

Pengalaman Informasi Pengguna Media Sosial X sebagai Sumber Informasi Hidup Sehat: Studi Pemanfaatan Autobase @Diethingy

Aulia Rizky Puspitasari^{1*}); Yanuar Yoga Prasetyawan²
^{1,2}Program Studi Ilmu Perpustakaan, Universitas Diponegoro

*Korespondensi: auliaarizky1@gmail.com

Naskah diterima: 07-08-2025, direvisi: 26-08-2025, disetujui: 26-08-2025

ABSTRACT

Human interaction with information is no longer limited to physical space, but has also penetrated into cyberspace. Along with the development of digital technology, cyberspace has become the main space for individuals to find, share and interpret information quickly and participatively, especially through social media. This study aims to understand the information experience of autobase X @diethingy users as a source of healthy living information. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. The data collection method was carried out by interviewing twelve active users of autobase @diethingy. The results showed that users utilize @diethingy autobase to share information, discuss, and also share support. This encourages active participation of users in accessing, understanding, and internalizing healthy living information in their daily lives. There are two sides of the experience experienced by informants when interacting with information in assessing the quality of information, namely the positive side and the negative side. The positive side shows that the available information is easy to obtain and apply in daily life. Meanwhile, the negative side felt by informants is that many new users spread misinformation, disinformation and hoaxes about healthy living, which is exacerbated by the silence and absence of health experts who usually share more valid and reliable information.

ABSTRAK

Interaksi manusia dengan informasi kini tidak lagi terbatas pada ruang fisik, tetapi juga telah merambah ke dunia maya. Seiring perkembangan teknologi digital, dunia maya menjadi ruang utama untuk individu mencari, membagikan, dan memaknai informasi secara cepat dan partisipatif, terutama melalui media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman informasi pengguna *autobase X @diethingy* sebagai sumber informasi hidup sehat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terhadap dua belas pengguna aktif *autobase @diethingy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengguna memanfaatkan *autobase @diethingy* untuk berbagi informasi, berdiskusi, dan juga berbagi dukungan. Hal tersebut mendorong partisipasi aktif pengguna dalam mengakses, memahami, serta menginternalisasi informasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat dua sisi pengalaman yang dialami informan saat berinteraksi dengan informasi dalam penilaian kualitas informasi, yaitu sisi positif dan sisi negatif. Sisi positif memperlihatkan bahwa informasi yang tersedia mudah didapatkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan sisi negatif yang dirasakan oleh para informan adalah banyaknya pengguna baru yang menyebarkan misinformasi, disinformasi, dan hoax tentang hidup sehat, hal tersebut diperparah dengan diam dan absennya para ahli kesehatan yang biasanya membagikan informasi yang lebih valid dan terpercaya, sehingga kualitas informasi menurun dengan sangat drastis. Melalui informasi dan ruang diskusi yang tersedia, *autobase* berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman informan mengenai hidup sehat, diet, serta mendorong penerapan kebiasaan hidup sehat.

Keywords: *information experience; social media; healthy living.*

1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari hari, interaksi antara individu dengan informasi menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan. Menurut Bruce et al. (2014) pengalaman informasi yaitu cara individu mengalami dan memaknai informasi, yang secara signifikan memengaruhi aktivitas sehari-hari. Seiring dengan pesatnya perkembangan dunia digital, bentuk interaksi telah mengalami transformasi mendasar. Individu kini lebih banyak berinteraksi dengan informasi melalui internet, khususnya media sosial. Menurut Dutton (2013), pendekatan *internet studies* menyoroti bagaimana internet mengubah berbagai aspek kehidupan individu, mulai dari sosial, ekonomi, budaya, politik, hingga kesehatan. Dalam konteks ini, pengalaman informasi juga mencakup interaksi individu dengan sumber informasi berbasis internet, salah satunya media

sosial. Media sosial, sebagai salah satu bentuk dominan dalam penyebaran informasi, saat ini dimanfaatkan secara luas untuk mencari, berbagi, dan memaknai informasi, salah satunya informasi kesehatan secara cepat, terbuka, dan partisipatif.

Salah satu media sosial yang cukup populer digunakan saat ini adalah X. Terdapat beragam fitur di dalam media sosial X, salah satunya fitur *automatic fanbase* (selanjutnya akan ditulis dengan *autobase*). Fitur *autobase* yaitu sistem *automatic fanbase* menggunakan *automenfess* dengan mengirimkan *direct message* pada *autobase* yang dipilih memakai ketentuan *autobase* (Syafitri et al., 2020). Salah satu akun *autobase* yang dimanfaatkan oleh pengguna X berfokus pada informasi hidup sehat, yaitu @diethingy. Akun ini aktif sejak bulan Juni 2020 dengan jumlah pengikut pada bulan Juni tahun 2025 mencapai lebih dari 264.787 pengikut, secara rutin berbagi *mention confession* (selanjutnya akan ditulis dengan *menfess*) mengenai olahraga, makanan bergizi, tips, dan informasi hidup sehat dan diet lainnya. Berdasarkan pengamatan menunjukkan @diethingy menjadi salah satu *autobase* yang aktif dan interaktif dalam membagikan informasi seputar hidup sehat. Berdasarkan pengamatan juga menunjukkan bahwa belum ada akun *autobase* serupa yang membahas mengenai hidup sehat seperti @diethingy.

Interaksi dengan informasi yang terjadi di *autobase* @diethingy, yaitu pada saat pengguna atau pengikut *autobase* @diethingy mengirimkan *menfess* melalui *direct message* dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Menfess yang dikirimkan berupa pertanyaan yang meminta pendapat, tanggapan, atau sekadar berbagi informasi yang bermanfaat seputar hidup atau informasi umum lainnya selama masih sesuai *rules* yang ada. Setelah menfess dipublikasikan, pengguna lain akan memberikan respon melalui fitur balasan (*reply*), sehingga nantinya akan memunculkan diskusi terbuka antar pengguna @diethingy. Pertukaran informasi ini menjadi bentuk interaksi aktif antar pengguna yang saling membagikan, menanggapi, dan memaknai informasi. Fenomena ini dapat dikaji melalui kacamata teori pengalaman informasi, di mana terjadi interaksi antara manusia dengan informasi dalam konteks sosial dan digital.

Pengalaman informasi dikonsepsikan oleh Bruce et al. (2014) berupa keterlibatan seseorang dengan informasi dan dunia yang mereka jalani sehari-hari. Lebih lanjut lagi Davis (2015) menyatakan bahwa perspektif pengalaman informasi peneliti dapat melihat sudut pandang dari seseorang yang mengalami informasi, bagaimana mereka terlibat dengan informasi, apa yang dialami, sifat pengalaman, pikiran dan perasaan dari pengalaman informasi mereka. Pada saat melakukan penelitian mengenai pengalaman informasi, informan menjadikan kita terbawa secara mendalam ke realitas mereka, untuk melakukan eksplorasi apa dan bagaimana yang mereka alami sebagai informasi, bagaimana adanya informasi tersebut, dan peran pengaruhnya dalam hidup seseorang itu (Bruce et al., 2014).

