

INSTITUT TEKNOLOGI INDONESIA

**Pengaruh Perkembangan Teknologi terhadap Proses Mengutarakan Emosi
di Media Sosial Instagram**

**Laporan ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk
menyelesaikan Mata Kuliah Pancasila**

Angga Hadi Priatna	1112523005
Mia Dwi Susilowati	1152523001
Melania Suryati	1212523016
Camilla Anastasya	1322623002
Anisa Sinta Nabila	1142723001
Ramadhan Prasetya	1112623001
Muh. Alfahri	1112523014
Syahril	1212503002
Abyan Mas'udin	1122523005

TANGERANG SELATAN

2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga laporan penelitian yang berjudul “Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Proses Mengutarakan Emosi di Media Sosial Instagram” ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penelitian ini dilakukan sebagai bentuk kontribusi terhadap pemahaman tentang dampak media sosial terhadap perilaku sosial dan etika komunikasi di kalangan pengguna muda.

Laporan ini disusun dengan bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak, yang telah berperan penting dalam proses penelitian dan penyusunan laporan ini. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Matsuani, S.Pd., M.Pd, yang telah memberikan arahan dan masukan berharga sepanjang proses penelitian ini.
2. Institut Teknologi Indonesia yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan selama penelitian berlangsung.
3. Seluruh rekan-rekan yang turut membantu dan memberikan semangat serta dukungan moral dalam penyelesaian laporan ini.

Kami menyadari bahwa laporan ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca guna menyempurnakan laporan ini di masa yang akan datang.

Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi acuan bagi penelitian lebih lanjut di bidang yang sama. Harapan kami, hasil penelitian ini dapat mendorong interaksi sosial yang lebih baik di media sosial serta memajukan nilai-nilai sosial yang beretika dan bertanggung jawab.

Tangerang Selatan, November 2024

Penulis

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, khususnya melalui penggunaan media sosial seperti Instagram. Media sosial mengubah cara interaksi sosial, yang sebelumnya bersifat langsung, menjadi interaksi daring yang lebih terbuka dan sering kali reaktif. Hal ini menyebabkan berkurangnya empati dan norma dalam berkomunikasi, serta memunculkan fenomena negatif seperti *cyberbullying* dan penyebaran ujaran kebencian.

Penelitian ini menganalisis pengaruh penggunaan Instagram terhadap etika komunikasi, norma sosial, dan kesehatan mental pada Generasi Z. Berdasarkan data dari 51 responden, ditemukan bahwa 70% responden lebih sering mengekspresikan emosi secara impulsif di *platform* ini, sedangkan 30% responden pernah mengalami atau melakukan *cyberbullying*. Selain itu, 60% dari responden merasa cenderung membandingkan diri dengan pengguna lain, menyebabkan kecemasan dan ketidakpuasan. Hasil juga menunjukkan bahwa 55% responden sering membagikan informasi pribadi secara berlebihan, menimbulkan risiko privasi. Penelitian ini menyoroti pentingnya literasi digital dan pengaturan etis dalam berinteraksi di media sosial untuk menciptakan lingkungan daring yang sehat dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: Instagram, Generasi Z, etika komunikasi, norma sosial, kesehatan mental, literasi digital.

ABSTRACT

The rapid development of information and communication technology has significantly impacted society, especially through the use of social media platforms like Instagram. Social media has transformed social interactions from direct and personal to more open and frequently reactive online interactions. This shift has led to reduced empathy and social norms in communication, as well as the emergence of negative phenomena like cyberbullying and hate speech.

This study analyzes the impact of Instagram usage on communication ethics, social norms, and mental health among Generation Z. Based on data from 51 respondents, it was found that 70% of respondents more frequently express emotions impulsively on this platform, while 30% have either experienced or engaged in cyberbullying. Additionally, 60% of respondents tend to compare themselves with other users, leading to anxiety and dissatisfaction. Results also indicate that 55% of respondents often share excessive personal information, posing privacy risks. This study highlights the importance of digital literacy and ethical regulation in social media interactions to foster a healthy and responsible online environment.

KEYWORDS: *Instagram, Generation Z, communication ethics, social norms, mental health, digital literacy.*

DAFTAR ISI

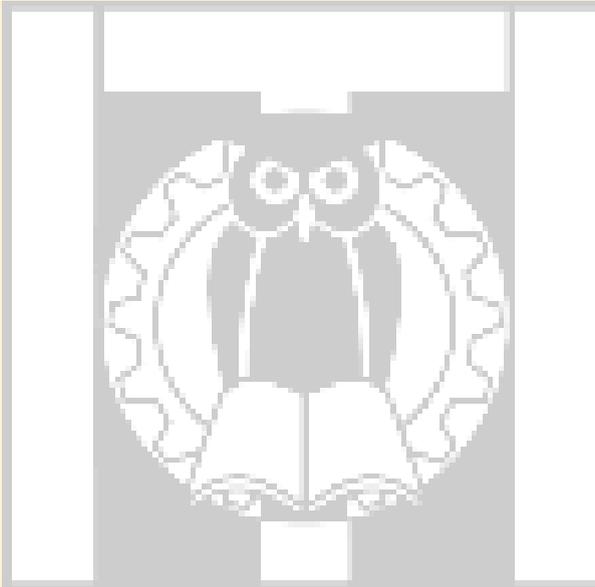
KATA PENGANTAR	2
ABSTRAK	2
DAFTAR ISI	4
DAFTAR GAMBAR	6
DAFTAR TABEL	7
BAB 1	8
PENDAHULUAN	8
1.1. Latar Belakang	8
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah	9
1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
1.6. Ruang Lingkup Penelitian	9
1.7. Hubungan Latar Belakang Penelitian dengan Pancasila	9
BAB 2	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Pancasila	11
2.2. Dekadensi Moral	11
2.3. Media Sosial Instagram	12
2.4. UU ITE	12
2.5. Emosi	13
2.6. Generasi Z	13
BAB 3	16
METODE PENELITIAN	16
3.1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	16
3.2. Teknik Sampling	16
3.3. Variabel Penelitian	16
3.4. Metode Pengumpulan Data	17
3.5. Bagan Alir Pengumpulan Data dengan Metode Kuesioner	19
3.6. Bagan Alir Pengumpulan Data dengan Metode Wawancara	21
3.7. Analisis Data	22
3.8. Uji Validitas dan Reliabilitas	23
3.9. Etika Penelitian	23
3.10. Jadwal Penelitian	24
3.11. Stuktur Organisasi	24
BAB 4	25
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1. Hasil Penelitian	25
4.2. Pembahasan dan Analisa Hasil Penelitian	41
4.3. Keterbatasan	46
BAB 5	48
KESIMPULAN DAN SARAN	48

5.1. Kesimpulan	48
5.2. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Alir Penelitian	17
Gambar 2 Bagan Alir Pengumpulan Data dengan Metode Kuesioner	19
Gambar 3 Bagan Alir Pengumpulan Data dengan Metode Wawancara	21
Gambar 15 Struktur Organisasi	24
Gambar 4 Diagram Umur Responden	29
Gambar 5 Diagram Kegiatan yang dilakukan pada Social Media Instagram	30
Gambar 6 Diagram Perasaan Lewat Instagram	31
Gambar 7 Diagram Pengaruh Teknologi Mempengaruhi Cara Mengekspresikan Emosi	32
Gambar 8 Diagram Puasa Sosial Media	33
Gambar 9 Diagram Memiliki Akun Selain Akun Utama	33
Gambar 10 Diagram Instagram Memberikan Manfaat	34
Gambar 11 Poster 1	52
Gambar 12 Poster 2	53
Gambar 13 Poster 3	54
Gambar 14 Poster 4	55



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jadwal Penelitian

24

Tabel 2 Jawaban Kuisisioner

56



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat, mempengaruhi juga perkembangan media sosial. Masyarakat mengalami perubahan signifikan dalam kehidupan dengan adanya penggunaan Media sosial seperti Instagram, Twitter, dan Facebook. Interaksi Sosial yang semula terjadi secara langsung atau surat mulai terganti dengan media digital.

Komunikasi yang dulu dilakukan lebih intim kini terbuka secara umum, dengan kemudahan teknologi manusia mulai mengungkapkan perasaan dan berinteraksi melalui sosial media. Kemudahan dan kecepatan tersebut membuat manusia lebih terbuka dan spontan dalam melakukan interaksi, bahkan kurang memperhatikan norma sosial dan etika komunikasi. Kebebasan tersebut berdampak munculnya banyak fenomena seperti *cyberbullying*, penyebaran ujaran kebencian, hingga berkurangnya empati dalam berinteraksi.

Perkembangan teknologi mempengaruhi arus informasi turut memperkuat pola-pola komunikasi yang bersifat emosional, reaktif, dan terkadang negatif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami bagaimana perkembangan teknologi, khususnya media sosial, mempengaruhi emosi individu dan cara mereka mengutarakan perasaan secara daring. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang lebih baik dalam memanfaatkan teknologi untuk interaksi yang lebih sehat dan bertanggung jawab secara sosial.

1.2. Identifikasi Masalah

Perkembangan teknologi pada media sosial mempengaruhi cara manusia berinteraksi, komunikasi dan interaksi lebih terbuka sehingga menimbulkan banyak masalah yang mempengaruhi perilaku sosial yaitu :

- Komunikasi spontan, reaktif dan lebih emosional.
- Berkurangnya etika dan norma berkomunikasi.
- Penyebaran ujaran kebencian dan *hoax*

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan dibatasi pada:

- Pengguna dengan rentang umur 18 - 24 Tahun.
- *Platform* media Instagram.
- Fokus penelitian pada pengaruh media sosial terhadap cara mengekspresikan perasaan dan emosi yang dirasakan pengguna.

- Interaksi yang diteliti hanya mencakup interaksi individu, bukan komunitas.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah :

- Bagaimana penggunaan media sosial Instagram dapat mempengaruhi etika dan norma komunikasi ?
- Apa dampak negatif dari penggunaan media sosial Instagram pada generasi Z?
- Bagaimana saran untuk mendorong interaksi menjadi lebih baik lagi pada media sosial?

1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan :

- Mengidentifikasi dampak negatif dari pengaruh perkembangan teknologi terhadap norma sosial dan etika.
- Memahami alur dari dampak media sosial terhadap emosi dan perilaku individu dalam berkomunikasi secara daring.
- Merumuskan strategi untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial di media sosial.

Manfaat Penelitian:

- Meningkatkan kesadaran akan pentingnya etika dan norma dalam berinteraksi di media sosial.
- Hasil penelitian dapat menjadi dasar kajian lebih lanjut mengenai dampak media sosial.
- Penelitian ini dapat memberikan rekomendasi dalam penyusunan regulasi terkait perilaku di dunia digital, khususnya media sosial.

1.6. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian meliputi:

- Penggunaan media sosial dalam hal pengungkapan emosi dan ekspresi diri.
- Fokus pada dampak emosional dan perilaku pengguna media sosial *platform* Instagram.
- Fokus pada interaksi sosial sehari-hari.
- Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif.

1.7. Hubungan Latar Belakang Penelitian dengan Pancasila

Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Proses Mengutarakan Emosi di Media Sosial Instagram mempermudah komunikasi antar individu secara luas dan cepat, memungkinkan pengguna untuk berbagi perasaan, pengalaman, dan pemikiran secara publik maupun pribadi. Adapun kaitan hal tersebut dengan Pancasila sebagai berikut :

1. Sila Kedua: Kemanusiaan yang Adil dan Beradab

Hal yang berkaitan : Proses mengungkapkan perasaan di media sosial, penting untuk tidak melukai perasaan orang lain dan bersikap adil serta beradab, baik dalam menyampaikan kritik maupun pendapat. Serta sikap saling menghormati dapat diimplementasikan dengan tidak melakukan perundungan (*cyberbullying*) atau menyebarkan kebencian.

Butir-butir terkait:

- Mengakui persamaan derajat, hak, dan kewajiban asasi setiap manusia, tanpa membedakan suku, keturunan, agama, kepercayaan, jenis kelamin, kedudukan sosial, warna kulit, dan lain sebagainya.
- Mengembangkan sikap saling menghormati dan bekerja sama dengan bangsa lain.
- Mengembangkan sikap tenggang rasa dan tidak semena-mena terhadap orang lain.

2. Sila Ketiga: Persatuan Indonesia

Hal yang berkaitan : Kemungkinan timbulnya konflik atau bangsa yang terpecah belah.

Butir-butir terkait:

- Mengutamakan kepentingan bangsa dan negara di atas kepentingan pribadi atau golongan.
- Rela berkorban untuk kepentingan bangsa dan negara.
- Memajukan pergaulan demi persatuan dan kesatuan bangsa yang berBhineka Tunggal Ika.

3. Sila Kelima: Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia

Hal yang berkaitan : Menjaga keseimbangan antara kebebasan berekspresi dan tanggung jawab sosial, serta menghindari penyebaran informasi yang merugikan atau mengancam hak-hak orang lain, dan memanfaatkan media sosial untuk membantu atau menyuarakan kebaikan.

Butir-butir terkait:

- Menjaga keseimbangan antara hak dan kewajiban.
- Menghormati hak-hak orang lain.
- Suka memberi pertolongan kepada orang lain.
- Tidak menggunakan hak milik untuk usaha-usaha yang bersifat pemerasan terhadap orang lain.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pancasila

Pancasila adalah lima nilai fundamental yang diidealisasikan sebagai konsepsi tentang dasar (falsafah) negara, pandangan hidup dan ideologi kenegaraan bangsa Indonesia. Kelima nilai dasar itu adalah:

1. Ketuhanan Yang Maha Esa
2. Kemanusiaan yang adil dan beradab
3. Persatuan Indonesia
4. Kerakyatan yang dipimpin oleh hikmat kebijaksanaan dalam permusyawaratan dan perwakilan
5. Keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia

Ideologi Pancasila memandang bahwa sumber-sumber moral individu dan komunitas (agama, kearifan lokal, dan lain-lain) dapat berpengaruh terhadap perumusan Pancasila sebagai moral publik. Pancasila dapat mencegah secara hikmat dan bijaksana pengembangan moral individu dan komunitas yang dapat membahayakan kehidupan publik (Latif, 2011)

Namun seiring berkembangnya zaman, nilai-nilai pancasila dalam bermasyarakat mulai terkikis akibat dari ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang dan meluas sehingga menghilangkan batasan-batasan dalam berinteraksi dan berfikir. Di era mengglobalnya sosial-kultural antar bangsa, batasan-batasan antar negara seolah tidak terlihat dan menyebabkan berbagai macam kebudayaan asing masuk dengan mudah, sehingga peran Pancasila sangat penting guna menjaga eksistensi kepribadian bangsa Indonesia.

Sebagai identitas dan kepribadian bangsa Indonesia, Pancasila adalah sumber motivasi dan inspirasi, pedoman dalam berperilaku sekaligus standar pembedaannya. Dengan demikian gerak ide, pola aktivitas, perilaku, serta hasil perilaku bangsa Indonesia harus mencontoh pada Pancasila (Untari, 2012)

2.2. Dekadensi Moral

Dekadensi moral merupakan suatu kemerosotan moral yang terjadi pada individu yang disebabkan oleh faktor-faktor tertentu. Efek yang disebabkan karena dekadensi moral sangat fatal, bisa jadi merugikan diri sendiri maupun orang lain, terutama sekali kemerosotan moral remaja yang sangat mengganggu ketenteraman dalam kehidupan bermasyarakat. Padahal remaja merupakan calon pemegang tongkat estafet selanjutnya

dalam sebuah masyarakat. Adapun dekadensi moral yang sering terjadi seperti perzinahan, pencurian, bebasnya penggunaan narkoba dan obat-obatan terlarang (narkoba), pornografi, kriminal, seks bebas, membangkangnya anak terhadap orang tua, aborsi di kalangan remaja, dan lain-lain, sudah menjadi masalah sosial yang sangat memprihatinkan dan belum dapat diatasi secara tuntas. Berbagai kondisi yang sangat memprihatinkan ini dirasakan hampir merata di setiap daerah di Indonesia secara umum, bukan hanya di kota-kota besar seperti Jakarta, bahkan kasus-kasus kenakalan atau dekadensi moral remaja juga terjadi di Aceh, baik itu di kalangan masyarakat perkotaan maupun di kalangan masyarakat perkampungan, pencurian, penyalahgunaan narkoba maupun pelanggaran lainnya, bukanlah hal yang tabu lagi bagi remaja sekarang ini.

