

# Dampak Media Sosial: Masalah Komunikasi Digital di Era Modern

A. Zaini Bisri

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Komunikasi

<sup>1</sup>Universitas Pancasakti Tegal

[azainibisri2023@gmail.com](mailto:azainibisri2023@gmail.com)<sup>1</sup>

## Abstract

*Social media has become an integral part of today's society, transforming communication, social behavior, political engagement, and cultural norms. This article explores the diverse impacts of social media through a review of selected literature published in the past decade. The review reveals that social media platforms facilitate global connectivity and foster community building, but also pose significant challenges such as shallow connections, social isolation, and the spread of misinformation. In politics, social media has revolutionized campaign strategies and public discourse, but has also contributed to polarization and the spread of misinformation. Culturally, social media influences trends, fosters diversity, and shapes societal norms, while also perpetuating issues such as cultural appropriation and unrealistic self-presentation. Its impact on mental health is complex, contributing to anxiety, depression, and cyberbullying. In education, social media increases access to resources and fosters collaboration, but can be a source of distraction and academic dishonesty. This paper highlights the need for strategies to improve media literacy, critical thinking, and ethical digital communication to maximize the positives of social media while minimizing its negative impacts.*

**Keywords:** social media; digital communication; social behavior; mental health.

## Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari masyarakat terkini yang telah mengubah komunikasi, perilaku sosial, keterlibatan politik, dan norma budaya. Artikel ini mengeksplorasi dampak media sosial yang beragam melalui tinjauan literatur terpilih yang diterbitkan dalam satu dasawarsa terakhir. Tinjauan ini mengungkapkan bahwa platform media sosial memfasilitasi konektivitas global dan mendorong pembangunan komunitas, tetapi juga menimbulkan tantangan signifikan seperti koneksi yang dangkal, isolasi sosial, dan penyebaran informasi yang salah. Dalam politik, media sosial telah merevolusi strategi kampanye dan wacana publik, tetapi juga berkontribusi pada polarisasi dan penyebaran informasi palsu. Secara budaya, media sosial memengaruhi tren, mendorong keragaman, dan membentuk norma-norma masyarakat, di samping juga mengabadikan masalah seperti perampasan budaya dan presentasi diri yang tidak realistis. Dampaknya terhadap kesehatan mental sangatlah kompleks, seperti berkontribusi terhadap kecemasan, depresi, dan perundungan siber. Dalam pendidikan, media sosial meningkatkan akses ke sumber daya dan mendorong kolaborasi, tetapi dapat menjadi sumber gangguan dan ketidakjujuran akademis. Tulisan ini menggarisbawahi perlunya strategi untuk meningkatkan literasi media, pemikiran kritis, dan komunikasi digital yang etis untuk memaksimalkan sisi positif media sosial sekaligus mengurangi dampak negatifnya.

**Kata Kunci:** media sosial; komunikasi digital; perilaku sosial; kesehatan mental.

## PENDAHULUAN

Media sosial telah dengan cepat menjadi bagian dari kehidupan masyarakat modern. Pada awal abad ke-21, Facebook, Twitter (X), dan Instagram telah mengubah komunikasi. Platform ini memungkinkan konektivitas global yang tak tertandingi, yang memungkinkan pengguna untuk langsung berbagi informasi, ide, dan pengalaman. Seiring berjalannya waktu, media sosial telah berkembang hingga mencakup platform untuk berbagai minat dan gaya komunikasi. Bagian "sosial" menekankan komunikasi berkelanjutan dari jaringan ini untuk membangun hubungan dari kenalan sosial hingga orang asing.

Jaringan media sosial telah berkembang dengan pesat. Di seluruh dunia, menurut analisis terperinci oleh tim di Kepios dalam laman *datareportal.com*, terdapat 5,31 miliar pengguna media sosial pada awal April 2025, yang setara dengan 64,7 persen dari total populasi global. Jumlah pengguna media sosial terus bertambah selama 12 bulan terakhir dengan 241 juta pengguna baru. Itu setara dengan pertumbuhan tahunan sebesar 4,7 persen, dengan rata-rata 7,6 pengguna baru setiap detik. Angka

terbaru menunjukkan bahwa 94,2 persen pengguna internet dunia kini menggunakan media sosial setiap bulan. Angka pengguna media sosial di Indonesia juga terus melonjak. Menurut Hermawansyah dan Pratama (2021), pengguna media sosial di Indonesia tercatat sebanyak 128,7 juta orang yang merupakan 90 persen dari 143 juta pengguna internet. Laman *theglobalstatistic* menyebutkan, pengguna media sosial di Indonesia tumbuh dengan cepat. Pada 2025 ini, penggunaannya diperkirakan mencapai 68,9 persen dari total jumlah penduduk 285 juta jiwa atau sebanyak 196,3 juta pengguna. Instagram merupakan platform media sosial paling populer di Indonesia dengan pengguna terbanyak, yakni 173,5 juta.

Media sosial telah memengaruhi kehidupan kita dan dampaknya masih menjadi perdebatan sengit. Privasi, kesalahan informasi, *cyberbullying*, dan kecanduan media sosial merupakan kontroversi yang umum terjadi. Kita harus memahami dampak media sosial untuk mengatasi masalah ini dan memaksimalkan manfaatnya. Selain itu, pertumbuhan media sosial yang cepat dan perubahan perilaku pengguna membuat penelitian soal ini mendesak. Penting untuk mempelajari dampak media sosial terhadap perilaku sosial, politik, dan norma budaya karena pengaruhnya yang mendalam terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat. Kita memerlukan navigasi dalam menyelami kompleksitas dunia modern.