Penelitian sebelumnya terdiri dari beberapa studi yang fokus pada berbagai aspek penggunaan media sosial dan X sebagai sumber informasi. Penelitian pertama dari Miller et al. (2019) meneliti bagaimana orang menggunakan Twitter untuk mengakses informasi sehari-hari dan berinteraksi dengan informasi tersebut. Penelitian kedua dari Talip et al. (2020) lebih berfokus pada pengalaman profesional di bidang TI yang memanfaatkan Twitter untuk tujuan profesional, seperti memperluas jaringan dan berbagi pengetahuan dengan sesama ahli. Penelitian ketiga dari Armstrong et al. (2021) untuk mengeksplorasi bagaimana remaja menilai platform digital yang mereka gunakan untuk mendapatkan informasi tentang gaya hidup sehat, termasuk sejauh mana informasi tersebut bermanfaat dan mempengaruhi perubahan perilaku mereka. Penelitian keempat dari Azzahra & Dewi (2023) mengkaji pengalaman pengguna yang mencari informasi sebagai calon mahasiswa. Walaupun beberapa penelitian sebelumnya telah memberikan kontribusi penting dalam memahami pengalaman informasi dan mengevaluasi platform kesehatan yang digunakan oleh remaja, sebagian besar masih berfokus pada penjelasan pengalaman informasi secara umum dan juga penilaian pemanfaatan platform kesehatan. Penelitian sebelumnya masih belum banyak menyoroti bagaimana pengalaman informasi itu dialami, dimaknai, dan diinternalisasi secara mendalam oleh individu dalam konteks komunitas digital.

Oleh karena itu, penelitian ini berusaha mengeksplorasi pengalaman pengguna dalam pemanfaatan sumber informasi hidup sehat sebagai bagian dari proses yang reflektif dan partisipatif di ruang media sosial X khususnya fitur autobase.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengalaman informasi pengguna autobase @diethingy sebagai sumber informasi hidup sehat. Lebih spesifiknya, penelitian ini berupaya untuk memahami bagaimana informasi hidup sehat itu dialami, dimaknai, dan diinternalisasi oleh informan secara mendalam di media sosial dengan fitur autobase @diethingy. Manfaat penelitian ini yaitu untuk memperluas kajian pengalaman informasi di dalam media sosial, khususnya dalam konteks kesehatan. Temuan dalam penelitian ini dapat menjadi acuan untuk model kajian pengalaman informasi berbasis komunitas digital yang relevan. Selain memperluas kajian ilmu informasi terkhususnya pengalaman informasi, penelitian ini juga dapat menjadi acuan untuk pengembangan fitur dan informasi bagi pihak *autobase* @diethingy dan pihak terkait untuk menyediakan serta mengembangkan wadah informasi mengenai hidup sehat yang lebih baik lagi, agar dapat berpartisipasi dengan baik dalam *autobase* @diethingy seputar diet dan hidup sehat. Penelitian ini juga membuka peluang bagi peneliti di masa depan untuk mengkaji pengalaman informasi hidup sehat dari perspektif yang berbeda.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengalaman Informasi Pengguna Media Sosial

Interaksi individu dengan informasi yang secara signifikan memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka disebut dengan pengalaman informasi. Menurut Bruce et al. (2014) mendefinisikan pengalaman informasi sebagai cara individu mengalami dan memperoleh makna dari keterlibatan mereka dengan informasi, yang secara signifikan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Yates & Partridge (2015) menambahkan bahwa pengalaman informasi memberikan wawasan mendalam tentang cara-cara di mana orang berhubungan dengan dunia informasi mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa melalui pengalaman ini, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola perilaku, preferensi, dan kebutuhan individu saat mereka berhubungan dengan informasi di dunia mereka.

Dalam era digital saat ini, media sosial menjadi sumber informasi yang banyak digunakan oleh masyarakat dikarenakan kemudahan dalam akses informasi, ketersediaan informasi yang beragam serta proses penyampaian informasi yang cepat tanpa terbatas jarak dan waktu. Interaksi sosial individu yang terjadi dalam media sosial akan membentuk suatu pengalaman, dikarenakan pengalaman merupakan ide yang terbentuk dari akumulasi interaksi dalam realitas sosial, yang kemudian membentuk individu untuk berekspresi, dan sebaliknya (Prasetyawan, 2019). Saat seseorang membutuhkan informasi, ia akan mencari informasi yang sesuai dengan kebutuhannya. Proses mencari, berinteraksi, dan memilih informasi dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya dan diterapkan dalam situasi baru.

Media sosial telah menjadi ruang dinamis dalam kehidupan sehari-hari, di mana individu tidak hanya mencari, tetapi juga memaknai dan berbagi informasi secara aktif. Pengalaman informasi bukan hanya tentang menerima informasi secara pasif, melainkan melibatkan proses interaktif, di mana individu memahami hal-hal baru melalui pertukaran pemikiran dan interaksi sosial. Miller et al. (2019) menjelaskan bahwa pengalaman informasi di media sosial twitter mencerminkan interaksi berkelanjutan antara individu dengan informasi dalam konteks sosial digital. Sejalan dengan itu, Talip et al. (2020) menunjukkan bahwa twitter tidak hanya digunakan sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai ruang dinamis untuk bertukar ide dan mengembangkan kemampuan diri melalui keterlibatan informasi yang aktif.

Penelitian dari Miller et al. (2019) dan Talip et al. (2020) menunjukkan bahwa pengalaman informasi di twitter merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang bersifat sosial dan partisipatif. Dalam konteks ini, media sosial bukan hanya sebagai tempat untuk mencari informasi, tetapi juga sebagai ruang untuk memaknai informasi. Melalui pendekatan dalam

internet studies, media sosial bukan hanya alat untuk berkomunikasi saja, tetapi juga sebagai ruang sosial di mana identitas, makna, dan relasi informasi terbentuk secara kolektif dalam kehidupan daring pengguna.

Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman informasi memiliki peran penting dalam memahami bagaimana individu berinteraksi dengan informasi tidak hanya dalam kehidupan nyata, tetapi juga di ruang digital. Dalam konteks media sosial, pengalaman ini terjadi di dua dunia sekaligus, baik di dunia nyata maupun di dunia maya, di mana informasi tidak hanya diterima, tetapi juga dimaknai, dibagikan, dan dibentuk secara kolektif. Oleh karena itu, memahami pengalaman informasi di era digital memungkinkan kita untuk mengeksplorasi bagaimana informasi membentuk cara individu berpikir, merespons, dan berinteraksi dalam kehidupan yang kini semakin terhubung secara virtual.

2.2 Pemanfaatan Sumber Informasi Hidup Sehat di Media Sosial

Seiring dengan perkembangan dunia digital, realitas kehidupan berlangsung di dua dunia, yaitu dunia nyata dan dunia digital. Pengalaman informasi individu kini banyak terjadi melalui perantara internet, salah satunya media sosial. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, media sosial tidak hanya sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai ruang di mana informasi dimaknai dan dibentuk secara kolektif. Melalui pendekatan internet studies, internet dipahami sebagai ruang interdisipliner yang mengkaji perubahan sosial internet, terutama dalam hal pengalaman pengguna, relasi kekuasaan, dan struktur sosial digital (Dutton, 2013). Salah satu contoh nyata dari dinamika ini adalah media sosial, yang berperan penting dalam membentuk cara individu berinteraksi dan memaknai informasi. Menurut (Hunsinger & Seft, 2013) media sosial bukan hanya alat pasif, melainkan berperan aktif dalam membentuk arus informasi dan pengalaman pengguna. Sejalan dengan itu Rahmadillah (2022), menyebutkan bahwa media sosial memudahkan pengguna untuk berkomunikasi dan berbagi informasi. Hal ini membuat pengguna media sosial cenderung meluangkan waktu lebih banyak untuk membuka aplikasi tersebut, mencari informasi, dan berinteraksi dengan konten yang mereka minati.