2.3. Media Sosial Instagram

Menurut Atmoko (2012:3) Instagram adalah layanan jejaring sosial berbasis fotografi. Jejaring sosial ini diresmikan pada tanggal 6 Oktober 2010 oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger yang mampu menjangkit 25 ribu pengguna di hari pertama. Selain itu Atmoko (2012:8), menyatakan bahwa nama Instagram merupakan kependekan dari kata “instan-telegram”. Menurut *website* resmi Instagram, Instagram adalah cara yang menyenangkan dan unik untuk berbagi hidup anda dengan teman-teman melalui serangkaian gambar. Bidik foto dengan ponsel atau tablet anda lalu pilih *filter* untuk mengubah gambar. Menurut Bambang, Instagram adalah sebuah aplikasi dari *smartphone* yang khusus untuk media sosial yang merupakan salah satu dari media digital yang mempunyai fungsi hampir sama dengan Twitter, namun perbedaannya terletak pada pengambilan foto dalam bentuk atau tempat untuk berbagi informasi terhadap penggunaannya. Instagram juga dapat memberikan inspirasi bagi penggunaannya dan juga dapat meningkatkan kreatifitas, karena Instagram mempunyai fitur yang dapat membuat foto menjadi lebih indah, lebih artistik dan menjadi lebih bagus (Atmoko, 2012:10).

2.4. UU ITE

Pasal Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (ITE) yang mengatur tentang media sosial, antara lain:

- Pasal 27 ayat (3)
Larangan menyebarkan informasi yang menyesatkan dan tidak benar
- Pasal 29
Pengancaman melalui media sosial, yaitu mengirimkan informasi elektronik yang berisi ancaman kekerasan atau menakut-nakuti
- Pasal 30 ayat (1)

Peretasan, yaitu mengakses komputer atau sistem elektronik milik orang lain secara melawan hukum atau tanpa hak

- Pasal 45A ayat (2)

Penyebaran informasi yang bertujuan menimbulkan rasa kebencian atau permusuhan berdasarkan SARA

- Pasal 27A

Bullying di media sosial dalam bentuk penghinaan atau menyerang kehormatan/nama baik seseorang

- Pasal 27 B ayat (2)

Ancaman pencemaran

2.5. Emosi

Emosi berasal dari kata “emetus” atau “emouere” bermakna “*to still up*” yakni suatu dorongan terhadap sesuatu yang lain (Effendi, Jyuhaya, 1993). Di dalam *Word College Dictionary*, emosi adalah “setiap rangkaian kegiatan pikiran atau perasaan, nafsu serta setiap kondisi mental yang hebat atau meluap-luap.” (Neufeld, Victoria, 1999). L.A. Sroufe mendefinisikan emosi (*emotions*); adalah “reaksi subjektif terhadap pengalaman yang diasosiasikan dengan perubahan fisiologi dan tingkah laku”. (Bennett, 1997). Sementara dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia emosi ialah “berupa luapan perasaan yang berkembang dan akan surut dalam waktu singkat.” (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1994).

Menurut para ahli psikologi bahwa emosi didefinisikan;

- a. Jeane Segal mendefinisikan emosi adalah satu pengalaman seseorang yang bisa dirasakan secara fisik artinya semua perbuatan yang diperbuat senantiasa mendapat respon baik ataupun tidak baik secara fisik.
- b. Cronw yang dikutip oleh Usman Najati dan Juhaya S. Praja, memahami sesungguhnya emosi bagian dari kondisi fisik yang bergejolak pada diri secara personal, ataupun diri dengan lingkungan dalam rangka mewujudkan kesejahteraan dan kenyamanan individual. (Jeane Segel)
- c. Menurut Abin Syamsuddin Makmun, berpandangan sesungguhnya emosi itu didefinisikan sebagai sebuah suasana yang kompleksitas (*a complex feeling state*) dan adanya getaran jiwa (*a stride up state*) yang menyertai ataupun muncul sebelum atau sesudah terjadi tindak perilaku. (Usman Effendi, Juhana)

2.6. Generasi Z

Dikutip dari jurnal PENDIS Vol. 1 No. 1. 2022 yang berjudul “IDENTIFIKASI GENERASI MILENIAL GOLONGAN Z DI DESA TUNTUNGAN II KECAMATAN

PANCUR BATU”, Gen Z adalah peralihan dari generasi millennial dengan teknologi yang makin berkembang. Istilah Gen Z semakin sering digunakan dalam presentasi yang dipaparkan oleh agen pemasaran dari Sparks dan Honey yang dalam presentasi tersebut tahun lahir yang digunakan untuk mendefinisikan Gen Z adalah dari tahun 1995 sampai 2010. Gen Z disebut pula dengan *iGeneration*, generasi internet atau generasi net. Akan tetapi Gen Z dianggap mampu mengaplikasikan seluruh kegiatan pada satu waktu (Sparks & Honey: 2014). Selain itu Gen Z dinilai mempunyai hubungan dekat dengan dunia maya dan segala aktivitas dilakukan di dunia maya. Sejak kecil Gen Z pun sudah mengenal teknologi bahkan akrab dengan gawai yang canggih, hal tersebutlah yang secara tidak langsung mempengaruhi kepribadian Gen Z.

Karakteristik dan Ciri Generasi Z Khansa (2022) mengemukakan bahwa Gen Z memiliki beberapa karakteristik dan ciri yang membedakan mereka dari generasi-generasi lainnya, yaitu:

1. Gen Z merupakan generasi digital yang mahir serta menggemari teknologi informasi dan berbagai macam aplikasi komputer. Informasi-informasi yang dibutuhkan demi kepentingan pendidikan maupun pribadi, akan lebih mudah diakses serta cepat karena bantuan teknologi. Anak-anak yang mahir dalam Gen Z, mengetahui mereka masih berusia 11 tahun ketika ponsel merek ternama baru rilis. Hal ini dikarenakan gen Z memiliki kemampuan teknologi yang mereka bawa sejak lahir.
2. Anak-anak gen Z dinilai sangat suka serta sering berkomunikasi dengan seluruh kalangan melalui media sosial, khususnya media sosial seperti Twitter, Line, Instagram dan lain sebagainya. Melalui media sosial tersebutlah, gen Z mampu bebas berekspresi dengan apa yang mereka pikirkan serta mereka rasakan dan dapat mengungkapkan hal tersebut dengan spontan.
3. Gen Z dianggap lebih toleran terhadap perbedaan yang ada pada lingkungan sekitarnya, mulai dari perbedaan budaya, agama dan lainnya. Tidak hanya bersikap toleran, Gen Z pun dianggap lebih peduli pada perbedaan tersebut. Oleh karena itu, Gen Z dianggap sebagai generasi yang beragam yang akan memasuki lapangan kerja dalam sejarah Amerika. Gen Z terdiri dari berbagai bagian dari kelompok maupun ras atau etnis minoritas. Anak-anak juga dibesarkan dengan

karakter yang mampu menghormati serta menerima lingkungan, dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

4. Gen Z merupakan anak-anak yang terbiasa melakukan berbagai aktivitas pada waktu bersamaan atau dapat disebut pula gemar *multi-tasking*. Hal ini dikarenakan, gen Z ingin melakukan segala sesuatunya dengan cepat, tidak berbelit-belit, serta tidak bertele-tele.
5. Menaruh uang serta pekerjaan dalam daftar prioritas. Gen Z cenderung ingin membuat perbedaan dari generasi sebelumnya. Akan tetapi, untuk membuat perbedaan tersebut, Gen Z menganggap bahwa hidup harus tetap berkembang dan lebih penting sehingga uang serta pekerjaan pun menjadi prioritas gen Z.
6. Sebagai generasi pertama dunia digital, Gen Z adalah generasi pertama dunia digital, sehingga mereka dianggap mahir dan menguasai teknologi dari kecil. Anak-anak Gen Z menilai bahwa *smartphone* serta media sosial sebagai cara hidup dan bukan sekedar *platform* atau perangkat belaka.
7. Tidak cepat puas diri. Sebanyak 75 persen dari Gen Z, tertarik untuk memegang beberapa posisi atau jabatan sekaligus dalam suatu perusahaan. Hal itu dikarenakan Gen Z menganggap bahwa memiliki jabatan ganda mampu mempercepat kenaikan jenjang karir mereka.
8. Gen Z cenderung memiliki pengetahuan mengenai finansial dengan baik. Karena pekerjaan dan uang adalah prioritasnya, maka Gen Z pun memiliki pengetahuan finansial yang baik serta jelas. Hal ini dikarenakan Gen Z sadar, bahwa menabung maupun investasi di masa depan akan penting dalam kehidupan mereka. Selain itu, Gen Z pun dinilai lebih hati-hati agar mereka tidak terjebak dalam hutang.
9. Biasanya Gen Z memiliki orang tua yang berasal dari generasi x. Pada umumnya, Gen Z lahir dari generasi x atau generasi yang lahir pada tahun 1965 hingga 1979. Anak-anak yang lahir pada Gen Z umumnya adalah seseorang yang lebih mandiri dibandingkan dengan anak-anak yang lahir pada generasi sebelumnya. Hal ini dikarenakan Gen Z mampu mengambil keputusannya secara mandiri sejak dini, tanpa perlu melibatkan peran maupun pertimbangan dari orang lain.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode campuran yang memadukan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur variabel yang terdefinisi secara jelas, sementara pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali makna, pengalaman, dan persepsi mendalam dari para responden.

- **Pendekatan Kuantitatif**

Pendekatan ini bersifat objektif dan menggunakan data numerik untuk menganalisis hubungan antar variabel yang terukur. Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner yang disebarakan kepada sampel responden yang dipilih.

- **Pendekatan Kualitatif**

Penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang fenomena melalui interaksi langsung dengan partisipan. Wawancara semi-terstruktur digunakan sebagai metode pengumpulan data kualitatif, dengan analisis tematik sebagai teknik analisis datanya.

3.2. Teknik *Sampling*

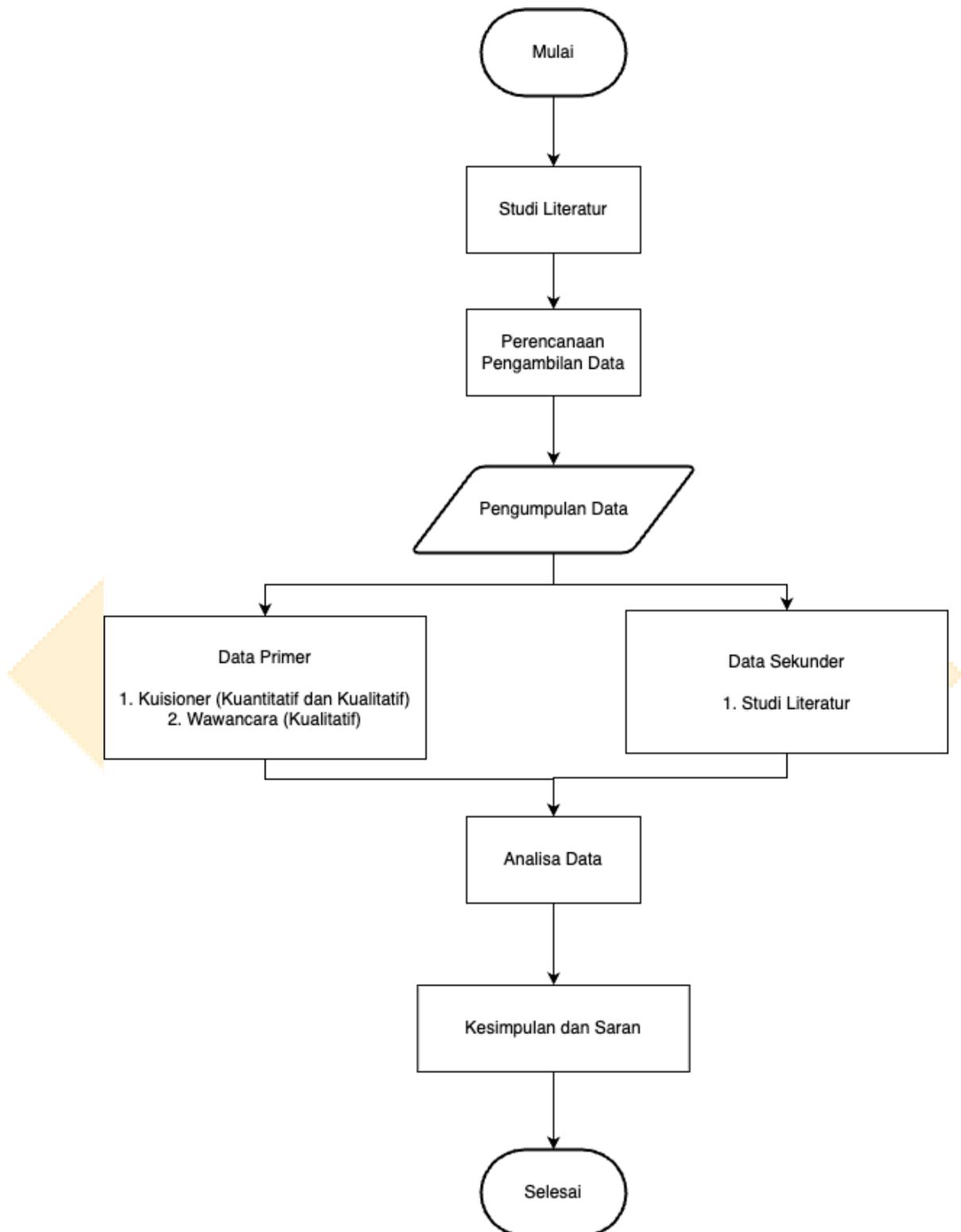
Sampling Non-Probabilitas (*Non-Probability Sampel*) adalah teknik *sampling* yang akan digunakan pada penelitian ini. Teknik ini tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Teknik ini sering digunakan ketika peneliti memiliki keterbatasan sumber daya, atau ketika tujuan utama penelitian adalah untuk mengeksplorasi fenomena tertentu daripada melakukan generalisasi.

Purposive Sampling (Sampel Bertujuan) adalah Sampel dipilih berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini umum digunakan dalam penelitian kualitatif.

3.3. Variabel Penelitian

- Variabel Kuantitatif : Penelitian ini memiliki beberapa variabel yang diukur secara numerik menggunakan kuesioner.
- Variabel Kualitatif : Pada pendekatan kualitatif, penelitian berfokus pada eksplorasi persepsi, pengalaman, dan pemahaman responden terhadap fenomena yang diteliti.

3.4. Metode Pengumpulan Data



Gambar 1 Bagan Alir Penelitian

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Tujuan yang diungkapkan dalam bentuk

hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian. Jawaban itu masih perlu diuji secara empiris dan untuk maksud inilah dibutuhkan pengumpulan data. Data yang dikumpulkan oleh sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Sampel tersebut terdiri atas sekumpulan unit analisis sebagai sasaran penelitian. Variabel-variabel yang diteliti terdapat pada unit analisis yang bersangkutan dalam sampel penelitian. Data yang dikumpulkan dari setiap variabel ditentukan oleh definisi operasional variabel yang bersangkutan. Definisi operasional itu menunjuk pada dua hal yang penting dalam hubungannya dengan pengumpulan data yaitu indikator empiris dan pengukuran.

