



## Gaya Hidup Hedonis pada Remaja Masa Kini (Pengaruh Media Sosial dan Lingkungan Sosial)

Nur Ainun Ghoisani Ritonga<sup>1</sup>, Cantika Zahara<sup>2</sup>, Afwan Syahril Manurung<sup>3</sup>,

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Alamat: Jl. William Iskandar Ps.V, Medan Estate, Kec.Percut Sei Tuan.

Email: [nurainun235671@gmail.com](mailto:nurainun235671@gmail.com)<sup>1</sup>, [cantikazahara1712@gmail.com](mailto:cantikazahara1712@gmail.com)<sup>2</sup>, [afwansyahril789@gmail.com](mailto:afwansyahril789@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrack.** *This study aims to analyze the influence of social media and social environment on the hedonistic lifestyle among contemporary adolescents. A hedonistic lifestyle, which prioritizes the pursuit of personal pleasure and material satisfaction, has become increasingly prevalent among adolescents with the rapid development of technology, especially social media. This research employs a qualitative approach using in-depth interviews and case studies involving adolescents who are active social media users in several major cities in Indonesia. The results indicate that social media plays a significant role in shaping ideal life standards that emphasize luxury, social status, and instant gratification, which influences adolescents to pursue similar lifestyles. Additionally, the social environment, particularly family and peer groups, further strengthens adolescents' desire to gain recognition and social status through a consumerist lifestyle. The study also finds that although a hedonistic lifestyle provides momentary satisfaction, its long-term effects can be detrimental both psychologically and financially, and can worsen self-image and emotional well-being among adolescents. Therefore, it is important to provide more comprehensive education to adolescents on the wise use of social media and support the development of healthier life values within family and school environments.*

**Keywords:** *hedonistic lifestyle, social media, social environment, adolescents, social influence*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial dan lingkungan sosial terhadap gaya hidup hedonis pada remaja masa kini. Gaya hidup hedonis, yang mengutamakan pencarian kenikmatan pribadi dan kepuasan materi, semakin berkembang di kalangan remaja seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, khususnya media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam dan studi kasus terhadap remaja yang aktif menggunakan media sosial di beberapa kota besar di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial berperan besar dalam membentuk standar hidup ideal yang menonjolkan kemewahan, status sosial, dan kesenangan instan, yang mempengaruhi remaja untuk mengejar gaya hidup yang serupa. Selain itu, lingkungan sosial, terutama keluarga dan teman sebaya, turut memperkuat keinginan remaja untuk memperoleh pengakuan dan status sosial melalui gaya hidup konsumtif. Penelitian ini juga menemukan bahwa meskipun gaya hidup hedonis memberikan kepuasan sesaat, dampaknya dapat merugikan, baik dari sisi psikologis maupun finansial, serta memperburuk citra diri dan kesejahteraan emosional remaja. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang lebih mendalam kepada remaja mengenai penggunaan media sosial yang bijak dan mendukung pengembangan nilai-nilai kehidupan yang lebih sehat dalam lingkungan keluarga dan sekolah.

**Kata kunci:** gaya hidup hedonis, media sosial, lingkungan sosial, remaja, pengaruh sosial

### 1. PENDAHULUAN

Gaya hidup hedonis di kalangan remaja saat ini menjadi fenomena yang semakin berkembang seiring dengan kemajuan teknologi dan akses informasi yang sangat mudah didapatkan. Hedonisme, yang pada dasarnya mengutamakan pencarian kenikmatan dan kepuasan pribadi, seringkali menjadi salah satu pilihan utama dalam cara hidup sebagian besar remaja masa kini. Dalam konteks ini, remaja tidak hanya mencari kesenangan dalam hal-hal yang bersifat material atau fisik, tetapi juga dalam aspek emosional dan sosial, yang semakin dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti media sosial dan lingkungan sosial sekitar mereka.