Sumber informasi merujuk pada media yang menyediakan data yang dapat dimanfaatkan oleh individu atau masyarakat. Menurut Söderlund & Lundin (2017) sumber informasi yaitu media yang dipilih seseorang untuk mencari informasi atau alat yang digunakan untuk berinteraksi saat mencari informasi tertentu. Sumber informasi ini bisa berupa berbagai bentuk, seperti buku, situs web, video, audio, atau bahkan orang. Sehubungan dengan itu, sumber informasi menjadi *platform* pengguna media sosial untuk mencari dan memenuhi kebutuhan informasi seputar hidup sehat melalui media sosial.

Pemanfaatan informasi tentang gaya hidup sehat di media sosial sangat berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pálsdóttir (2018). Penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua bisa mendapatkan informasi kesehatan yang bermanfaat dari situs web profesional yang terpercaya. Hal ini juga berlaku untuk media sosial yang menyediakan akses mudah bagi pengguna untuk mencari informasi tentang hidup sehat. Sejalan dengan tren pemanfaatan media sosial untuk mencari informasi hidup sehat, penelitian Armstrong et al. (2021) menunjukkan bahwa meskipun remaja sering mengakses situs web dan media sosial untuk informasi kesehatan, banyak konten yang mereka temui tidak cukup jelas dan dapat dipertanggungjawabkan. Hal ini juga berlaku di *platform* seperti X, di mana informasi kesehatan yang dibagikan sering kali tidak terverifikasi dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk memilih sumber informasi yang terpercaya agar mereka bisa mendapatkan informasi yang benar dan dapat membantu mereka menjalani hidup sehat.

Media sosial tidak hanya digunakan sebagai tempat untuk berkomunikasi dan mencari informasi saja, tetapi juga sebagai ruang untuk memaknai pengalaman yang terbentuk melalui interaksi dengan informasi secara daring sehari-hari. Sejalan dengan ini, Miller et al. (2019) menyebutkan bahwa pengalaman informasi di twitter menyatu dengan kehidupan pengguna secara

keseluruhan. Sementara itu Talip et al. (2020) menunjukkan bahwa twitter sebagai ruang dinamis untuk bertukar ide dan membentuk koneksi dengan konsep pengalaman informasi. Dua temuan tersebut sesuai jika dihubungkan dengan internet studies, yang melihat internet sebagai ruang sosial dan budaya di mana informasi tidak hanya diakses, tetapi juga dimaknai melalui konteks interaksi digital. Sehingga, pengalaman informasi menjadi bagian dari proses sosial dalam komunitas daring, di mana pengguna media sosial secara aktif dan partisipatif memaknai serta menilai informasi hidup sehat yang ditemui.

Menurut Shwartz-Asher et al. (2020), platform media sosial berfungsi sebagai alat penting untuk berbagi dan menyebarluaskan konten, emosi, dan opini, yang memungkinkan keterlibatan dan kolaborasi dengan *audiens* yang dikenal atau dibayangkan. Hal ini mempermudah terciptanya komunitas virtual dengan minat yang beragam dan tanpa batas. Salah satu fitur menarik di X adalah adanya komunitas *virtual* yang didedikasikan untuk membahas hidup sehat melalui fitur *autobase*. Fitur *autobase* ini bisa digunakan oleh siapa saja dengan mengirim pesan/*tweet* di X secara anonim, jadi informasi yang kita butuhkan di *autobase* tersebut akan dikirimkan di laman akun X tersebut hingga menjadi *menfess* secara anonim. Pada platform ini, pengguna dapat berbagi pengalaman, tips, dan saran terkait hidup sehat dalam *autobase*. Komunitas ini tidak hanya sekadar memberikan dukungan, tetapi juga menciptakan ruang untuk diskusi yang konstruktif mengenai berbagai praktik hidup sehat. Melalui interaksi ini, pengguna dapat saling belajar dan memperoleh perspektif baru tentang cara menjalani hidup sehat yang sesuai.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Creswell & Creswell (2018) penelitian kualitatif merupakan pendekatan untuk memahami makna yang diberikan individu terhadap masalah sosial dalam prosesnya melibatkan pengumpulan data dari situasi nyata, menganalisis pola atau tema yang muncul, dan memberikan makna pada data tersebut. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami masalah manusia dan sosial secara mendalam, bukan sekadar menggambarkan data atau fakta seperti dalam penelitian kuantitatif yang mengutamakan angka (Rony, 2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Menurut Raco (2010) fenomenologi bertujuan untuk mengungkap esensi dari suatu pengalaman dengan fokus pada pemahaman pengalaman sebagaimana yang disadari. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini akan memahami tentang apa yang dirasakan dan dimaknai oleh informan melalui cara pandang mereka saat berinteraksi dengan informasi hidup sehat di media sosial, khususnya *autobase @diethingy*. Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), sehingga penelitian ini dapat menangkap pengalaman subjektif informan secara reflektif, utuh, dan kontekstual. Hal ini selaras dengan tujuan penelitian yaitu berfokus pada pengalaman informasi pengguna *autobase @diethingy* sebagai sumber informasi hidup sehat. Maka dari itu studi fenomenologi sangat tepat untuk memaknai pengalaman informasi pengguna *autobase @diethingy* ketika berinteraksi dengan informasi tentang hidup sehat.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Rony (2017) *purposive sampling* dimaksudkan untuk menentukan informan yang memang mewakili sejumlah informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* karena harus menentukan kriteria yang jelas dan spesifik untuk memilih informan supaya sesuai dengan penelitian. Informan yang dipilih dalam penelitian ini adalah yang sudah sesuai dan memenuhi kriteria yang ditentukan, yaitu pengguna *autobase @diethingy*, aktif memanfaatkan *autobase @diethingy*, bersedia untuk diwawancara. Dalam menentukan informan, penelitian ini mempertimbangkan saturasi data, yaitu kondisi informasi dari wawancara tidak menghasilkan temuan baru yang signifikan. Saturasi data dicapai ketika kemunculan tema yang berulang dan tidak ada informasi tambahan untuk memperluas pemahaman fenomena. Dari proses wawancara dengan informan, kejemuhan data terlihat pada saat wawancara

informan ke-10. Pada wawancara informan ke-11 dan ke-12 memperkuat beberapa temuan tema dari wawancara sebelumnya. Dengan demikian, keterlibatan 12 informan dalam penelitian ini dianggap telah cukup untuk menggambarkan pengalaman informasi hidup sehat melalui autobase @diethingy secara mendalam.

Dalam penelitian ini, akan menggunakan metode wawancara sebagai teknik pengumpulan data utama, dengan metode wawancara semi terstruktur. Wawancara dilakukan kepada 12 informan yang sesuai kriteria dan merupakan pengguna aktif *autobase @diethingy*. Proses wawancara tersebut dilakukan secara daring dan luring. Merujuk pada pendekatan fenomenologi yang digunakan pada penelitian ini, wawancara merupakan cara untuk mengetahui pengalaman orang lain dengan menanyakan arti yang mereka berikan pada pengalamannya. Menanyakan pengalaman lewat wawancara membantu mengungkap makna dari pengalaman seseorang. Untuk memahami pengalaman, peneliti perlu terlibat langsung dalam situasi mereka, sehingga dengan itu penelitian ini dapat menangkap makna pengalaman tersebut (Raco, 2010).