Metode penelitian data (Sugiyono, 2002) yang umum digunakan dalam suatu penelitian adalah observasi, wawancara dan kuesioner namun yang kami gunakan adalah wawancara dan kuisisioner

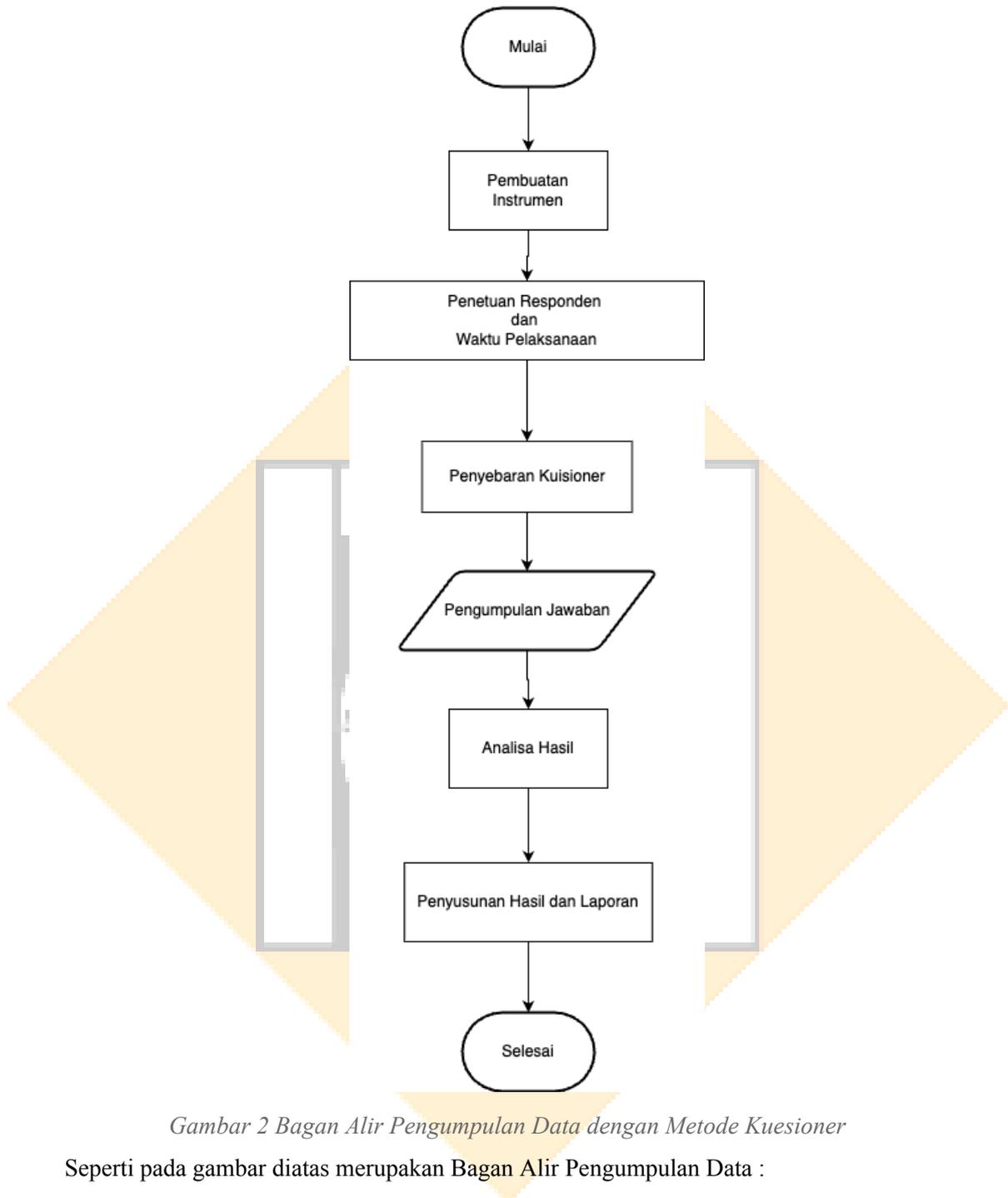
1. Metode Wawancara

Menurut Prabowo (1996) wawancara adalah metode pengambilan data dengan cara menanyakan sesuatu kepada seseorang responden, caranya adalah dengan bercakap-cakap secara tatap muka. Pada penelitian ini wawancara akan dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara. Metode pengumpulan data dilakukan dengan mengadakan wawancara langsung pada pimpinan atau pemilik perusahaan/ organisasi, karyawan serta para pengguna/ konsumen terkait substansi survei yang dilakukan, atau masalah yang diteliti untuk mendapatkan data yang objektif.

2. Metode Kuesioner (Angket)

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk mendapatkan jawaban, dapat diberikan secara langsung atau melalui pos atau internet. Jenis angket ada dua, yaitu tertutup dan terbuka. Kuesioner yang digunakan dalam hal ini adalah kuesioner tertutup yakni kuesioner yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih dan menjawab secara langsung. Pada dasarnya, tujuan dan manfaat kuesioner adalah untuk mendapatkan sejumlah data atau informasi yang relevan dengan topik penelitian. Umumnya, metode ini lebih banyak digunakan pada penelitian kuantitatif guna menguraikan hubungan antara variabel.

3.5. Bagan Alir Pengumpulan Data dengan Metode Kuesioner

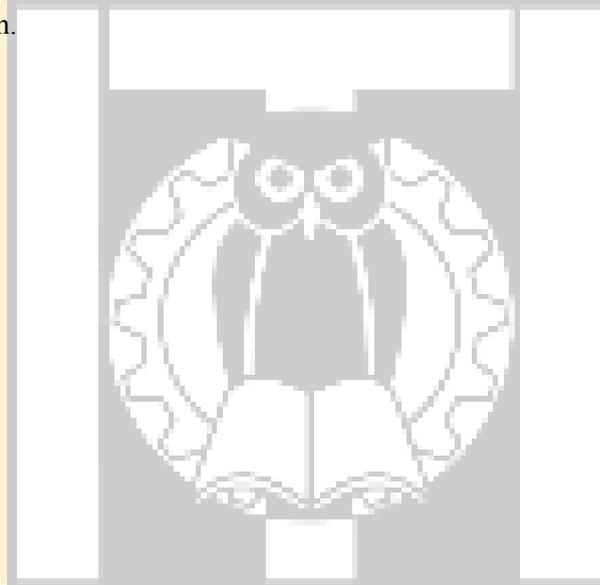


Gambar 2 Bagan Alir Pengumpulan Data dengan Metode Kuesioner

Seperti pada gambar diatas merupakan Bagan Alir Pengumpulan Data :

1. **Pembuatan Instrumen:** Membuat instrumen penelitian, yang biasanya berupa kuesioner. Instrumen ini berfungsi untuk mengumpulkan data yang relevan dengan tujuan penelitian.
2. **Penentuan Responden:** Menentukan siapa yang akan menjadi responden penelitian, responden yang sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan untuk memperoleh data yang representatif.

3. **Penentuan Waktu Pelaksanaan:** Menentukan kapan penelitian akan dilakukan. Waktu yang tepat sangat penting untuk memastikan partisipasi maksimal dan kualitas data yang diperoleh.
4. **Penyebaran Kuesioner:** Kuesioner kemudian disebar kepada responden yang telah dipilih. Penyebaran ini bisa dilakukan secara langsung, melalui email, atau media lain sesuai dengan konteks penelitian.
5. **Pengumpulan Jawaban:** Setelah kuesioner disebar, jawaban dikumpulkan dari responden. Ini adalah fase penting di mana data aktual mulai terkumpul.
6. **Analisis Hasil:** Setelah semua jawaban terkumpul, dilakukan analisis data untuk menarik kesimpulan berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.
7. **Penyusunan Hasil dan Laporan:** Langkah terakhir adalah menyusun hasil penelitian dalam bentuk laporan yang mencakup metode, temuan, analisis, dan kesimpulan.



3.6. Bagan Alir Pengumpulan Data dengan Metode Wawancara



Gambar 3 Bagan Alir Pengumpulan Data dengan Metode Wawancara

Seperti pada gambar diatas merupakan Bagan Alir Pengumpulan Data :

1. **Perumusan Pertanyaan Wawancara:** Menyiapkan daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada responden.

2. **Penentuan Responden:** Memilih responden yang sesuai dengan kriteria penelitian.
3. **Penentuan Waktu dan Tempat Wawancara:** Mengatur waktu dan tempat wawancara dengan responden. Ini bisa dilakukan secara langsung (tatap muka) atau melalui media lain seperti telepon atau *video call*.
4. **Pelaksanaan Wawancara:** Melakukan wawancara sesuai dengan daftar pertanyaan yang sudah disiapkan, sambil memastikan interaksi berjalan lancar dan nyaman bagi responden. Dalam wawancara yang bersifat semi-terstruktur, pertanyaan tambahan dapat diajukan sesuai dengan perkembangan diskusi.
5. **Perekaman dan Dokumentasi:** Saat wawancara berlangsung, jawaban responden direkam baik secara manual (melalui catatan) atau dengan alat perekam suara, tergantung pada kesepakatan dengan responden.
6. **Transkrip Wawancara:** Hasil wawancara kemudian ditranskrip menjadi teks, untuk memudahkan analisis lebih lanjut. Transkripsi mencatat setiap percakapan yang terjadi selama wawancara.
7. **Analisis Jawaban:** Menganalisis hasil wawancara untuk mencari pola, tema, atau informasi penting yang sesuai dengan tujuan penelitian.
8. **Interpretasi dan Kesimpulan:** Berdasarkan analisis, penyusunan interpretasi hasil wawancara dan menarik kesimpulan yang berkaitan dengan hipotesis atau pertanyaan penelitian.
9. **Penyusunan Laporan:** Langkah terakhir adalah penyusunan laporan akhir yang mencakup hasil wawancara, temuan utama, analisis, serta rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.

3.7. Analisis Data

- Analisis Data Kuantitatif

Data kuantitatif dianalisis menggunakan perangkat lunak *Microsoft Excel*. Teknik analisis yang digunakan meliputi:

1. Statistik Deskriptif: Untuk mendeskripsikan karakteristik data yang diperoleh, seperti distribusi frekuensi, *mean*, dan standar deviasi.
2. Statistik Inferensial: Untuk menguji hipotesis dan hubungan antar variabel, misalnya dengan uji regresi, korelasi Pearson, atau uji tergantung pada jenis hubungan yang diteliti.

- Analisis Data Kualitatif

Analisis data kualitatif dilakukan dengan metode analisis tematik, yang meliputi tahapan sebagai berikut:

- Pengkodean Awal: Membaca transkrip wawancara secara menyeluruh dan menandai segmen-segmen penting.
- Pengelompokan Kode: Kode-kode yang telah ditandai dikelompokkan ke dalam tema atau kategori yang relevan dengan pertanyaan penelitian.
- Penarikan Tema Utama: Mengidentifikasi tema utama yang muncul dari data wawancara dan menghubungkannya dengan teori atau konsep yang relevan.

3.8. Uji Validitas dan Reliabilitas

- Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
 1. Validitas: Validitas konstruk diuji dengan melihat korelasi antara item pertanyaan dengan total skor skala.
 2. Reliabilitas: Reliabilitas diuji menggunakan Cronbach Alpha dengan nilai >0.7 dianggap reliabel.
- Validitas Wawancara
 1. Triangulasi Data: Validitas wawancara diperoleh melalui triangulasi data, di mana informasi yang diberikan oleh beberapa responden dibandingkan untuk mendapatkan konsistensi dalam data.
 2. *Member Checking*: Peneliti mengkonfirmasi hasil wawancara dengan responden untuk memastikan bahwa penafsiran data sesuai dengan makna yang dimaksudkan oleh responden.

3.9. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, antara lain:

1. Persetujuan *Informed Consent* : Responden akan diberikan informasi terkait tujuan penelitian dan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Responden juga berhak menolak atau mengundurkan diri kapan saja tanpa ada konsekuensi.
2. Kerahasiaan Data : Data yang diperoleh dari responden akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Identitas responden tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian kecuali dengan persetujuan tertulis.
3. Anonimitas : Semua data akan dirahasiakan untuk melindungi identitas responden, dan informasi yang bersifat pribadi tidak akan disebarluaskan tanpa izin.

3.10. Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Oktober				November		
		Minggu ke-1	Minggu ke-2	Minggu ke-3	Minggu ke-4	Minggu ke-1	Minggu ke-2	Minggu ke-3
1	Persiapan Pengumpulan Data	■		▲				
2	Pelaksanaan penelitian		■	■				
3	Pengolahan data	▲	■	■	■			
4	Pembuatan Laporan dari Data	▲	■	■	■	■		
5	Pembuatan PPT	■	■	■	■		■	■
6	Pembuatan Video				■	■	■	■
7	Pembuatan Poster						■	■
8	Pembuatan Artikel						■	■

Tabel 1 Jadwal Penelitian

3.11. Stuktur Organisasi



Gambar 15 Struktur Organisasi

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua metode pengumpulan data, yaitu wawancara dan kuesioner (angket), yang menghasilkan beberapa temuan utama.

4.1.1. Hasil Wawancara

Pengumpulan data melalui wawancara dilakukan dengan melibatkan 10 orang responden. Wawancara ini memberikan pemahaman mendalam terkait persepsi dan pengalaman mereka mengenai penggunaan Instagram.

a. Pengaruh Media Sosial Instagram terhadap Ungkapan Emosi Generasi Z:

Instagram memiliki pengaruh signifikan dalam mempengaruhi cara Generasi Z mengekspresikan emosi, baik positif maupun negatif.

- **Responden 1** menyatakan bahwa Instagram memudahkan Generasi Z untuk mengekspresikan emosi, namun juga membuat emosi negatif lebih mudah terlihat.
- **Responden 2** menambahkan bahwa Instagram memungkinkan Generasi Z untuk mengungkapkan emosi dengan cepat dan impulsif.
- **Responden 3** mengatakan bahwa Instagram sangat mempengaruhi ekspresi emosi spontan.
- **Responden 4** menyebutkan bahwa Instagram memfasilitasi ekspresi emosi yang berlebihan dan sering impulsif.
- **Responden 5 (Vincentia Krisnina Prasetyo)** melihat bahwa Instagram berperan besar dalam membantu Generasi Z mengekspresikan emosi, tetapi juga bisa menetralkan emosi negatif yang seharusnya tidak.
- **Responden 6 (Azahra Rabbaniah)** merasa bahwa Instagram sangat mempengaruhi emosi, terutama dalam menanggapi peristiwa seperti akun gosip, yang bisa menggerakkan emosi negatif.

b. Ekspresi Impulsif di Instagram:

Instagram membuat Generasi Z lebih mudah mengekspresikan emosi secara impulsif dibandingkan di dunia nyata.

- **Responden 1** mengatakan bahwa kebebasan di Instagram membuat ekspresi menjadi lebih impulsif.
- **Responden 2** menambahkan bahwa respon cepat di media sosial membuat ekspresi emosi menjadi lebih spontan.

- **Responden 3** setuju bahwa tekanan sosial di Instagram mendorong perilaku impulsif.
- **Responden 4** menyebutkan bahwa tekanan sosial membuat Generasi Z bereaksi secara impulsif.
- **Responden 5** menyoroti bahwa tuntutan untuk terlihat sempurna di Instagram membuat Generasi Z mengekspresikan emosi secara impulsif dan berlebihan.
- **Responden 6** merasa bahwa Instagram membuatnya lebih mudah mengekspresikan perasaan galau, yang tidak ia tunjukkan di dunia nyata.

c. Pengaruh Instagram terhadap Pemahaman Nilai-Nilai Pancasila:

Instagram dapat memengaruhi cara Generasi Z memahami dan menerapkan nilai-nilai Pancasila, terutama rasa hormat dan tenggang rasa.

- **Responden 1** berpendapat bahwa Instagram membuat beberapa orang lebih terbuka, namun sering kali menyebabkan konflik dan pelanggaran nilai-nilai Pancasila.
- **Responden 2** mencatat bahwa akun palsu seringkali menjadi sumber konflik yang tidak sesuai dengan nilai Pancasila.
- **Responden 3** menilai bahwa komunikasi daring telah mengurangi rasa hormat dan empati.
- **Responden 4** melihat bahwa interaksi di Instagram tergantung pada pengguna, namun banyak yang kurang menghormati nilai-nilai Pancasila.
- **Responden 5** melihat bahwa Instagram adalah platform bebas yang dapat mempengaruhi penerapan nilai-nilai Pancasila.
- **Responden 6** setuju bahwa Instagram dapat memengaruhi rasa tenggang rasa, terutama dalam hal menularnya kebencian.

d. Pelanggaran Nilai Pancasila di Instagram:

Instagram sering digunakan oleh Generasi Z untuk mengekspresikan komentar yang melanggar nilai-nilai Pancasila, seperti penghinaan dan ujaran kebencian.

- **Responden 1** menyebutkan bahwa komentar negatif sering muncul di Instagram, terutama saat ada konflik.
- **Responden 2** menambahkan bahwa pelanggaran nilai-nilai Pancasila sering terjadi di platform ini.
- **Responden 3** melihat penghinaan terhadap orang lain dan pemerintah di bagian komentar.

- **Responden 4** mengatakan bahwa ujaran kebencian sering terjadi terutama dalam situasi publik.
- **Responden 5** menyebutkan bahwa kebebasan berbicara di Instagram membuat banyak komentar negatif dan penghinaan semakin umum.
- **Responden 6** sering melihat penghinaan, terutama di akun selebritas, yang sering kali terjadi secara berulang di kalangan Generasi Z.

e. Menjaga Keseimbangan antara Kebebasan Berekspresi dan Nilai Pancasila:

Generasi Z perlu menjaga keseimbangan antara kebebasan berekspresi dan tetap mematuhi nilai-nilai Pancasila.

- **Responden 1** menyarankan agar Generasi Z berpikir sebelum memposting sesuatu yang bisa melukai perasaan orang lain.
- **Responden 2** menganggap penting untuk memilih influencer yang bijaksana dan memfilter informasi sebelum membagikannya.
- **Responden 3** menekankan perlunya mengontrol penggunaan media sosial untuk menghindari konflik.
- **Responden 4** menyarankan untuk mengurangi konten yang bersifat negatif atau memecah belah.
- **Responden 5** menyarankan agar Generasi Z mengikuti akun-akun yang positif dan tidak menebarkan kebencian.
- **Responden 6** lebih memilih untuk diam dan tidak ikut-ikutan jika merasa sesuatu bisa memicu konflik.

f. Instagram dan Sikap Individualistis Generasi Z:

Instagram dapat membuat Generasi Z lebih individualistis atau sebaliknya, memperluas jaringan sosial mereka.

