

Research Article

Analisis Dampak Perubahan Norma-norma Sosial dalam Era Media Sosial

Pangulian Harahap^{1*}, Nanda Tsabita Herba², Tarisha Putri³, Rosita Dongoran⁴.

1. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, pangulianharahap@uinsu.ac.id
2. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, nandatsabitaherba@gmail.com
3. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, tarishaputri88@gmail.com
4. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, rositadongoran@gmail.com

Copyright © 2025 by Authors, Published by Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : April 22, 2025
Accepted : June 7, 2025

Revised : May 27, 2025
Available online : June 24, 2025

How to Cite: Pangulian Harahap, Nanda Tsabita Herba, Tarisha Putri, and Rosita Dongoran. n.d. "Analisis Dampak Perubahan Norma-Norma Sosial Dalam Era Media Sosial". *Risalah Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*. Accessed June 28, 2025. https://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/1400.

Abstract: Social norms are rules or guidelines that are not written but are recognized and followed by members of society to regulate their behavior. These norms determine what is considered acceptable and unacceptable behavior in a particular social context. Social norms are important because they help create order and stability in society, promote cooperation and social cohesion, and provide a normative framework for individual behavior in the broader social context. Changes in non-social norms due to social media are a complex phenomenon with both positive and negative impacts. Understanding and managing these changes is important to maximize benefits and minimize negative impacts. Social media accelerates the spread of information and news, but can also be a channel for the spread of hoaxes and disinformation. This study uses a qualitative methodology with a literature study approach and uses descriptive analysis. Data was collected through literature study. The research results state that social media has become a platform for social movements and activism campaigns, mobilizing the masses quickly and effectively.

Keywords : Social media, society, changes

Abstrak: Norma-norma sosial adalah aturan atau pedoman yang tidak tertulis namun diakui dan diikuti oleh anggota masyarakat untuk mengatur perilaku mereka. Norma ini menentukan apa yang dianggap sebagai perilaku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima dalam konteks sosial tertentu. Norma-norma sosial penting karena mereka membantu menciptakan keteraturan dan stabilitas dalam masyarakat, mempromosikan kerjasama dan kohesi sosial, serta menyediakan kerangka kerja untuk perilaku individu dalam konteks sosial yang lebih luas. Perubahan norma-

norma sosial akibat media sosial adalah fenomena kompleks dengan dampak positif dan negatif. Memahami dan mengelola perubahan ini penting untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan dampak negatifnya. Media sosial mempercepat penyebaran informasi dan berita, tetapi juga bisa menjadi saluran untuk penyebaran hoaks dan disinformasi. Studi ini menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan menggunakan analisis deskriptif. Data dikumpulkan melalui studi literatur. Hasil penelitian menyatakan bahwa media sosial telah menjadi platform untuk gerakan sosial dan kampanye aktivisme, memobilisasi massa secara cepat dan efektif.

Kata Kunci: Sosial media, masyarakat, perubahan

PENDAHULUAN

Pada era digital yang semakin maju, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari individu di seluruh dunia. Oleh sebab itu kehadiran platform-platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok, cara individu berinteraksi, menampilkan diri, dan merespons perubahan norma sosial mengalami transformasi signifikan. Tidak hanya sekadar alat komunikasi, media sosial telah menjadi ruang di mana identitas dan citra diri dibentuk, diukur, dan dimodifikasi sesuai dengan respons dari audiens yang lebih luas. Wahyuni mengatakan dalam tulisannya bahwasanya setiap unggahan, foto, atau status update yang dibagikan di media sosial dapat mempengaruhi bagaimana seseorang dilihat oleh orang lain dan bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri (Wahyuni et al., 2022).

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dampak perubahan norma-norma sosial yang dipengaruhi oleh media sosial dengan fokus pada tiga sub bab utama. Pertama, bagaimana media sosial mempengaruhi cara individu menampilkan diri mereka. Ini mencakup cara orang menggunakan platform tersebut untuk mengkurasi citra diri mereka dan dampak dari hal tersebut terhadap persepsi diri dan persepsi orang lain. Kedua, dampak media sosial terhadap kesehatan mental, termasuk masalah-masalah seperti kecemasan, depresi, dan *Fear of Missing Out* (FOMO). Media sosial sering kali menjadi sumber perbandingan sosial yang dapat memicu perasaan tidak aman dan tekanan emosional. Ketiga, penggunaan media sosial untuk mengelola dampak perubahan norma-norma sosial dalam masyarakat. Media sosial dapat berfungsi sebagai alat yang kuat untuk perubahan positif, membangun komunitas, dan mendukung gerakan sosial yang dapat membantu masyarakat beradaptasi dengan perubahan norma sosial yang terjadi (Ash Shidiqie et al., 2023).