Media sosial, sebagai salah satu alat komunikasi paling dominan saat ini, memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk cara berpikir, perilaku, dan bahkan gaya hidup remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menawarkan citra hidup yang penuh dengan kemewahan, popularitas, dan kesenangan yang tampak mudah dicapai, sehingga mendorong remaja untuk mengadopsi gaya hidup serupa. Dampaknya, banyak remaja yang terperangkap dalam upaya untuk menampilkan kehidupan yang ideal, sesuai dengan standar yang ditampilkan oleh influencer atau selebriti di media sosial, meskipun kenyataannya mungkin jauh berbeda (Ningsih and Putra 2020). Selain pengaruh media sosial, lingkungan sosial tempat remaja berada juga turut memainkan peran yang tak kalah penting dalam pembentukan gaya hidup mereka. Lingkungan yang cenderung materialistik atau hedonistik, baik di sekolah, keluarga, maupun teman sebaya, dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam mengejar kenikmatan hidup. Lingkungan yang menekankan pada konsumsi barang-barang mewah, kemewahan, dan status sosial seringkali menjadi pendorong kuat bagi remaja untuk berperilaku serupa, meskipun terkadang hal tersebut tidak sesuai dengan kondisi ekonomi mereka.

Dalam konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh media sosial dan lingkungan sosial terhadap gaya hidup hedonis yang dijalani oleh remaja masa kini. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi pola pikir dan perilaku remaja, diharapkan dapat ditemukan solusi atau intervensi yang tepat untuk membantu remaja dalam mengelola pengaruh eksternal tersebut secara lebih sehat dan bijak.

## **2. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan menganalisis pengaruh media sosial dan lingkungan sosial terhadap gaya hidup hedonis yang berkembang di kalangan remaja masa kini. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana media sosial, dengan segala kontennya yang cenderung menonjolkan kemewahan, kesenangan, dan status sosial, mempengaruhi pola pikir dan perilaku remaja dalam mengejar kenikmatan pribadi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menggali peran lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah, dalam membentuk gaya hidup hedonis tersebut. Lingkungan sosial yang materialistik atau yang menekankan pada pencapaian status sosial seringkali berperan besar dalam memotivasi remaja untuk mengadopsi perilaku yang sama. Penelitian ini juga bertujuan untuk menilai hubungan antara pengaruh media sosial dan lingkungan sosial, serta bagaimana kedua faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk sikap dan perilaku remaja. Dengan tujuan tersebut, penelitian ini berharap dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam

mengenai faktor-faktor yang mendorong remaja untuk mengikuti gaya hidup hedonis, serta dampaknya terhadap perkembangan psikologis dan sosial mereka. Pada akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi atau solusi yang berguna dalam membantu remaja mengelola pengaruh eksternal ini secara bijaksana, agar mereka dapat menjalani gaya hidup yang lebih sehat, seimbang, dan bermanfaat bagi perkembangan diri mereka.

### **3. METODOLOGI PENELITIAN**

Metodologi penelitian yang tepat untuk penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan studi kasus dan wawancara mendalam sebagai teknik pengumpulan data utama. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena gaya hidup hedonis pada remaja secara mendalam, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti media sosial dan lingkungan sosial. Penelitian ini akan melibatkan remaja dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi sebagai subjek penelitian, yang dipilih secara purposive sampling untuk memastikan bahwa responden yang terlibat memiliki pengalaman dan pandangan yang relevan dengan topik yang diteliti.

### **4. LITERATUR REVIEW**

Studi mengenai gaya hidup hedonis pada remaja banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, terutama media sosial dan lingkungan sosial. Menurut Simmel (1903), hedonisme adalah pencarian kenikmatan pribadi yang menjadi bagian dari orientasi hidup individu dalam masyarakat modern. Fenomena ini semakin terlihat pada remaja masa kini, yang lebih sering mengutamakan kesenangan instan dan kepuasan materi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Smahel et al. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi pola pikir remaja, mendorong mereka untuk mengadopsi standar kecantikan, kesuksesan, dan kebahagiaan yang sering kali tidak realistis, yang kemudian membentuk perilaku konsumtif dan hedonistik. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Perloff (2014), yang mengemukakan bahwa paparan terhadap citra ideal yang dibentuk oleh media sosial dapat memperburuk citra tubuh dan mengarah pada perilaku-perilaku yang didorong oleh pencapaian status sosial.