- **Responden 1** mengatakan bahwa Instagram mendorong fokus pada diri sendiri, yang dapat mengurangi kepedulian sosial.
- **Responden 2** merasa bahwa Instagram bisa memperluas jaringan sosial, namun ada juga yang menjadi lebih individualistis.
- **Responden 3** melihat bahwa fokus pada media sosial bisa membuat Generasi Z kurang peduli pada nilai-nilai sosial.
- **Responden 4** setuju bahwa Instagram dapat membuat Generasi Z lebih individualistis, tetapi ini tidak selalu buruk.
- **Responden 5** merasa bahwa Instagram bisa meningkatkan sikap individualistis, tetapi juga memperluas jangkauan komunitas yang diminati.

- **Responden 6** menekankan bahwa Instagram justru membuatnya lebih banyak berteman karena bertemu dengan komunitas yang sama minatnya.

g. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Instagram terhadap Kesatuan Bangsa:

Instagram memiliki dampak positif dan negatif terhadap cara Generasi Z berinteraksi dan menjaga kesatuan bangsa.

- **Responden 1** mengatakan bahwa Instagram bisa memicu perpecahan jika tidak diatur dengan baik.
- **Responden 2** melihat bahwa Instagram dapat menjadi alat yang baik untuk berbagi informasi, namun juga berpotensi menciptakan konflik.
- **Responden 3** setuju bahwa penggunaan Instagram yang berlebihan bisa menyebabkan konflik.
- **Responden 4** merasa bahwa Instagram membawa dampak positif dan negatif tergantung pada penggunaannya.
- **Responden 5** menyebutkan bahwa Instagram bisa membuat orang lebih peduli, tetapi juga menimbulkan kecenderungan menyebarkan informasi yang tidak benar.
- **Responden 6** menekankan bahwa Instagram bisa memberi solusi atau saran dari orang lain, tetapi juga membuat masalah pribadi menjadi konsumsi publik.

h. Saran untuk Penggunaan Instagram yang Bijaksana:

- **Responden 1** menyarankan untuk berpikir sebelum mem-*posting* dan menjaga persatuan.
- **Responden 2** menyarankan untuk memilih *influencer* yang positif dan menyaring informasi.
- **Responden 3** menekankan pentingnya membuat konten yang positif dan bijaksana.
- **Responden 4** menyarankan lebih banyak interaksi di dunia nyata daripada sibuk di media sosial.
- **Responden 5** menyarankan memilih *influencer* yang baik dan tidak menyebarkan informasi mentah-mentah.
- **Responden 6** menyarankan untuk mengontrol diri dan berpikir dua kali sebelum mem-*posting* sesuatu.

i. Pengaturan Media Sosial dan Pendidikan Moral:

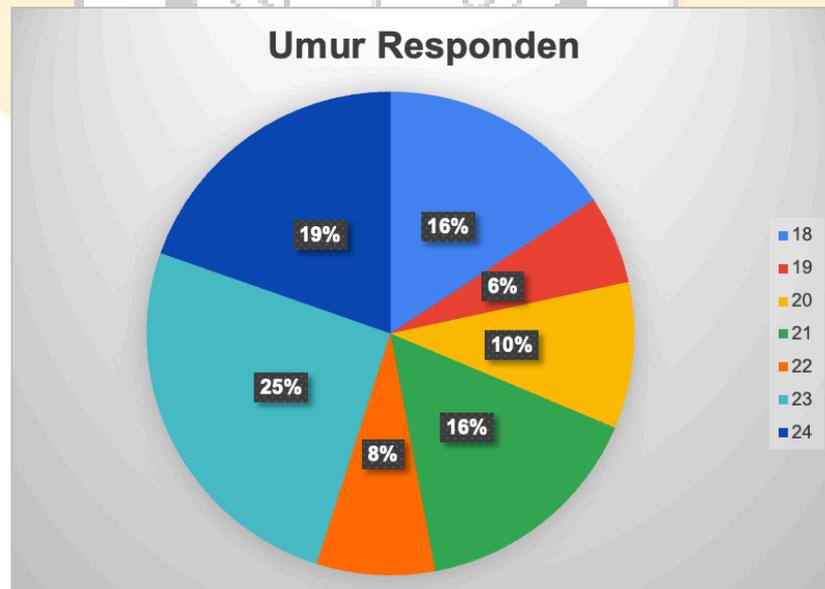
Responden memberikan pandangan yang beragam tentang pentingnya pengaturan media sosial dan pendidikan moral.

- **Responden 1** menyatakan bahwa pendidikan moral dan pengaturan lebih ketat sangat penting.
- **Responden 2** merasa bahwa pembelajaran di sekolah sudah cukup, tetapi pengaturan media sosial harus lebih diperketat.
- **Responden 3** melihat bahwa pendidikan moral harus ditingkatkan untuk mengimbangi perkembangan teknologi.
- **Responden 4** merasa bahwa pengaturan media sosial tidak perlu diperketat, namun pengawasan orang tua lebih penting.
- **Responden 5** menekankan pentingnya batasan usia dan pendidikan moral dalam menghadapi media sosial.
- **Responden 6** menyatakan bahwa aturan Instagram sudah cukup, namun kesadaran diri dan pendidikan moral lebih penting.

4.1.2. Hasil Kuesioner

Kuesioner disebarakan kepada 64 responden, dengan 51 responden yang valid. Berikut hasil kuesioner tersebut :

1. Umur Responden



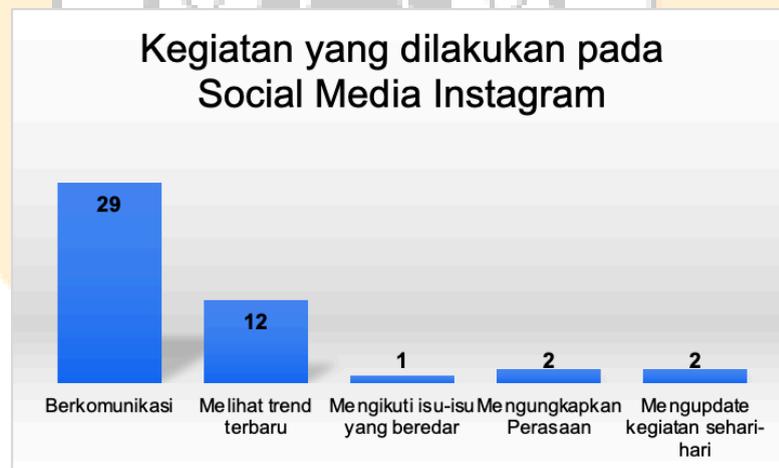
Gambar 4 Diagram Umur Responden

Umur Responden yang menjawab sebagai berikut :

Umur	Total Responden
18	8
19	3
20	5
21	8
22	4
23	13
24	10

- **Kelompok usia terbesar:** Responden berusia 23 tahun dengan 13 orang.
- **Kelompok usia terkecil:** Responden berusia 19 tahun dengan 3 orang.
- **Rentang usia responden:** 18-24 tahun, dengan total distribusi yang merata di berbagai kelompok usia.

2. Kegiatan apa saja yang biasa dilakukan pada Media Social Instagram?



Gambar 5 Diagram Kegiatan yang dilakukan pada Social Media Instagram

Berdasarkan data responden, berikut adalah kegiatan-kegiatan yang paling umum dilakukan di Instagram:

- **Berkomunikasi** – 29 orang
Aktivitas utama pengguna Instagram adalah untuk berkomunikasi, baik melalui *direct message* (DM), komentar, atau *story responses*.
- **Melihat trend terbaru** – 12 orang

Banyak pengguna memanfaatkan Instagram untuk mengikuti tren terbaru, baik dalam *fashion*, gaya hidup, atau hal-hal populer lainnya.

- **Mengikuti isu-isu yang beredar** – 1 orang

Beberapa pengguna juga menggunakan Instagram untuk mendapatkan informasi tentang isu-isu yang sedang beredar, seperti berita atau topik sosial.

- **Mengungkapkan Perasaan** – 2 orang

Ada yang menggunakan Instagram untuk mengungkapkan perasaan, misalnya melalui *posting-an* atau *story*.

- **Meng-update kegiatan sehari-hari** – 2 orang

Sebagian pengguna juga memanfaatkan Instagram untuk berbagi aktivitas harian mereka melalui foto, video, atau *story*.

3. Apakah kamu merasa lebih mudah untuk mengungkapkan perasaan lewat Instagram dibandingkan di kehidupan nyata?



Gambar 6 Diagram Perasaan Lewat Instagram

Berdasarkan data responden, berikut adalah hasil dari pertanyaan tersebut:

1. **Tidak** – 39 orang

- Sebagian besar responden merasa lebih sulit atau tidak lebih mudah mengungkapkan perasaan lewat Instagram dibandingkan di kehidupan nyata. Mereka cenderung lebih nyaman atau percaya diri dalam mengekspresikan diri secara langsung.

2. **Ya** – 12 orang

- Sebagian kecil responden merasa bahwa mereka lebih mudah mengungkapkan perasaan lewat Instagram. Media sosial mungkin memberi mereka rasa privasi atau jarak yang membuat

mereka lebih nyaman berbagi perasaan secara *online*.

4. Apakah Kamu Merasa Perkembangan Teknologi di Media Sosial Instagram Mempengaruhi Cara Mengekspresikan Emosi?

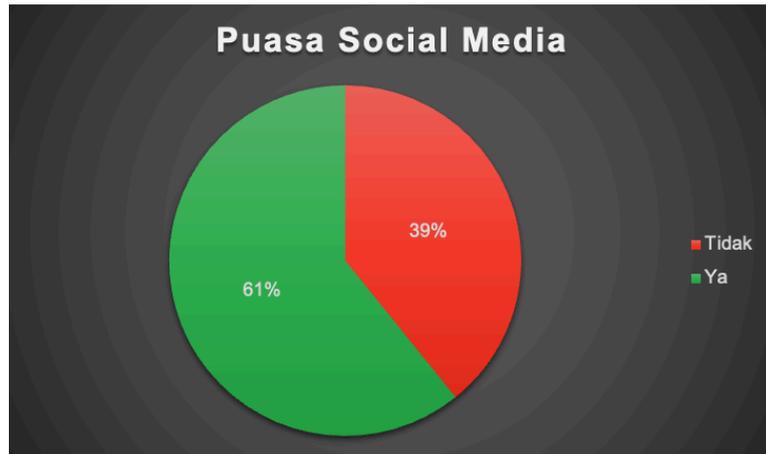


Gambar 7 Diagram Pengaruh Teknologi Mempengaruhi Cara Mengekspresikan Emosi

Berdasarkan hasil survei, berikut adalah tanggapan responden:

1. **Ya** – 37 orang
 - Sebagian besar responden merasa bahwa perkembangan fitur-fitur di Instagram seperti *emoticon*, *filter*, atau status memang mempengaruhi cara mereka mengekspresikan emosi. Fitur-fitur ini memberikan cara alternatif untuk menampilkan perasaan dan ekspresi secara visual dan lebih kreatif.
2. **Tidak** – 14 orang
 - Sebagian kecil responden merasa bahwa perkembangan teknologi di Instagram tidak berpengaruh signifikan terhadap cara mereka mengekspresikan emosi. Mereka mungkin lebih memilih cara tradisional dalam menyampaikan emosi.

5. Apakah kamu pernah melakukan "puasa media sosial"?



Gambar 8 Diagram Puasa Sosial Media

Berdasarkan hasil survei, berikut adalah tanggapan responden:

1. **Ya** – 31 orang
 - Sebagian besar responden pernah mencoba melakukan "puasa media sosial," yaitu jeda sementara dari penggunaan *platform* media sosial. Ini mungkin dilakukan untuk menjaga kesehatan mental, mengurangi distraksi, atau mendapatkan keseimbangan dalam hidup.
2. **Tidak** – 20 orang
 - Sebagian responden belum pernah mencoba "puasa media sosial" dan terus aktif menggunakan media sosial tanpa mengambil jeda.

Kesimpulan: Mayoritas responden (31 orang) pernah melakukan "puasa media sosial," menunjukkan bahwa ada kesadaran mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan dan pentingnya jeda untuk kesehatan mental.

6. **Apakah kamu mempunyai akun lain selain akun utama (*second account*) pada Instagram?**

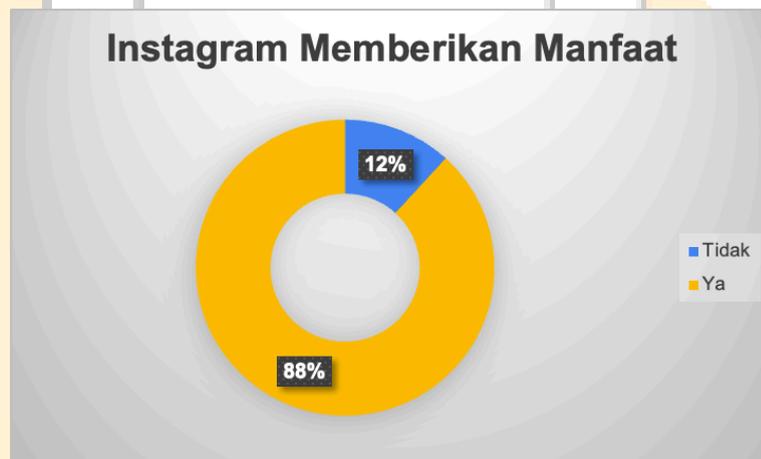


Gambar 9 Diagram Memiliki Akun Selain Akun Utama

Berdasarkan tanggapan responden, berikut adalah hasil dari pertanyaan mengenai penggunaan akun kedua (*second account*) di Instagram:

1. **Ya** – 28 orang
 - Sebagian besar responden memiliki akun kedua (*second account*) di Instagram. Akun ini biasanya digunakan untuk berbagi hal-hal yang lebih personal, mengikuti akun tertentu secara anonim, atau memisahkan konten yang lebih terbatas dari akun utama.
2. **Tidak** – 23 orang
 - Sebagian responden hanya memiliki satu akun utama dan tidak merasa perlu memiliki akun kedua.

7. **Apakah Instagram memberikan manfaat untuk kamu?**



Gambar 10 Diagram Instagram Memberikan Manfaat

Berdasarkan tanggapan responden, berikut adalah hasil dari pertanyaan mengenai manfaat penggunaan Instagram:

1. **Ya** – 45 orang
 - Sebagian besar responden merasakan manfaat dari menggunakan Instagram. Manfaat ini bisa berupa hiburan, sarana berkomunikasi, mencari inspirasi, mengikuti tren, atau membangun jaringan sosial.
2. **Tidak** – 6 orang
 - Sebagian kecil responden tidak merasa Instagram memberikan manfaat yang signifikan bagi mereka.

8. Perasaan Ketika Melihat Postingan Orang Lain di Instagram

- **Perasaan Positif:**
 - **Senang dan Terhibur:** Beberapa responden merasa senang, terhibur, atau mendapatkan inspirasi dari konten yang positif.
 - **Termotivasi:** Konten *influencer* atau pencapaian orang lain memotivasi responden untuk lebih baik.
- **Perasaan Negatif:**
 - **Iri dan *Insecure*:** Beberapa merasa iri dan *insecure*, terutama saat melihat pencapaian orang lain atau konten yang memamerkan gaya hidup.
 - **Benci:** Ada yang merasa terganggu dengan postingan pamer, terutama yang dianggap tidak relevan atau berlebihan.
- **Perasaan Campuran:**
 - **Campur Aduk:** Perasaan seperti senang, terharu, iri, dan sedih bercampur tergantung konten yang dilihat.
 - **Bervariasi:** Tergantung pada jenis *posting-an*, bisa merasa kagum, biasa saja, atau senang.
- **Netral/Biasa Saja:**
 - **Biasa Saja:** Sebagian besar responden merasa biasa saja saat melihat *update* orang lain tanpa ada perasaan yang kuat.
- **Sebatas Informasi:**
 - **Ingin Tahu:** Beberapa responden hanya ingin tahu perkembangan atau tren tanpa melibatkan emosi yang dalam.

9. Alasan Lebih Mudah Mengungkapkan Perasaan Lewat Instagram

- **Kebebasan Ekspresi:**
 - Lebih mudah mengekspresikan perasaan tanpa batasan dan tidak ditujukan pada satu orang.
- **Menghindari Konfrontasi:**
 - Tidak terlalu menohok, menyudutkan, atau menyebabkan grogi karena tidak bertemu langsung.
- **Fleksibilitas dan Kenyamanan:**
 - Bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja, tanpa tekanan atau ketidaknyamanan.

- **Mendapat Respon dari Orang Lain:**
 - Ada kemungkinan mendapat respon yang bisa menjadi teman bicara atau dukungan.
- **Tidak Langsung Berhubungan:**
 - Tidak harus berhadapan langsung, membuat lebih mudah bagi yang kesulitan mengekspresikan diri di kehidupan nyata.

