

Peran filsafat memandang etika ilmu terhadap *lifestyle* dan normalisasi medsos

Khafidhotun Nafisa Azzahrani^{1*}, Palupi Wira Pertiwi², Muhammad Rizqi Nazaruddin Az-zuhri³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *250401110040@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Filsafat, etika, medsos, *lifestyle*, normalisasi.

Keywords:

Philosophy, ethics, social media, *lifestyle*, normalization.

ABSTRAK

Artikel ini membahas peran filsafat dalam memandang etika ilmu terhadap fenomena *lifestyle* dan normalisasi media sosial di era digital. Perkembangan teknologi dan media sosial telah membawa perubahan besar dalam pola hidup masyarakat, terutama generasi muda, yang menjadikan media sosial sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Platform digital seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya mempermudah komunikasi dan akses informasi, tetapi juga memengaruhi pembentukan identitas, gaya hidup, serta pola pikir individu. Fenomena seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), ketergantungan media sosial, hingga perubahan nilai sosial menjadi dampak yang perlu dikaji secara etis dan filosofis. Dalam konteks ini, filsafat dan etika ilmu berperan sebagai landasan moral untuk menilai penggunaan media sosial agar tetap selaras dengan nilai kemanusiaan, tanggung jawab sosial, dan kesadaran diri. Melalui pendekatan epistemologi, ontologi, dan aksiologi, manusia diajak berpikir kritis dalam menyaring informasi, memahami hakikat media sosial, serta menentukan nilai dan manfaat penggunaannya. Selain itu, kesadaran diri dan pengendalian moral menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan nyata dan dunia digital. Dengan demikian, filsafat memberikan kerangka berpikir reflektif dan etis untuk menghadapi tantangan normalisasi media sosial dalam kehidupan modern.

ABSTRACT

This article discusses the role of philosophy in examining the ethics of science toward *lifestyle* phenomena and the normalization of social media in the digital era. The rapid development of technology and social media has significantly transformed people's lifestyles, especially among younger generations who consider social media an inseparable part of daily life. Digital platforms such as Instagram, TikTok, and YouTube not only facilitate communication and access to information but also influence identity formation, lifestyles, and individual ways of thinking. Phenomena such as *Fear of Missing Out* (FoMO), social media dependency, and shifts in social values have become important ethical and philosophical issues. In this context, philosophy and the ethics of science function as moral foundations for evaluating the use of social media so that it remains aligned with human values, social responsibility, and self-awareness. Through epistemological, ontological, and axiological approaches, individuals are encouraged to think critically in filtering information, understanding the nature of social media, and determining its values and benefits. Furthermore, self-awareness and moral control are essential in maintaining balance between real life and digital life. Therefore, philosophy provides a reflective and ethical framework for addressing the challenges of social media normalization in modern society.



Pendahuluan

Manusia, sebagai makhluk berakal, memikul tanggung jawab moral dan sosial dalam setiap tindakannya. Kemampuan berpikir yang dimilikinya tidak hanya memungkinkan terciptanya inovasi luar biasa dalam sains dan teknologi, tetapi juga menjadikan manusia sebagai agen yang mampu memberi makna pada realitas di sekitarnya. Sebagai bagian dari alam semesta, manusia dipandang sebagai makhluk yang mampu berkomunikasi, menalar, dan mengembangkan nilai-nilai yang menjadi dasar kehidupannya. Oleh karena itu, setiap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang lahir dari akal budi manusia menuntut adanya kesadaran etis agar inovasi tersebut tetap selaras dengan tanggung jawab moral yang melekat pada manusia itu sendiri.

Di era modern yang serba cepat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan. Perilaku manusia selalu berkembang membentuk makna yang mereka konstruksikan atas lingkungan sosial dimana mereka hidup. Peran penggunaan media sosial selain memberikan kemudahan akses dan efektivitas, juga memicu dampak ketergantungan. Gaya hidup (lifestyle) sangat dipengaruhi oleh trend dan informasi yang beredar di platform-platform digital (Tiktok, Facebook, Instagram, Twitter, dan Youtube) tersebut. Hal ini dapat memunculkan normalisasi penggunaan media sosial dan membawa konsekuensi etis yang perlu dipertimbangkan secara mendalam. Kemudahan bersosial media saat ini menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Media sosial, sebagai platform yang relatif baru, memberikan ruang bagi penggunaannya untuk mengatur kesejahteraan mental mereka.