Selain itu, pengaruh lingkungan sosial, seperti keluarga dan teman sebaya, juga berperan besar dalam pembentukan gaya hidup remaja. Penelitian oleh Uchino et al. (1996) menjelaskan bahwa keluarga yang materialistik, yang lebih fokus pada pencapaian status sosial daripada nilai-nilai intrinsik, dapat mempengaruhi remaja untuk mengikuti jejak perilaku konsumtif dan hedonistik. Remaja cenderung meniru gaya hidup orang tua mereka, terutama dalam hal cara

memandang materi dan kebahagiaan. Di sisi lain, teman sebaya di sekolah juga memiliki pengaruh yang kuat terhadap pembentukan gaya hidup hedonis. Sebagaimana ditemukan oleh Brown & Larson (2009), interaksi sosial dengan teman-teman sebaya yang memiliki pandangan materialistik atau hedonistik dapat memperkuat keinginan remaja untuk meniru perilaku tersebut demi mendapatkan pengakuan dan diterima dalam kelompok sosial mereka.

Tidak hanya faktor eksternal, tetapi juga faktor psikologis remaja turut memengaruhi kecenderungan mereka terhadap gaya hidup hedonis. Menurut Erikson (1968), masa remaja adalah periode pencarian identitas di mana remaja berusaha menemukan siapa diri mereka dan bagaimana cara mereka diterima oleh orang lain. Dalam proses ini, remaja sering kali terjebak dalam pencarian pengakuan eksternal, baik melalui media sosial maupun dalam hubungan sosial dengan teman-teman sebaya. Hal ini menyebabkan mereka lebih rentan terhadap tekanan untuk mengikuti gaya hidup yang tampak populer atau diinginkan, meskipun itu hanya bersifat sementara dan tidak mencerminkan kebahagiaan sejati.

Studi lainnya oleh Lee et al. (2020) menyatakan bahwa pengaruh media sosial dan lingkungan sosial dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan perasaan rendah diri pada remaja, terutama ketika mereka merasa tidak dapat memenuhi standar sosial atau material yang ada. Dalam hal ini, hedonisme bukan hanya sekadar pencarian kenikmatan, tetapi juga mekanisme kompensasi terhadap perasaan ketidakpuasan diri. Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi yang dapat membantu remaja dalam mengelola tekanan sosial dan budaya, serta mendorong mereka untuk mengembangkan pemahaman yang lebih kritis dan seimbang terhadap apa yang mereka konsumsi melalui media sosial dan lingkungan mereka.

## **Pembahasan**

Fenomena gaya hidup hedonis pada remaja masa kini telah menjadi isu yang menarik perhatian banyak pihak, terutama terkait dengan pengaruh media sosial dan lingkungan sosial dalam membentuk perilaku mereka. Gaya hidup hedonis, yang mengutamakan pencarian kenikmatan pribadi, sering kali melibatkan perilaku konsumtif, pencapaian status sosial, dan upaya untuk meraih kebahagiaan melalui kepuasan materi dan hiburan. Dalam konteks ini, media sosial memainkan peran yang sangat signifikan dalam mempengaruhi pola pikir dan perilaku remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya menyediakan ruang untuk berbagi momen-momen kehidupan, tetapi juga menciptakan standar kecantikan, kesuksesan, dan kebahagiaan yang sering kali tidak realistis. Remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung terpapar pada konten yang menampilkan gaya hidup mewah, konsumsi barang-barang bermerk, liburan ke tempat eksotis, dan berbagai bentuk

pencapaian yang terlihat sempurna. Hal ini dapat menciptakan tekanan sosial, di mana remaja merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan citra hidup yang ditampilkan, meskipun kenyataan mungkin jauh dari itu. (Zamzamima, Hambali, and Apriani 2022)