Media sosial telah mengubah cara individu menampilkan diri mereka secara drastis. Melalui platform ini, orang memiliki kesempatan untuk mengkurasi dan memanipulasi citra diri mereka demi mendapatkan pengakuan dan validasi dari orang lain. Selfie, postingan status, dan cerita sehari-hari yang dibagikan di media sosial tidak hanya mencerminkan aspek kehidupan seseorang, tetapi juga menciptakan identitas digital yang kadang berbeda dari identitas asli mereka. Tren seperti filter foto dan editan video juga berkontribusi dalam menciptakan standar kecantikan dan keberhasilan yang tidak realistis. Fenomena ini mengangkat pertanyaan tentang autentisitas dan keaslian dalam interaksi sosial di dunia maya. Ketika individu menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial, mereka

cenderung menampilkan versi diri yang paling ideal dan disukai, sering kali menyembunyikan kelemahan dan ketidaksempurnaan (Muslimin et al., 2019). Akibatnya, apa yang dilihat oleh orang lain adalah gambaran yang terdistorsi dari kenyataan, yang dapat mempengaruhi persepsi mereka tentang diri sendiri dan orang lain.

Selain itu, tekanan untuk mendapatkan like dan komentar positif dapat mendorong individu untuk terus memoles citra diri mereka, yang bisa menyebabkan stres dan ketidakpuasan. Dalam jangka panjang, praktik ini bisa merusak rasa percaya diri dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penting untuk menyadari dampak negatif dari manipulasi citra diri di media sosial dan mencari keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata.

Interaksi terus-menerus dengan media sosial membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi. Fenomena Fear of Missing Out (FOMO), atau ketakutan ketinggalan informasi dan pengalaman yang dialami orang lain, juga menjadi masalah serius. Individu sering kali merasa cemas ketika melihat postingan tentang kehidupan orang lain yang tampak lebih bahagia atau sukses, yang dapat mengarah pada perasaan tidak puas dan tekanan sosial (Sachiyati et al., 2023).

Selain itu, perbandingan sosial yang terus-menerus dilakukan melalui media sosial dapat memperburuk perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Pengguna yang melihat teman-teman mereka mengunggguh pencapaian, liburan mewah, atau momen-momen bahagia mungkin merasa hidup mereka kurang berarti atau kurang sukses. Ini bisa menyebabkan spiral negatif yang memperburuk kondisi mental mereka.

Media sosial juga bisa menjadi sumber cyberbullying dan kritik yang berdampak negatif pada kesehatan mental pengguna, terutama remaja dan anak muda. Komentar negatif, ejekan, dan serangan pribadi yang mudah tersebar di media sosial dapat meninggalkan bekas mendalam dan mengakibatkan trauma emosional. Remaja, yang sedang dalam fase pencarian jati diri, sangat rentan terhadap dampak negatif ini. Dalam jangka panjang, paparan terus-menerus terhadap konten negatif dan tekanan sosial di media sosial dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius, termasuk kecemasan, depresi, dan bahkan gangguan makan (Purwaningtyas et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi penggunaan media sosial yang sehat dan sadar untuk meminimalkan dampak negatifnya terhadap kesehatan mental.

Di sisi lain, media sosial juga dapat digunakan sebagai alat untuk mengelola dampak perubahan norma-norma sosial dalam masyarakat. Komunitas online dan gerakan sosial yang berkembang di platform media sosial dapat menjadi ruang untuk berbagi dukungan, pengetahuan, dan sumber daya yang membantu individu menghadapi perubahan norma sosial. Media sosial memungkinkan mobilisasi massa untuk tujuan positif, seperti kampanye kesadaran kesehatan mental, gerakan kesetaraan gender, dan advokasi hak-hak sipil (Suswandy et al., 2020). Oleh sebab itu memanfaatkan potensi positif dari media sosial, masyarakat dapat mengelola dan menavigasi perubahan norma sosial dengan lebih baik.

Platform media sosial sering kali menjadi tempat kelahiran gerakan-gerakan besar yang membawa perubahan signifikan. Contohnya adalah kampanye #MeToo yang menyuarakan pengalaman korban kekerasan seksual dan gerakan Black Lives Matter yang berjuang melawan rasisme sistemik. Kedua gerakan ini menunjukkan bagaimana media sosial dapat digunakan untuk membangun solidaritas, menyebarkan informasi penting, dan mendorong perubahan sosial yang nyata. Selain itu, media sosial juga memungkinkan individu untuk menemukan dan bergabung dengan komunitas yang memiliki minat atau tujuan yang sama, memperkuat rasa keterhubungan dan dukungan sosial.

Dalam keseluruhan analisis ini, kita melihat bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap norma-norma sosial. Sementara ada aspek negatif yang perlu diperhatikan dan dikelola, potensi positif media sosial sebagai alat untuk perubahan sosial tidak bisa diabaikan. Penelitian lebih lanjut dan pendekatan yang hati-hati diperlukan untuk memahami dan mengoptimalkan dampak media sosial dalam kehidupan modern. Oleh sebab itu strategi yang tepat, media sosial dapat menjadi kekuatan yang kuat untuk kebaikan, membantu masyarakat beradaptasi dengan perubahan dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan kajian pustaka, atau yang sering disebut juga dengan “*review of literature*” atau “*literature riview*”, adalah suatu pendekatan dimana peneliti menyelidiki dan menyusun literatur-literatur terkait dengan topik penelitian tertentu. Metode ini memberikan pemahaman mendalam tentang kajian pustaka yang telah ada sebelumnya, mengidentifikasi temuan, metode dan kerangka konseptual yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagaimana Media Sosial Mempengaruhi Cara Individu Menampilkan Diri (Self-Presentation)