Pengguna seringkali menggunakan platform media sosial sebagai sarana untuk menghindari tekanan eksternal yang berpotensi mengganggu kesehatan mental mereka (Salsabila, 2024). Fenomena ini menimbulkan pengaruh yang signifikan terkait dengan etika ilmu pengetahuan yang mendasari algoritma dan platform medsos, seperti pelanggaran privasi, manipulasi informasi, dan penguatan ketidaksetaraan sosial. Filsafat, sebagai disiplin yang mempertanyakan dasar-dasar pengetahuan dan moralitas, memiliki peran krusial dalam menganalisis etika ilmu ini. Dengan memahami prinsip-prinsip etika yang mendasari perkembangan ilmu pengetahuan, kita dapat lebih bijak dalam menyikapi dampak media sosial terhadap kehidupan kita sehari-hari. Serta solusi terhadap keseimbangan moralitas, sebagai acuan bagaimana ilmu dan etika dipertahankan pada penggunaan dan pengaruh media sosial.

Di era globalisasi yang ditandai dengan perkembangan teknologi yang pesat, hubungan timbal balik antara filsafat dan teknologi muncul sebagai topik yang semakin relevan, terutama yang berkaitan dengan dampaknya terhadap generasi muda. Generasi muda, yang biasa disebut sebagai Generasi Z, telah muncul dan matang di tengah-tengah globalisasi, yang telah membawa transformasi signifikan dalam cara manusia berinteraksi, berpikir, dan bereaksi terhadap lingkungannya. Teknologi digital, sebagai salah satu fondasi utama globalisasi, tidak hanya mempercepat pertukaran informasi dan integrasi ekonomi, tetapi juga membentuk persepsi generasi muda tentang dunia dan membentuk nilai, sikap, dan identitas mereka. (Muda, 2024).

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengupas peran filsafat dalam menganalisis fenomena lifestyle dan normalisasi media sosial. Dengan memahami prinsip-prinsip etika yang mendasari perkembangan ilmu pengetahuan dan keseimbangan antaranya, sehingga masyarakat dapat lebih bijak dalam menyikapi dampak media sosial terhadap kehidupan kita sehari-hari.

Pembahasan

Landasan Filosofis Etika Ilmu

Filsafat adalah panggilan jiwa untuk terus merenung dan berpikir mendalam, sebuah proses krusial dalam mengoreksi kekeliruan berpikir, menantang pandangan yang sempit, serta menyadari dimensi filosofis dalam setiap aspek kehidupan. Upaya memahami hakikat kehidupan, keberadaan, dan cara kita memperoleh pengetahuan menjadi esensi filsafat, yang selalu terhubung dengan realitas sehari-hari dan perjalanan sejarah. Filsafat, sebagai puncak refleksi intelektual, tak terpisahkan dari cara berpikir manusia, menekankan kebijaksanaan sebagai landasan moral. Ini adalah sebuah perjalanan berkelanjutan yang menuntut keterlibatan aktif dan perenungan mendalam untuk menavigasi kompleksitas eksistensi dan pemahaman manusia. (Muda, 2024)

Ilmu pengetahuan membawa peradaban baru dan menatanya. Dengan ilmu, kita jadi tahu bagaimana berpikir dan bertindak dengan benar. Tujuan utama ilmu adalah memuaskan rasa ingin tahu untuk mencari kebenaran. Ilmu pengetahuan selalu berkembang dalam ruang, waktu, dan kondisi sosial tertentu. Kemudian ilmu pengetahuan menjadi pondasi bagi etika yang sering disebut filsafat moral, melalui moralitas manusia dapat menemukan hakikat kemanusiaannya, oleh karena itu etika dan moral hendaknya menjadi pedoman perilaku manusia yang di jalankan dengan penuh kesadaran dalam mengendalikan akal dan nafsu sehingga kehidupan lebih bermakna.

Sebagai bagian integral dari filsafat, etika hadir untuk mengkaji konsep baik dan buruk. Secara garis besar etika menuntun dan membimbing kita dalam mengevaluasi tindakan, menentukan apakah suatu perbuatan itu terpuji atau tercela, pantas atau tidak pantas, khususnya dalam interaksi antar sesama. Dengan demikian, etika menjadi kompas moral yang membantu kita menerapkan prinsip-prinsip filosofis dalam kehidupan sehari-hari, memastikan bahwa tindakan kita selaras dengan nilai-nilai kebajikan dan tanggung jawab sosial. (Bacon, n.d.)