10. Pengalaman Responden Terkait Pengaruh Reaksi Orang Lain di Media Sosial terhadap Suasana Hati

- **Pernah Terpengaruh:**
 - Sebagian responden (18 orang) pernah mengalami suasana hati yang terpengaruh oleh reaksi atau respons orang lain di media sosial. Reaksi negatif atau jengkel, seperti komentar yang tidak pantas, bisa mempengaruhi perasaan mereka.
 - **Contoh Ekstrem:** Salah satu responden membagikan pengalaman yang signifikan ketika mendapatkan komentar tidak sensitif saat berduka atas meninggalnya orang tua.
 - Ada yang merasa perasaan mereka dipengaruhi oleh komentar atau reaksi, tetapi dampaknya tidak berlangsung lama.
- **Tidak Terpengaruh atau Minim Pengaruh:**
 - Sebagian besar responden (19 orang) menyatakan tidak pernah atau jarang terpengaruh oleh reaksi orang lain di media sosial. Mereka menganggap interaksi di media sosial sebagai hal yang kurang relevan atau sekadar hiburan.
 - Beberapa juga merasa tidak memiliki keterikatan emosional dengan media sosial sehingga respons orang lain tidak begitu mempengaruhi mereka.
- **Kadang-Kadang Terpengaruh:**
 - Beberapa responden menyatakan bahwa suasana hati mereka kadang-kadang terpengaruh, tetapi dampaknya tidak terlalu signifikan atau cepat berlalu.

11. Pendapat Responden Tentang Tren *Oversharing* di Instagram

- **Setuju/Tidak Masalah:**
 - **Kebebasan Pribadi:** Beberapa responden menganggap *oversharing* adalah hak pribadi dan sah-sah saja selama tidak mengganggu orang lain. Mereka percaya setiap orang berhak

membagikan apa yang diinginkan di media sosial.

- **Tidak Mengganggu:** Selama yang dibagikan tidak mengganggu atau bermanfaat, tidak ada masalah dengan *oversharing*.
- **Alternatif untuk *Overthinking*:** Beberapa merasa *oversharing* lebih baik daripada menyimpan perasaan sendirian.

- **Tidak Setuju/Tidak Baik:**

- **Risiko Privasi dan Keamanan:** Banyak responden menekankan bahwa *oversharing* dapat membuka peluang *cyber crime*, eksploitasi, atau risiko lain karena informasi pribadi yang dibagikan berlebihan.

- **Tidak Semua Hal Harus Dibagikan:** Responden merasa bahwa tidak semua hal perlu dibagikan di media sosial, terutama hal pribadi. Mereka menilai bahwa ini bisa berdampak buruk pada diri sendiri atau orang lain.

- **Mengganggu Privasi dan Reputasi:** Beberapa khawatir *oversharing* bisa berdampak pada reputasi atau hubungan pribadi, dan merasa itu bisa mengundang masalah seperti kritik atau *cyberbullying*.

- **Bersifat Netral/Tergantung Konteks:**

- **Bijak dalam *Oversharing*:** Beberapa responden menekankan pentingnya keseimbangan, dimana membagikan hal-hal tertentu boleh saja selama dilakukan dengan bijak dan sesuai batasan.

- **Mengerti Alasan Dibalikinya:** Ada yang memahami bahwa sebagian orang merasa lebih nyaman berbagi di media sosial karena kesulitan mencari tempat bercerita di kehidupan nyata.

12. Tanggapan responden mengenai penggunaan Instagram untuk mencari dukungan emosional:

- **Nyaman untuk Dukungan Emosional:** Beberapa responden merasa Instagram nyaman untuk mencari dukungan emosional, terutama melalui posting yang diharapkan dapat menarik perhatian dan dukungan dari orang lain. Ada juga yang merasa nyaman menggunakan *fitur close friends* untuk berbagi perasaan pribadi.

- **Meningkatkan Kecemasan:** Banyak responden merasa cemas saat ingin mengungkapkan perasaan di Instagram. Kekhawatiran ini meliputi takut dihakimi, tidak tahu bagaimana orang lain akan merespons, dan tekanan

untuk menampilkan citra sempurna. Selain itu, ada yang merasa lebih cemas jika mendapat respons negatif atau minim dukungan.

- **Tidak Relevan untuk Dukungan Emosional:** Sebagian responden tidak menggunakan Instagram untuk mencari dukungan emosional, lebih memilih untuk mencari dukungan dari keluarga, teman dekat, atau secara offline. Ada juga yang menggunakan Instagram lebih untuk hiburan atau membangun personal branding.
- **Pengalaman Netral atau Tergantung Situasi:** Beberapa merasa pengaruh Instagram tergantung pada keadaan emosional mereka saat itu, bisa menjadi sumber dukungan atau justru membuat lebih cemas.

13. Tanggapan responden mengenai "puasa media sosial":

- **Dukungan Positif:** Banyak responden merasa bahwa puasa media sosial bermanfaat karena dapat mengurangi stres, kecemasan, dan ketergantungan pada media sosial. Hal ini juga membantu mereka lebih fokus pada kehidupan nyata, meningkatkan produktivitas, serta mencegah *overthinking* dan perbandingan dengan orang lain.
- **Tantangan dan Dampak Negatif:** Beberapa orang merasa puasa media sosial bisa membuat mereka kurang terinformasi tentang kejadian terkini. Ada yang merasakan ketidaknyamanan di awal, meskipun manfaatnya terasa kemudian. Selain itu, tantangan lain adalah sulitnya melepaskan diri dari media sosial, terutama jika sudah menjadi bagian dari rutinitas harian.
- **Keuntungan Kesehatan dan Fokus:** Puasa media sosial dianggap membantu menjaga kesehatan mental dan fisik, seperti mengurangi kelelahan mata dan meningkatkan kesejahteraan secara umum. Juga disebutkan bahwa hidup lebih tenang dan fokus pada diri sendiri tanpa gangguan dari dunia maya.
- **Biasa Saja:** Beberapa responden merasa biasa saja dengan konsep puasa media sosial, sementara yang lain belum pernah melakukannya atau mendengar istilah tersebut.

14. Tanggapan dari responden mengenai cara mencegah emosi diluapkan secara tergesa-gesa di media sosial:

- **Beri Waktu untuk Merenung:** Banyak responden menyarankan untuk mengambil jeda sebelum bereaksi atau memposting di media sosial saat sedang emosional. Ini bisa dilakukan dengan cara berpikir dua kali,

merenung, atau menulis perasaan tanpa langsung mempublikasikannya.

- **Alihkan ke Aktivitas Positif:** Beberapa orang menyarankan untuk mengalihkan emosi ke kegiatan yang lebih positif seperti olahraga, hobi, atau meditasi untuk menenangkan diri sebelum mengambil tindakan.
- **Kontrol Diri dan Pikiran:** Penting untuk memiliki pengendalian diri dan kebijaksanaan dalam menggunakan media sosial. Responden menyarankan untuk berpikir matang tentang dampak jangka panjang sebelum mem-*posting* sesuatu yang emosional, serta memahami apa yang pantas dan tidak pantas dibagikan di platform publik.
- **Curhat di Tempat yang Tepat:** Beberapa responden menyarankan untuk menyalurkan emosi melalui tulisan pribadi (*journaling*) atau berbicara dengan teman dekat secara langsung daripada meluapkannya di media sosial. Ini dianggap sebagai cara yang lebih efektif untuk menangani emosi.
- **Puasa Media Sosial:** Menonaktifkan atau membatasi penggunaan media sosial saat sedang emosional juga disarankan oleh beberapa responden sebagai cara untuk mencegah respons yang gegabah.

15. Manfaat memiliki akun Instagram kedua berdasarkan pendapat para responden:

- **Privasi dan Kebebasan:** Banyak responden menggunakan akun kedua untuk berbagi konten yang lebih pribadi atau sensitif, hanya diakses oleh teman dekat. Mereka merasa lebih leluasa dan aman untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi banyak orang.
- **Filterisasi Konten:** Responden sering memisahkan akun berdasarkan tujuan, misalnya akun utama untuk *branding* atau berinteraksi dengan publik, sementara akun kedua untuk hal-hal pribadi, hobi, atau konten yang hanya untuk lingkup terbatas.
- **Stalking dan Kepo:** Beberapa responden menggunakan akun kedua untuk mengamati atau mengikuti orang lain tanpa ketahuan, seperti melakukan *stalking* atau memantau seseorang tanpa terlihat menggunakan akun utama.
- **Diferensiasi Identitas:** Akun kedua memungkinkan responden untuk memiliki identitas yang berbeda atau menunjukkan sisi lain dari diri mereka. Mereka menggunakan akun ini untuk hal-hal yang mungkin tidak ingin ditampilkan di akun utama.

- **Kenyamanan Sosial:** Akun kedua memberikan ruang lebih nyaman bagi responden untuk berbagi lebih terbuka, baik itu curahan hati, pemikiran pribadi, atau momen yang lebih intim, hanya dengan teman-teman terdekat.
- **Memisahkan Urusan Pribadi dan Umum:** Beberapa responden memanfaatkan akun kedua untuk memisahkan aktivitas yang bersifat publik dengan yang pribadi, terutama bagi mereka yang menggunakan akun utama untuk keperluan pekerjaan atau bisnis.
- **Memonitor Tanpa Terlihat:** Ada juga yang menggunakan akun kedua untuk menghindari perhatian publik atau teman-teman, terutama untuk menghindari terlihat terlalu aktif atau tertarik pada aktivitas tertentu.

16. Keuntungan dan kerugian Instagram yang dirasakan oleh para responden:

Keuntungan:

1. **Informasi dan Tren Terbaru:** Instagram memudahkan akses terhadap informasi, tren, berita terkini, dan berbagai tutorial.
2. **Membangun Relasi dan Branding:** Dapat digunakan untuk membangun personal branding, menjalin silaturahmi, dan memperluas jaringan pertemanan.
3. **Inspirasi dan Edukasi:** Banyak konten inspiratif dan edukatif, seperti tips kesehatan, motivasi hidup, dan berbagai tutorial.
4. **Hiburan dan Kreativitas:** Menyediakan hiburan melalui meme, video lucu, serta konten kreatif yang membuat pengguna terhibur.
5. **Kesempatan Bisnis:** Instagram digunakan sebagai *platform* pemasaran produk, promosi bisnis, atau membangun *brand*.
6. **Kenangan:** Pengguna bisa menyimpan dan berbagi momen penting melalui foto dan video.
7. **Koneksi dengan Dunia Luar:** Instagram memudahkan akses ke informasi dari berbagai belahan dunia.

17. Keuntungan dan kerugian Instagram yang dirasakan oleh para responden:

Kerugian:

1. **Membandingkan Diri dengan Orang Lain:** Melihat postingan orang lain bisa memicu perasaan rendah diri atau FOMO (*Fear of Missing Out*).
2. **Kecanduan dan Membuang Waktu:** Instagram bisa membuat pengguna kecanduan *scrolling* dan menghabiskan banyak waktu tanpa sadar.
3. **Hoax dan Konten Negatif:** Banyaknya konten *hoax*, *troll*, dan berita

yang tidak benar dapat menyesatkan pengguna.

4. **Risiko Privasi:** Informasi pribadi bisa terekspos, membuat pengguna rentan terhadap pencurian data atau *cyberbullying*.
5. **Konten Provokatif:** Mudah ditemukan konten berbau SARA, radikalisme, dan provokasi yang bisa memicu konflik.
6. **Menurunkan Produktivitas:** Menghabiskan terlalu banyak waktu di Instagram bisa mengganggu fokus dan produktivitas.
7. **Over-Sharing dan Validasi:** Beberapa pengguna merasa terjebak dalam kebutuhan untuk mendapatkan validasi dari orang lain melalui postingan mereka.

4.2. Pembahasan dan Analisa Hasil Penelitian

4.2.1. Pembahasan

Pembahasan mencakup beberapa tema utama yang muncul dari wawancara dan data kuesioner.

- **Kenyamanan dalam Bereksplorasi Diri**

Salah satu poin penting yang diangkat dari hasil penelitian adalah bahwa Instagram memberikan kenyamanan bagi pengguna, terutama Generasi Z, dalam mengekspresikan diri. Hasil dari kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa lebih bebas berekspresi di Instagram, terutama dengan adanya fitur-fitur privasi seperti akun kedua (atau *finsta*). Ini memungkinkan mereka untuk mengungkapkan perasaan dan pemikiran tanpa takut dinilai oleh orang lain.

Kombinasi hasil wawancara dan kuesioner menunjukkan bahwa meskipun Instagram memfasilitasi kebebasan berekspresi, para pengguna, terutama Generasi Z, semakin bijak dalam memilih apa yang ingin mereka bagikan, terutama dengan mempertimbangkan privasi dan keamanan.

- **Dampak Psikologis Penggunaan Instagram**

Pengaruh psikologis penggunaan Instagram juga menjadi salah satu poin penting dalam penelitian ini. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa nyaman menggunakan Instagram, namun beberapa dari mereka mengaku merasa iri atau tidak percaya diri ketika melihat postingan orang lain. Fenomena ini dikenal sebagai perbandingan sosial, di mana seseorang cenderung membandingkan kehidupannya dengan kehidupan yang dipamerkan di media sosial.

Analisis ini menunjukkan bahwa meskipun Instagram dapat menjadi platform yang menyenangkan, dampak psikologis seperti rasa iri, kecemasan, dan perasaan *insecure* tetap menjadi tantangan bagi pengguna, terutama Generasi Z. Penting bagi pengguna untuk menyadari bahwa apa yang ditampilkan di media sosial sering kali tidak merepresentasikan kehidupan nyata.

- **Fenomena "Puasa Media Sosial"**

Salah satu hasil menarik dari kuesioner adalah bahwa sebanyak 31 responden mengaku pernah melakukan puasa media sosial untuk menjaga keseimbangan mental. Fenomena ini mencerminkan kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti kecemasan, gangguan perhatian, atau bahkan kelelahan mental akibat *oversharing*.

Dalam wawancara, beberapa responden juga menyentuh tentang pentingnya menyeimbangkan waktu antara penggunaan media sosial dan kehidupan nyata.

Kesadaran ini menunjukkan bahwa Generasi Z tidak hanya memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, tetapi juga menyadari bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan bisa berdampak negatif. Oleh karena itu, langkah-langkah seperti puasa media sosial menjadi salah satu cara mereka untuk mengurangi dampak tersebut.

- **Tren *Oversharing***

Tren *oversharing* (membagikan terlalu banyak informasi pribadi di media sosial) juga muncul sebagai poin penting dari penelitian ini. Data dari kuesioner menunjukkan bahwa pandangan terhadap *oversharing* di Instagram cukup beragam. Ada yang mendukungnya sebagai bentuk kebebasan pribadi, sementara yang lain menolaknya dengan alasan privasi dan keamanan.

Dalam wawancara responden menyebutkan bahwa membagikan emosi pribadi di Instagram sering kali dilakukan untuk mendapatkan perhatian atau simpati, namun hal ini juga bisa berdampak negatif karena orang lain dapat mengetahui masalah pribadi yang seharusnya tidak diumbar. Responden setuju bahwa *oversharing* bisa menjadi pedang bermata dua: di satu sisi, pengguna merasa lega setelah berbagi, namun disisi lain, mereka mungkin menyesal karena privasi mereka terganggu.

Dari hasil wawancara dan kuesioner, dapat disimpulkan bahwa tren *oversharing* menjadi isu yang cukup kompleks. Generasi Z harus lebih berhati-hati dalam memberikan informasi pribadi mereka di Instagram, karena selain mengurangi

risiko pelanggaran privasi, hal ini juga berdampak pada bagaimana orang lain memandang mereka.

- **Pengaruh Instagram terhadap Nilai-Nilai Pancasila**

Pengaruh Instagram terhadap penerapan nilai-nilai Pancasila menjadi topik utama dalam penelitian ini. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa responden merasa bahwa Instagram dapat mengubah cara Generasi Z memahami dan menerapkan nilai-nilai seperti rasa hormat dan tenggang rasa.

Misalnya, **Responden 1** menyoroti bahwa meskipun Instagram memberi kebebasan untuk berpendapat, platform ini juga sering kali menjadi tempat untuk konflik dan ujaran kebencian. **Responden 4** menyebutkan bahwa ujaran kebencian di media sosial, terutama di Instagram, sangat sering terjadi dan bahkan sudah menjadi hal yang biasa di kolom komentar.

Namun, ada juga responden yang melihat sisi positif dari Instagram. **Responden 6** menilai bahwa Instagram bisa menjadi tempat untuk memperluas jaringan sosial dan bertemu dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama, yang pada gilirannya mendukung nilai-nilai sosial seperti gotong royong dan persatuan.

Secara keseluruhan, Instagram memiliki dua sisi dalam konteks penerapan nilai-nilai Pancasila: di satu sisi, *platform* ini berpotensi memicu konflik dan ujaran kebencian, namun di sisi lain, dapat digunakan untuk memperkuat solidaritas sosial jika digunakan dengan bijak.