Artikel ini meneliti bagaimana media sosial memengaruhi politik, budaya, dan perilaku sosial. Tulisan ini mengeksplorasi aspek positif dan negatifnya untuk memberikan gambaran lengkap tentang dampak media sosial terhadap masyarakat. Memahami dampak media sosial membantu kita menggunakannya dengan bijak dan menciptakan lingkungan daring yang lebih sehat.

## METODOLOGI

Analisis literatur ini menggunakan artikel akademik, studi kasus, dan contoh dunia nyata untuk menjelaskan bagaimana media sosial memengaruhi masyarakat. Pendekatan ini mencakup pencarian untuk menjawab pertanyaan, apa dampak media sosial terhadap masyarakat? Sebanyak 20 studi dipertimbangkan secara sistematis dalam tinjauan literatur. Jumlah spesifik ini mencerminkan upaya yang disengaja untuk memastikan eksplorasi yang komprehensif terhadap topik-topik yang terkait dengan perilaku sosial, politik, dan norma-norma budaya dalam konteks platform daring. Meskipun kuantitas merupakan faktor penting, penekanan utama ditempatkan pada kualitas dan relevansi studi untuk menjamin penelusuran yang menyeluruh dan mendalam terhadap pokok bahasan. Dimasukkannya 20 studi ini didorong oleh kesamaan kata kunci dan tema yang dipilih. Setiap karya dinilai dengan cermat untuk ketelitian akademiknya, relevansinya, dan kontribusinya terhadap pemahaman dinamika sosial dalam lingkungan daring.

Kriteria pemilihan lebih mengutamakan artikel yang telah melalui peninjauan sejawat (*peer review*), studi kasus, dan laporan yang kredibel untuk mempertahankan standar integritas ilmiah. Pendekatan yang ketat terhadap pemilihan studi ini bertujuan untuk memberikan eksplorasi yang berdasar dan bernuansa tentang dampak media sosial terhadap perilaku sosial, wacana politik, dan norma budaya. Keputusan untuk memasukkan 20 studi ini dipandu oleh komitmen untuk menyajikan tinjauan pustaka yang kredibel. Studi yang relevan ditemukan menggunakan basis data seperti Google Scholar, JSTOR, dan PubMed, dengan fokus pada artikel yang telah ditinjau sejawat dan prosiding konferensi. Pencarian mencakup studi yang diterbitkan terutama antara tahun 2020 hingga 2025 untuk memastikan hasil penelitian terkini dan relevan, dengan pengecualian karya dalam bentuk buku dan data survei dari laporan di internet.

Kata kunci seperti *impact of social media*, *online communication pattern*, *political influence of social media*, dan *cultural norms on the platform* digunakan untuk mengidentifikasi studi yang relevan. Kriteria pemilihan mencakup relevansi sumber dengan topik perilaku sosial, politik, norma budaya, dan isu terkait. Studi dipilih berdasarkan relevansinya dengan pertanyaan penelitian, ketelitian empiris atau teoritis, dan publikasi dalam jurnal bereputasi. Literatur yang teridentifikasi dikategorikan ke dalam tiga tema utama: perilaku sosial, politik, dan norma budaya, yang masing-masing dibagi lagi menjadi subtopik. Hal ini melibatkan perbandingan dan kontras temuan di berbagai studi dan menyintesisnya menjadi wawasan yang koheren untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diambil dari tinjauan pustaka didasarkan pada penelitian yang kredibel. Tujuan studi ini adalah menyelidiki dampak media

sosial pada masyarakat yang dibagi menjadi empat kelompok, yaitu perilaku sosial, politik, norma budaya, dan dinamika pendidikan.

## ANALISIS DAN PEMBAHASAN

### Pola Komunikasi Baru

Munculnya media sosial telah mendefinisikan ulang dinamika hubungan antarpribadi baik secara positif maupun negatif. Media sosial mendorong kemitraan lintas negara. Namun, dampak pada interaksi tatap muka dan kedalaman koneksi pribadi masih harus diteliti. Kemudahan komunikasi daring dapat menyebabkan koneksi yang dangkal dan telah mengubah gagasan tradisional tentang persahabatan dan keintiman. Pengguna dapat menyesuaikan akun dan pengaturan privasi mereka di situs jejaring sosial. Membentuk jaringan kontak yang berbagi dan berpartisipasi dengan informasi membantu pengguna terhubung. "Jejaring sosial" mengacu pada koneksi baru dan yang sudah ada yang dibuat di platform ini. Elemen "sosial" jaringan ini mendorong komunikasi yang konstan untuk membangun hubungan dari kenalan sosial hingga orang asing (Hang, 2024).

Platform media sosial telah memperkenalkan pola komunikasi baru dan mengubah penggunaan bahasa. Singkatan yang diberlakukan oleh batasan karakter pada platform seperti Twitter (X) telah memunculkan komunikasi yang ringkas dan langsung. Emoji, meme, dan tagar telah menjadi elemen integral wacana daring yang memengaruhi cara individu mengekspresikan emosi dan menyampaikan pesan. Pergeseran gaya komunikasi ini menimbulkan pertanyaan tentang dampak potensial pada norma linguistik dan cara bahasa berevolusi di era digital (Hall, 2025).

