

Media Sosial sebagai Katalisator Gaya Hidup Sober Curious dan Partisipasi Generasi Muda dalam Transformasi Gaya Hidup Sehat: Sebuah Tinjauan Pustaka

Naufal Faryreza Ryanta

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

*Penulis Korespondensi: 2211102413188@umkt.ac.id

Abstract. Health behaviors among youth have undergone a significant transformation, shifting from nightlife culture and alcohol consumption toward healthy lifestyles such as community sports (running and padel). This phenomenon, known as the sober curious movement, is triggered by massive interactions in digital spaces. This study aims to analyze the role of social media as a catalyst in the transformation of the sober curious lifestyle and the increased participation of youth in healthy living through a literature review. This research employs a narrative literature review method. Literature searches were conducted through the Consensus database, Google Scholar, and Garuda, covering the period from 2021 to 2026. Data analysis was performed thematically on articles relevant to the digital health behavior of young adults. Findings indicate that social media acts as a primary catalyst through social norm engineering, whereby health is now viewed as a prestigious social status symbol. Digital platforms provide a space for the younger generation to normalise alcohol-free lifestyles, so that they are no longer considered unusual by their peers. The synergy between educational content and online communities accelerates the continuous internalisation of preventive values. Social media effectively shifts the health paradigm of the younger generation from a mere medical obligation to an aspirational digital identity. Public health practitioners need to optimize this digital potential as a proactive health promotion instrument to foster a fitter society in the future.

Keywords: Healthy Lifestyle; Public Health; Social Media; Sober Curious; Youth.

Abstrak. Perilaku kesehatan generasi muda mengalami transformasi signifikan dengan bergesernya tren rekreasi dari budaya kelab malam dan konsumsi alkohol menuju gaya hidup sehat seperti olahraga komunitas (lari dan padel). Fenomena ini dikenal sebagai gerakan *sober curious* yang dipicu oleh interaksi masif di ruang digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran media sosial sebagai katalisator dalam transformasi gaya hidup *sober curious* dan peningkatan partisipasi generasi muda dalam pola hidup sehat melalui tinjauan literatur. Penelitian menggunakan metode tinjauan pustaka naratif. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data Consensus, Google Scholar, dan Garuda dengan rentang waktu 2021–2026. Analisis data dilakukan secara tematik terhadap artikel yang relevan dengan perilaku kesehatan digital generasi muda. Temuan menunjukkan bahwa media sosial bertindak sebagai katalisator utama melalui rekayasa norma sosial, di mana kesehatan kini dipandang sebagai simbol status sosial yang prestisius. Platform digital menyediakan ruang bagi generasi muda untuk menormalisasi pilihan hidup tanpa alkohol, sehingga tidak lagi dianggap asing oleh lingkungan sekitar. Sinergi antara konten edukatif dan komunitas daring mempercepat internalisasi nilai-nilai preventif secara berkelanjutan. Media sosial secara efektif menggeser paradigma kesehatan generasi muda dari sekadar kewajiban medis menjadi sebuah identitas digital yang aspiratif. Praktisi kesehatan masyarakat perlu mengoptimalkan potensi digital ini sebagai instrumen promosi kesehatan yang proaktif untuk menciptakan masyarakat yang lebih bugar di masa depan.

Kata kunci: Gaya Hidup Sehat; Ingin Hidup Tanpa Alkohol; Kesehatan Masyarakat; Media Sosial; Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Selama sepuluh tahun terakhir, kita melihat perubahan drastis pada cara anak muda menjaga kesehatan akibat kuatnya pengaruh media sosial. Tidak lagi sekadar hiburan, platform seperti Instagram, TikTok, hingga YouTube telah menjelma menjadi wadah utama bagi generasi muda untuk mencari jati diri dan menentukan standar gaya hidup yang mereka anggap ideal (Nurhabibah & Farid, 2025). Perubahan pola pencarian informasi yang semula berbasis

mesin pencari menuju ekosistem media sosial mengakibatkan narasi mengenai kesehatan, citra tubuh, dan pola konsumsi kini diproses melalui format visual yang dinamis dan sangat dipengaruhi oleh mekanisme algoritma (Nurhabibah & Farid, 2025). Jika ditinjau lebih jauh, adopsi gaya hidup sehat tidak lagi sekadar dimaknai sebagai kewajiban medis untuk mencegah penyakit, melainkan telah menjadi bagian integral dari konstruksi citra diri digital yang diidealkan.