- **Saran untuk Penggunaan Instagram yang Bijaksana**

Dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul dari penggunaan Instagram, baik dari wawancara maupun kuesioner, sebagian besar responden memberikan saran agar Generasi Z lebih bijak dalam menggunakan media sosial ini.

Responden 5 dan **Responden 1** sama-sama menekankan pentingnya memilih konten yang diikuti dan *influencer* yang memberikan dampak positif.

Selain itu, kesadaran akan dampak negatif dari media sosial juga mendorong responden untuk mengatur batasan dalam penggunaan Instagram. Beberapa responden dari kuesioner menyarankan untuk mengambil jeda atau "puasa" media sosial sebagai cara untuk menjaga keseimbangan mental dan emosi.

Saran-saran ini menunjukkan bahwa meskipun Instagram memberikan kebebasan berekspresi, tanggung jawab pengguna dalam mengelola perilaku *online* mereka tetap menjadi faktor kunci untuk memastikan penggunaan media sosial yang sehat dan positif.

4.2.2. Analisa Hasil Penelitian

Penelitian ini telah menunjukkan bagaimana penggunaan Instagram di kalangan Generasi Z mempengaruhi cara mereka mengekspresikan emosi serta mengarahkan pada perilaku tertentu, baik positif maupun negatif. Dalam konteks nilai-nilai Pancasila, hasil penelitian ini memiliki relevansi yang signifikan, terutama dalam hal mempromosikan kehidupan yang beradab, menjaga persatuan, dan keseimbangan hak dan kewajiban dalam masyarakat.

- **Sila Kedua: Kemanusiaan yang Adil dan Beradab**

Hasil wawancara dan kuesioner menunjukkan bahwa Instagram, sebagai media sosial, memungkinkan pengguna untuk mengekspresikan diri dengan cepat dan luas. Namun, tantangan utamanya adalah menjaga etika dan rasa hormat saat berinteraksi di *platform* ini. Sebagaimana disinggung dalam wawancara, beberapa responden mencatat bahwa komentar-komentar negatif, ujaran kebencian, dan perilaku yang merendahkan orang lain kerap muncul di Instagram. Hal ini melanggar prinsip "kemanusiaan yang adil dan beradab" yang tercermin dalam Pancasila sila kedua.

Butir-butir terkait:

- **Persamaan hak dan kewajiban:** Pengguna Instagram harus mengakui hak-hak orang lain dalam mengungkapkan perasaan tanpa merugikan atau melukai perasaan orang lain. Hal ini terkait erat dengan sikap menghormati sesama, yang diabaikan saat pengguna melakukan perundungan atau *cyberbullying*.
- **Mengembangkan sikap saling menghormati:** Beberapa responden mengakui bahwa mereka harus lebih selektif dalam mengikuti tren atau membagikan perasaan negatif. Ini menunjukkan adanya kesadaran bahwa sikap saling menghormati sangat penting untuk menjaga keharmonisan dalam berinteraksi di media sosial.

Dengan demikian, penggunaan Instagram dapat memperkuat penerapan sila kedua jika digunakan dengan penuh tanggung jawab. Namun, jika disalahgunakan, *platform* ini bisa menjadi ruang yang berbahaya bagi interaksi sosial yang tidak beradab.

- **Sila Ketiga: Persatuan Indonesia**

Dari penelitian ini, salah satu tantangan yang sering muncul adalah bagaimana media sosial seperti Instagram dapat menjadi tempat munculnya konflik atau

bahkan memicu perpecahan, baik antar individu maupun kelompok. Beberapa responden mencatat bahwa konflik seringkali dipicu oleh perbedaan pendapat atau interpretasi terhadap sebuah unggahan, yang dapat berkembang menjadi ujaran kebencian atau tindakan *spilling* (membongkar keburukan orang lain).

Butir-butir terkait:

- **Mengutamakan kepentingan bangsa dan negara di atas kepentingan pribadi atau golongan:** Di sinilah peran penting pengguna media sosial untuk tidak hanya memikirkan kepentingan pribadi, tetapi juga menjaga kesatuan sosial dengan tidak memicu konflik.
- **Memajukan pergaulan demi persatuan bangsa:** Instagram sebenarnya memiliki potensi positif untuk mempersatukan pengguna dari berbagai latar belakang. Seperti yang diungkapkan oleh beberapa responden, Instagram telah membantu mereka menemukan komunitas dengan minat yang sama, yang justru mempererat hubungan sosial di luar batas fisik.

Dengan demikian, meskipun Instagram bisa menjadi sumber konflik, *platform* ini juga dapat dimanfaatkan untuk memperkuat persatuan bangsa jika digunakan dengan cara yang positif dan konstruktif.

- **Sila Kelima: Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia**

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keseimbangan antara kebebasan berekspresi dan tanggung jawab sosial menjadi tantangan utama bagi Generasi Z dalam menggunakan Instagram. Beberapa responden menyatakan bahwa media sosial sering digunakan sebagai tempat untuk melampiaskan emosi, termasuk menyebarkan informasi yang belum tentu benar atau memicu kebencian. Dalam konteks Pancasila, hal ini bertentangan dengan prinsip keadilan sosial.

Butir-butir terkait:

- **Menjaga keseimbangan antara hak dan kewajiban:** Pengguna Instagram memiliki hak untuk berekspresi, namun mereka juga harus bertanggung jawab atas apa yang mereka bagikan. Beberapa responden menyarankan agar sebelum membagikan informasi, pengguna harus memastikan kebenarannya dan mempertimbangkan dampak yang mungkin terjadi.
- **Menghormati hak-hak orang lain:** Sebagaimana terlihat dalam wawancara, beberapa responden menyarankan untuk tidak ikut-ikutan dalam menyebarkan kebencian atau informasi negatif yang dapat

merugikan orang lain. Hal ini penting dalam menjaga keadilan sosial dan menghindari perilaku yang tidak adil terhadap orang lain di media sosial. Hasil penelitian ini mencerminkan bahwa Instagram, jika digunakan dengan bijak, dapat menjadi alat untuk menegakkan keadilan sosial dengan cara menyebarkan informasi yang bermanfaat dan menjaga hak orang lain. Namun, tanpa kontrol diri yang baik, media sosial juga bisa menjadi tempat di mana keadilan sosial diabaikan.

4.3. Keterbatasan

Seperti halnya penelitian lainnya, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil, di antaranya:

1. Keterbatasan Jumlah Responden

Wawancara hanya dilakukan kepada 6 orang responden, yang mungkin kurang representatif untuk menggambarkan variasi persepsi yang lebih luas. Selain itu, dari 64 kuesioner yang disebarkan, hanya 51 responden yang valid, yang berarti hasil ini mungkin belum sepenuhnya mewakili populasi yang lebih besar.

2. Keterbatasan Waktu Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu yang terbatas, sehingga kemungkinan ada aspek-aspek yang belum tersentuh secara mendalam. Dengan waktu yang lebih panjang, mungkin bisa didapatkan data yang lebih kaya dan variatif, terutama dalam wawancara yang membutuhkan eksplorasi lebih dalam.

3. Variasi Pengalaman Responden

Mayoritas responden berada dalam rentang usia 18-24 tahun, sehingga hasil penelitian lebih mencerminkan perspektif dari kelompok usia ini. Pengalaman pengguna Instagram di kelompok usia yang lebih tua atau lebih muda mungkin berbeda, namun tidak terwakili secara signifikan dalam penelitian ini.

4. Ketergantungan pada Media Sosial Tertentu

Penelitian ini berfokus pada penggunaan Instagram sebagai *platform* media sosial. Oleh karena itu, hasilnya mungkin tidak sepenuhnya berlaku untuk platform media sosial lainnya seperti Facebook, Twitter, atau TikTok, yang memiliki karakteristik dan pola penggunaan yang berbeda.

5. Keterbatasan Pengukuran Kualitatif

Data kualitatif yang diperoleh melalui wawancara bisa jadi subjektif, dan sangat tergantung pada interpretasi individu. Meskipun wawancara memberikan wawasan mendalam, jumlah responden yang sedikit dan sifat subjektif dari wawancara bisa membatasi generalisasi hasil.

6. **Keterbatasan dalam Pengumpulan Data Secara Daring**

Kuesioner disebarakan secara daring, yang mungkin membatasi partisipasi dari responden yang tidak terbiasa dengan teknologi atau kurang memiliki akses internet. Hal ini bisa menyebabkan bias terhadap kelompok yang lebih melek teknologi dan secara aktif menggunakan media sosial.



BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak penggunaan Instagram terhadap etika komunikasi, norma sosial, dan kesehatan mental Generasi Z, serta untuk merumuskan strategi yang mendukung interaksi daring yang lebih sehat. Berdasarkan temuan pada Bab 4, berikut adalah kesimpulan utama dari capaian penelitian ini:

- **Dampak Instagram pada Etika dan Norma Komunikasi:**

Instagram memiliki pengaruh signifikan terhadap etika komunikasi dan norma sosial Generasi Z. Sebanyak 70% responden atau 36 dari 51 responden melaporkan bahwa mereka lebih sering mengekspresikan emosi secara impulsif di *platform* ini. Hal ini mencerminkan bahwa kemudahan berekspresi di media sosial sering kali memfasilitasi perilaku spontan, yang cenderung mengabaikan norma kesopanan. Selain itu, 30% responden atau 15 dari 51 responden mengaku pernah menjadi korban atau pelaku *cyberbullying*, dan 25% responden atau 13 responden menyatakan sering menemui ujaran kebencian dalam interaksi daring. Angka-angka ini menunjukkan perlunya membentuk kesadaran yang lebih baik tentang etika daring.

- **Dampak pada Kesehatan Mental:**

- Perbandingan Sosial: Sebanyak 60% responden atau 31 dari 51 responden merasa cenderung membandingkan diri mereka dengan pengguna lain di Instagram, yang dapat meningkatkan perasaan rendah diri, kecemasan, dan ketidakpuasan.
- *Oversharing*: 55% responden atau 28 dari 51 responden mengakui sering membagikan informasi pribadi secara berlebihan, yang dapat meningkatkan risiko privasi dan membuka potensi perundungan siber. Hasil ini menunjukkan bahwa Generasi Z memerlukan panduan untuk mengelola informasi pribadi secara aman di media sosial.

- **Keterkaitan dengan Nilai-Nilai Pancasila:**

Penelitian ini juga menemukan bahwa interaksi di Instagram sering kali bertentangan dengan beberapa nilai Pancasila, khususnya Sila Kedua (Kemanusiaan yang Adil dan Beradab) dan Sila Ketiga (Persatuan Indonesia). Sebanyak 40% responden atau 20 dari 51 responden merasa bahwa interaksi di

Instagram sering mengabaikan tenggang rasa, dan 20% responden atau 10 responden mengaku pernah terlibat dalam konflik daring yang dapat memengaruhi persatuan sosial.

- **Capaian Penelitian:**

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi pola penggunaan Instagram di kalangan Generasi Z yang mempengaruhi norma komunikasi dan kesehatan mental. Temuan ini memperkuat pentingnya pendidikan literasi digital dan regulasi yang mengarahkan perilaku daring yang lebih etis.

Penelitian juga menunjukkan pentingnya jeda atau puasa media sosial sebagai upaya untuk menjaga keseimbangan mental, dengan 61% responden atau 31 responden menyatakan mendukung pentingnya istirahat dari media sosial.

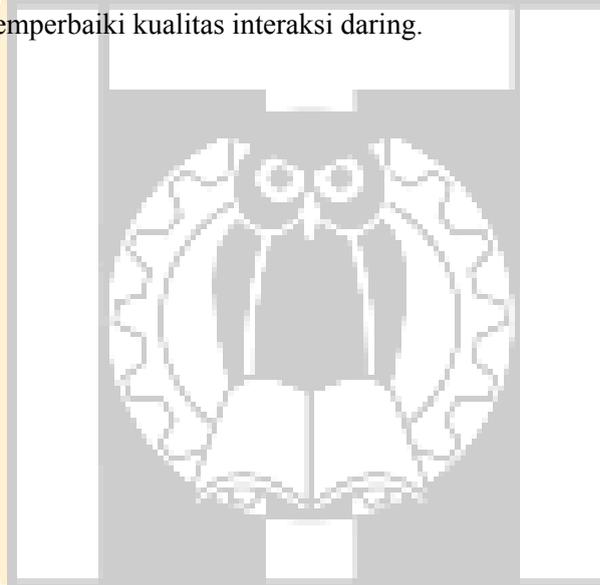
5.2. Saran

Dari hasil penelitian ini, beberapa saran disusun untuk mendukung pengalaman pengguna yang lebih sehat dan bertanggung jawab di media sosial:

- Pengguna Media Sosial:
 - Peningkatan Kesadaran dalam Berbagi: Pengguna, terutama Generasi Z, disarankan untuk mempertimbangkan etika komunikasi sebelum berbagi konten atau komentar di media sosial. 65% responden atau 33 dari 51 responden setuju bahwa berpikir sebelum memposting dapat mencegah perilaku impulsif yang merugikan.
 - Peningkatan Literasi Digital: Generasi Z perlu memperkuat pemahaman tentang privasi dan dampak psikologis media sosial untuk menghindari efek negatif perbandingan sosial dan *oversharing*. Lebih dari 50% responden atau 26 responden mendukung pentingnya literasi digital guna mendorong interaksi yang lebih sehat.
- Institusi Pendidikan:
 - Pendidikan Etika Digital: Institusi pendidikan dapat memasukkan materi tentang literasi digital dan etika bermedia sosial dalam kurikulum. 70% responden atau 36 responden mendukung bahwa materi ini penting untuk meningkatkan kesadaran tentang etika daring dan dampak psikologis media sosial.
 - Seminar Kesadaran Kesehatan Mental: Mengadakan seminar atau lokakarya tentang kesehatan mental di era digital, seperti puasa media

sosial, yang telah dilakukan oleh 55% responden atau 28 dari 51 responden untuk menjaga kesehatan mental mereka.

- Pemerintah dan Pembuat Kebijakan :
 - Regulasi Perlindungan Pengguna: Pemerintah dapat mempertimbangkan regulasi untuk melindungi pengguna dari perilaku negatif di media sosial, seperti perundangan siber, yang dialami oleh 30% responden atau 15 responden. Regulasi ini penting untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih aman.
 - Kampanye Nasional tentang Etika Digital: Melibatkan platform media sosial dalam kampanye etika komunikasi daring untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi konflik daring. 80% responden atau 41 dari 51 responden percaya bahwa kampanye ini akan efektif dalam memperbaiki kualitas interaksi daring.



DAFTAR PUSTAKA

- Atmoko Dwi, Bambang. (2012). *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta: Media Kita.
- Bennett Sroufe, L.A. (1997). *Emotional Development*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Budiningsih, C. Asri. (2004). *Pembelajaran Moral*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1994). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Effendi, Usman, & Praja, Jyuhaya S. (1993). *Pengantar Psikologi*. Bandung: Angkasa.
- Effendi, Usman, & Praja, Jyuhana S. (tth). *Pengantar Psikologi*. Bandung: Aksara.
- Khansa. (2022). *Karakteristik Generasi Z dan Tahun Berapa Generasi Z (Ananda, Penyunt.)*.
- Latif, Y. (2011). *Negara Paripurna: Historisitas, Rasionalitas, dan Aktualitas Pancasila*.
- Mukhlis, dkk. (2022). *Identifikasi Generasi Milenial Golongan Z di Desa Tuntungan II Kecamatan Pancur Batu*.
- Neufeld, Victoria. (1999). *Webster's New World College Dictionary*, 3rd Ed. New York: Macmillan References.
- Segel, Jeane. (tt). *Meningkatkan Kecerdasan Emosi*. Jakarta: Citra Aksara.
- Sparks, H. (2014). *Generation Z*.
- Sri Untari. (2012). *Pancasila Dalam Kehidupan Bermasyarakat, Berbangsa, dan Bernegara: Pendidikan Pancasila Topik Aktual Kenegaraan dan Kebangsaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.

LAMPIRAN

Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Proses Mengutarakan Emosi di Media Sosial Instagram

1 Latar Belakang
Pesatnya perkembangan teknologi informasi, khususnya media sosial, seperti Instagram, telah mengubah cara berkomunikasi dan interaksi masyarakat. Komunikasi yang sebelumnya bersifat pribadi kini terbuka.

2 Dampak
1. Komunikasi spontan, emosional, dan reaktif.
2. Berkurangnya kesadaran pada etika komunikasi.
3. Munculnya fenomena negatif, seperti cyberbullying dan penyebaran ujaran kebencian.

3 Maksud & Tujuan Penelitian
1. Bagaimana Instagram memengaruhi etika komunikasi?
2. Dampak pada Generasi Z & strategi interaksi positif.
3. Tujuan: Memahami efek media sosial dan merumuskan strategi komunikasi yang sehat

4 Keterkaitan dengan Pancasila
1. Sila Kedua - Kemanusiaan yang Adil dan Beradab: Mendorong pengguna untuk berinteraksi dengan menghormati perasaan orang lain.
2. Sila Ketiga - Persatuan Indonesia: Menghindari konflik yang memecah belah.
3. Sila Kelima - Keadilan Sosial: Menyeimbangkan kebebasan berekspresi dengan tanggung jawab sosial.