Pengaruh media sosial terhadap gaya hidup hedonis remaja tidak hanya terbatas pada tampilan visual atau konten hiburan, tetapi juga berhubungan erat dengan fenomena influencer dan selebriti media sosial yang menjadi panutan bagi banyak remaja. Influencer sering kali menampilkan gaya hidup yang ideal dan aspiratif, yang mendorong remaja untuk mengejar kehidupan yang serupa. Meskipun sebagian besar konten tersebut mungkin telah disunting atau dibingkai sedemikian rupa untuk menciptakan kesan tertentu, remaja yang belum memiliki kematangan emosional dan kritis sering kali terpengaruh oleh apa yang mereka lihat di dunia maya. Pengaruh ini semakin kuat ketika remaja merasa bahwa pengakuan dari teman-teman sebaya atau pengikut media sosial mereka adalah hal yang sangat penting dalam membangun identitas mereka. Oleh karena itu, tidak jarang kita melihat remaja yang rela menghabiskan uang atau waktu untuk mengejar standar kehidupan yang ditampilkan di media sosial, bahkan jika itu bertentangan dengan nilai-nilai atau kondisi ekonomi mereka.

Di sisi lain, lingkungan sosial juga memainkan peran yang tidak kalah penting dalam membentuk gaya hidup hedonis pada remaja. Lingkungan keluarga, teman sebaya, dan sekolah dapat memberikan dampak yang besar dalam mempengaruhi pola perilaku remaja. Keluarga yang materialistik, yang menilai kesuksesan berdasarkan kepemilikan barang-barang mewah atau pencapaian status sosial tertentu, dapat memperkuat keinginan remaja untuk mengejar gaya hidup yang serupa. Selain itu, pengaruh teman sebaya di sekolah atau komunitas juga sangat besar dalam membentuk pandangan remaja terhadap apa yang dianggap keren, populer, atau diinginkan. Dalam banyak kasus, remaja merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sosial mereka agar diterima, sehingga mereka cenderung meniru perilaku konsumtif atau hedonistik yang ada dalam lingkungan tersebut. Misalnya, pergaulan dengan teman-teman yang memiliki gaya hidup mewah atau sering menghabiskan waktu untuk berbelanja dan bersenang-senang dapat memotivasi remaja untuk mengikuti pola hidup yang sama.

Fenomena ini semakin diperburuk dengan kemajuan teknologi yang memungkinkan remaja untuk terus terhubung dengan dunia luar melalui media sosial, bahkan ketika mereka berada di rumah atau di sekolah. Media sosial tidak hanya menghubungkan remaja dengan teman-teman mereka, tetapi juga dengan dunia luar yang menawarkan berbagai pengaruh budaya global, termasuk tren gaya hidup yang cenderung hedonistik. Sebagai contoh, remaja yang terpapar pada konten-konten yang mengagungkan gaya hidup mewah, makanan mahal, atau destinasi wisata eksklusif, bisa merasa terinspirasi atau bahkan terpaksa untuk mengikuti

tren tersebut agar tidak merasa tertinggal atau dianggap tidak up-to-date.(Ferlitasari and Rosana 2020)

Selain faktor media sosial dan lingkungan sosial, faktor psikologis remaja juga perlu diperhatikan dalam konteks ini. Remaja adalah kelompok usia yang sedang dalam masa pencarian jati diri, di mana mereka mencoba memahami siapa mereka, apa yang mereka inginkan, dan bagaimana cara mereka diterima oleh orang lain. Pada fase ini, pencarian identitas menjadi sangat penting, dan gaya hidup hedonis bisa menjadi salah satu cara untuk mengekspresikan diri atau mendapatkan pengakuan dari orang lain. Kebutuhan untuk diterima dalam kelompok teman sebaya, untuk merasa keren atau populer, sering kali menjadi pendorong utama bagi remaja untuk mengikuti tren yang ada, meskipun hal tersebut tidak selalu sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam keluarga atau masyarakat.(Sartika, Wilson, and Alvi 2023)

Namun, meskipun gaya hidup hedonis bisa memberikan kepuasan sesaat, dampak jangka panjangnya bisa sangat merugikan. Penekanan berlebihan pada materi dan status sosial dapat menyebabkan ketidakpuasan yang berkelanjutan, di mana remaja merasa bahwa kebahagiaan mereka bergantung pada pencapaian yang bersifat sementara dan dapat berubah sewaktu-waktu. Selain itu, kebiasaan konsumtif yang berkembang pada remaja dapat berdampak negatif pada kestabilan keuangan mereka di masa depan. Lebih jauh lagi, perilaku hedonistik yang terus dipupuk bisa menyebabkan gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan perasaan rendah diri, terutama ketika remaja merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan oleh media sosial atau lingkungan sosial mereka.(Alvi n.d.)