Data yang telah diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis tematik. Clarke & Braun (2016) *thematic analysis* yaitu teknik untuk mengidentifikasi pola atau tema dari data yang dikumpulkan. Menurut Jason & Glenwick (2015) *thematic analysis* bertujuan untuk menemukan pola makna dalam data, tidak hanya menghitung kata atau frasa. Proses ini mengidentifikasi tema utama yang mendasari data dan menjadi dasar dalam pembentukan teori. Metode tersebut diterapkan pada penelitian ini untuk mendapatkan “tema” dari data kualitatif yang dikumpulkan, kemudian diinterpretasikan guna memahami pengalaman informasi pengguna media sosial dalam memanfaatkan *autobase @diethingy* sebagai sumber informasi hidup sehat. Data diproses melalui beberapa tahap analisis: (a) memahami data, (b) menyusun kode awal, (c) mengidentifikasi tema, (d) menelaah tema, (e) merumuskan dan menamai tema, serta (f) menyajikan hasil analisis (Jason Glenwick, 2015). Hasil kegiatan *thematic analysis* ini memunculkan 316 code, 13 group dan 4 tema. Adapun tema utama dalam penelitian ini yaitu partisipasi informasi hidup sehat, validasi dan relevansi informasi hidup sehat, respon emosi terhadap informasi hidup sehat di @diethingy, dan internalisasi pola hidup sehat melalui informasi di @diethingy.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterlibatan Pengguna dalam Pertukaran Informasi Hidup Sehat

Informan pada penelitian ini memiliki alasan kenapa mereka memilih *autobase @diethingy* sebagai salah satu sumber informasi hidup sehat. Alasan yang disampaikan oleh para informan dalam memanfaatkan *autobase @diethingy* yaitu untuk mendapatkan informasi seputar diet dan hidup sehat. Selain itu media sosial *autobase* yang memungkinkan komunikasi dua arah memberi ruang bagi pengguna untuk melakukan diskusi serta berbagi pengalaman dan informasi. Karena sifat dari media sosial itu memungkinkan komunikasi dua arah, selain sebagai ruang diskusi dalam forum tersebut juga para informan merasa membutuhkan dukungan dari pengguna media sosial lain ketika mereka merasakan kebingungan dan keresahan pada saat menjalani diet dan hidup sehat.

Kebutuhan untuk mendapatkan informasi seputar diet dan hidup sehat untuk membantu meraih pencapaian diri masing-masing informan, seperti mencari informasi diet dan hidup sehat, mencari informasi soal olahraga, dan juga untuk mempermudah memperoleh jawaban. Sehingga mereka dapat memanfaatkan informasi sesuai dengan kebutuhan yang sedang dicari dan dicapai melalui berbagai fitur yang ada di *autobase @diethingy* seperti *menfess*, komunitas, *reply*, *retweet*, *like*, *bookmark* dan yang lainnya. Bukan hanya untuk mendapatkan informasi dalam *autobase* saja, tetapi juga untuk konfirmasi di ruang diskusi dengan melakukan *sharing* dalam *menfess*, *sharing* komunitas, dan *sharing* melalui *reply*. Selain itu juga untuk memenuhi kebutuhan motivasi atau dukungan dari pengguna lain, dalam hal ini informan menyebutkan penggunaan *autobase @diethingy* untuk meningkatkan motivasi diet dengan melihat *sharing*

disana yang memiliki kesamaan masalah, serta untuk mendapatkan dukungan dari pengguna lain seperjuangan. Seperti yang disampaikan oleh salah satu informan dalam kutipan wawancara berikut.

“Eee mungkin kalo manfaatinya dari namanya aja lah ya diethingy jadi mungkin aku manfaatinnya buat ngikutin informasi diet karena aku sendiri kebetulan lagi proses diet jadi aku join disana itu buat ngeliat sharing sharing sesama pejuang diet gitu kayak pola makan terus olahraga apa yang mereka lakuin terus kayak ada vitamin apa yang mereka minum terus yaa sesama buat apa yaa motivasi untuk diet sesama pejuang diet gitu.” (AT, 17 Februari 2025).

Melalui alasan-alasan tersebut para informan melakukan eksplorasi informasi hidup sehat sesuai dengan kebutuhan mereka di *autobase @diethingy*. Pada saat melakukan eksplorasi informasi hidup sehat informan menggunakan berbagai metode, seperti mengeksplorasi melalui *search bar* dengan kata kunci tertentu sehingga informasi yang muncul sesuai dengan apa yang sedang mereka butuhkan. Bukan hanya itu, tetapi juga bertanya dengan mengirim *menfess* pertanyaan yang sedang mereka butuhkan sehingga mendapatkan jawaban langsung dari pengguna lainnya dari *reply*. Bagi informan yang tidak bisa mengirimkan *menfess* mengeksplorasi melalui *reply* dengan melihat *menfess* yang sesuai kebutuhan, lalu melihat *reply* pengguna lain dari *menfess* tersebut. Selain eksplorasi dalam *autobase* para informan juga melihat informasi tambahan dari *platform* lain sebagai penguatan informasi dari *autobase @diethingy*.

Melalui eksplorasi yang dilakukan para informan tadi terjadilah interaksi untuk lebih memenuhi kebutuhan informasinya, interaksi pengguna di dalam *autobase @diethingy* terjadi melalui *menfess* dan juga komunitas, keduanya berfungsi sebagai ruang untuk berdiskusi dan berbagi informasi seputar hidup sehat. Pada *autobase @diethingy* informan melakukan interaksinya dengan saling *sharing* bersama pengguna lain ataupun para ahli melalui *reply* dengan bertukar pengalaman, tips dan dukungan. Bukan hanya berdiskusi dengan saling berbagi, tetapi juga mengoreksi misinformasi yang muncul di dalam *menfess*, *reply*, atau komunitas dengan memberikan penjelasan yang benar dan bisa diterima. Selain sebagai ruang diskusi dengan berinteraksi dan saling berbagi informasi, para informan juga ikut berpartisipasi aktif dalam *autobase* dengan berbagi informasi mengenai diet dan hidup sehat melalui *menfess* atau bertanya melalui *menfess*. Seperti yang disampaikan oleh salah satu informan dalam kutipan wawancara berikut.

“Ohh iyaa pernah kayak lebih sering aku reply sama ngirim tentang fotoku yang before after tentang diet gitu kan sharing before after satu tahun ngejalani diet sama olahraga nah disitu aku kayak kasih kata kata juga semangat konsisten buat semuanya yang lagi ngejalani diet nah disitu itu banyak reply kayak kak spill caranya terus aku spill aku cuma ngelakuin if defkal sama olahraga nah disitu nanti pada tanya lagi makannya gimana kak, terus aku jawabin makannya tetep makan biasa cuma aku potong karbonya aja nah paling banyak. Jadi menurutku interaksi dari replyku itu interaktif karena masih pada tanya tanya di reply soal dietku gitu sih.” (SM, 19 Februari 2025)

Secara menyeluruh, partisipasi informasi hidup sehat pengguna dalam pemanfaatan *autobase @diethingy* sebagai sumber informasi hidup sehat difasilitasi oleh platform ini, yang memungkinkan mereka untuk mendapatkan beragam informasi baik dari *menfess*, *reply* maupun komunitas dan mendiskusikan informasi tersebut. Dengan demikian, informasi yang diperoleh dapat menjadi acuan dalam memahami serta menerapkan hidup sehat dalam kesehariannya. Beberapa pengguna juga menyatakan bahwa mereka menggunakan *autobase* ini sebagai sarana untuk membantu menemukan pola diet, olahraga, ataupun hidup sehat yang akan mereka terapkan dalam keseharian serta menemukan solusi dan juga dukungan dari masalah yang sedang mereka alami.