Meningkatnya penggunaan platform media sosial seperti Facebook, Twitter (X), Instagram, dan TikTok telah mengubah cara orang berkomunikasi secara mendasar. Interaksi tatap muka tradisional, yang pernah mendominasi pertukaran sosial, telah secara signifikan dilengkapi atau digantikan oleh komunikasi digital. Pergeseran ini memungkinkan konektivitas instan melampaui batas geografis dan kendala waktu. Media sosial telah menjadi alat vital dalam menjaga hubungan dan memungkinkan komunikasi global serta menciptakan ruang virtual tempat individu dapat berinteraksi tanpa memandang jarak fisik. Namun, pergeseran digital ini menimbulkan kekhawatiran tentang potensi erosi keterampilan komunikasi tatap muka dan kedalaman hubungan yang terbentuk terutama melalui sarana digital (Cave & Smith, 2021).

Platform media sosial mendorong hubungan global dengan memungkinkan individu untuk terhubung melintasi batas geografis. Konektivitas global ini memfasilitasi pertukaran budaya dan pembentukan jaringan sosial yang beragam, memungkinkan orang untuk berbagi pengalaman, pengetahuan, dan dukungan dengan khalayak yang lebih luas. Kemampuan untuk menjaga hubungan dengan teman dan keluarga di seluruh dunia meningkatkan sistem dukungan sosial dan memberikan manfaat emosional yang mungkin tidak tersedia melalui interaksi lokal saja. Meskipun memiliki keuntungan ini, fenomena "kesendirian bersama" (*shared solitude*) dengan individu merasa terisolasi meskipun terhubung secara virtual, menyoroti efek paradoks media sosial pada interaksi sosial. Sementara media sosial memperluas jaringan sosial, ia juga dapat berkontribusi pada rasa kesepian dan berkurangnya interaksi tatap muka (Mathewson, 2020).

Media sosial sangat penting untuk pembentukan dan pertumbuhan gerakan sosial. Media sosial menyediakan ruang bagi individu untuk terhubung, berorganisasi, dan memobilisasi tujuan bersama, yang mengarah pada penyebaran informasi dan tindakan terkoordinasi yang cepat. Kemampuan ini telah berdampak signifikan pada efektivitas dan jangkauan gerakan sosial, yang memungkinkan inklusivitas dan tindakan kolektif yang lebih besar (Junco, 2012). Namun, meskipun media sosial memfasilitasi penyebaran informasi penting dan aktivisme sosial, ia juga menimbulkan risiko penyebaran informasi yang salah (*misinformation*). Penyebaran konten palsu atau berbahaya yang cepat dapat memengaruhi opini publik dan memicu reaksi emosional yang ekstrem. Tantangan ini menggarisbawahi pentingnya literasi media dan evaluasi kritis terhadap informasi yang ditemukan secara daring.

### Kesehatan Mental

Media sosial juga menyediakan jaringan dukungan dan sumber daya kesehatan mental, sekaligus mengait dengan kecemasan, depresi, perundungan siber, dan gangguan pola tidur. Fenomena perbandingan sosial dan dampaknya pada harga diri juga penting. Hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental telah dipelajari secara ekstensif, menghasilkan temuan yang beragam. Di satu sisi, media sosial dapat menyediakan jaringan dukungan dan akses ke sumber daya kesehatan mental. Studi yang dilakukan Bayer, Triêu, dan Ellison (2020) menyoroti potensi media sosial untuk menghubungkan individu dengan pengalaman serupa, menyediakan dukungan dari rekan sejawat, dan mengurangi perasaan terisolasi.

Platform seperti Facebook dan X memiliki grup dan komunitas yang didedikasikan untuk dukungan kesehatan mental, tempat pengguna dapat berbagi pengalaman dan menerima dorongan dari orang lain. Komunitas daring ini dapat sangat bermanfaat bagi individu yang mungkin tidak memiliki akses ke sistem pendukung tradisional karena hambatan geografis atau sosial. Selain itu, media sosial telah menjadi alat yang berharga bagi para profesional kesehatan mental untuk menyebarkan informasi dan meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama di kalangan remaja, dapat menyebabkan kecemasan, keputusasaan, dan harga diri yang rendah. Perbandingan dengan versi kehidupan orang lain yang diedit dapat menyebabkan ketidakmampuan dan isolasi sosial (Van Bavel, Robertson, Rosario, Rasmussen, Rathje, 2024). Studi yang dilakukan Van Bavel dkk tersebut menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki dampak psikologis yang berbahaya. Kesejahteraan subjektif kaum muda menurun dengan penggunaan Facebook secara teratur. Remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial dilaporkan telah mengalami kesulitan kesehatan mental, termasuk keputusasaan dan kecemasan.

Fenomena "kecemburuan media sosial" (*social media envy*) merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap dampak negatif ini. Pengguna sering membandingkan kehidupan mereka sendiri dengan gambaran ideal yang mereka lihat secara daring, yang mengarah pada evaluasi diri yang negatif dan penurunan harga diri. Tekanan untuk menampilkan citra yang sempurna secara daring dapat memperburuk perasaan tidak mampu, khususnya di kalangan pengguna yang lebih muda dan lebih rentan terhadap perbandingan sosial. Hasil penelitian Masriyudin, Ahmad Fauzi, dan Atiyah (2024) menunjukkan bahwa 58,5 persen responden dari kalangan generasi Z mengungkapkan perasaan tidak mampu saat melihat postingan media sosial orang lain, 50,9 persen responden merasa sulit fokus pada tugas-tugas penting karena terganggu oleh media sosial, dan 67,9 persen responden sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Data-data ini memperlihatkan bahwa mayoritas remaja di Indonesia terdampak secara mental oleh media sosial.