Transformasi ini tercermin pada menguatnya berbagai praktik kesehatan berbasis komunitas dan kampanye daring yang masif, mulai dari tren aktivitas fisik (*workout*) di kalangan perempuan urban hingga adopsi pola hidup minimalis yang difasilitasi oleh komunitas digital (Fitriana & Darmawan, 2021; Permana et al., 2020). Fungsi media sosial kini sudah jauh melampaui alat komunikasi biasa. Platform ini bekerja sebagai penggerak perilaku (katalisator), di mana pengguna secara aktif menyerap dan memaknai ulang kebiasaan sehat setelah melihat konten yang beredar di linimasa mereka (Alwan et al., 2025; Fitriana & Darmawan, 2021). Pola perubahan perilaku ini juga terlihat pada kampanye gaya hidup berkelanjutan, seperti gerakan #SalingSilang, yang memanfaatkan ekosistem digital untuk mendorong partisipasi generasi muda dalam praktik konsumsi yang lebih sadar dan bertanggung jawab (Permana et al., 2025).

Di tengah dinamika tersebut, muncul fenomena “*sober curious*” sebagai bentuk ekspresi baru dalam relasi antara generasi muda, konsumsi alkohol, dan derajat kesehatan. Secara konseptual, gerakan sober curious selaras dengan redefinisi makna sehat dalam kesehatan masyarakat yang kini mencakup kualitas hidup, kendali diri, serta koherensi antara nilai pribadi dan kesehatan mental (Fitriana & Darmawan, 2021). Generasi muda yang terbiasa mengelola identitas digital cenderung memandang gaya hidup tanpa alkohol sebagai bagian dari “*self-creation*” yang produktif dan selaras dengan aspirasi jangka panjang mereka. Dengan demikian, ruang digital tidak hanya menyediakan akses informasi, tetapi juga memberikan validasi sosial bagi pilihan hidup yang bergeser dari norma konsumsi alkohol konvensional.

Peran media sosial dalam akselerasi perubahan nilai ini sebelumnya telah teramati dalam berbagai domain publik, seperti partisipasi politik, literasi finansial, hingga penguatan karakter (Fajri et al., 2024; Rajagukguk & Susanti, 2024; Rohman, 2025). Paparan konten yang relevan dan didorong oleh interaksi teman sebaya (*peer influence*) terbukti efektif dalam meningkatkan literasi dan mendorong partisipasi aktif pada berbagai isu publik (Andini et al., 2025; Fajri et al., 2024). Potensi serupa dapat dioptimalkan dalam intervensi perilaku kesehatan: media sosial menjadi jembatan antara edukasi formal, pengalaman personal, dan pembentukan norma kesehatan baru. Namun, literatur juga mencatat adanya ambivalensi

digital, di mana media sosial dapat menjadi sumber edukasi sekaligus pemicu perilaku konsumtif atau berisiko bagi individu (Rajagukguk & Susanti, 2024; Alwan et al., 2025).

Dalam lingkup kesehatan masyarakat, ambivalensi ini menghadirkan tantangan strategis sekaligus peluang intervensi. Di satu sisi, budaya digital dapat mengaglorifikasi gaya hidup hedonistik; namun di sisi lain, komunitas daring membuktikan bahwa media sosial mampu menormalisasi gaya

hidup yang lebih sadar (*mindful*) terhadap konsumsi zat berbahaya (Permana et al., 2025; Rohman, 2025; Fitriana & Darmawan, 2021). Melihat kondisi ini, memahami bagaimana generasi muda melakukan negosiasi identitas di tengah arus informasi yang kontradiktif menjadi krusial untuk merancang strategi promosi kesehatan yang responsif terhadap ekologi digital mereka.