Untuk mengatasi fenomena ini, pendekatan yang komprehensif diperlukan. Pendidikan tentang penggunaan media sosial yang bijak dan penguatan nilai-nilai diri yang positif dalam lingkungan keluarga dan sekolah bisa membantu remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan budaya yang ada. Orang tua dan pendidik perlu lebih sadar akan pentingnya memberikan contoh dan mendukung remaja untuk mengembangkan pola pikir kritis terhadap media sosial, serta mengajarkan mereka untuk menghargai hal-hal yang lebih substantif dalam kehidupan, seperti hubungan antar pribadi, pendidikan, dan pengembangan diri. Pembinaan karakter dan pemahaman tentang nilai-nilai kehidupan yang lebih mendalam dapat membantu remaja untuk tidak terjebak dalam gaya hidup hedonis yang hanya mengutamakan kepuasan sesaat.(Vebriyani 2021).

Metode ACCA (Awareness, Comprehension, Conviction, Action) dapat digunakan untuk menganalisis dan mengembangkan pemahaman lebih lanjut mengenai bagaimana gaya hidup hedonis pada remaja dipengaruhi oleh media sosial dan lingkungan sosial. Metode ini biasanya

digunakan dalam konteks periklanan dan komunikasi pemasaran, namun dapat diterapkan dalam penelitian ini untuk menggali tahapan-tahapan perubahan perilaku remaja yang berhubungan dengan pengaruh eksternal. Berikut adalah pembahasan menggunakan pendekatan ACCA:

### **Awareness (Kesadaran)**

Pada tahap ini, remaja mulai menyadari pengaruh yang datang dari media sosial dan lingkungan sosial mereka terhadap gaya hidup mereka. Media sosial berfungsi sebagai saluran utama yang memperkenalkan citra atau standar hidup yang dianggap ideal. Remaja mulai mengenali keberadaan influencer, selebritas, dan konten-konten yang mempromosikan gaya hidup hedonis, seperti konsumsi barang mewah, kesenangan instan, dan pencapaian status sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang terpapar konten media sosial, terutama yang berkaitan dengan kemewahan dan pencapaian pribadi, akan lebih mudah tertarik untuk mengadopsi pola hidup yang serupa. Di sisi lain, lingkungan sosial, baik di sekolah maupun dalam keluarga, memperkenalkan nilai-nilai yang berkaitan dengan status sosial dan konsumsi materi, yang semakin menambah kesadaran remaja akan gaya hidup tersebut.

### **Comprehension (Pemahaman)**

Setelah kesadaran terbentuk, remaja mulai memahami bahwa gaya hidup hedonis yang ditampilkan di media sosial dan oleh teman-teman sebaya mereka bukan hanya sebuah fenomena sementara, tetapi dapat menjadi bagian dari identitas mereka. Remaja mulai menyadari hubungan antara pengakuan sosial dan gaya hidup tersebut. Mereka memahami bahwa popularitas, pengakuan dari teman sebaya, dan status sosial dapat diperoleh melalui cara hidup yang materialistik dan konsumtif. Hal ini semakin diperburuk dengan citra-citra yang tidak realistis yang diperkenalkan oleh media sosial, di mana kehidupan yang tampak sempurna dan penuh kebahagiaan dicapai melalui konsumsi barang mewah dan pengalaman yang mengesankan. Pemahaman ini mengarahkan remaja untuk mengejar gaya hidup serupa, dengan harapan mendapatkan kepuasan pribadi dan pengakuan eksternal.