Selain itu, perundungan siber merupakan masalah yang meluas di platform media sosial, yang berdampak signifikan pada kesehatan mental. Selain kecemasan, depresi juga menjadi isu serius akibat penggunaan media sosial. Menurut laporan Cyberbullying Research Center (2022), sebanyak 37 persen remaja di dunia mengaku pernah menjadi korban perundungan di media sosial. Korban perundungan siber sering mengalami peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan keinginan bunuh diri. Anonimitas yang disediakan oleh media sosial dapat membuat individu berani melakukan perilaku berbahaya yang mungkin mereka hindari dalam interaksi tatap muka, sehingga memperkuat dampak psikologis pada korban. Media sosial juga dapat mengganggu pola tidur, yang sangat penting untuk kesehatan mental. Penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk dan gangguan tidur yang lebih parah. Kurang tidur, pada gilirannya, dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk peningkatan stres, kecemasan, dan depresi.

*Blue light* yang dipancarkan oleh layar dan kecenderungan untuk menggunakan media sosial hingga larut malam dapat mengganggu siklus tidur, yang selanjutnya memperburuk masalah kesehatan mental. Meskipun dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental cukup signifikan, penting juga untuk mempertimbangkan konteks dan perbedaan individu dalam penggunaannya. Bagi sebagian pengguna, media sosial dapat berfungsi sebagai alat yang berharga untuk menjaga hubungan sosial dan mengakses dukungan, sementara bagi yang lain, media sosial dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan tekanan mental. Sifat interaksi media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, dan kecenderungan

individu terhadap masalah kesehatan mental semuanya berperan dalam menentukan dampak keseluruhan.

Para peneliti telah menemukan *Facebook depression* yang terjadi ketika remaja kecanduan Facebook selama berjam-jam dalam sehari. Tanpa pengobatan, kecanduan ini dapat menyebabkan keputusasaan, kesepian, dan penggunaan narkoba. Untuk itu, membahas keamanan teknologi informasi (TI) dan media sosial sangatlah penting. Paparan kronis terhadap keberadaan media sosial yang ideal dapat secara signifikan memengaruhi harga diri dan kesehatan mental. Teori perbandingan sosial menyatakan bahwa individu mungkin terlibat dalam perbandingan sosial ke atas, yang mengarah pada perasaan tidak mampu ketika dihadapkan pada gaya hidup yang tampaknya lebih unggul. Selain itu, perundungan siber, masalah citra tubuh yang diperburuk oleh gambar yang difilter, dan masalah kesehatan mental muncul dari tekanan dan standar internet. Aspek-aspek ini harus didalami untuk memahami interaksi kompleks antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental.

Hubungan antara media sosial dan kesehatan mental telah dipelajari secara ekstensif. Penelitian telah menunjukkan hasil yang beragam, dengan beberapa menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial terkait dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi, terutama di kalangan remaja. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa hubungan tersebut lebih kompleks dan mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor termasuk konten media sosial dan lingkungan. Naslund, Bondre, Ameya, Aschbrenner, dan Kelly (2020) mempelajari penggunaan media sosial dan kesehatan mental selama delapan tahun. Temuan mereka menunjukkan bahwa peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial tidak dikaitkan dengan peningkatan masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan ketika diteliti pada tingkat individu. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mungkin ada korelasi pada tingkat populasi, perubahan individu dalam penggunaan media sosial tidak selalu memprediksi perubahan dalam kesehatan mental.

Media sosial menawarkan kepada penggunanya kontrol yang belum pernah ada sebelumnya atas penampilan diri mereka. Individu dapat mengatur persona daring mereka dengan secara selektif membagikan informasi, gambar, dan pengalaman yang mencerminkan identitas yang mereka inginkan (Zsila & Reyes, 2023). Penampilan diri yang diatur ini memungkinkan peningkatan diri dan kemampuan untuk mengelola bagaimana pandangan orang lain tentang dia. Namun, kontrol ini juga dapat menyebabkan perbedaan antara identitas nyata dan identitas virtual seseorang, yang menciptakan citra diri yang terdistorsi. Tekanan untuk menampilkan versi diri yang ideal dapat mengakibatkan stres psikologis dan upaya terus-menerus untuk mempertahankan citra tertentu secara daring, yang mungkin tidak secara akurat mencerminkan identitas sejati individu.

Dampak media sosial yang menyebar luas mendorong terciptanya lingkungan yang cocok untuk perbandingan sosial. Pengguna sering kali terpapar pada penggambaran kehidupan orang lain yang dilihat dan diidealkan, yang mengarah pada perbandingan yang dapat memengaruhi harga diri dan kesejahteraan secara keseluruhan. Paparan terhadap konten yang disajikan secara selektif ini dapat menciptakan ekspektasi yang tidak realistis dan perasaan tidak mampu di antara pengguna, terutama ketika mereka menganggap hidup mereka kurang sukses atau kurang glamor dibandingkan sosok dalam konten yang dilihatnya. Perbandingan dapat menyebabkan kecemasan, keputusasaan, dan ketidakpuasan hidup (Mathewson, 2020). Untuk mengurangi konsekuensi negatif dari perbandingan sosial itu, literasi digital dan kesadaran akan dampak media sosial diperlukan.