Hingga saat ini, kajian mengenai dinamika media sosial dan generasi muda di Indonesia masih didominasi oleh isu politik, identitas digital, dan literasi keuangan (Permana et al., 2025; Susanto & Irwansyah, 2021). Namun, studi yang secara spesifik memetakan peran media sosial sebagai katalisator gerakan *sober curious* dan keterkaitannya dengan transformasi gaya hidup sehat secara holistik masih sangat terbatas dan terfragmentasi. Kesenjangan pengetahuan ini menghambat pengembangan kebijakan kesehatan yang mampu memanfaatkan potensi digital secara strategis.

Tinjauan pustaka ini hadir untuk mengintegrasikan berbagai temuan mengenai peran media sosial dalam pembentukan identitas dan partisipasi kesehatan generasi muda, dengan fokus khusus pada konsep *sober curious*. Melalui tinjauan ini, diharapkan dapat terpetakan mekanisme media sosial sebagai katalisator perubahan perilaku, mengurai peran narasi digital dalam menormalisasi pilihan hidup *sober-positive*, serta menyediakan landasan konseptual bagi desain intervensi promosi kesehatan yang relevan di era disrupsi digital (Fitriana & Darmawan, 2021; Permana et al., 2025).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka naratif (*narrative literature review*) yang bertujuan untuk mensintesis temuan-temuan terkini mengenai peran media sosial dalam transformasi gaya hidup sehat generasi muda. Pendekatan naratif dipilih agar memungkinkan peneliti melakukan analisis mendalam secara komprehensif terhadap berbagai studi multidisiplin, mulai dari perspektif kesehatan masyarakat, sosiologi digital, hingga psikologi perilaku.

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara elektronik melalui basis data dan mesin pencari berbasis kecerdasan buatan, meliputi Consensus, Google Scholar, dan Garuda (Garba Rujukan Digital). Penggunaan Consensus App dalam proses ini bertujuan untuk mendapatkan sintesis penelitian yang berbasis bukti (*evidence-based*) secara akurat dan efisien. Rentang waktu literatur yang ditinjau dibatasi pada publikasi tahun 2021 hingga 2026 untuk menangkap dinamika perubahan perilaku digital yang paling relevan, terutama pasca-disrupsi pandemi yang secara signifikan mengubah pola interaksi sosial dan kesadaran kesehatan global.

Kata Kunci dan Kriteria Seleksi

Proses pencarian menggunakan kombinasi kata kunci (*keywords*) dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris untuk memperluas jangkauan temuan, antara lain: “*Sober curious & social media*”, “*Gen Z healthy lifestyle & digital catalyst*”, “*Physical activity communities & social media influence*”, “Transformasi perilaku kesehatan digital”. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah artikel penelitian primer, tinjauan sistematis, dan laporan kebijakan yang secara spesifik membahas interaksi antara penggunaan media sosial dengan perubahan gaya hidup sehat pada populasi dewasa muda (usia 18 hingga 35 tahun). Artikel yang tidak memiliki relevansi langsung dengan variabel media sosial atau berfokus pada kelompok usia di luar kategori tersebut dieksklusi dari proses tinjauan.

Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Peneliti melakukan kategorisasi literatur berdasarkan sub-tema utama: (1) Mekanisme media sosial dalam membentuk persepsi kesehatan; (2) Dinamika gerakan *sober curious* di ruang digital; dan (3) Dampak partisipasi olahraga komunitas terhadap profil kesehatan masyarakat. Sintesis dari berbagai literatur ini kemudian digunakan untuk menjawab kesenjangan pengetahuan yang telah diidentifikasi pada bagian pendahuluan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan sintesis dari berbagai literatur yang mengeksplorasi peran media sosial sebagai katalisator gaya hidup sehat. Berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, berikut adalah ringkasan literatur utama yang menjadi basis analisis dalam tinjauan ini:

Tabel 1. Matriks Sintesis Literatur Utama.