Presentasi diri (Self-Presentation) adalah upaya individu untuk berperilaku sesuai dengan penilaian orang lain terhadap dirinya sendiri agar dapat diterima dalam suatu hubungan dengan melakukan strategi-strategi tertentu. Maraknya penggunaan media sosial, membuat self-presentation di media sosial menjadi kegiatan yang sangat penting. Pentingnya self-presentation di media sosial membuat seseorang akan melakukan apapun untuk menarik perhatian orang lain (Safitri, 2019).

Ketika mengkaitkan antara media sosial dan presentasi diri, bisa terjadi pandangan yang cukup kontradiktif. Di satu sisi, presentasi diri yang berakar dari interaksi tatap muka antar individu memandang presentasi diri melalui media sosial akan menghilangkan elemen non verbal komunikasi dan konteks terjadinya komunikasi. Sehingga presentasi diri tidak maksimal di dalam media sosial. Di sisi lain, ketidakhadiran elemen-elemen non verbal dan konteks bisa dipandang sebagai sebuah kondisi bagi pengguna untuk lebih mudah mengontrol dan/ atau minimal dalam melakukan presentasi diri. Sehingga ketiadaan elemen-elemen nonverbal bisa membuat komunikasi tidak berjalan cukup ‘kaya’ (Luik, n.d.). Namun, pada saat yang

sama setiap pengguna mendapatkan kesempatan untuk lebih inventif dalam melakukan presentasi diri.

Interaksi sosial dapat dilakukan secara langsung maupun melalui media sosial. Kemajuan teknologi dapat memudahkan seseorang dalam berinteraksi melalui media sosial. Berdasarkan Hootsuite We Are Social, pengguna media sosial terbanyak di Indonesia berada pada rentang usia 18-30 tahun. Hal tersebut membuktikan bahwa media sosial berhasil menarik minat seseorang untuk menggunakannya. Media sosial memberikan banyak dampak bagi kehidupan seseorang, baik itu dampak negatif maupun dampak positif.

Salah satu dampak negatif yang ditimbulkan adalah kurangnya sosialisasi pada dunia nyata dan berkurangnya privasi akibat dari banyaknya informasi pribadi yang dibagikan seseorang ke media sosial, seperti alamat rumah maupun masalah yang sedang dihadapi. Namun tak dapat dipungkiri bahwa, salah satu dampak positif penggunaan media sosial dapat membantu seseorang dalam penemuan dan pembentukan identitas diri. Hal tersebut terjadi karena di media sosial, seseorang dapat menjadi lebih bebas dalam mengekspresikan diri dan dapat mengeksplor berbagai hal positif seperti membangun inovasi, minat dan bakat yang dimiliki (Jannah, 2023).

Penelitian oleh Twomey dan O'Reilly (2017) menjelaskan bahwa terjadi peningkatan proporsi penggunaan self presentation di media sosial khususnya aplikasi instagram, facebook dan TikTok yang berkaitan dengan visual, karena seseorang cenderung membutuhkan pengakuan, penerimaan dan penghargaan dari orang lain. Self presentation yang dilakukan oleh seseorang di media sosial bukan merupakan hal yang berbahaya, namun jika dilakukan secara berlebihan, tentu dapat merusak kesehatan mental. Self presentation yang dilakukan oleh seseorang di media sosial berhubungan dengan pembentukan identitas diri, hal tersebut terjadi karena seseorang menggunakan self presentation sebagai bentuk mengeksplorasi diri melalui media sosial untuk menemukan identitas dirinya. Pembentukan identitas diri akan membantu seseorang dalam memenuhi tugas perkembangannya, sehingga dapat melalui masa pertumbuhan dan perkembangannya dengan lebih optimal (Jannah, 2023).

Salah satu cara remaja untuk menampilkan atau mengekspresikan diri ialah melalui self-presentation. Self presentation diartikan sebagai upaya secara sengaja untuk bertindak dengan cara tertentu yang menciptakan kesan khusus tentang diri. Self presentation merupakan salah satu bagian terpenting agar individu mampu memahami diri dan digunakan untuk tujuan menata interaksi agar mendapatkan hasil yang diinginkan. Self presentation penting sebagai pemahaman tentang diri, hal ini terjadi karena self presentation dapat membantu untuk menampilkan kesan positif kepada individu lain dan meminimalkan kesan buruk serta membantu individu untuk mendeskripsikan diri kepada individu lain (Rahmah et al., 2019).

Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa remaja dalam melakukan self presentation di media sosial menampilkan hal-hal yang tidak sesuai dengan keseharian remaja. Smith dan Sanderson (2015) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan media sosial terutama instagram cenderung lebih sering membagikan kegiatan sehari-hari dalam media sosial yang seakan-akan

menggambarkan gaya hidup yang mengikuti perkembangan zaman dengan tujuan menjadi populer di lingkungan (Rahmah et al., 2019). Remaja awal dan pertengahan lebih banyak menampilkan diri yang ideal dan tidak konsisten dengan diri yang sesungguhnya dikarenakan remaja masih melakukan eksplorasi, sedangkan untuk remaja akhir mulai berkurang sebab identitas diri yang dimiliki mulai terbentuk. Ketika berinteraksi dalam media sosial, remaja lebih cenderung menampilkan diri yang “baik” sesuai dengan standar dalam media sosial atau diri yang ideal.

Remaja memiliki dua akun dalam satu media sosial dan membuat identitas yang berbeda terlihat dari foto profil ataupun nama pengguna. Hal ini dikarenakan remaja ingin melakukan hal yang bebas tanpa diketahui oleh teman-teman terdekat, melihat aktivitas orang lain tanpa diketahui identitasnya, serta adanya perasaan tidak nyaman pada salah satu akun. Remaja juga mengungkapkan bahwa diri yang ada di media sosial dan diri yang berada di kehidupan nyata memiliki perbedaan sebab ada hal yang berusaha untuk ditutupi dan karena adanya perasaan tidak nyaman untuk berinteraksi dengan orang lain sehingga membuat remaja menampilkan diri yang berbeda pada media sosial. Adanya perbedaan diri yang ditampilkan oleh remaja dalam media sosial dan keseharian akan membuat remaja kebingungan dan kesulitan untuk mengenal diri.

Hal ini dikarenakan ketika remaja mempresentasikan diri dalam media sosial remaja akan mendapatkan umpan balik dari lingkungan yang dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih terkait diri. Namun jika yang ditampilkan oleh remaja berbeda antara diri keseharian dan diri dalam media sosial akan membuat remaja kebingungan untuk melihat diri yang sebenarnya dimiliki sebab waktu penggunaan media sosial remaja lebih banyak daripada berinteraksi sehingga bahan evaluasi diri akan lebih banyak didapatkan dari proses interaksi melalui media sosial namun yang ditampilkan dalam media sosial ialah diri yang berbeda sehingga akan membuat remaja menjadi kesulitan dalam mengenal diri dan dapat memengaruhi pembentuk identitas diri.

Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental (Kecemasan, Depresi, dan FOMO)

Penggunaan media sosial yang berlebihan telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi di kalangan pengguna. Banyak studi menunjukkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan seseorang di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengalami gejala kecemasan dan depresi. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perbandingan sosial yang konstan dan tekanan untuk selalu terlihat sempurna di mata orang lain. Ketika pengguna terus-menerus melihat postingan dari teman atau selebriti yang menunjukkan kehidupan yang tampak ideal, mereka bisa merasa bahwa hidup mereka sendiri kurang memuaskan.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kecemasan yang timbul dari ketakutan bahwa orang lain mengalami pengalaman yang lebih menyenangkan atau bermakna yang tidak kita alami. FOMO sering kali diperparah oleh media sosial, di mana pengguna dapat melihat pembaruan yang hampir real-time tentang aktivitas orang lain (Parhan et al.,

2021). Akibatnya, mereka merasa ketinggalan atau tertinggal, yang bisa memicu stres dan kecemasan. Misalnya, melihat foto teman-teman yang sedang berlibur atau menghadiri acara sosial dapat membuat seseorang merasa tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri, bahkan jika mereka sebenarnya menjalani kehidupan yang memuaskan.

Perbandingan sosial yang terus-menerus dilakukan melalui media sosial juga dapat memperburuk perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Brahmini & Supriyadi, 2019). Ketika pengguna membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampak lebih sukses, lebih bahagia, atau lebih menarik, mereka bisa merasa bahwa mereka tidak cukup baik. Ini bisa menyebabkan spiral negatif yang memperburuk kondisi mental mereka. Sebagai contoh, seseorang yang melihat teman-temannya berhasil dalam karir mereka atau memiliki hubungan romantis yang tampak sempurna mungkin merasa tidak berhasil dalam hidup mereka sendiri, meskipun mereka mungkin telah mencapai banyak hal.

Media sosial juga bisa menjadi sumber cyberbullying dan kritik yang berdampak negatif pada kesehatan mental pengguna, terutama remaja dan anak muda. Komentar negatif, ejekan, dan serangan pribadi yang mudah tersebar di media sosial dapat meninggalkan bekas mendalam dan mengakibatkan trauma emosional. Remaja, yang sedang dalam fase pencarian jati diri, sangat rentan terhadap dampak negatif ini. Cyberbullying dapat menyebabkan berbagai masalah mental, termasuk kecemasan, depresi, dan bahkan pemikiran untuk bunuh diri (Ni'mah, 2023). Dampaknya bisa lebih parah karena sifat media sosial yang permanen dan luas, di mana sekali sesuatu diunggah, sulit untuk benar-benar dihapus atau dilupakan.