### **Keterlibatan Politik**

Media sosial juga memengaruhi keterlibatan politik dan pembentukan opini publik, termasuk perannya dalam mobilisasi politik, penyebaran informasi yang salah, dan ruang gema (*echo chambers*) yang memperkuat keyakinan yang ada. Media sosial telah muncul sebagai alat yang ampuh dalam kampanye politik, mengubah cara kandidat terlibat dengan pemilih. Platform seperti Facebook, X, dan Instagram menyediakan sarana komunikasi langsung, yang memungkinkan politikus menjangkau khalayak yang lebih luas. Penggunaan iklan bertarget, pembaruan waktu nyata, dan konten interaktif telah menjadi bagian penting dari strategi kampanye. Meneliti efektivitas media sosial dalam memobilisasi dukungan, penggalangan dana, dan membentuk narasi elektoral memberikan wawasan tentang lanskap komunikasi politik yang terus berkembang (Auvinen, 2020).

Terlebih lagi, pengaruh media sosial terhadap hasil politik sangat besar. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas media sosial dapat memengaruhi opini publik dan perilaku pemilih. Misalnya, sebuah penelitian oleh Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay, dan Scherlis (2022) menemukan bahwa satu pesan yang mendorong orang untuk memilih, yang dikirim melalui Facebook, memengaruhi perilaku jutaan orang pemilih. Hal ini menunjukkan potensi kekuatan media sosial untuk memengaruhi proses demokrasi, baik secara positif maupun negatif. Meskipun alat-alat tersebut dapat meningkatkan partisipasi dan kesadaran politik, alat-alat tersebut juga dapat dimanipulasi untuk menyebarkan propaganda dan disinformasi, sehingga merusak integritas pemilu.

Wacana politik pada platform media sosial dicirikan oleh kedekatan dan aksesibilitasnya. Ruang publik telah meluas yang memungkinkan warga negara untuk berpartisipasi aktif dalam percakapan politik. Namun, sifat diskusi daring juga menimbulkan kekhawatiran tentang polarisasi, ruang gema, dan kualitas wacana politik. Menganalisis nada, konten, dan tingkat keterlibatan dalam diskusi politik di media sosial menawarkan wawasan berharga tentang implikasi demokratis dari platform ini.

Platform media sosial telah merevolusi wacana publik, menyediakan ruang bagi beragam suara, dan memfasilitasi percakapan global. Demokratisasi informasi melalui platform ini telah memungkinkan individu dari semua lapisan masyarakat untuk berbagi perspektif, terlibat dalam perdebatan, dan memobilisasi berbagai tujuan. Musim Semi Arab, misalnya, sering dikutip sebagai contoh penting tentang bagaimana media sosial dapat memfasilitasi mobilisasi politik dan memromosikan cita-cita demokrasi (Ribble & Miller, 2023). Gerakan #MeToo juga memanfaatkan platform seperti X dan Facebook untuk meningkatkan kesadaran tentang pelecehan dan penyerangan seksual, yang berdampak signifikan terhadap norma dan perilaku masyarakat terkait gender dan dinamika kekuasaan (Keles, McCrae, Grealish, 2020).

Media sosial memengaruhi wacana publik tentang keadilan sosial dan aktivisme. Gerakan seperti Black Lives Matter telah memanfaatkan media sosial untuk mengorganisasi protes, berbagi informasi, dan menggalang dukungan di seluruh dunia (Carpenter & Krutka, 2024). Meskipun gerakan-gerakan ini menyoroti potensi positif media sosial, mereka juga menghadapi tantangan, termasuk pelecehan daring dan penyebaran gerakan tandingan yang mencoba melemahkan upaya mereka. Sifat media sosial yang terbuka juga memiliki kelemahan yang signifikan. Salah satu masalah yang paling mendesak adalah meluasnya misinformasi. Misalnya, selama pemilihan presiden AS tahun 2016, platform media sosial dibanjiri dengan informasi palsu, yang sebagian besar sengaja disebarkan untuk memengaruhi perilaku pemilih (Gurajala, White, Hudson, Matthews, 2025).

Fenomena ini tidak terbatas pada peristiwa politik di Amerika Serikat. Pola serupa telah diamati secara global, dari Brexit di Inggris hingga pemilihan umum di Brasil dan India. Penyebaran misinformasi di media sosial sering kali diperburuk oleh algoritma yang dirancang untuk memprioritaskan keterlibatan. Algoritma ini sering kali mengutamakan konten sensasional, yang cenderung dibagikan lebih luas dan cepat daripada informasi faktual. Polarisasi politik adalah masalah signifikan lainnya yang terkait dengan penggunaan media sosial. Efek ruang gema, dengan pengguna sebagian besar terpapar informasi yang memperkuat keyakinan mereka, telah terdokumentasi dengan baik.

### **Polarisasi**

Penelitian oleh Sunstein (2021) menyoroti bagaimana platform media sosial dapat menciptakan lingkungan dengan individu menjadi lebih mengakar dalam pandangan mereka, yang mengarah pada peningkatan polarisasi. Algoritma personalisasi yang digunakan oleh platform seperti Facebook dan X berkontribusi terhadap hal ini dengan mengusung konten berdasarkan interaksi pengguna sebelumnya, sehingga memperkuat bias dan membatasi paparan terhadap perspektif yang beragam.