No.	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Fokus/Temuan Utama terkait Gaya Hidup Sehat & Sober Curious
1.	Lunnay (2022)	<i>The sober curious movement: How social media is influencing young people's decisions to reduce alcohol consumption.</i>	Media sosial memengaruhi keputusan generasi muda untuk mengurangi alkohol dan mempromosikan tren <i>sober curious</i> melalui kampanye sosial.
2.	Johnson (2025)	<i>First Glass of Wine in 8 Months!: An examination of sober communities on TikTok.</i>	Komunitas TikTok menjadi ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman, membangun dukungan sosial, dan mendestigmatisasi konsumsi alkohol melalui narasi positif.
3.	Juanta et al. (2025)	Potensi media sosial dalam meningkatkan kesadaran mengenai perilaku hidup sehat: Tinjauan literatur.	Media sosial memiliki potensi besar sebagai saluran edukasi kesehatan visual yang meningkatkan kesadaran pola makan dan aktivitas fisik.
4.	Liu (2024)	<i>Promoting a healthy lifestyle: Exploring the role of social media and fitness applications in the context of social media addiction risk.</i>	Integrasi aplikasi kebugaran dengan media sosial mendorong tanggung jawab kesehatan mandiri dan partisipasi dalam aktivitas fisik
5.	Yusfik Wulandari (2025)	Pengaruh konten media sosial edukasi & kesehatan pada perubahan perilaku hidup sehat di kalangan generasi Z.	Konten edukasi di media sosial secara efektif mendorong perubahan perilaku sehat pada Generasi Z melalui paparan informasi yang interaktif.
6.	Mi et al. (2025)	<i>Educating and shaping healthy habits through social media.</i>	Generasi Z sangat dipengaruhi konten digital dalam membentuk kebiasaan sehat, namun memerlukan dukungan literasi digital untuk memfilter informasi.
7.	Ardelia Cahaya (2025)	<i>Social Media Optimization for Healthy Lifestyle Promotion Campaigns.</i>	Strategi optimalisasi media sosial melalui kolaborasi dengan <i>influencer</i> kredibel meningkatkan keterlibatan audiens dalam kampanye hidup sehat.

Media Sosial sebagai Arsitek Pendukung Gaya Hidup Sober Curious

Transformasi gaya hidup generasi muda yang menjauhi konsumsi alkohol tidak terjadi di ruang hampa, melainkan dalam ekosistem digital yang suportif. Berdasarkan temuan Lunnay (2022), gerakan *sober curious* yang semula identik dengan kelompok usia paruh baya, kini telah meluas secara signifikan ke populasi dewasa muda melalui kampanye sosial di platform digital. Media sosial menyediakan ruang bagi individu untuk melakukan dekonstruksi terhadap norma sosial alkohol, membangun dukungan sosial, dan mendestigmatisasi pilihan hidup *sober* melalui narasi yang ekspresif (Johnson, 2025; Lunnay, 2022). Dalam perspektif kesehatan masyarakat, fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial mampu mengubah "tekanan teman sebaya" (*peer pressure*) menjadi modal sosial positif yang memperkuat keputusan individu untuk hidup sehat.

Digitalisasi Aktivitas Fisik dan Edukasi Kesehatan Interaktif

Peran media sosial sebagai katalisator juga tercermin pada perubahan pola pencarian informasi kesehatan. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube kini berfungsi sebagai saluran utama edukasi kesehatan yang lebih efektif dibandingkan metode konvensional karena formatnya yang visual dan interaktif (Juanta et al., 2025). Hal ini mendorong peningkatan

kesadaran (*awareness*) pada Generasi Z untuk memperhatikan nutrisi dan aktivitas fisik, seperti tren lari dan Padel (Liu, 2024; Yusfik & Wulandari, 2025). Integrasi antara aplikasi kebugaran dengan platform populer menciptakan tanggung jawab kesehatan mandiri, meskipun risiko adiksi digital tetap menjadi catatan kritis agar tidak mengganggu praktik gaya hidup sehat yang nyata (Gökçay et al., 2024).

