

ABSTRAK

PENGARUH TERPAAN TREN LARI DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM @DR.TIRTA TERHADAP PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT *FOLLOWERS* Annisa Hadisiwi¹

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Multimedia
Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Abstrak

Tren olahraga lari mengalami peningkatan yang signifikan dari hadirnya perkembangan media, seperti salah satunya dari platform Instagram. Peranan figur publik seperti dokter Tirta melalui akun Instagramnya @dr.tirta turut mendorong antusiasme audiens dan menjadikan penelitian ini dilakukan dengan tujuan guna mengetahui besaran pengaruh terpaan tren lari di media sosial Instagram @dr.tirta terhadap perilaku gaya hidup sehat pengikutnya tersebut. Menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 100 responden berusia 18-34 tahun, didapatkan hasil regresi linear sederhana $Y = 26.621 + 1.019X$ dengan nilai $t = 7.116$ Sig. < 0.001 membuktikan variabel x yang pada penelitian ini adalah terpaan tren lari di media sosial Instagram @dr.tirta berpengaruh terhadap variabel y yakni perilaku gaya hidup sehat pengikutnya. Nilai $R^2 = 0.341$ menandai bahwa besaran pengaruh sebesar 34.1%, yang membuat temuan ini juga sekaligus menegaskan bahwa media sosial, mampu berperan sebagai agen pembelajaran sosial yang efektif dalam membentuk perilaku masyarakat.

Kata kunci: Tren Lari, Teori Pembelajaran Sosial, Gaya Hidup, Media Baru

Abstract

The trend of running as a form of exercise has experienced a significant increase alongside the development of media platforms, particularly Instagram. The role of public figures, such as Dr. Tirta through his Instagram account @dr.tirta, has contributed to increased audience enthusiasm. This study was conducted to examine the extent of the influence of exposure to the running trend on Instagram @dr.tirta on the healthy lifestyle behavior of its followers. Using a quantitative method involving 100 respondents aged 18–34 years, the results of a simple linear regression analysis produced the equation $Y = 26.621 + 1.019X$, with a t -value of 7.116 and Sig. < 0.001 . These results indicate that variable X , which represents exposure to the running trend on Instagram @dr.tirta, has a significant effect on variable Y , namely the healthy lifestyle behavior of its followers. The R^2 -square value of 0.341 indicates that the influence accounts for 34.1%, reinforcing the finding that social media can function as an effective agent of social learning in shaping public behavior.

Keywords: Running Trend, Social Learning Theory, Lifestyle, New Media.