Validasi dan Relevansi Informasi Hidup Sehat

Para informan memiliki beragam cara untuk menilai kualitas informasi hidup sehat yang terdapat di *autobase @diethingy* dengan kebutuhan informasinya. Kualitas informasi dalam *autobase @diethingy* menurut para informan dinilai bermanfaat dan juga mudah dipahami dikarenakan informasi yang dibagikan berdasarkan pengalaman nyata dari pengguna serta dilengkapi dengan beberapa tips untuk melakukannya. Selain itu, ruang diskusi yang terdapat di *autobase @diethingy* terbuka dan juga informatif dengan saling berbagi di *menfess*, *reply*, maupun komunitas base. Bukan hanya itu saja, para ahli gizi, kebugaran, dan kesehatan ikut andil untuk berbagi informasi yang sesuai dengan ilmu dalam *reply* *autobase* serta mengoreksi misinformasi dalam *autobase @diethingy*. Informasi yang terdapat di *autobase* ini juga terfilter dengan baik karena ada rules yang tersedia dalam *autobase @diethingy*. Seiring dengan beberapa pernyataan tadi, para informan menilai bahwa kredibilitas informasi yang tersedia dalam *autobase @diethingy* ini sudah cukup baik, sehingga informan percaya untuk menggunakan base ini sebagai sumber informasi hidup sehat.

Informan menilai bahwa informasi yang tersedia dalam *autobase @diethingy* dianggap relevan dengan kebutuhan informan sehari-hari. Terdapat kemudahan bagi para informan untuk menemukan informasi yang sesuai dengan kondisi dan tujuan hidup sehat, olahraga, dan diet mereka. Selain itu ada kesesuaian antara informasi yang ada di *@diethingy* dengan pengalaman pribadi informan. Bukan hanya itu, informan menemukan teman seperjuangan yang memiliki masalah yang sama, sehingga menemukan solusi dan manfaat pada saat interaksi dalam *autobase @diethingy*.

Melalui *autobase @diethingy* para informan bisa mengkonfirmasi sebuah informasi sehingga informasi yang didapatkan atau yang disampaikan bisa lebih informatif. Informan melakukan validasi informasi dengan memilih informasi yang mereka dapatkan di *autobase* dengan informasi dari sumber lain serta dari ilmu diet pribadi. Interaksi antar pengguna juga mendukung proses validasi informasi dengan koreksi misinformasi melalui *reply* *menfess* atau komunitas. Selain itu adanya para ahli di bidang gizi, kebugaran, dan juga kesehatan yang ikut aktif berpartisipasi untuk membagikan ilmu mereka kepada pengguna turut memperkuat kredibilitas informasi dalam *autobase @diethingy*.

Menurut pernyataan dari para informan, *autobase @diethingy* juga memiliki sisi positif yang bermanfaat bagi penggunanya. Seperti informasi yang tersedia mudah untuk diterapkan karena sesuai dengan pengalaman nyata pengguna. Lalu adanya kemudahan untuk mendapatkan informasi dalam *autobase @diethingy* melalui *menfess*, komunitas ataupun *reply* di dalamnya. Namun di balik sisi positif tadi, dalam *autobase @diethingy* juga memiliki sisi negatif yang dinyatakan oleh informan NP. Dikarenakan banyaknya pengguna yang baru mengenal *autobase @diethingy* pada saat itu, banyak juga dari mereka membagikan informasi seputar diet dan hidup sehat yang secara ekstrem. Dari hal tersebut, kualitas informasi dalam *autobase* langsung menurun drastis karena banyak misinformasi yang tersebar dan juga kurangnya filter informasi yang ketat. Akibatnya, *autobase @diethingy* banyak kehilangan para ahli atau orang-orang yang memberikan informasi valid dan terpercaya seputar diet dan hidup sehat. Selain itu karena kurangnya moderasi terhadap misinformasi yang lolos menjadikan turunnya kepercayaan terhadap kredibilitas informasi dalam *autobase @diethingy*.

Disampaikan oleh informan lainnya selain sisi negatif yang disebutkan sebelum ini, informan melihat kurangnya partisipasi aktif dari para pengguna dengan dilihat dari pengguna yang *reply* beberapa *menfess* hanya orang-orang itu saja. Selain itu juga terdapat beberapa pengguna yang memberikan sikap superior atau kurang empati terhadap pemula diet yang menanyakan hal dasar soal diet atau hidup sehat dalam *autobase @diethingy*. Bukan hanya itu saja, terdapat beberapa orang yang tidak terbuka untuk menerima diskusi dan menolak untuk dikoreksi apabila terdapat kesalahan.

Respon Emosi terhadap Informasi Hidup Sehat di @diethingy

Pada saat informan berinteraksi dengan informasi yang terdapat di *autobase @diethingy* muncul respon emosi positif terhadap informasi tentang hidup sehat yang mereka dapatkan, seperti senang saat melihat progress orang lain karena bisa mendapatkan informasi baru dan motivasi. Lalu senang saat mendapatkan teman baru yang seperjuangan, sehingga bisa saling berbagi informasi dan juga saling memberikan dukungan. Bukan hanya itu, informan juga merasakan lega ketika mereka menemukan solusi terhadap permasalahan dari informasi yang terdapat di *autobase @diethingy*. Ketika berinteraksi dengan informasi yang berhubungan dengan pengalaman yang dijalani, mereka merasa lega tidak sendiri karena ada pengalaman pengguna lain yang serupa. Selain itu informan juga merasakan bangga dan bahagia saat mereka berhasil menerapkan pola hidup sehat. Seperti yang disampaikan oleh salah satu informan dalam kutipan wawancara berikut.

"sebenarnya aku kalo perasaan positifnya aku happy karena banyak terbantu kaya yang aku jelaskan tadi ternyata base ini udah cukup mempengaruhi aku bagaimana diet aku sampai sekarang, terus aku juga seneng liat progress seseorang yang berhasil diet atau lagi jalanin diet, selain itu aku juga happy atau kadang suka merasa lega semisal ada suatu masalah di progress diet aku ternyata aku itu ga sendirian itu sih kalo positif." (SA, 6 Februari 2025)

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, tidak semua respon emosi positif, ada juga respon emosi negatif dari interaksi informan dengan informasi yang terdapat di *autobase @diethingy*. Informan menyatakan bahwa mereka merasa kesal terhadap misinformasi atau tanggapan yang kurang informatif yang terjadi di ruang diskusi pada *autobase @diethingy*. Hal itu juga diperparah dengan terlibatnya pengguna yang minim literasi dalam sebuah diskusi di *reply menfess* ataupun komunitas dalam *autobase @diethingy*. Selain itu informan juga merasakan cemas pada saat mereka ingin membagikan pengalaman pribadi mereka melalui kirim *menfess*, karena tidak siap dengan respon yang tidak mendukung pengalaman mereka. Seperti yang disampaikan oleh salah satu informan dalam kutipan wawancara berikut.