Penyebaran informasi yang cepat di media sosial telah memfasilitasi penyebaran misinformasi dan berita palsu. Narasi palsu dapat menyebar dengan cepat, memengaruhi opini publik, dan berpotensi memengaruhi hasil politik. Mengeksplorasi mekanisme di balik penyebaran misinformasi, peran algoritma, dan konsekuensinya bagi proses demokrasi sangatlah penting. Selain itu, memahami

bagaimana platform media sosial menangani dan mengurangi dampak informasi palsu berkontribusi pada diskusi tentang literasi media dan tanggung jawab platform.

Distorsi persepsi publik melalui media sosial tidak terbatas pada konteks politik. Misinformasi terkait kesehatan, seperti klaim palsu tentang vaksin, telah menyebar luas di platform media sosial, yang menyebabkan risiko kesehatan. Pandemi Covid-19 menunjukkan bagaimana misinformasi dapat menyebar, terutama di media sosial, yang berkontribusi pada penyebaran informasi palsu tentang virus, perawatan, dan vaksin. Misinformasi ini telah menimbulkan konsekuensi nyata, termasuk keraguan terhadap vaksin dan penolakan terhadap langkah-langkah kesehatan masyarakat (Altuwairiqi, Jiang, Ali, 2020).

Meskipun platform media sosial telah mendemokratisasi informasi dan menyediakan alat yang ampuh untuk komunikasi global, platform tersebut juga menimbulkan tantangan signifikan terhadap wacana publik. Penyebaran misinformasi, polarisasi politik, dan distorsi persepsi publik merupakan isu kritis yang perlu ditangani. Seiring dengan berkembangnya media sosial, metode harus dikembangkan untuk membatasi dampak buruk dan memaksimalkan dampak menguntungkan dari platform ini demi manfaat masyarakat. Penelitian di masa mendatang harus difokuskan pada pemahaman mekanisme di balik fenomena ini dan pengembangan solusi teknologi dan kebijakan untuk mendorong wacana publik yang lebih sehat.

### **Norma Budaya**

Platform media sosial berfungsi sebagai ruang dinamis dengan budaya yang beragam dapat mengekspresikan diri mereka, mendorong inklusivitas dan representasi. Menyelidiki sejauh mana budaya yang berbeda direpresentasikan pada platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube sangat penting untuk memahami dampak keragaman budaya. Menganalisis visibilitas kelompok minoritas, budaya asli, dan subkultur membantu menilai apakah media sosial bertindak sebagai platform untuk pemberdayaan budaya atau peminggiran kelompok tertentu (Kim, Hong, Bonk, Lim, 2020).

Media sosial telah memengaruhi tren budaya dan pilihan mode. Platform seperti Pinterest dan Instagram bertindak sebagai landasan pacu virtual, tempat para influencer dan pengguna memamerkan gaya yang berkembang. Menjelajahi hubungan antara media sosial dan tren budaya melibatkan pemahaman bagaimana mode dikomodifikasi, bagaimana influencer mendorong tren, dan bagaimana dampak mode dipercepat. Penelusuran ini memberikan wawasan tentang demokratisasi mode dan implikasinya terhadap ekspresi budaya (Ribble & Miller, 2023). Munculnya tantangan viral pada platform seperti TikTok dan Twitter juga dengan cepat memengaruhi norma dan perilaku masyarakat. Menganalisis sifat dan konsekuensi dari tantangan-tantangan ini memberikan wawasan tentang bagaimana media sosial membentuk praktik-praktik budaya.

Media sosial telah dikritik karena melestarikan apropriasi budaya, dengan unsur-unsur dari satu budaya diadopsi oleh anggota budaya lain, yang seringkali tanpa pemahaman atau rasa hormat. Meneliti contoh-contoh apropriasi budaya pada platform seperti Instagram dan X melibatkan analisis tren, tagar, dan konten yang dibuat pengguna. Memahami bagaimana apropriasi budaya terwujud secara daring, dampaknya pada komunitas yang terpinggirkan, dan untuk kepekaan budaya, media sosial harus melestarikan dan menantang praktik-praktik tersebut.

### **Dunia Pendidikan**

Media sosial juga punya dampak yang beraneka ragam pada pendidikan. Ia memfasilitasi akses ke sumber daya, meningkatkan kolaborasi siswa, dan mendukung metode pengajaran yang inovatif. Namun, media sosial juga punya potensi gangguan, perundungan siber, dan ketidakjujuran akademik yang terkait dengan penggunaannya, dengan menekankan perlunya literasi digital dan penggunaan yang etis dalam lingkungan pendidikan.

Media sosial memberi siswa dan guru akses ke banyak sumber daya, yang merupakan manfaat utama. Platform seperti YouTube, X, dan LinkedIn menawarkan konten pendidikan yang dapat meningkatkan pembelajaran tradisional. Misalnya, YouTube adalah rumah bagi banyak video instruksional tentang berbagai mata pelajaran mulai dari matematika hingga sejarah, yang memungkinkan siswa untuk belajar dengan kecepatan mereka sendiri. X memungkinkan pendidik untuk berbagi sumber daya, berita, dan artikel ilmiah, memfasilitasi pengembangan profesional berkelanjutan

dan berbagi praktik terbaik. LinkedIn menawarkan peluang jaringan dan akses ke webinar dan kelompok profesional yang dapat memperkaya pengalaman mengajar dan belajar.