Selain dampak langsung terhadap kesehatan mental, penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi hubungan antar pribadi. Orang mungkin merasa terisolasi meskipun mereka memiliki banyak 'teman' di media sosial. Interaksi yang terjadi melalui layar tidak bisa menggantikan interaksi tatap muka yang lebih mendalam dan memuaskan secara emosional. Hal ini bisa menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi sosial, yang pada gilirannya dapat memperburuk masalah kesehatan mental.

Namun, media sosial juga memiliki potensi untuk digunakan secara positif dalam mengelola dampak kesehatan mental. Kampanye kesadaran tentang kesehatan mental yang dilakukan melalui media sosial dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan akses terhadap informasi dan sumber daya yang berguna (Fatimah, 2023). Komunitas online yang mendukung dan forum diskusi juga dapat memberikan dukungan emosional dan berbagi pengalaman yang dapat membantu individu merasa lebih dimengerti dan didukung.

Untuk meminimalkan dampak negatif dari media sosial terhadap kesehatan mental, penting untuk mengembangkan strategi penggunaan yang sehat. Beberapa strategi yang dapat diadopsi meliputi:

1. **Membatasi Waktu Penggunaan** : Mengatur batas waktu untuk penggunaan media sosial dapat membantu mencegah kecanduan dan mengurangi paparan terhadap konten yang memicu kecemasan atau depresi.

2. Mengikuti Konten Positif : Memilih untuk mengikuti akun dan halaman yang memberikan konten positif dan inspiratif dapat membantu meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan mental.
3. Berinteraksi Dengan Cara Sehat : Menggunakan media sosial untuk membangun hubungan yang mendukung dan menghindari konflik atau perdebatan yang tidak perlu.
4. Membuat Jeda Digital :Mengambil jeda dari media sosial secara berkala dapat membantu mengurangi stres dan memberikan waktu untuk refleksi diri.
5. Memanfaatkan fitur privasi yang tersedia di platform media sosial untuk mengendalikan siapa yang dapat melihat dan berinteraksi dengan konten kita.

Interaksi terus-menerus dengan media sosial membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Dari peningkatan kecemasan dan depresi hingga dampak perbandingan sosial dan cyberbullying, penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat memiliki konsekuensi serius. Namun, dengan strategi yang tepat dan kesadaran yang lebih besar tentang cara menggunakan media sosial secara sehat, kita dapat meminimalkan dampak negatif ini dan memanfaatkan potensi positif media sosial untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan membangun komunitas yang lebih mendukung. Penelitian lebih lanjut dan pendekatan yang hati-hati diperlukan untuk memahami dan mengoptimalkan dampak media sosial dalam kehidupan modern.

Pengguna Media Sosial untuk Mengelola Dampak Perubahan Norma-norma Sosial dalam Masyarakat

Media sosial adalah *platform* atau aplikasi yang memungkinkan penggunaannya untuk membuat, berbagi, dan berinteraksi dengan konten digital seperti teks, gambar, dan video. Media sosial memungkinkan komunikasi dan interaksi secara *real time* antar individu maupun kelompok diseluruh dunia. Contoh populer dari media sosial termasuk *Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok*, dan lain-lain. *Platform-platform* ini biasanya menyediakan fitur seperti profil pribadi, teman atau pengikut, umpan berita, pesan langsung, dan berbagai alat lainnya yang mendukung komunikasi dan berbagai informasi (Pratidina & Mitha, 2023) . Jejaring sosial adalah platform online yang memungkinkan pengguna untuk membuat profil pribadi, berinteraksi dengan teman, keluarga, atau oranglain, serta berbagi jenis konten seperti teks, foto, video, dan tautan. Jejaring sosial memfasilitasi kounikasi dan pertukaran informasi antar pengguna dengan cara yang cepat dan mudah (Pujasari Supratman et al., n.d.).

Ada beberapa fitur umum jejaring sosial meliputi:

1. Profil pengguna : setiap pengguna memiliki profil yang berisi informasi pribadi seperti nama, foto, minat, dan Riwayat pekerjaan atau pendidikan.
2. Kontak dan pertemanan : pengguna dapat menambahkan orang lain sebagai teman atau mengikuti profil mereka untuk mendapatkan pembaruan aktivitas.
3. Berbagi konten : pengguna dapat memposting status, foto, video, dan tautan yang dapat dilihat dan dikomentari oleh orang lain.

4. Komunikasi : fasilitas untuk mengirim pesan langsung atau berpartisipasi dalam diskusi kelompok.
5. Grup dan komunitas : pengguna dapat bergabung dengan grup atau komunitas berdasarkan minat atau topik tertentu.

Media sosial semakin menjadi kebutuhan vital bagi manusia, karena hampir setiap smartphone memiliki aplikasi media sosial terinstal dan seseorang mungkin memiliki beberapa akun yang digunakan untuk berbagai tujuan. Media sosial secara historis dimaksudkan untuk mengumpulkan dan menjangkau banyak orang secara online dari berbagai usia dan latar belakang sosial. Media sosial belakangan ini semakin banyak digunakan sebagai media politik untuk mempengaruhi opini public. Selain digunakan untuk komunikasi bisnis, seperti iklan Facebook, mereka juga semakin banyak digunakan sebagai media komunikasi politik. Penggunaan media digital, khususnya media sosial, seringkali tidak disertai dengan tanggung jawab, sehingga seringkali menjadi alat untuk menyebarkan informasi yang tidak benar, hoax, fitnah, ghibah, namimah, pemutarbalikan fakta, ujaran kebencian, permusuhan, kesimpangsiuran, dan informasi palsu yang dapat mengganggu keharmonisan masyarakat dan menyebabkan masalah.