"kesel sih kalo dapet ini oknum-oknum yang share misleading information terus yang galak yaa biasanya itu kayak gitu loh yang dikoreksi marah marah, soalnya kalo yang beneran cari ilmu dia akan terbuka kan ya sama semua jawaban mau itu jawaban bener atau salah nanti ujung ujungnya dia pasti crosscheck kan harusnya kan tapi kalo misalnya oknum oknum kaya gitu pasti responnya galak cuma yapping doang asbun kadang jadi badmood buat ngejawab." (N, 9 Februari 2025)

Meski demikian, interaksi dalam *autobase* tetap menjadi faktor penting dalam membangun dukungan sosial dan memperkuat komitmen terhadap pola hidup sehat. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa respon emosi pengguna terhadap informasi hidup sehat di *autobase @diethingy* sangat beragam dan dipengaruhi oleh pengalaman mereka dalam mengakses, memproses, serta berinteraksi dengan informasi tersebut. Emosi positif mendorong keterlibatan yang lebih aktif dalam komunitas, sementara emosi negatif menunjukkan adanya tantangan dalam penyebaran informasi yang akurat dan terpercaya.

Internalisasi Pola Hidup Sehat melalui Informasi di @diethingy

Dalam penelitian ini internalisasi pola hidup sehat merupakan proses di mana pengguna *autobase @diethingy* tidak hanya menerima informasi tentang hidup sehat, akan tetapi juga memahami, meyakini, dan menerapkannya sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari. Proses ini tidak terjadi secara instan, tetapi melalui paparan informasi secara berulang, pengalaman pribadi, dan juga interaksi sosial dalam komunitas dan perilaku seseorang terhadap pola hidup sehat. Dalam konteks *autobase @diethingy*, internalisasi ini terjadi melalui motivasi, perubahan perspektif, dan juga transformasi perilaku hidup sehat.

Motivasi yang dimiliki oleh informan menjadi bekal informan untuk memiliki pandangan atau perspektif yang baru terhadap hidup sehat. Pada saat informan menemukan masalah yang sama dengan pengguna lain, mereka lebih merasa termotivasi karena ternyata tidak sendiri dan

terdapat solusi dari masalah tersebut. Informan juga merasa termotivasi karena memiliki teman seperjuangan yang memberikan dukungan saat melakukan diet dan hidup sehat. Selain itu, saat melihat *progres* orang lain, informan merasa termotivasi untuk konsisten menjalani *progres* mereka agar mendapatkan hasil yang maksimal. Seperti yang disampaikan oleh salah satu informan dalam kutipan wawancara berikut.

"O yaa tentu termotivasi kalo kita dapet informasi baru itu otak kita akan oh ada informasi baru nih cocok juga nih boleh dicoba nih gitu, jadi ada informasi baru yang mungkin beda sama aku engga yang aku tolak mentah mentah aku malah merasa itu menarik kenapa ga coba dilakuin gitu sih. Terus juga aku tu waktu ngeliat progress orang lain kayak oh ada nih orang yang kayak gini doang juga bisa kenapa sih aku gabisa juga jadi aku yaa termotivasi buat semangat gitu." (PP, 22 Februari 2025)

Melalui informasi yang mereka dapatkan dari interaksi terhadap informasi hidup sehat dalam *autobase @diethingy* ini mengubah cara pandang dan pemahaman pengguna terhadap pola hidup sehat, diet dan olahraga. Pada awalnya terdapat beberapa informan yang hanya berfokus pada hasil instan, namun tidak berfokus pada proses dalam hidup sehat. Namun, seiring berjalannya waktu mereka mulai memahami bahwa diet itu untuk membuat tubuh menjadi lebih sehat, bukannya membuat tubuh menjadi mudah sakit-sakitan karena diet ekstrem. Selain itu, melalui interaksi terhadap informasi hidup sehat dalam *autobase @diethingy* ini juga membentuk pemikiran yang realistik dan berkelanjutan, seperti membuat diet itu sebagai sebuah *lifestyle* sehingga saat melakukannya seperti melakukan kegiatan sehari-hari. Informan juga menyatakan bahwa mereka memiliki pemikiran untuk lebih terpacu ke hal yang lebih sehat seperti olahraga, pola makan, gizi yang cukup dan seputar hidup sehat lainnya.

Melalui interaksi informasi dengan informan terhadap informasi hidup sehat dalam *autobase @diethingy* ini para informan mengalami transformasi perilaku hidup sehat di mana perubahan yang terlihat tidak dari aspek fisik saja, tetapi juga terdapat perubahan tindakan dan kebiasaan mereka. Informasi yang informan dapatkan ini menjadikan mereka menerapkan pola makan dan juga pola hidup yang lebih sehat. Bukan hanya itu, dari interaksi dengan informasi ini juga memberikan perubahan tindakan informan untuk bisa memilih dan memilah prioritas kesehatan yang harus diterapkan. Selain itu, terjadi perubahan sosial para informan dalam *autobase @diethingy*, di mana mereka tidak hanya sebagai penerima informasi tetapi juga ikut serta untuk berbagi informasi dan juga memberikan dukungan bagi pengguna lain yang sedang memulai hidup sehat. Melalui interaksi informan dengan informasi baik melalui *reply* *menfess* atau komunitas membuat mereka menjadi belajar berinteraksi dan berkomunikasi yang baik di dalam *autobase @diethingy*.

"dari diethingy itu kan juga ada yang bilang harus buat planner kak nah dari situ aku ada buat planner misal hari ini aku jadwalnya workout sama angkat beban sama if itu kan kalo dijadiin satu sehari bisa tepat yaa aku nah makanya aku harus ada planner dulu misal besok mau jalan pagi workout terus if, jadi kegiatanku itu aku bisa lebih kontrol lah dengan buat planner kegiatan jadi ga sembarangan dan biar aku punya pemikiran buat tetep konsisten olahraga bukan yang hari ini olahraga rajin besok besoknya engga gitu sih." (PP, 22 Februari 2025)

Internalisasi pola hidup sehat melalui *autobase @diethingy* tidak hanya melibatkan perubahan informan secara fisik, tetapi juga membentuk kesadaran kolektif akan pentingnya hidup sehat sebagai proses jangka panjang yang didukung oleh motivasi, perubahan perspektif dan juga transformasi perilaku hidup sehat.

Diskusi

Penelitian ini menggunakan kacamata pengalaman informasi untuk meneliti pengalaman pengguna X pada saat memanfaatkan *autobase @diethingy* sebagai sumber informasi hidup sehat. Hoyte (2019) menjelaskan bahwa pengalaman informasi dipahami sebagai fenomena yang