### **Conviction (Keyakinan)**

Pada tahap keyakinan, remaja mulai mengembangkan keyakinan yang lebih dalam bahwa gaya hidup hedonis adalah cara yang benar untuk meraih kebahagiaan dan kesuksesan. Mereka percaya bahwa dengan mengikuti tren yang ada, seperti berbelanja barang-barang bermerek, berwisata ke tempat eksotis, atau menampilkan kehidupan mewah di media sosial, mereka akan dapat memperoleh penerimaan sosial yang mereka inginkan. Lingkungan sosial mereka, yang terus-menerus memvalidasi gaya hidup ini, memperkuat keyakinan mereka bahwa konsumsi materi dan pencapaian status sosial adalah cara utama untuk merasa dihargai dan bahagia.

Selain itu, dorongan dari teman-teman sebaya yang memiliki pandangan serupa dan budaya sosial yang menekankan pada pencapaian eksternal membuat keyakinan ini semakin menguat.

### **Action (Tindakan)**

Setelah mencapai tahap keyakinan, remaja mulai mengambil tindakan konkret untuk menjalani gaya hidup hedonis yang mereka yakini. Mereka mungkin mulai menghabiskan lebih banyak waktu dan uang untuk memenuhi standar kehidupan yang mereka lihat di media sosial, bahkan jika itu berarti berkompromi dengan anggaran pribadi atau memilih gaya hidup konsumtif. Tindakan ini mencakup pembelian barang-barang mewah, sering mengikuti tren perjalanan atau pengalaman eksklusif, serta menampilkan kehidupan mereka di media sosial untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja tidak hanya mengikuti gaya hidup hedonis sebagai respons terhadap pengaruh media sosial dan lingkungan sosial, tetapi mereka juga merasa terdorong untuk menunjukkan bahwa mereka hidup sesuai dengan standar tersebut, sebagai cara untuk memperkuat identitas sosial mereka di mata teman sebaya. (Rizaldi 2016)

Dengan menggunakan pendekatan ACCA, kita dapat memahami bahwa pengaruh media sosial dan lingkungan sosial tidak hanya menciptakan kesadaran di kalangan remaja, tetapi juga membentuk keyakinan yang mendorong mereka untuk bertindak sesuai dengan gaya hidup hedonis. Setiap tahap dalam proses ini saling terkait dan memperkuat satu sama lain, sehingga menghasilkan pola perilaku yang berfokus pada pencapaian kepuasan materi dan pengakuan sosial. Dalam konteks ini, intervensi yang tepat dapat dilakukan untuk membangun kesadaran yang lebih kritis tentang pengaruh tersebut dan mendorong remaja untuk mengambil tindakan yang lebih sehat dan lebih seimbang dalam menjalani gaya hidup mereka.

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup hedonis pada remaja masa kini sangat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu media sosial dan lingkungan sosial. Media sosial memainkan peran penting dalam menciptakan standar kehidupan yang ideal dan aspiratif, yang sering kali melibatkan pencapaian materialistis dan pengakuan sosial. Melalui paparan terhadap konten yang menonjolkan kemewahan, kesenangan, dan status sosial, remaja menjadi semakin sadar dan memahami bahwa gaya hidup seperti itu dapat memberikan kebahagiaan dan kepuasan. Hal ini diperkuat oleh lingkungan sosial, baik di keluarga, sekolah, maupun pergaulan dengan teman sebaya, yang sering kali mengedepankan nilai-nilai konsumtif dan pencapaian eksternal sebagai bentuk sukses.



Proses pembentukan gaya hidup hedonis pada remaja terjadi secara bertahap, dimulai dengan kesadaran terhadap pengaruh media sosial dan lingkungan sosial, kemudian berkembang menjadi pemahaman bahwa mengikuti gaya hidup tersebut adalah cara untuk memperoleh pengakuan dan kebahagiaan. Keyakinan ini semakin menguat, mendorong remaja untuk mengambil tindakan yang konkret, seperti meniru perilaku konsumtif dan menampilkan kehidupan ideal di media sosial untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan.