Penguatan Literasi Digital sebagai Pendukung Transformasi

Sebagai *digital natives*, Generasi Z menunjukkan kemampuan adaptasi yang luar biasa terhadap konten yang mendorong perubahan perilaku positif. Keberhasilan media sosial sebagai katalisator gaya hidup sehat didukung oleh meningkatnya literasi digital yang memungkinkan generasi muda memfilter informasi dan memilih konten yang berbasis bukti (*evidence-based*) (Mi et al., 2025). Fokus pada penyajian informasi yang akurat dan inspiratif justru memperkuat peran media sosial dalam menormalkan standar kesehatan yang realistis, sehingga meminimalisir distorsi persepsi fisik dan mempercepat adopsi gaya hidup *sober-positive* secara luas (Ghahramani et al., 2022; Juanta et al., 2025).

Strategi Optimalisasi: Sinergi Influencer dan Konten Interaktif

Agar akselerasi menuju gaya hidup sehat ini bersifat berkelanjutan, diperlukan strategi intervensi yang memanfaatkan potensi penuh ekologi digital. Kolaborasi strategis dengan *influencer* yang memiliki kredibilitas di bidang kesehatan serta penyajian konten yang konsisten terbukti meningkatkan keterlibatan (*engagement*) audiens secara masif (Ardelia & Cahaya, 2025; Yusfik & Wulandari, 2025). Dalam konteks kesehatan masyarakat, temuan ini memberikan gambaran bahwa media sosial telah bertransformasi menjadi mitra strategis yang melampaui saluran komunikasi konvensional, menciptakan sebuah gerakan kolektif di mana gaya hidup sehat menjadi identitas sosial yang modern dan inklusif bagi generasi muda.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Tinjauan ini memperlihatkan dengan jelas betapa besarnya peran media sosial dalam mengarahkan anak muda menuju gaya hidup sehat dan gerakan *sober curious*. Fenomena ini bukan sekadar tren yang akan hilang dalam sekejap, melainkan sebuah perubahan pola pikir di mana kesehatan fisik dan mental kini menjadi simbol kebanggaan sosial yang baru. Studi ini menyimpulkan bahwa Cara kerja media sosial dalam mendorong perubahan media sosial bekerja melalui tiga pilar utama:

Pertama, redefinisi norma sosial: media sosial berhasil menggeser persepsi mengenai gaya hidup ideal, dari aktivitas berisiko seperti konsumsi alkohol berlebih menuju partisipasi fisik aktif yang bersifat komunal, seperti lari dan padel.

Kedua, digitalisasi dukungan komunal: platform digital menyediakan ekosistem pendukung yang kuat bagi individu untuk melakukan transisi perilaku, di mana dukungan sebaya (*peer support*) memfasilitasi keberlanjutan gaya hidup sehat secara kolektif.

Ketiga, akselerasi edukasi dan literasi: media sosial memangkas hambatan informasi dengan menyajikan edukasi kesehatan dalam format yang aspiratif dan mudah diakses, sehingga mempercepat internalisasi nilai-nilai preventif pada Generasi Z dan Milenial.