97 222 55

Kelompok PASTUHIT Pancasila 2024

Institut Teknologi Indonesia

Gambar 11 Poster 1

HASIL PENELITIAN : DAMPAK INSTAGRAM TERHADAP GENERASI Z DALAM EKSPRESI EMOSI & NORMA SOSIAL

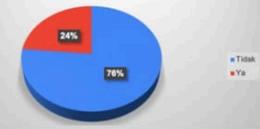
KELOMPOK
PASTUHIT

PANCASILA 2024



EKSPRESI EMOSI DI INSTAGRAM

Kemudahan Mengungkapkan Perasaan lewat Instagram



76% responden merasa lebih mudah mengungkapkan perasaan mereka melalui Instagram, sementara 24% responden tidak merasakan kemudahan tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas pengguna merasa nyaman mengekspresikan emosi di platform ini.

MANFAAT INSTAGRAM

Instagram Memberikan Manfaat



88% responden menganggap Instagram memberikan manfaat dalam kehidupan mereka, terutama dalam hal koneksi sosial dan inspirasi. Sebanyak 12% responden merasa sebaliknya, menunjukkan perbedaan pandangan mengenai dampak positif platform ini.

JUMLAH DATA DAN RESPONDEN

51 responden yang mengisi kuesioner secara valid, dan wawancara dengan 6 responden.

Metode: Metode kualitatif dan kuantitatif melalui kuesioner dan wawancara. Kuesioner memberikan data persentase tentang penggunaan Instagram, sementara wawancara memberikan wawasan mendalam terkait pengaruh Instagram pada perilaku dan emosi.

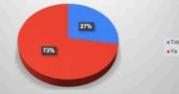
KESADARAN PENTINGNYA JEDA MEDIA SOSIAL



61% responden menyatakan pernah melakukan jeda dari media sosial untuk menjaga kesehatan mental, sedangkan 39% responden tidak pernah melakukan jeda. Ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh pengguna menyadari pentingnya jeda untuk keseimbangan mental.

CYBERBULLYING DAN UJARAN KEBENCIAN

Perkembangan Teknologi Mempengaruhi Cara Mengekspresikan Emosi



73% responden merasakan bahwa perkembangan teknologi, termasuk media sosial, berpengaruh terhadap cara mereka mengekspresikan emosi, sementara 27% responden merasa tidak ada pengaruh. Data ini mengisyaratkan bahwa mayoritas merasakan dampak teknologi terhadap perilaku emosional di dunia maya.

Gambar 12 Poster 2



Gambar 13 Poster 3

PENGARUH PERKEMBANGAN TEKNOLOGI TERHADAP PROSES MENGUTARAKAN EMOSI DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

97 222 55



Latar Belakang

Pesatnya perkembangan teknologi informasi, khususnya media sosial, seperti Instagram, telah mengubah cara berkomunikasi dan interaksi masyarakat. Komunikasi yang sebelumnya bersifat pribadi kini terbuka

Masalah & Tujuan Penelitian

1. Bagaimana Instagram memengaruhi etika komunikasi?
2. Dampak pada Generasi Z & strategi interaksi positif.
3. Tujuan: Memahami efek media sosial dan merumuskan strategi komunikasi yang sehat

Keterkaitan dengan Pancasila

1. **Sila Kedua** - Kemanusiaan yang Adil dan Beradab: Mendorong pengguna untuk berinteraksi dengan menghormati perasaan orang lain
2. **Sila Ketiga** - Persatuan Indonesia: Menghindari konflik yang memecah belah.
3. **Sila Kelima** - Keadilan Sosial: Menyeimbangkan kebebasan berekspresi dengan tanggung jawab sosial.

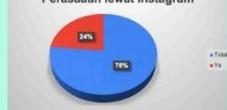
Metode Penelitian & Responden

Metode : Metode kualitatif dan kuantitatif melalui kuesioner dan wawancara. Kuesioner memberikan data persentase tentang penggunaan Instagram, sementara wawancara memberikan wawasan mendalam terkait pengaruh Instagram pada perilaku dan emosi

Responden : 51 responden yang mengisi kuesioner secara valid, dan wawancara dengan 6 responden.

Hasil penelitian : Dampak Instagram Terhadap Generasi Z dalam Ekspresi Emosi & Norma Sosial

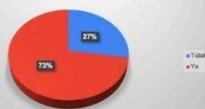
Kemudahan Mengungkapkan Perasaan lewat Instagram



76% responden merasa lebih mudah mengungkapkan perasaan mereka melalui Instagram, sementara 24% responden tidak merasakan kemudahan tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas pengguna merasa nyaman mengekspresikan emosi di platform ini.

Hasil Penelitian : Cyberbullying dan Ujaran Kebencian

Perkembangan Teknologi Mempengaruhi Cara Mengekspresikan Emosi



73% responden merasakan bahwa perkembangan teknologi, termasuk media sosial, berpengaruh terhadap cara mereka mengekspresikan emosi, sementara 27% responden merasa tidak ada pengaruh. Data ini mengisyaratkan bahwa mayoritas merasakan dampak teknologi terhadap perilaku emosional di dunia maya.

Hasil Penelitian : Manfaat Instagram

Instagram Memberikan Manfaat



88% responden menganggap Instagram memberikan manfaat dalam kehidupan mereka, terutama dalam hal koneksi sosial dan inspirasi. Sebanyak 12% responden merasa sebaliknya, menunjukkan perbedaan pandangan mengenai dampak positif platform ini.

Kesimpulan

1. Pengaruh Etika: Instagram berperan dalam membentuk komunikasi Generasi Z, tetapi juga meningkatkan perilaku impulsif.
2. Dampak Negatif: Kecenderungan melanggar etika, seperti ujaran kebencian & informasi tidak benar.

Saran

1. Bijak dalam Berbagi: Selektif dan berhati-hati saat membagikan emosi.
2. Jeda Media Sosial: Lakukan puasa media sosial untuk menjaga keseimbangan mental.
3. Edukasi Etika Digital: Perlu kesadaran tentang pentingnya etika dalam berinteraksi daring.

Video



Gambar 14 Poster 4

Tabel 2 Jawaban Kuisisioner

Timestamp	Responden berumur?	Apakah Responden Menggunakan Media Social Instagram?	Kegiatan apa saja yang biasa dilakukan pada Media Social Instagram?	Bagaimana perasaan kamu ketika melihat update atau postingan orang lain di instagram?	Apakah kamu merasa lebih mudah untuk mengunggah perasaan lewat instagram dibanding di kehidupan nyata?	Jika ya, Sebutkan alasan lebih mudah mengunggah perasaan lewat instagram!	Apakah kamu merasa perkembangan teknologi seperti fitur-fitur di media sosial (seperti emoticon, filter, atau status) mempengaruhi cara kamu mengekspresikan emosi?	Apakah kamu pernah mengalami situasi dimana respon atau reaksi orang lain di media sosial terhadap postinganmu mempengaruhi suasana hati kamu secara signifikan?	Apakah kamu pernah mengalami situasi dimana respon atau reaksi orang lain di media sosial terhadap postinganmu mempengaruhi suasana hati kamu secara signifikan?	Apakah kamu merasa media sosial instagram menjadi tempat yang nyaman untuk mencari dukungan emosional, atau justru membuat kamu lebih cemas saat ingin mengungkapkan perasaan? Silahkan jelaskan	Apakah kamu pernah mengalami situasi dimana respon atau reaksi orang lain di media sosial terhadap postinganmu mempengaruhi suasana hati kamu secara signifikan?	Apakah kamu merasa media sosial instagram menjadi tempat yang nyaman untuk mencari dukungan emosional, atau justru membuat kamu lebih cemas saat ingin mengungkapkan perasaan? Silahkan jelaskan	Menurut kamu, bagaimana untuk mencegah emosi tidak diluapkan pada social media dengan tergesa-gesa?	Apakah kamu mempunyai akun lain selain akun utama (second account) pada instagram?	Apakah, menurut kamu, apa manfaat memiliki second account pada instagram?	Sebutkan keuntungan / kerugian instagram yang kamu rasakan!
10/7/2024 9.49.57	26	Ya	Berkomunikasi	Biasa saja	Tidak	Ya	Pernah	Sebaiknya	Kalau dari sudut	Tidak	Biasa saja	Lebih menstabil	Tidak	Tidak ada	Ya	Mengetahui

dilakukan, pandang
karena diri saya
terlalu pribadi
oversharin mengungk
g di media apkan
yang perasaan
sifatnya di media
dapat sosial
diakses terutama
siapa saja instagram
bisa jadi membuat
merugika saya
n diri cemas
sendiri atas apa
yang baru
saya
bagikan,
karena
saya
merasa
tidak
semua
orang
akan suka
terhadap
apa yang
baru saya
ungkapka
n

kan emosi
agar tidak
mengambi
l
keputusan
saat emosi
meluap-lu
ap

informasi
terbaru,
dapat
mengetah
ui update
kehidupan
dari
teman
yang tidak
terlalu
dekat,
dapat
memperer
at
silaturahm
i melalui
komentar
atas story
yang
diposting

10/9/2024 10.58.09	17	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengungkapkan perasaan, Mengupdate Mengupdate akan berita kegiatan terkini sehari-hari, Mengikuti isu-isu yang beredar	Ya	karena tidak perlu berinteraksi dgn seseorang secara langsung	Ya	Pernah berlebihan	media sosial adalah tempat mengekspresikan diri sekaligus bisa memposting hal hal kita lakukan sehari hari	Tidak	aku tidak tahu	deact acc	Ya	tidak ada manfaat. sec acc untuk close friends saja	Ya	saya merasa bisa berekspressi di sosial media tersebut dan belum merasa ada kerugian
10/7/2024 14.38.02	26	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru jika postingan mengedukasi, senang karena menambah ilmu pengetahuan.	Tidak	-	Tidak	Pernah	tren oversharing, cukup tidak membuat tempat nyaman untuk followers yang memang tidak terlalu	Ya	sangat membantu untuk kembali berpikir positif jika saat dimedia sosial terlalu banyak pengaruh	Dapat bermain media sosial dengan penuh kesadaran	Tidak	-	Ya	banyak edukasi yang bermanfaat, dan terdapat beberapa rekomendasi apapun

																memunculkan sisi negatif untuk penggunaanya
10/7/2024 20.25.06	18	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengungkapkan Perasaan, Mengupdate kegiatan sehari-hari, Mengikuti isu-isu yang beredar	terkesan Ya	no reason Ya	Tidak Ya	bagus ya	Ya	Ya	menjauhi dunia luar	berpikir dewasa	Ya	pribadi ganda	Ya	rahasia	
10/8/2024 3.04.49	18	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengungkapkan Merasa senang mengikuti berita ketika mereka	Ya	Karena kehidupan manusia sehari-hari berbeda pekerjaan, Ya	Tidak karena hal ini terjadi di luar tempat tinggal Ya	Tidak ini sebuah tempat mencari nama/dukungan Ya	Ya	Tidak	Perlu tenangkan diri sesuatu yang di pikirkan	Ya	Manfaat Instagram bagus si kalau di gunakan sebagai	Ya	Keuntungan: ketika mengikuti status/konten-konten yang		

<p> kapkan mengupda Perasaan, te positif Mengupda ate kegiatan sehari-har i, Mengikuti isu-isu yang beredar </p>	<p> lokasi dan juga tempat tinggal </p>	<p> saya dan itu sebuah bayangan yang dilewatka n seperti film- film </p>	<p> pada hal tidak tempat tidak cocok untuk sampaika n sebuah perasaan/ emosional . Sebatas utarakan tetapi hal yang mendasar luka hati tetap ada di dalam. </p>	<p> ambil sebelum tindakan update untuk kemudian mengikuti perlu ada status larangan-l orang lain arangan dari konten aplikasi kegunaan dalam Instagram secara terbuka dan umum. Semua manusia merasakan n/ berfikir bahwa di aplikasi Instagram ini sebuah tempat untuk menyamp aikan perasaan. </p>	<p> media untuk menyamp aikan perasaan yang bersifat bermagna universal/ umum </p>	<p> membuat Anda tertarik berupa: lagu, tutorial, pelatihan, pembuata n website, pembuata n,obat obatan, kelola media. Kerugian: kegiatan bersifat pornografi ,di jebak, kegunaan HP dibawah umur, hal- hal-tidak didukung dalam keluarga, maupun di kalangan </p>
--	--	---	---	---	---	---

dan bisa
juga
ketika kita
oversharin
g
dimesos
contohnya
masalah
rumah
tangga
atau
keluarga
orang
orang
akan
terpengar
uhi oleh
postingan
tersebut
seperti
pernikaha
n (KDRT)
selebgram
disana
banyak
memposti
ng tentang
rumah
tangga
mereka

sehingga orang-orang jadi enggan untuk melakukan pernikahan biasanya banyak orang menyebutnya (married is scary)																
10/9/2024 16.02.59	18	Ya	Mengupdate kegiatan sehari-hari, Mengikuti isu-isu yang beredar	Tergantung postingan	Tidak	Ya	Tidak	sebaiknya di filter dulu yang penting saja yang di share	tidak juga	Ya	baik, karena untuk mencegah ketergantungan terhadap medsos	jernihkan pikiran, healing solusinya	Tidak	tidak tahu	Ya	beruntung bisa memiliki banyak teman, kerugiannya kadang terlarut larut scrolling
10/9/2024 17.11.22	18	Ya	Melihat trend terbaru,	Tergantung postingan	Ya	Ya	Pernah	Kalau tentang hal	Saya jarang berkomunikasi	Tidak	Sepertinya bisa dicoba	Tidak usah	Tidak	Tidak tahu	Ya	Mendapatkan informasi

			Mengikuti isu-isu yang beredar					pribadi kurang berguna	ikasi di instagram		install instagram			apa yang terjadi di kota, provinsi dan negara		
10/10/2024	18	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru	Biasa saja Tidak	Saya lebih senang ngobrol langsung	Tidak	Tidak	Sangat cringe	Tidak	Ya	Sangat bermanfaat, saya sadar bahwa dengan puasa media sosial atau saya sebuat detox sosmed sangat mempengaruhi cara pandang dan hidup lebih senang	Sabar	Ya	Bisa stalking hhe	Ya	Ig memberi saya meme yang fresh
10/7/2024	19	Ya	Berkomunikasi, Melihat	Biasa saja Tidak		Ya	Tidak	jamet dan alay	hmm menurut saya tidak	Tidak	hmm enak cari teman si di pikir dah itu aja pikir intinya	Tidak	ga ada manfaat buat saya	Ya	keuntungan saya	

trend
terbaru,
Mengupd
ate
kegiatan
sehari-har
i

untuk
mengungk
apkan
perasaan
yaa,
kecuali
memang
lewat
karya itu
sangat
bisa sekali
untuk
mengungk
ap kan,
untuk
secara
langsung
tidak si
karena
memang
orang
tidak
peduli
dengan
apa yang
sedang
kita
rasakan
kalo lewat
karya

hidup bisa dan buat
lebih lah karya
produktif biar
sesuatu
yang
kamu buat
dengan
perasaan
bisa di
apresiasi
oleh
orang
lain,
bukan
hanya
mengungk
apkan saja
karena
jika hanya
mengungk
apkan
saja,
orang lain
tidak
peduli
terhadap
hidup mu
dan tdiak
menjadi
manfaat

kwwkww
kecuali
kalo dah
banyak
follower
yak, saya
paling
melakuka
m filter
pada
instagram
akun sau
(buat
akun baru
)

bisa
mengetah
ui trend
trend apa
saja yang
sedang di
ketahui
banyak
orang,
selalu
uptodate,
kekuranga
n nya saya
jadi lebih
sering
buka
Instagram
sehingga
saya tidak
fokus
untuk ke
diri
sendiri

		lain, terkadang saya merasa bahagia ketika melihat hal yg lucu.				apa yang kamu ceritakan berdampa k buruk kepada dirimu sendiri. Sebaiknya sharing sewajarnya saja atau boleh over tetapi mungkin pada beberapa orang yang dirasa kita percaya pada orang tersebut.		bencana sederhana alam, atau . peristiwa peristiwa yang sedang terjadi saat itu, bisa menjadi tempat bisnis, banyak trend terkini yang kreatif, unik dan variatif, bisa menjadi ajang berinterak si dengan orang orang, dll.		
10/8/2024 5.15.07	20	Ya	Berkomun Keren, ikasi, mereka Mengung mampu	Ya	Karena beberapa org	Sedikit tapi tidak begitu	Menurut Yaa sayaa hal? terkadang Ya seperti ini jika	Jauh lebih Difikirkan tenang secara Ya karena matang	Lebih bisa mengeksp Ya eresikan	Mendapat akan informasi

			kapkan Perasaan, Mengikuti isu-isu yang beredar	mengungk apkan atau mengeks resikan diri mereka di halaman postingan, story dll	terkadang tidak bisa ngegungk apkan perasaan atau emosi secara langsung	berpengar uh	bagus, namun bermedia sosial juga harus memiliki batasan ² saat mengungg apkan perasaan jika sesuatu yg kita ungkapkan n itu teralalu berlebihan	terlalu berlebihan justru membuat kita jdi org yang cemas saat mengungg apkan perasaan jika sesuatu yg kita ungkapkan n itu teralalu berlebihan	tidak semua yg kita lakukan itu harus di ekpose	dan selalu ingat bahwa disetiap hal itu ada sisi negative dan ada sisi positif jdii apapaun itu berfikirlah terlebih dahulu	diri sendiri pada org ² yg memang sudah mengenal kita di real life	soal pendidika n, untuk kerugiann ya menjadi org yg haus akan falidasi pada diri kita sendiri			
10/8/2024 11.40.50	27	Ya	Berkomun ikasi, Melihat trend terbaru, Mengikuti isu-isu yang beredar	Biasa saja Tidak	Ya	Tidak	Tidak bagus	Tidak juga	Tidak	Bagus untuk fokus pada real life	Menginga t diri bahwa jejak digital itu susah dihilangka n	Tidak	Mungkin untuk ungkapan sisi lain	Ya	Pengetahu an kuliner maupun tren saat ini