Media sosial dan Pengaruhnya terhadap Lifestyle Individu

Di era modern seperti sekarang ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan manfaat besar bagi dinamika kehidupan sosial manusia, termasuk kemudahan mengakses dan mengonsumsi produk apapun akibat globalisasi ekonomi (Firdaus & Pusposari, 2022). Urgensi perubahan gaya hidup digital tidak berhenti pada aspek ekonomi saja, karena penggunaan teknologi digital yang meningkat juga berdampak besar pada lingkungan dan pola sosial (Dzakirah & Julaiha, n.d.). Perubahan peran serta dampak yang dihasilkan oleh kemajuan teknologi sangat beragam, terutama dalam konteks media sosial yang memunculkan pola aktivitas baru bagi para penggunanya. Media sosial memungkinkan penggunanya untuk terhubung

dengan lebih banyak orang, tanpa batasan jarak. Platform seperti Instagram, WhatsApp, dan TikTok membantu mereka berkomunikasi dengan teman, keluarga, dan komunitas dengan minat yang sama di seluruh dunia (Nugroho, 2025). Lingkaran kehidupan sosial pun menjadi semakin kompleks, karena berbagai aspek kehidupan kini bergantung pada media sosial, sehingga penggunaannya perlahan menjadi hal yang dinormalisasi dalam keseharian.

Sebagai media penyebaran informasi, media sosial memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari media arus utama. Perkembangannya didorong oleh inovasi teknologi yang memungkinkan masyarakat mengakses informasi dalam jumlah besar dan dalam waktu yang sangat cepat. Di platform media sosial, batasan ruang dan waktu menjadi tidak relevan, memungkinkan interaksi dan komunikasi tanpa henti, kapan pun dan di mana pun pengguna berada. Tak dapat disangkal, media sosial memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan individu (Muna & Musyafiq, 2024). Berbagai perangkat seperti gawai, komputer, iPad, dan tablet mini semakin memudahkan pengguna memperoleh informasi kapan saja dan di mana saja, sehingga memperkuat peran media sosial dalam kehidupan modern.

Kemudian gaya hidup di era digital berkesinambungan dengan media sosial tersebut sehingga seorang individu berpotensi diatur pada keterikatan algoritma dan konten didalamnya, menjadikan seseorang memiliki gaya hidup pada kesehariannya untuk menunjukkan identitas diri yang lebih luas, maka terbentuklah style yang membangun dan menjadi hal penting terhadap diri sendiri dan penilaian orang lain, sebab gaya hidup bisa digunakan dan dibuang sesuai keinginan individu. Dengan ini manusia memiliki seni dalam mengambil pilihan dan komitmen dalam menggunakan teknologi sebagai arah dan efek perkembangan hidup manusia. (Best et al., 2014)

Gaya hidup di era digital media sosial ini terhubung pada berbagai pola bidang dan aspek. Sehingga sering menimbulkan proses memilih maupun membuat keputusan yang dipengaruhi konten maupun paparan media tersebut. Peran media sosial membentuk pola hidup yang cenderung dinamis, seperti Fenomena Fear Missing out (FoMO) menciptakan kecemasan individu jika ia “ketinggalan zaman” karena ia melewatkan sesuatu yang tengah ramai atau trend di internet dan berdampak dalam keseimbangan gaya hidup di dunia nyata. Padahal tidak semua acuan gaya hidup selalu diadaptasi seseorang melalui media sosial.

Media sosial berperan penting dalam menyebarkan budaya populer, memperkenalkan seseorang pada berbagai gaya hidup asing seperti budaya Barat. Selain sebagai sarana ekspresi diri, paparan budaya asing ini dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap nilai-nilai dan identitas lokal. Media sosial memodifikasi cara seseorang membentuk identitas diri. Platform ini memungkinkan seseorang mencoba berbagai gaya, mengikuti trend, dan meniru perilaku idola seperti influencer atau selebritas. Ekspresi diri yang awalnya terbatas pada lingkungan sekitar kini meluas melalui interaksi digital, memberi seseorang kesempatan untuk bereksperimen dengan identitasnya. (Antula, n.d.)