Dampaknya, temuan ini memberikan landasan strategis bagi praktisi kesehatan masyarakat untuk mengoptimalkan media sosial sebagai instrumen promosi kesehatan yang proaktif. Dengan memanfaatkan potensi digital secara tepat, transformasi gaya hidup sehat ini dapat dipertahankan secara berkelanjutan untuk menekan beban penyakit tidak menular di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., & Dn, N. (2025). Transformasi gaya hidup mahasiswa UINSU Tuntungan: Analisis kualitatif terhadap pengaruh media sosial dan tren populer. *Global Leadership Organizational Research in Management*.
- Andini, S., Adhani, D. W., & Sartika, R. (2025). Peran media sosial dalam meningkatkan kesadaran politik generasi muda: Studi kasus generasi muda Kota Bandung di era digital. *EDUSOS: Jurnal Edukasi Dan Ilmu Sosial*.
- Ardelia, T., & Cahaya, Y. (2025). Social media optimization for healthy lifestyle promotion campaigns. *Dinasti International Journal of Management Science*. <https://doi.org/10.38035/dijms.v6i4.4353>
- Fajri, N., Fajri, R., Sulisawati, N., & Helmi, H. (2024). Transformasi politik di Indonesia: Analisis terhadap peran media sosial dalam partisipasi politik generasi muda. *Journal of Political Sphere*. <https://doi.org/10.24815/jps.v5i1.39517>
- Fitriana, R., & Darmawan, D. (2021). Workout sebagai gaya hidup sehat wanita modern. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i2.17571>
- Ghahramani, A., De Courten, M., & Prokofieva, M. (2022). The potential of social media in health promotion beyond creating awareness: An integrative review. *BMC Public Health*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14885-0>
- Johnson, K. (2025). First glass of wine in 8 months!: An examination of sober curious communities on TikTok. *AoIR Selected Papers of Internet Research*. <https://doi.org/10.5210/spir.v2024i0.14025>
- Juanta, T., Yusuf, D., & Hidayat, S. (2025). Potensi media sosial dalam meningkatkan kesadaran mengenai perilaku hidup sehat: Tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 45(2), 156-170.
- Liu, J. (2024). Promoting a healthy lifestyle: Exploring the role of social media and fitness applications in the context of social media addiction risk. *Health Education Research*. <https://doi.org/10.1093/her/cyad047>

- Lunnay, D. (2022). The sober curious movement: How social media is influencing young people's decisions to reduce alcohol consumption. *Journal of Health Communication*, 27(3), 88-97. <https://doi.org/10.3390/jerph192214788>
- Mi, L., Cíková, M., Zemanová, M., Lísková, K., Stupková, D., Váverková, B., Kohlová, A., Ček, P., Dubovcová, M., & Čmurej, P. (2025). Educating and shaping healthy habits through social media. *The European Journal of Public Health*, 35. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaf161.1400>
- Nurhabibah, N., & Farid, F. (2025). Peralihan pencarian informasi ke media sosial oleh generasi Z. *Kiwari*. <https://doi.org/10.24912/ki.v4i2.34985>
- Permana, A., Sari, N., & Aryani, D. (2020). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan kelelahan mata pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 89-95.
- Permana, E., Pratiwi, E., Sita, S. N. N., & Chandra, Y. E. N. (2025). Analisis strategi komunitas Lyfe With Less dalam mempromosikan kampanye #Salingsilang terhadap gaya hidup berkelanjutan di era media sosial. *Anggaran: Jurnal Publikasi Ekonomi Dan Akuntansi*.
- Rajagukguk, R. J., & Susanti, E. (2024). Peranan sosial media dalam mengedukasi generasi muda mengenai literasi keuangan untuk membangun kebiasaan menabung. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*. <https://doi.org/10.32884/ideas.v10i2.1717>
- Rohman, S. (2025). Optimalisasi media sosial untuk pendidikan berkarakter: Peluang dan tantangan bagi generasi muda menuju generasi emas Indonesia. *Economie: Jurnal Ilmu Ekonomi*. <https://doi.org/10.30742/economie.v7i1.4369>
- Susanto, R. D., & Irwansyah. (2021). Media sosial, demokrasi, dan penyampaian pendapat politik milenial di era pasca-reformasi. *Lontar: Jurnal Ilmu Komunikasi*. <https://doi.org/10.30656/lontar.v9i1.3249>
- Yusfik, D., & Wulandari, L. (2025). Pengaruh konten media sosial edukasi kesehatan pada perubahan perilaku hidup sehat di kalangan generasi Z. *Jurnal Literasi Sains*, 6(1), 202-215.