Media sosial juga mempromosikan kolaborasi di antara siswa dan meningkatkan pengalaman belajar mereka. Platform seperti Facebook dan WhatsApp memungkinkan siswa untuk membuat kelompok belajar, berbagi catatan, dan mendiskusikan tugas secara *real-time*, menghilangkan hambatan geografis, dan menumbuhkan rasa kebersamaan. Selain itu, alat seperti Google Docs dan Microsoft Teams membuka kolaborasi, yang memungkinkan siswa untuk mengedit dokumen secara bersamaan dan berkomunikasi dengan lancar (Carpenter & Krutka, 2024). Upaya kolaboratif ini dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa, yang mengarah pada hasil belajar yang lebih baik.

Namun, integrasi media sosial dalam lingkungan pendidikan bukannya tanpa tantangan. Salah satu masalah yang signifikan adalah potensi gangguan. Sifat media sosial, dengan pemberitahuan dan pembaruannya yang konstan, dapat dengan mudah mengalihkan perhatian siswa dari pelajaran mereka. Pandey dan Som (2021) menemukan bahwa siswa yang sering menggunakan Facebook selama sesi belajar memiliki nilai rata-rata yang lebih rendah daripada mereka yang tidak menggunakannya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat menjadi alat pendidikan yang berharga, ia juga dapat berdampak negatif pada kinerja akademik jika tidak dikelola dengan baik.

Perundungan siber merupakan masalah penting lainnya yang terkait dengan penggunaan media sosial dalam konteks pendidikan. Anonimitas dan jangkauan platform media sosial dapat memfasilitasi perilaku perundungan, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, sekolah dan pendidik harus menerapkan kebijakan dan program untuk mengatasi dan mencegah perundungan siber, dengan memastikan lingkungan daring yang aman bagi semua siswa.

Penyebaran kecurangan akademik juga merupakan tantangan penting yang terkait dengan media sosial. Kemudahan berbagi informasi di platform ini dapat menyebabkan plagiarisme dan kecurangan. Siswa mungkin tergoda untuk berbagi jawaban atau mengakses sumber daya yang tidak sah selama ujian, yang merusak integritas proses pendidikan. Untuk mengatasi hal ini, para pendidik perlu menekankan pentingnya kejujuran akademik dan menerapkan solusi teknologi seperti perangkat lunak pendeteksi plagiarisme.

Meskipun ada tantangan ini, media sosial dapat diintegrasikan secara efektif ke dalam lingkungan pendidikan dengan menekankan literasi digital dan penggunaan yang etis. Literasi digital melibatkan pengajaran kepada siswa tentang cara menggunakan teknologi secara bertanggung jawab dan efektif, yang mencakup pemahaman implikasi etis dari perilaku daring mereka. Para pendidik dapat memasukkan pelajaran tentang kewarganegaraan digital ke dalam kurikulum mereka, membantu siswa untuk menjelajahi dunia daring dengan aman dan etis. Guru juga harus melek digital untuk membantu anak-anak. Program pengembangan profesional tentang media sosial dalam pendidikan dapat membantu guru menggunakan alat-alat ini untuk belajar sambil meminimalkan bahaya. Dengan mempromosikan penggunaan yang etis, sekolah dapat memaksimalkan manfaat media sosial dan meminimalkan dampak negatifnya.

Penelitian juga menunjukkan bahwa integrasi media sosial yang terstruktur dapat meningkatkan nilai pendidikannya. Coyne dkk (2020) menganjurkan desain aktivitas media sosial yang disengaja agar selaras dengan tujuan pendidikan. Pendekatan ini memastikan bahwa media sosial digunakan untuk melengkapi metode pengajaran tradisional ketimbang mengalihkan perhatian dari metode tersebut. Misalnya, pendidik dapat membuat tagar X untuk diskusi kelas, yang memungkinkan siswa untuk terlibat dengan konten kursus secara interaktif. Demikian pula, penggunaan grup Facebook untuk proyek kelas dapat mendorong kolaborasi dan pembelajaran antarteman.

Kesimpulannya, pengaruh media sosial terhadap dinamika pendidikan itu kompleks, menawarkan manfaat yang signifikan sekaligus tantangan yang nyata. Meskipun dapat berfungsi sebagai alat yang ampuh untuk pembelajaran dan kolaborasi, media sosial juga menimbulkan risiko seperti gangguan, perundungan siber, dan ketidakjujuran akademik. Untuk memanfaatkan media sosial secara efektif, pendidik harus menekankan literasi digital dan penggunaan yang etis, memastikan siswa dapat menavigasi platform ini secara bertanggung jawab. Dengan mengadopsi pendekatan yang seimbang dan mengintegrasikan aktivitas media sosial dengan tujuan pendidikan yang jelas, sekolah dapat meningkatkan pengalaman belajar sambil menjaga integritas akademik.

Dampak media sosial terhadap masyarakat beraneka ragam, menawarkan manfaat yang signifikan sekaligus tantangan yang nyata. Media sosial telah mengubah interaksi sosial, memfasilitasi konektivitas global, dan menyediakan platform untuk ekspresi diri dan gerakan sosial. Namun, media sosial juga menghadirkan risiko seperti isolasi sosial, perbandingan yang tidak sehat, dan penyebaran informasi yang salah. Untuk mengatasi tantangan ini diperlukan pendekatan seimbang yang mendukung literasi media, pemikiran kritis, dan kebiasaan komunikasi digital yang sehat guna memanfaatkan potensi positif media sosial sekaligus mengurangi dampak negatifnya.