terwujud dalam keadaan kognitif *enaktif* yang berwujud, yang artinya pengalaman terhadap informasi tidak hanya dipahami secara abstrak melainkan diwujudkan dalam bentuk aktivitas nyata yang melibatkan tindakan fisik langsung, sesuai dengan konsep *enaktif* dalam teori belajar kognitif. Dalam penelitian ini, pengalaman informasi dipahami sebagai proses interaksi informasi yang aktif dan nyata, di mana pengguna berinteraksi dengan informasi secara sadar melalui tindakan membaca, mengeksplor, melakukan diskusi, membagikan pengalaman, dan juga menerapkan informasi ke dalam kehidupan mereka sehari-hari. Hal tersebut menjadikan pengalaman informasi dianggap sebagai proses dinamis dan berwujud melalui interaksi langsung pengguna dengan sumber informasi, sehingga mendukung perubahan perilaku hidup sehat. Sejalan dengan itu Bruce et al. (2014) mendefinisikan pengalaman informasi sebagai cara individu mengalami dan memperoleh makna dari keterlibatan mereka dengan informasi, yang secara signifikan mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya partisipasi aktif informan dalam *autobase @diethingy* dapat menjadi ruang diskusi yang aktif dan kolaboratif dalam membentuk pengalaman informasi hidup sehat. Tidak hanya sekedar mencari informasi, tetapi juga berbagi informasi, dan juga berdiskusi seputar diet dan hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa *autobase @diethingy* dimanfaatkan informan untuk memenuhi sumber informasi dan juga menjadi ruang kolaboratif untuk membangun pemahaman bersama tentang hidup sehat. Sejalan dengan hasil penelitian ini, Talip et al. (2020) menyebutkan bahwa media sosial dapat menjadi ruang dinamis untuk bertukar ide dan mengembangkan keterampilan/ kemampuan individu. Sementara itu Miller et al. (2019) menyatakan bahwa media sosial bukan hanya sekadar *platform*, tetapi bagian dari kehidupan sehari-hari yang mengubah cara-cara orang berinteraksi dan mengalami informasi.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *autobase* bukan hanya sebagai *platform* untuk mencari dan berbagi informasi. Tetapi *autobase* juga dimanfaatkan untuk saling memberikan dukungan satu sama lain antar penggunanya, seperti mereka yang memiliki kebingungan dan ketakutan akan kondisi kesehatan tubuhnya. Hal tersebut akan membantu mereka untuk menjalani pola hidup yang lebih sehat dan menumbuhkan motivasi untuk dapat hidup lebih sehat. Sejalan dengan itu Afandi et al. (2023) menyatakan bahwa saling mendukung satu sama lain dapat memberikan motivasi dan semangat baru gaya hidup bersih dan sehat, karena pendidikan kesehatan dengan pendekatan dukungan sebaya kepada masyarakat lebih menarik.

Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kualitas informasi yang terdapat di *autobase* memiliki sisi positif dan sisi negatif. Sisi positif yaitu informasi yang tersedia di *autobase @diethingy* sesuai dengan kebutuhan, informasi sesuai dengan pengalaman nyata, dan juga terdapat kemudahan akses informasi. Sedangkan sisi negatifnya yaitu banyaknya pengguna baru yang menyebarkan misinformasi, disinformasi, dan hoax. Hal tersebut diperparah dengan absennya para ahli kesehatan yang biasanya memberikan informasi terpercaya melalui *reply menfess*. Sejalan dengan itu Xiao & Su (2023) menyatakan bahwa paparan berita atau informasi secara insidental dari media sosial dapat mendorong terbentuknya miskonsepsi yang pada akhirnya meningkatkan kecenderungan untuk membagikan misinformasi. Namun ternyata penelitian lain berbicara hal yang berbeda seperti Tambuscio et al. (2018) menyatakan bahwa segregasi jaringan hanya memfasilitasi hoax pada tingkat lupa yang rendah, tidak pada tingkat cepat, dan yang mengejutkan, pemeriksaan fakta terkadang dapat menjadi bumerang yang bermaksud upaya verifikasi justru memperkuat miskonsepsi.

Relevansi merupakan salah satu aspek untuk menilai kualitas informasi. Dari hasil penelitian ini informasi yang sesuai dengan kebutuhan pengguna sangat memengaruhi keputusan pengguna dalam memilih informasi dan kemudian menerapkan hidup sehat. Selaras dengan penelitian ini, Alika (2022) menjelaskan bahwa kualitas informasi di media sosial dipengaruhi tiga aspek, yaitu akurasi, ketepatan waktu, dan relevansi. Relevansi menjadi aspek utama dalam menilai kualitas informasi di media sosial, dengan melihat sejauh mana informasi itu sesuai

dengan kebutuhan pengguna. Informasi yang relevan lebih bernilai karena dapat langsung mendukung pengambilan keputusan dan pembentukan pengetahuan.

Informan yang mendapatkan informasi melalui *autobase @diethingy*, menganggap tidak semua informasi tersebut relevan dan kredibel. Mereka cukup kritis dengan menganggap bahwa *autobase* hanya ruang untuk berbagi informasi seputar hidup sehat berdasarkan pengalaman pribadi para penggunanya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses validasi informasi dilakukan dengan melakukan pengecekan informasi yang ada di *autobase @diethingy* dengan menilai kredibilitas dan melihat informasi yang dibagikan oleh pengguna. Selain itu juga melakukan *crosscheck* dari sumber informasi lainnya untuk memperkuat informasi yang akan dipilih dalam *autobase @diethingy*. Selaras dengan hasil penelitian ini, Wertgen dan Richter (2023) menyatakan bahwa kredibilitas sumber dan kejelasan pesan informasi memengaruhi sejauh mana informasi dipercaya dan diterima, khususnya di media sosial. Berbeda dengan temuan Pattath (2021) yang menunjukkan perilaku pencarian informasi kesehatan yang proaktif dan hati-hati oleh profesional TI yang cenderung mengandalkan sumber kredibel seperti situs web pemerintah atau rumah sakit.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada *autobase @diethingy* terjalin interaksi pengguna dengan informasi yang dibagikan seputar hidup sehat, tidak hanya diterima sebagai pengetahuan baru, tetapi juga diinternalisasi menjadi bagian dari kebiasaan dan pola pikir mereka sehari-hari. Melalui ruang untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan berbagi dukungan antar pengguna, nilai-nilai hidup sehat mulai tertanam dan terlihat dalam kegiatan sehari-hari, seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan lebih sadar akan pentingnya keseimbangan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman informasi pengguna *autobase @diethingy* tidak hanya sebagai sumber informasi tetapi juga berfungsi sebagai ruang diskusi yang efektif serta mendorong pemahaman dan perubahan perilaku ke arah hidup yang lebih sehat. Yazid & El (2024) menjelaskan internalisasi merupakan proses di mana individu tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga memaknai dan menerapkannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana pengguna mengalami dan memaknai informasi, dengan menekankan bahwa pengalaman informasi merupakan proses aktif yang berlangsung dalam interaksi sehari-hari antara individu dengan informasi. Dalam era digital, media sosial sebagai salah satu bentuk sumber informasi berbasis internet menjadi ruang yang memungkinkan proses ini terjadi secara terbuka, cepat, dan partisipatif. Salah satu bentuk pemanfaatannya dalam konteks informasi kesehatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya dimanfaatkan untuk mencari informasi, tetapi juga untuk berbagi pengalaman, berdiskusi, dan membangun pemahaman kolektif.