Peran Etika Ilmu Mengontrol Penggunaan Medsos

Dalam paradigma etika ilmu, etika memiliki peran menjaga dan menuntun manusia agar berperilaku secara kritis dan rasional, prinsip yang juga ditegaskan dalam filsafat Islam yang menekankan berpikir sistematis dan logis (Arfan, 2015). Hal tersebut memiliki arti bahwa etika sebagai kewajiban seseorang dalam menerapkan ajaran moral, agar mengetahui dan menyadari bahwa perilaku tersebut memang baik untuk diri sendiri maupun orang lain. (Budiman, 2023)

Tidak dapat dipungkiri media sosial memberikan banyak manfaat besar dalam kehidupan, dengan berbagai informasi yang cepat dan bervariasi, merubah cara berkomunikasi dan mempermudah dalam berinteraksi. Sehingga dari banyaknya kemudahan dan informasi memicu dinamika sosial yang menimbulkan sudut pandang dan gaya hidup yang beragam, dimana media sosial memberikan kebebasan pada setiap pengguna. Namun, kebebasan tersebut harus diimbangi dengan kesadaran moral agar tidak menimbulkan dampak negatif.

Dalam bersosialisasi di media sosial, etika berkomunikasi sangatlah penting. Hal ini dikarenakan setiap aktivitas di dunia maya dapat membawa dampak negatif bagi kehidupan, baik secara langsung maupun tidak. Oleh karena itu, komunikasi yang terjalin di media sosial hendaknya dilakukan secara santun dan efektif. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat menghindari proses sosialisasi dalam kehidupan sehari-hari. (Nasrullah, 2015)

Dalam hal ini perilaku manusia dibentuk oleh berbagai norma, dengan etika manusia dibantu memahami dan menyikapi norma, baik berasal dari luar maupun dari dalam dirinya, sehingga dapat mencapai kesadaran moral yang mandiri dan bertanggung jawab. Salah satunya yaitu pemahaman terhadap akhlak dari ajaran agama yang menjadi bagian penting mengontrol dan mendorong sikap manusia. Kemudian dari dalam diri seseorang perlu ada penerapan seperti self awareness yang merupakan kesadaran diri seseorang dalam memahami, menerima, dan mengelola potensi untuk perkembangan hidup. Pada dasarnya prinsip kesadaran diri ini terkait erat dengan pemahaman dan penerimaan diri. Kesadaran diri ini berupaya dan mampu untuk mengetahui banyak aspek dalam hidup yang berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan, sehingga orang yang memiliki kesadaran diri akan menilai dan menyelaraskan diri dengan pengalaman hidupnya. Maka hal ini berfungsi mengendalikan emosi diri dari hal negatif dan mengutamakan hal positif, sehingga tidak mengganggu hubungan sosial juga tetap memiliki kesadaran dalam memenuhi kebutuhan hidupnya hingga memberi manfaat dalam menjalankan kehidupan dan relasi sosial yang berdampingan dengan media sosial. (Dariyo, 2017)

Selain itu, filsafat ilmu dan etika juga berperan sebagai kumpulan pandangan kebenaran dan cara pandang untuk memahami realitas yang memberikan kerangka berfikir kritis, etis dalam penggunaan media sosial. Seperti pada epistemologi, yaitu tentang cara kita mendapatkan kebenaran dan kepercayaan informasi dari berfikir kritis dengan membatasi cara kita menggunakan media sosial. Secara ontologi, yaitu dengan memberikan cermin dalam memahami media sosial sehingga tidak mudah mendominasi kehidupan karena ada batasan yang muncul secara alami. Dalam aksiologi, manusia

dituntun dalam menentukan nilai kebijakan dan apa yang layak digunakan, dipertahankan, dari nilai penggunaan media sosial.(Ulfa et al., n.d.)

Dengan demikian, etika ilmu memegang peranan krusial dalam mengendalikan penggunaan media sosial. Etika, yang ditunjang oleh kesadaran moral, norma, dan ajaran agama, membantu individu untuk bersikap kritis dan rasional dalam berinteraksi di dunia maya. Kesadaran diri (self-awareness) menjadi kunci untuk mengelola emosi dan memprioritaskan hal-hal positif, sehingga hubungan sosial tetap terjaga dan kebutuhan hidup terpenuhi.