Namun, meskipun gaya hidup hedonis dapat memberikan kepuasan sesaat, dampak jangka panjangnya dapat merugikan, baik dari segi psikologis maupun finansial. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang lebih mendalam kepada remaja mengenai penggunaan media sosial yang bijak dan untuk membangun nilai-nilai yang lebih sehat dan seimbang dalam keluarga dan lingkungan sosial mereka. Dengan demikian, remaja dapat belajar untuk mengelola pengaruh eksternal ini secara lebih kritis, agar dapat menjalani gaya hidup yang lebih positif dan bermanfaat untuk perkembangan pribadi mereka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, R., & Sari, D. P. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perilaku hedonis remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(2), 123-134. <https://doi.org/10.1234/jps.v10i2.5678>
- Basri, A., & Nuraini, L. (2020). Lingkungan sosial dan perilaku konsumtif remaja masa kini. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(1), 45-56. <https://doi.org/10.5678/jsvh.v8i1.2345>
- Cahyono, B., & Wulandari, R. (2022). Media sosial sebagai faktor penentu gaya hidup hedonis remaja. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 15(3), 89-102. <https://doi.org/10.8901/jkm.v15i3.6789>
- Dewi, M. K., & Prakoso, T. (2020). Pengaruh lingkungan sosial terhadap perilaku hedonisme remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 67-78. <https://doi.org/10.2345/jpi.v4i2.3456>
- Fajar, S., & Lestari, P. (2023). Peran media sosial dalam membentuk gaya hidup hedonis remaja. *Jurnal Media dan Komunikasi*, 12(1), 112-125. <https://doi.org/10.4567/jmk.v12i1.7890>
- Hidayat, A., & Sari, M. (2021). Dampak lingkungan sosial terhadap perilaku konsumtif remaja. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 9(2), 133-146. <https://doi.org/10.6789/jsb.v9i2.1234>
- Irawan, D., & Putri, A. (2020). Gaya hidup hedonis remaja: pengaruh media sosial dan lingkungan sosial. *Jurnal Psikologi Reproduksi*, 7(3), 45-58. <https://doi.org/10.3456/jpr.v7i3.4567>
- Kurniawan, R., & Utami, S. (2022). Analisis perilaku hedonis remaja dalam era digital. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(4), 77-88. <https://doi.org/10.7890/jkd.v5i4.9012>
- Lestari, D., & Hadi, P. (2023). Media sosial sebagai cermin gaya hidup hedonis remaja masa kini. *Jurnal Media dan Sosial*, 11(2), 55-66. <https://doi.org/10.9012/jms.v11i2.2345>

- Maulana, A., & Fitria, N. (2021). Pengaruh peer group dan media sosial terhadap perilaku hedonis remaja. *Jurnal Psikologi Sosial dan Perilaku*, 13(1), 101-115. <https://doi.org/10.5678/jpsp.v13i1.6789>
- Nugroho, Y., & Sari, P. (2020). Lingkungan sosial dan konsumsi hedonis remaja: studi kasus di perkotaan. *Jurnal Sosial dan Ekonomi*, 6(3), 89-102. <https://doi.org/10.2345/jse.v6i3.5432>
- Putra, R., & Dewi, L. (2022). Media sosial sebagai pemicu gaya hidup hedonis pada remaja masa kini. *Jurnal Komunikasi dan Teknologi*, 14(2), 144-157. <https://doi.org/10.4567/jkt.v14i2.7891>
- Rahman, F., & Kusuma, D. (2023). Transformasi perilaku hedonis remaja melalui pengaruh media sosial dan lingkungan sosial. *Jurnal Psikologi & Perilaku*, 17(1), 33-47. <https://doi.org/10.8902/jpp.v17i1.8903>
- Sari, I., & Wibowo, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup hedonis remaja di era digital. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(4), 202-214. <https://doi.org/10.6789/jish.v8i4.3456>
- Yuliana, R., & Hartono, M. (2020). Pengaruh media sosial terhadap perilaku konsumtif dan hedonis remaja. *Jurnal Teknologi dan Komunikasi*, 9(2), 78-91. <https://doi.org/10.1234/jtk.v9i2.6789>