Dalam konteks ini, *autobase @diethingy* di platform X menjadi contoh konkret bagaimana interaksi pengguna dengan informasi membangun pengalaman informasi hidup sehat. Penelitian ini berperan dalam membentuk komunitas ruang diskusi serta mendorong pertukaran informasi yang lebih mendalam, yang berdampak pada pemahaman dan penerapan hidup sehat. *Autobase @diethingy* memfasilitasi pertukaran informasi, diskusi terbuka, dan dukungan emosional antar pengguna, sehingga membentuk komunitas yang saling menguatkan. Hal ini juga mencerminkan pentingnya partisipasi bersama untuk memperkaya pengalaman informasi pengguna. Partisipasi ini memperkuat kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat serta mendorong terciptanya komunitas yang saling mendukung dalam menjalani gaya hidup yang lebih baik. Dengan demikian, pengalaman informasi di media sosial dapat menjadi sarana efektif untuk menginternalisasi nilai-nilai kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Informasi yang disajikan dalam penelitian ini telah dijamin validitas dan kepercayaan informasinya. Sehingga informasi yang diterima oleh pengguna relevan, akurat dan dapat diterapkan dengan aman oleh pengguna. Temuan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi

pihak *autobase* @diethingy dan pihak terkait untuk menyediakan serta mengembangkan wadah informasi mengenai hidup sehat yang lebih baik lagi, agar dapat berpartisipasi dengan baik dalam *autobase* @diethingy seputar diet dan hidup sehat. Penelitian ini juga membuka peluang bagi peneliti di masa depan untuk mengkaji pengalaman informasi hidup sehat dari perspektif yang berbeda.

6. SARAN DAN UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu kelancaran proses penelitian ini, terutama kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi selama penyusunan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang sangat berguna bagi kelengkapan data. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, oleh karena itu penulis menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan cakupan yang lebih luas, pendekatan yang lebih variatif, serta pendalaman terhadap aspek-aspek yang belum terjangkau dalam studi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi referensi yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Nur, K. R. M., Kurniawan, D. E., & Kurniyawan, E. H. (2023). Clean and Healthy Living Behavior (Washing Hands with Soap) with a Peer Group Support Approach to the Community. *International Journal of Community Services*, 1(1), 22–27. <https://doi.org/10.61777/injcs.v1i1.7>
- Alika, F. (2022). Kualitas informasi pada media sosial instagram sebagai sumber. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 223–226.
- Armstrong, M., Halim, N. K., Raeside, R., Jia, S. S., Hyun, K., Boroumand, F., Mandoh, M., Singleton, A. C., Phongsavan, P., Redfern, J., & Partridge, S. R. (2021). How helpful and what is the quality of digital sources of healthy lifestyle information used by australian adolescents? A mixed methods study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312844>
- Azzahra, S. R., & Dewi, A. O. P. (2023). Pengalaman Informasi Pengguna Akun Autobase Twitter @sbmptnfess sebagai Sumber Informasi bagi Calon Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 12(2), 109–124. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jip/article/view/39361>
- Bruce, C., Davis, K., Partridge, H., & Stoodley, I. (2014). Information experience: Approaches to theory and practice. In *Information Experience: Approaches to Theory and Practice*. Emerald Group Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S1876-056220140000010031>
- Clarke, V., & Braun, V. (2016). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 9760(December), 1–2. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Fifth Edition*. (5th ed.). SAGE Publications, Inc. <https://books.google.co.id/books?id=Pr2VEAAAQBAJ>
- Davis, K. (2015). *The information experience of new mothers in social media: a grounded theory study (Doctoral dissertation, Queensland University of Technology)*. August. <https://eprints.qut.edu.au/86784/12/n4352556> Kate Davis Thesis with redactions_Redacted.pdf
- Dutton, W. H. (2013). Internet Studies: The Foundations of a Transformative Field. In W. H. Dutton (Ed.), *The Oxford Handbook of Internet Studies* (p. 0). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199589074.013.0001>
- Faturtama, D. L., & Abidin, S. (2023). *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika dan Komunikasi*

PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI SUMBER Abstrak Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika dan Komunikasi. 4(3), 1123–1130.

- Hoyte, P. (2019). Implications of the embodied, enactive mind on theorizing about information experience. *Proceedings of the Association for Information Science and Technology*, 56(1), 413–416. <https://doi.org/10.1002/pra2.40>
- Hughes, H. (2014). Researching Information Experience: Methodological Snapshots. In *Information Experience: Approaches to Theory and Practice* (Vol. 9, pp. 33–50). Emerald Group Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S1876-056220140000010004>
- Hunsinger, J., & Senft, T. (2013). *The Social Media Handbook*. (1st Editio). Routledge.
- J.R. Raco. (2010). Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karateristik dan keunggulannya. *Jakarta: PT Grasindo*.
- Jason, L. A., & Glenwick, D. S. (Eds.). (2015). *Handbook of Methodological Approaches to Community-Based Research: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780190243654.001.0001>
- Miller, F., Davis, K., & Partridge, H. (2019). Everyday life information experiences in twitter: A grounded theory. *Information Research*, 24(2).
- Pálsdóttir, Á. (2018). "Analysing Digital Information Seeking and Quality Evaluation of Sources about Healthy Lifestyle among Senior Citizens in Iceland ". *Revista Română de Biblioteconomie și Știința Informării = Romanian Journal of Library and Information Science*, 14(2), 35–45. <https://doi.org/10.26660/rrbsi.2018.14.2.35>
- Pattath, P. (2021). A qualitative study of health information-seeking behavior on the Internet among information technology professionals. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 274. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_19_21
- Prasetyawan, Y. Y. (2019). Pengalaman Informasi (Information Experience) Sebuah Alternatif Perspektif Komprehensif dalam Kajian Ilmu Informasi dan Perpustakaan. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 3(2), 101–108. <https://doi.org/10.14710/anuva.3.2.101-108>
- Rahmadillah, A. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Twitter Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal di Kalangan Remaja Kecamatan Tambun Utara Bekasi Jawa Barat. *Journal*, 1, 1–20.
- Rony, Z. (2017). SIAP FOKUS, SIAP MENULIS Skripsi, Tesis, Disertasi (Jurus Mudah Gunakan Metode Kualitatif Tipe Studi Kasus). In *Jakarta, PSSDM*.
- Shwartz-Asher, D., Chun, S., Adam, N. R., & Snider, K. L. G. (2020). Knowledge sharing behaviors in social media. *Technology in Society*, 63, 101426. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101426>
- Söderlund, C., & Lundin, J. (2017). What is an information source?: information design based on information source selection behavior. *Communication Design Quarterly Review*, 4, 12–19.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Syafitri, N. K., Rullyana, G., & Ardiansah, A. (2020). autobase@collegemenfess, A Twitter Account Used as Information Retrieval Tool. *Khizanah Al-Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi Dan Kearsipan*, 8(2), 161–172. <https://doi.org/10.24252/kah.v8i2a6>
- Talip, B. A., Narayan, B., Watson, J., & Edwards, S. (2020). The Role of Information Experience on IT Professionals' Twitter Use. *Libri*, 70(1), 1–15. <https://doi.org/10.1515/libri-2018-0096>
- Tambuscio, M., Oliveira, D. F. M., Ciampaglia, G. L., & Ruffo, G. (2018). Network segregation in a

model of misinformation and fact-checking. *Journal of Computational Social Science*, 1(2), 261–275. <https://doi.org/10.1007/s42001-018-0018-9>

Wertgen, A. G., & Richter, T. (2023). Source credibility and plausibility are considered in the validation of textual information: evidence from a social media context. *Journal of Cognitive Psychology*, 35(2), 183–204. <https://doi.org/10.1080/20445911.2022.2149757>

Xiao, X., & Su, Y. (2023). Stumble on information or misinformation? Examining the interplay of incidental news exposure, narcissism, and new media literacy in misinformation engagement. *Internet Research*, 33(3), 1228–1248. <https://doi.org/10.1108/INTR-10-2021-0791>

Yates, C., & Partridge, H. (2015). Citizens and social media in times of natural disaster: Exploring information experience. *Information Research*, 20(1), 1–24.