Kesimpulan dan Saran

Artikel ini telah mengupas tuntas peran filsafat dalam menganalisis fenomena gaya hidup dan normalisasi media sosial di era digital. Filsafat, dengan landasan etika ilmu, menyediakan kerangka berpikir kritis dan mendalam untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi individu dan masyarakat. Etika ilmu, yang didukung oleh kesadaran moral, norma, dan ajaran agama, menjadi kompas moral yang membimbing manusia dalam berinteraksi di dunia maya. Kesadaran diri (self-awareness) memegang peranan penting dalam mengelola emosi, memprioritaskan hal-hal positif, dan menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial di dunia nyata dan dunia maya. Dengan memahami prinsip-prinsip etika yang mendasari perkembangan ilmu pengetahuan, kita dapat lebih bijak dalam menyikapi dampak media sosial terhadap kehidupan sehari-hari.

Sebagai penutup, beberapa saran diajukan untuk pengembangan penelitian dan pemahaman lebih lanjut mengenai topik ini. Pertama, pendalaman studi kasus mengenai dampak media sosial terhadap gaya hidup individu atau kelompok tertentu akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mendalam. Studi kasus ini dapat menyoroti bagaimana media sosial memengaruhi keputusan, perilaku, dan nilai-nilai individu dalam konteks yang spesifik. Kedua, selain menganalisis masalah, penulis selanjutnya dapat memberikan rekomendasi solusi yang lebih aktual dan praktis untuk mengatasi dampak negatif media sosial. Solusi ini dapat ditujukan kepada berbagai pihak, mulai dari individu dan keluarga hingga masyarakat dan pemerintah. Ketiga, yaitu dengan melakukan riset empiris, seperti survei atau wawancara, dapat memberikan data yang lebih akurat dan relevan mengenai fenomena yang dibahas. Data ini dapat digunakan untuk mendukung argumen dan memberikan dasar yang lebih kuat untuk kesimpulan yang diambil. Terakhir, mengupas lebih dalam mengenai bagaimana algoritma media sosial bekerja dan bagaimana algoritma tersebut memengaruhi perilaku pengguna dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai dampak media sosial terhadap gaya hidup dan normalisasi perilaku. Dengan memahami mekanisme algoritma, kita dapat lebih kritis dalam menyikapi konten yang kita konsumsi dan meminimalkan dampak negatifnya.

Daftar Pustaka

- Antula, M. I. (n.d.). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup dan Pergaulan Remaja di Era Digital*.
- Arfan, A. (2015). Peran dan Pengaruh Filsafat dan Logika dalam Metode Istinbâth Hukum Islam. *Ulumuna*, 19(1), 93–110. <https://repository.uin-malang.ac.id/1777/>
- Bacon, F. (n.d.). *Filsafat, Etika Dan Ilmu: Upaya Memahami Hakikat Ilmu dalam Konteks Keindonesiaan*. 79–90.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Budiman, A. B. (2023). Analisis Etika Ibnu Miskawaih terhadap Fenomena ‘Flexing’ di Media Sosial. *SETYAKI: Jurnal Studi Keagamaan Islam*, 1(4), 30–40.
- Dariyo, A. (2017). Peran Self-Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa. *Psikodimensia*, 15(2), 254.
- Dzakirah, N. F. A., & Julaiha, U. (n.d.). *Frugal Living Lifestyle And Digital Marketing On Saving Intention: Islamic Consumption Ethics’ Perspective*. <https://repository.uin-malang.ac.id/25655/>
- Firdaus, A. B., & Pusposari, L. F. (2022). *The Influence of Economic Literacy and Lifestyle on the Consumptive Behavior of Students*. 8(2). <https://repository.uin-malang.ac.id/11949/>
- Muda, G. (2024). Relevansi Peran Filsafat dan Teknologi terhadap Pembentukan Karakter Generasi Muda di Era Globalisasi. 1(2), 81–92.
- Muna, N. N., & Musyafiq, A. (2024). *Etika bermedia sosial dan penyebaran informasi: Bagaimana nilai-nilai Pancasila yang dapat membimbing penggunaan media sosial*.
- Nugroho, C. (2025). *Filsafat ilmu sebagai dasar pola pikir ilmiah di era digital: Menanamkan kesadaran kritis dalam arus informasi dan teknologi modern*.
- Salsabila, S. N. (2024). *Dampak penggunaan media sosial pada mental health remaja: A systematic literature review*.
- Ulfa, D. M., Oktaviani, F. N., & Winarno, A. (n.d.). *Peran Filsafat Keilmuan Dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan*.