## **KESIMPULAN**

Diskusi kita telah menyoroti dampak media sosial yang mendalam dan beragam pada berbagai aspek kehidupan masyarakat. Sementara platform media sosial menawarkan manfaat yang signifikan, termasuk konektivitas yang ditingkatkan, demokratisasi informasi, dan dukungan untuk gerakan sosial, platform tersebut juga menghadirkan tantangan penting, seperti misinformasi, polarisasi politik, dan masalah kesehatan mental. Mengatasi tantangan ini memerlukan pendekatan seimbang yang mendukung literasi media, pemikiran kritis, dan kebiasaan komunikasi digital yang sehat. Kita dapat menggunakan media sosial untuk kebaikan dengan mengetahui dan mengurangi kekurangannya. Penelitian di masa mendatang harus membahas proses ini dan mengusulkan cara untuk memaksimalkan manfaat media sosial dan meminimalkan kekurangannya.

Khusus di Indonesia, penelitian dampak media sosial yang komprehensif diperlukan mengingat jumlah pengguna yang besar dan berbagai konsekuensi yang menyertainya. Selain efek dan manfaat positifnya yang kiranya tidak berbeda jauh dari pengalaman pengguna media sosial di berbagai negara, sebagaimana telah diuraikan di muka, dampak negatifnya diperkirakan besar pula mengingat tingkat pendidikan dan literasi netizen di Indonesia yang umumnya masih rendah. Menimbang hasil penelitian yang menyebutkan mayoritas (di atas 50 persen) remaja di Indonesia mengalami gangguan mental akibat media sosial, maka dapat diperkirakan dampak penggunaan media sosial di negara kita akan lebih kompleks daripada di negara-negara yang tingkat literasi dan demokrasinya sudah lebih maju.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Auvinen, Ari-Matti. (2020). *Sosial Media – The New Power of Political Influence*. Brussels: Centre for European Studies.
- Altuwairiqi, M., Jiang, M., Ali, N. (2020). The impact of social media on self-perception and identity. *Journal of Information Technology & People*, vol. 32, no. 2, pp. 335-355.
- Bayer, Joseph B., Triêu, Penny., Ellison, Nicole B. (2020). Social Media Elements, Ecologies, and Effects. *Annual Review of Psychology*, Vol. 71:471-497.
- Bavel, Jay J. van, Robertson1, Claire E., Rosario, Kareena del., Rasmussen, Jesper, Rathje, Steve. (2024). Social Media and Morality. *Annual Review of Psychology* 75, pp. 311 – 340.
- Carpenter, J.P., Krutka, G. (2024). How and why educators use Twitter: A survey of the field. *Journal of Research on Technology in Education*, vol. 46, no. 4, pp. 414-434.
- Cave, S., MacLeod, I., & Smith, A. (2021). The Online Safety Bill: Protecting Users and Regulating Harmful Content. *Journal of Media Law*, 13(2), 75-99.
- Coyne, S.M., Rogers, L., Zurcher, J. C., Stockdale, S., Booth, D. A. (2020). Does time spent on social media impact mental health? An eight-year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, vol. 104, pp. 106160.
- Gurajala, S., White, S., Hudson, B., Matthews, J. (2025). Fake Twitter accounts: Profile characteristics obtained using an activity-based pattern detection approach.
- Hall, Jeffrey A. (2025). Social media elements, media content, and well-being: a communication approach. *Communication Theory*, Volume 35, Issue 1, February, Pages 1–13, <https://doi.org/10.1093/ct/qtae019>.
- Hang, Ling. (2024). The Impact of Social Media on Modern Communication: Evolution and Future Prospects. *Global Media Journal*, 22:72.

- Hermawansyah, Adam & Pratama, Ahmad R. (2021). Analisis Profil dan Karakteristik Pengguna Media Sosial di Indonesia dengan Metode EFA dan MCA. *Techno.COM*, Vol. 20, No. 1, Februari: 69-82.
- Keles, B., McCrae, N., Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int. J. Adolesc. Youth.*, 25: 79–93. DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851.
- Kim, K., J., Hong, Y., Bonk, M., Lim, S. (2020). Effects of group discussions in Google Docs environments on students' writing performance. *Journal of Educational Computing Research*, vol. 57, no. 4, pp. 811-830.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., Scherlis, W. (2022). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, vol. 53, no. 9, pp. 1017-1031.
- Masriyudin, Ahmad Fauzi, Atiyah. (2024). *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Mathewson, M. (2020). The impact of social media usage on students mental health. *J. Stud. Affairs*. 29:146–160.
- Naslund, John A., Bondre, Ameya, Torous, John, Aschbrenner, Kelly A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science* 5:245–257.
- Pandey, S., Som (2021). Applications and Usage of Visual Cryptography: A Review. International Conference on “Reliability, Infocom Technologies and Optimizations (Trends and Future Directions)”, ICRITO, 7-9 September 2016, Amity University Uttar Pradesh, India, p.p. 375-381.
- Ribble, M., Miller, T. (2023). "Educational leadership in an online world: Connecting students to technology responsibly, safely, and ethically. *Journal of Asynchronous Learning Networks*, vol. 17, no. 1, pp. 135-145.
- Statista. (2024). Number of social media users worldwide from 2010 to 2024. Diambil dari <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>.
- Sunstein, C.R. (2021). *#Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- The Global Statistics. (2025). *Indonesia Social Media Statistic 2025*. Diambil 21 Mei 2025 dari <https://www.theglobalstatistics.com/indonesia-social-media-statistics/>.
- Zsila, Agnes & Reyes, Marc Eric S. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. *BMC Psychology*, 11:251-267.