Kehidupan masyarakat dan dinamikanya berkembang dengan sangat cepat. Fenomena yang mendorong perubahan tersebut adalah akulturasi budaya yang dipengaruhi oleh teknologi informasi. Setiap jam dan hari, berbagai jenis media yang digunakan memungkinkan orang untuk menyampaikan ide, kritik, saran dan bahkan hujatan dengan cara yang personal.

Pemerintah harus beradaptasi dan responsif terhadap kondisi yang dialami masyarakat Indonesia saat ini. Kehidupan sosial masyarakat hampir disemua jenjang dan strata telah diubah oleh media sosial. Perubahan dan perkembangan masyarakat memang diperlukan untuk mengalirkan siklus bermasyarakat (Tamara & Kunci, n.d.). Kehidupan manusia mengalami perubahan, yang merupakan fenomena yang umum dalam siklus kehidupan. Untuk bersosialisasi, manusia perlu berinteraksi satu sama lain karena mereka adalah makhluk sosial dan tidak dapat hidup sendirian. Ini adalah sifat manusia yang diciptakan oleh Allah SWT untuk menjaga hubungan yang baik antara manusia dan alam. Membantu orang lain dalam komunitas (masyarakat) dapat membantu anda mengembangkan potensi Anda dan berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, nilai-nilai, norma sosial, dan budaya akan muncul disekitar sebuah komunitas sebagai tatanan hidup yang harus dianut oleh semua orang.

Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pengguna akan sangat terpengaruh. Perubahan dalam lingkungan sosial seseorang juga akan dipengaruhi oleh perubahan dalam pola perilaku mereka. Masyarakat dapat pindah ke suatu tempat atau negara untuk mengadu nasib dan memperbaiki ekonomi mereka karena kondisi ekonomi negara tersebut. Penggunaan sosial media yang mulai marak dikalangan anak-anak dan orang dewasa memiliki dampak tambahan yang harus diperhatikan (Hatu, n.d.).

Perubahan sosial juga diikuti oleh kemampuan budaya asing untuk masuk dan mempengaruhi budaya lokal karena kemudahan mendapatkan informasi dan berita melalui media online. Seiring dengan penurunan interaksi dengan masyarakat sekitar, sikap individualitas terhadap lingkungan sekitar mulai terlihat. Setiap lapisan masyarakat harus sangat memperhatikan dalam menghadapi perubahan dan perilaku masyarakatnya. Salah satu cara untuk menjaga nilai-nilai luhur hidup dalam masyarakat adalah dengan mempertahankan etika, moral, budaya, dan norma adat yang sesuai (Arif & Ronaning Roem, n.d.). Pada dasarnya, setiap individu yang hidup dalam masyarakat pasti akan mengalami perubahan, yang juga dikenal sebagai transformasi sosial. Kehidupan masa lalu akan berfungsi sebagai referensi untuk kehidupan saat ini.

Dengan kemajuan teknologi, semakin banyak informasi yang masuk ke segala aspek kehidupan manusia. Namun, meskipun internet menjadi sumber informasi yang hamper tidak dapat dikontrol, orang-orang masih kesulitan menemukan makna dari banyak informasi yang mereka kumpulkan. Ini karena orang sekarang lebih suka mencari kebenaran daripada kebenaran itu sendiri (Mulawarman & Nurfitri, 2017). Semua elemen masyarakat pascamodern mengalami perubahan, dan inilah yang menghasilkan masyarakat pascabener adalah gejala yang merugikan dari modernism, sebuah epidemi sosial yang melanda semua aspek masyarakat. Meskipun modernism telah membuat hidup lebih mudah bagi orang-orang, itu juga menyebabkan disrupsi informasi yang mengancam kehidupan bersosial.

Mengelola dampak perubahan norma-norma sosial dalam masyarakat adalah tugas yang kompleks dan memerlukan pendekatan multi-segi. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan:

1. Pendidikan dan kesadaran
 - Kampanye Informasi Publik dengan menyelenggarakan kampanye untuk meningkatkan kesadaran tentang norma-norma sosial yang baru dan alasan dibalik perubahan tersebut.
 - Pendidikan Formal dan Non-formal dengan memasukkan topik mengenai norma sosial dalam kurikulum pendidikan dan menyelenggarakan workshop atau seminar untuk berbagai kelompok masyarakat.
2. Komunikasi yang terbuka
 - Dialog Komunitas dengan mengadakan forum diskusi dan dialog komunitas untuk membahas perubahan norma-norma sosial, sehingga masyarakat dapat berbagi pandangan dan pengalaman.
 - Peran Media dengan menggunakan media massa dan media sosial untuk menyebarkan informasi secara luas dan mendorong diskusi yang konstruktif.
3. Pendekatan Kebijakan
 - Peraturan dan Kebijakan dengan membuat dan menegakkan peraturan yang mendukung norma-norma sosial yang baru, serta

memastikan adanya kebijakan yang melindungi kelompok yang mungkin berdampak negative.

