital dalam pembentukan standar kehidupan.

V. SIMPULAN

Media digital dalam bentuk poster dan video memiliki peran strategis dalam membentuk, mengkritisi, dan mengedukasi masyarakat mengenai standar kehidupan yang terbentuk melalui media sosial. Meskipun sebagian konten memperkuat standar yang tidak realistis, terdapat pula konten reflektif yang mampu mengarahkan pengguna untuk berpikir kritis dan lebih bijak dalam mengonsumsi informasi digital. Oleh karena itu, penguatan literasi media dan produksi konten positif perlu terus didorong guna menyeimbangkan dampak media digital terhadap pola pikir dan gaya hidup masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadiwijaya, A. S. (2023). Sintesa Teori Konstruksi Sosial Realitas Dan Konstruksi Sosial Media Massa. *Dialektika Komunika: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Pembangunan Daerah*, 11(1), 75-89.
<https://ejournal.unis.ac.id/index.php/DK/article/view/3498>
- Putri, D. R. N. dkk. (2022). Media Sosial Sebagai Sarana Imitasi Untuk Menaikkan Standarisasi Gaya Hidup. *Jurnal Wibhakta*, 2(1).
<https://jurnal-dikpora.jogjaprovo.go.id/murid/index.php/wibhakta/article/view/56>
- Kusuma, R. C. S.D. (2020). Dampak Media Sosial Dalam Gaya Hidup Sosial (Studi Kasus Pada Mahasiswi Pendidikan Administrasi Perkantoran FE UNY). *Jurnal Efisiensi - Kajian Ilmu Administrasi*, 17(1), 15-33.
https://journal.uny.ac.id/https://www.sribu.com/id/blog/bagaimana-desain-poster-yang-baik/index.php/efisiensi/article/viewFile/30436/13176?utm_
- Asmarantika, R. A. dkk. (2022). Pola Konsumsi Media Digital Dan Berita Online Gen Z Indonesia. *Jurnal Kajian Media*, 6(1), 34-44.
<https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/ilkom/article/view/4818>
- Santika, Raski. (2024). 9 Cara Bagaimana Desain Poster Yang Baik & Menarik Minat. Blog Sribu.
<https://www.sribu.com/id/blog/bagaimana-desain-poster-yang-baik/>