- Konsultasi Publik dengan melibatkan masyarakat dalam proses pembuatan kebijakan untuk memastikan bahwa kebijakan yang dibuat relevan dan diterima oleh masyarakat.
4. Penguatan Institusi
 - Peran Lembaga Sosial dan Agama dengan memanfaatkan peran Lembaga sosial dan agama dalam membimbing dan mengarahkan masyarakat menuju penerimaan norma-norma sosial yang baru.
 - Organisasi Non-Pemerintah (NGO) dengan melibatkan NGO dalam program-program yang mendukung perubahan sosial dan memberikan dukungan kepada masyarakat.
 5. Pemberdayaan masyarakat
 - Program Pemberdayaan dengan melaksanakan program pemberdayaan yang memungkinkan masyarakat untuk beradaptasi dengan perubahan dan memanfaatkan peluang yang ada.
 - Pelatihan dan Pengembangan Keterampilan dengan menyediakan pelatihan untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi norma-norma sosial yang berubah.
 6. Monitoring dan evakuasi
 - Penelitian dan Survei dengan melakukan penelitian dan survei untuk memonitor dampak perubahan norma sosial dan menilai afektivitas Langkah-langkah yang telah diambil.
 - Feedback Loop dengan membuat mekanisme umpan balik dimana masyarakat dapat memberikan masukan tentang perubahan yang terjadi dan langkah-langkah pengelolaan yang dilakukan.

Mengelola dampak perubahan norma-norma sosial membutuhkan kolaborasi antar pemerintah, masyarakat, dan berbagai pemangku kepentingan lainnya untuk menciptakan lingkungan yang adaptif dan inklusif. Perubahan norma-norma sosial yang dipicu oleh penggunaan media sosial dapat memiliki dampak signifikan pada masyarakat. Untuk mengelola dampak ini, ada beberapa strategi yang dapat diterapkan sebagai berikut :

1. Pendidikan Literasi Digital
 - Kampanye Literasi Media Sosial dengan mengadakan kampanye yang fokus pada pendidikan literasi digital untuk mengajarkan masyarakat tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bijak.
 - Inklusi dalam Kurikulum dengan memasukkan materi tentang literasi digital dalam kurikulum sekolah untuk membekali generasi muda dengan pengetahuan yang tepat.
2. Promosi Etika dan Norma Sosial yang Positif
 - Program Kesadaran Publik dengan menginisiasi program-program yang mempromosikan etika penggunaan media sosial dan pentingnya menjaga norma-norma sosial yang positif.

- Influencer dan Tokoh Masyarakat dengan melibatkan influencer dan tokoh masyarakat untuk menyebarkan pesan positif dan memberikan contoh penggunaan media sosial yang baik.
3. Regulasi dan Kebijakan
 - Kebijakan Perlindungan Data dan Privasi dengan menetapkan regulasi yang melindungi privasi dan data pengguna media sosial untuk mencegah penyalahgunaan dan dampak negatif.
 - Penegakkan Hukum Terhadap konten Negatif dengan mengeakkan hukum yang melarang penyebaran konten negative seperti ujaran kebencian, hoaks, dan cyberbullying.
 4. Fasilitasi Dialog dan Diskusi
 - Forum Online dan Offline dengan menyediakan platform untuk dialog dan diskusi tentang dampak media sosial terhadap norma sosial, baik secara online maupun melalui forum komunitas .
 - Workshop dan Seminar dengan mengadakan workshop dan seminar yang membahas bagaimana masyarakat dapat beradaptasi dan mengelola perubahan yang dipicu oleh media sosial.
 5. Peran Aktif Platform Media Sosial
 - Kolaborasi dengan Platform dengan bekerja sama dengan platform media sosial untuk meningkatkan kebijakan moderasi konten dan algoritma yang mendukung penyebaran informasi positif.
 - Pelaporan Konten Negatif dengan memperkuat mekanisme pelaporan konten negatif dan meningkatkan respons cepat terhadap pelanggaran.
 6. Pendekatan Komunitas
 - Komunitas Pendukung dengan membentuk komunitas pendukung yang dapat memberikan bimbingan dan dukungan negative dari media sosial.
 - Pelatihan Keterampilan Sosial dengan mengadakan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sosial, seperti komunikasi yang efektif dan resolusi konflik, baik online maupun offline.
 7. Monitoring dan Evaluasi
 - Penelitian dan Survei dengan melakukan penelitian dan survei untuk memantau dampak media sosial terhadap norma-norma sosial dan mengevaluasi efektivitas strategi yang diterapkan.
 - Umpan Balik Komunitas dengan membuka saluran umpan balik dari komunitas untuk mengidentifikasi masalah dan menyempurnakan pendekatan yang digunakan.

KESIMPULAN

Interaksi sosial dapat dilakukan secara langsung maupun melalui media sosial. Kemajuan teknologi dapat memudahkan seseorang dalam berinteraksi melalui media sosial. Berdasarkan Hootsuite We Are Social, pengguna media sosial terbanyak di Indonesia berada pada rentang usia 18-30 tahun. Hal tersebut

membuktikan bahwa media sosial berhasil menarik minat seseorang untuk menggunakannya. Media sosial memberikan banyak dampak bagi kehidupan seseorang, baik itu dampak negatif maupun dampak positif. Media sosial juga bisa menjadi sumber cyberbullying dan kritik yang berdampak negatif pada kesehatan mental pengguna, terutama remaja dan anak muda. Komentar negatif, ejekan, dan serangan pribadi yang mudah tersebar di media sosial dapat meninggalkan bekas mendalam dan mengakibatkan trauma emosional. Remaja, yang sedang dalam fase pencarian jati diri, sangat rentan terhadap dampak negatif ini. Dengan kemajuan teknologi, semakin banyak informasi yang masuk ke segala aspek kehidupan manusia. Namun, meskipun internet menjadi sumber informasi yang hamper tidak dapat dikontrol, orang-orang masih kesulitan menemukan makna dari banyak informasi yang mereka kumpulkan. Ini karena orang sekarang lebih suka mencari kebenaran daripada kebenaran itu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, E., & Ronaning Roem, E. (n.d.). *Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Promosi Perpusda Kabupaten Belitung Timur*.
- Ash Shidiqie, amulloh, Fitra Akbar, N., Risiko Faristiana, A., Jl Puspita Jaya, K. I., Pintu, D., Jenangan, K., & Ponorogo, K. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Jurnal.Alimspublishing.Co.Id*, 1(3), 98–112.
- Brahmini, I. A. B., & Supriyadi, D. (2019). Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial Instagram terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 109. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p11>
- Fatimah, F. (2023). Perpustakaan sebagai pusat kesehatan mental: studi kasus pusat research and innovation center of graduate school program pascasarjana uin imam bonjol. *Maktabatuna*, 5(2), 145–157.
- Hatu, R. (n.d.). *Perubahan Sosial Kultural Masyarakat Pedesaan (Suatu Tinjauan Teoritik-Empirik)*.
- Jannah, M. (2023). Self Presentation Remaja Pengguna Media Sosial Di Sulawesi Selatan (Mengonfirmasi Teori Online Self Presentation Michikyan Dkk). *Repository.Unhas.Ac.Id*, 4(1), 1–23.
- Luik, J. (n.d.). *Media Sosial dan Presentasi Diri*.
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1). <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>
- Muslimin, K., Yusuf, M. D., Katkar, K., Brata, D. W., Savitri, A. D., Engkus, E., Hikmat, H., Saminnurahmat, K., Bahasa, K., Veteran, U. P. N., Timur, J., Arum, D. P., Nurhayati, E., Anggraeni, N. D., Hanik, S. U., Izzati, F., Irma, A., Rahman, T. G., Ilyas, A., ... Afriyati, V. (2019). Perilaku narsistik pengguna media sosial di kalangan mahasiswa dan implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *Nucleus*, 2(2), 81–91.
- Ni'mah, S. A. (2023). Pengaruh Cyberbullying pada Kesehatan Mental Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bahasa, Sastra Dan Budaya (SEBAYA) Ke-3*, 329–338.

- Parhan, M., Jenuri, J., & Islamy, M. R. F. (2021). Media Sosial dan Fenomena Hoax: Tinjauan Islam dalam Etika Berekomunikas. *Communicatus: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 59–80. <https://doi.org/10.15575/cjik.v5i1.12887>
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3083>
- Pujasari Supratman, L., Telekomunikasi Nomor, J., & Barat, J. (n.d.). *Penggunaan Media Sosial oleh Digital Native*.
- Purwaningtyas, F. D., Septiana, Y., Aprilia, H., & Candra, G. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.84>
- Rahmah, T. R., Permatasari, N., & Rustham, A. T. P. (2019). Hubungan Antara Self Presentation Pada Media Sosial Dan Pembentukan Identitas Diri Pada Remaja Akhir. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII), Temilnas Xii*, 134–143.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November), 1–18.
- Safitri, M. R. (2019). *Hubungan antara locus..., Mawar Riani Safitri, Psikologi 2019*. 1–14.
- Suswandy, S., Firman, M., Juliati, J., & Anugrah, A. W. (2020). Partisipasi Politik Anak Muda dalam Organisasi Aktivis Online : Dampaknya pada Perubahan Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2), 1806–1812.
- Tamara, F. E., & Kunci, K. (n.d.). *Dinamika Interaksi Sosial Penelusuran Pola dan Dampaknya*.
- Wahyuni, N., Yohana, A., & Hidayat, R. M. (2022). Implikasi Media Sosial (Instagram) pada Gaya Hidup di Kota Banjarmasin. *Jurnal Riset Inspirasi Manajemen Dan Kewirausahaan*, 6(2), 108–122. <https://doi.org/10.35130/jrimk.v6i2.320enMandiri>