10/8/2024 12.05.51	30	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengikuti isu-isu yang beredar	Cukup tau Ya	Gampang update stories	Ya	Pernah	Bagussss	Tidak semuanya sih karena ada sosmed lain	Tidak	Bagus juga boleh di coba	Tidak	Membaca situasi sih karena sebenarnya indonesia butuh orang2 yang bisa jadi motivator, dan semua orang tidak mudah mengutarakan rasa lewat orang, makanya larinya ke medsos, apa2 mending update medsos	Nggak ada manfaatnya sama aja	Ya	Updatee all kehidupan apapun itu
-----------------------	----	----	---	--------------	------------------------	----	--------	----------	---	-------	--------------------------	-------	---	-------------------------------	----	----------------------------------

10/8/2024 15.20.59	27	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengungkapkan perasaan, Mengupdate Senang Tidak Mempunyai kegiatan sehari-hari, Mengikuti isu-isu yang beredar	Ya	Pernah	Biasa saja karena hal tsb merupakan masing-masing orang	Biasa saja Ya	Sangat menyenangkan	Menggunakan social media secara bijak	Tidak	Untuk memilah friends yang bisa melihat	Ya	Bisa mengetahui kegiatan teman lama yg tidak bertemu secara langsung
10/8/2024 16.11.11	20	Ya	Melihat trend terbaru, Mengikuti isu-isu yang beredar	Ya	Pernah	Menurut saya, hal tersebut kurang baik untuk dilakukan Menurut media seperti Instagram lebih baik digunakan untuk hal yang seperlunya saja.	Tidak	Mungkin untuk mencari ketenangan dari dunia sosial yang mudah terjamah hanya dalam	Belajar bersabar, ikhlas dan bahagia	Tidak	Untuk menjadi pribadi yang berbeda, mungkin.	Ya	Memberi saya informasi, kabar, pengetahuan dan hiburan. Dari segi buruknya, Instagram menjadi media

pada
dasarnya
terkadang
yang
ditampilk
an suka
tidak
sama
dengan di
real life
jadi saya
rasa ngga
berpengar
uh banyak
ke sisi
saya. kalo
misal
influencer
atau
public
figure
saya coba
teliti
terlebih
dahulu
untuk
postingan
/
statement

di sharing
sih yang
sampe
mencari
validasi di
instagram

Instagram	saya	Di satu	menjadi	untuk	media	banyak
. Namun,	memaham	sisi,	dua sisi	menguran	sosial saat	menawark
saya bisa	i bahwa	berbagi	mata bagi	gi stres	sedang	an akses
memaham	bagi	tentang	orang-ora	dan	emosional	ke
i bahwa	banyak	kehidupan	ng yang	kecemasa	4.	berbagai
bagi	orang,	pribadi	ingin	n,	Renungka	konten
banyak	respons	dapat	mencari	meningkat	n dampak	inspirasi,
orang,	atau	membantu	dukungan	kan fokus	jangka	mulai dari
melihat	reaksi di	seseorang	emosional	dan	panjang	tips
update di	media	merasa	. Sebagian	produktivi	5. Hindari	kesehatan,
media	sosial bisa	lebih	orang,	tas,	pembahas	tutorial,
sosial bisa	sangat	terhubung	Instagram	merefleksi	an sensitif	seni,
memuncul	berpengar	dengan	mungkin	kan	di media	hingga
kan	uh pada	orang	terasa	kebiasaan	sosial	motivasi
berbagai	suasana	lain,	seperti	digital,		hidup
perasaan,	hati.	menciptak	tempat	meningkat		
seperti	Misalnya,	an	yang	kan		2.
inspirasi,	mendapat	komunitas	nyaman	kualitas		Kesempat
kebahagia	kan	, atau	untuk	hubungan		an bisnis
an, iri,	komentar	bahkan	berbagi	langsung.		banyak
atau	positif	mendapat	perasaan	Namun,		individu
bahkan	bisa	kan	dan	tantangan		dan bisnis
stres,	membuat	dukungan	mendapat	utamanya		kecil
tergantun	seseorang	dalam	kan	adalah		mengguna
g pada	merasa	masa	dukungan	kesulitan		kan
konten	bahagia	sulit.	dari	untuk		Instagram
yang	atau	Namun,	teman,	melepaska		untuk
dilihat	dihargai,	oversharin	keluarga,	n diri dari		memasark
dan	sementara	g juga	atau	media		an produk
bagaiman	komentar	membawa	komunitas	sosial,		dan jasa

a mereka
menafsirk
annya.

negatif risiko. yang
bisa Berbagi memiliki
menyebab terlalu pengalam
kan stres, banyak an serupa.
kecemasa informasi Mereka
n, atau pribadi mungkin
perasaan dapat merasa
tidak mengukur didengar,
nyaman gi privasi, dimengert
membuat i, dan
seseorang diberdaya
rentan kan ketika
terhadap mendapat
kritik, respons
cyberbull positif.
ying, atau
bahkan Namun,
eksploitas bagi
i. Selain sebagian
itu, jika lainnya,
seseorang Instagram
terlalu bisa
sering membuat
membagik mereka
an detail cemas
kehidupan saat ingin
pribadiny mengungk
a, ini bisa apkan
berdampa perasaan.
k negatif Kecemasa

terutama
jika itu
menjadi
bagian
integral
dari
rutinitas
harian
atau
pekerjaan
seseorang.
Secara
keseluruh
an, puasa
media
sosial bisa
menjadi
cara yang
baik
untuk
memulihk
an
keseimba
ngan
digital
dan
meningkat
kan
kesejahter
aan

mereka,
serta
membang
un merek
pribadi
atau
perusaha
n

Kerugian
:
1. FOMO
(Fear of
Missing
Out)
sering
memicu
perasaan
takut
ketinggala
n
(FOMO)
ketika
pengguna
melihat
aktivitas
atau
pencapai
n orang
lain yang

pada	n ini bisa	tampak
hubungan	datang	lebih baik
atau	dari takut	atau
reputasi	dihakimi,	menarik
mereka	khawatir	
dan pada	dengan	2. Privasi
akhirnya,	bagaiman	dan
penting	a orang	keamanan
untuk	lain	oversharin
memperti	menangga	g atau
mbangkan pi		berbagi
dampak	postingan	informasi
jangka	mereka,	pribadi di
panjang	atau	Instagram
dari apa	bahkan	bisa
yang kita	tekanan	menimbul
agikan	untuk	kan risiko
dan	menampil	terhadap
menjaga	kan citra	privasi,
keseimba	"sempurn	keamanan
ngan	a" di	, atau
antara	media	bahkan
keterbuka	sosial.	menjadi
an dan	Selain itu,	sasaran
privasi	tanggapan	cyberbull
kita	negatif	ying
	atau	
	minimnya	3. Trolls
	respons	dan
	dari orang	komentar

																			lain juga dapat memperburuk perasaan yang sudah ada, bukannya memberikan dukungan.	negatif dapat menjadi tempat bagi komentar negatif, trolling, atau pelecehan online, yang bisa berdampak pada kesehatan mental seseorang
10/9/2024 13.21.35	25	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengungkapkan Empati Tidak	Ya	Tidak, secara umum saya menggunakan social media (instagram) untuk menyimpan beberapa	Depend on the person. Kebanyakan orang mendapatkan kebahagiaan dengan personal mereka.	Ya. Namun tidak bisa dipungkiri orang justru menjadi kurang dan kurang	Tidak	Bagus, untuk melatih diri dalam mengelola waktu dalam bersosial media	Menahan diri dengan kepuasan akan perhatian pada sosial media. Bagaimana apun kehidupan	Ya	Untuk bereksistensi lebih bebas tanpa menunjukan identitas pribadi	Tidak						Keuntungan untuk update informasi terbaru. Kekurangan terkadang menyibakkan waktu	

															sesuai fakta	
10/7/2024 20.45.31	21	Ya	Mengungkapkan Perasaan, Hanya Mengungkapkan kegiatan sehari-hari	sebatas keingintahuan.	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Sangat mengurangi beban stress pikiran.	Meluangkan waktu dengan istirahat yang cukup atau relaksasi.	Ya	Tidak ada.	Tidak	Pembullyingan.	
10/9/2024 14.16.47	21	Ya	Melihat trend terbaru	Biasa saja	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Lebih baik jangan terlalu oversharing ke media karna kita juga punya privasi jadi harus mencegah terjadinya oversharing	Bisa dibilang hiatus untuk tidak terlalu memaikan media sosial yg terlalu over	Menenangkan diri agak tidak terlalu di publish masalah emosi ke media sosial	Bisa memposting sesuai hati di akun secound	Ya	Keuntungan bisa menyimpan foto kenangan yg diposting Kerugian dapat kehak oranglain	
10/9/2024 16.31.02	21	Ya	Berkomunikasi, mendapatkan	sekedar	Tidak	-	Tidak	Tidak	Ya	menurut saya perlu	Saya tidak terlalu	sangat baik, cari tempat	Ya	untuk menyimpan	Ya	keuntungan: update

Mengupdatekan informasi kegiatan sehari-har i, update Mengikuti kehidupan isu-isu /pencapaian orang beredar lain

jadi bergantung perhatian, g pada karena media jejak sosial digital untuk bisa menyampaikan menjadi aikan boomeran emosi, g terkhusus yang banyak berinteraksi dengan orang, karena emosi yang ada dalam diri saya cukup saya ekspresikan dalam dunia nyata, tidak pada dunia maya

karena lain untuk tidak menyalurkan emosi si dengan seperti kehidupan menulis di dunia blog, maya bercerita orang lain pada teman atau melakukan kegiatan positif. tapi semuanya kembali pada individu masing-masing. ada yang nyaman jika dirinya private dari orang banyak, ada pula yang nyaman

n arsip dan life update tanpa secara real time diketahui banyak orang

isu terbaru kerugian: menguras waktu, mengkonsumsi informasi berlebihan termasuk yang tidak penting

											publik, apakah bermanfaat bagi orang lain atau tidak					
10/7/2024 20.59.35	22	Ya	Mengupdate kegiatan sehari-hari	Biasa saja Tidak	-	Ya	Pernah	Kurang setuju karena tidak nyaman	Tidak keduanya	Tidak	Bagus untuk dicoba	Jangan mudah gegabah untuk upload semua di sosial media	Ya	Lebih banyak teman	Ya	Mengetahui informasi, membuat banyak relasi dll
10/7/2024 21.02.24	22	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengungkapkan Perasaan	Biasa saja Tidak	-	Ya	Pernah	tidak nyaman karena terlalu berlebihan	tidak keduanya	Ya	menurut saya itu perlu dilakukan sesekali	lebih bisa mengontrol diri dan memahami hal apa saja yg termasuk privasi dan bukan untuk dibagikan di medsos	Ya	lebih bisa membagikan dan mengabadikan moment penting hanya dengan teman dekat	Ya	keuntungan: mendapat banyak informasi dari tren yang ada dan menambah relasi

10/9/2024 14.30.39	44	Ya	Mengikuti isu-isu yang beredar	Biasa saja	Tidak	Tidak	Saya jarang coment, hanya suka melihat reels tentang comedy atau nature	Sangat buruk karena tidak semua orang benar benar peduli padamu, "jangan berharap pada manusia, berharap lah pada yang diatas"	Biasa saja	Ya	Hp saya rusak makanya saya puasa media sosial	Gunakan media sosial sesuai fungsi nya, bukan sebagai tempat curhat, tempat buka aib, ataupun "standar media sosial "	Tidak	Tidak ada second akun	Ya	Keuntungan sangat banyak seperti membuka informasi baru seperti fakta fakta unik yang jarang diketahui dan tempat wisata baru, kerugian pun sangat banyak seperti penipuan, black mail, hoax, dll
10/7/2024 21.23.16	22	Ya	Berkomunikasi, Melihat benci kalau mereka	Ya	lebih bisa mengekspresikan	Ya	Pernah, waktu bapak	menurut saya tidak papa, ohh ya jelas! punya	Tidak	Ya	puasa ramadhan ditinggal berangkat kemarin kak	Ya	melihat Risaatjan	Ya	bisa melihat	

			trend terbaru, Mengikuti isu-isu yang beredar	suka pamer, terutama foto depan cafe dan megang tas coach. kalo cowo foto depan stir mobil, kalo BMW oke. ini AGYA mentok2 brio.	apa yang kita rasakan dan bebas karena tidak ada batasan	saya lebih baik meninggal teman saya malah whatsapp "turut berduka & welcome to the club" & "Bapakm u di invite gusti Allah malah di Acc"	lebih baik menfess?? oversharin ? lihat g daripada berapa overthinki banyak orang yg curhat malah kena salty. curhat milih skincare yg cocok dijawab "skincare wes gaiso nulung, "	puasa media sosial dilakuin	& Vici Dior	ciptaan tuhan jj			
10/9/2024 13.37.39	22	Ya	Berkomun ikasi, Melihat trend terbaru, Mengikuti isu-isu yang beredar	Biasa saja Tidak	Ya	Pernah	Tidak juga, tempat ternyaman mencari dukungan emosional adalah keluarga atau pasangan	Ya	Belajar menarik diri, dan kontrol emosi dengan meditasi	Ya	Stalking seseorang yg di minati	Ya	Dapat melihat trend baru dan kabar teman

10/8/2024 0.57.51	23	Ya	Tergantung	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya
		Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengungkapkan Perasaan, Mengungkapkan kegiatan sehari-hari, Mengikuti isu-isu yang beredar		pengungkapan lebih mudah dilakukan karena dapat kita lakukan dimana saja dan kapanpun	ada banyak yang tidak perlu dan atau jangan anda bagikan pada khalayak umum, demi keamanan diri sendiri atau bahkan nyaman	oversharin dukungan menjadi sesuatu yang aneh menurut saya (sekalipun di anda public figure). ada banyak yang tidak perlu dan atau jangan anda bagikan pada khalayak umum, demi keamanan diri sendiri atau bahkan nyaman	cukup menyenangkan, tapi agak membosankan. karena pada dasarnya manusia itu makhluk sosial (selalu menginginkan mendapatkan informasi dari pihak luar). dan gantinya media sosial saat dulu saya puasa adalah berkumpul dengan	bawa sens, kurang-kurangnya memiliki banyak followers itu pasti dia punya sec acc, yang dimana sec acc nya itu berisi konten yang tidak dilihat oleh banyak orang kecuali teman terdekat dan bahkan ada yang ada yang	beberapa teman saya yang memiliki banyak followers itu pasti dia punya sec acc, yang dimana sec acc nya itu berisi konten yang tidak dilihat oleh banyak orang kecuali teman terdekat dan bahkan ada yang ada yang	keuntungan : mudahnya mendapatkan informasi yang terkadang acak di dapatkan, tidak perlu saya ada tujuan ingin mencari informasi apa. kerugian : lebih mudah terdistraksi, sekarang pengguna sans. lebih asik tiktok	



orang	teman"	kenal kan	memiliki	untuk saat
yang	atau	sama p	lebih dari	ini
menikmat	bersosial	diddy,	2 acc.	
i konten	secara	ngurusin		
Instagram	langsung	dirumahn	dimana	
anda		ya ada	masing"	
		tempat	acc nya	
		pemunjaa	itu ada	
		n setan	filterisasi	
		atau	konten,	
		engga :(misal	

akun
 pertama
 untuk
 konten
 yang bisa
 semua
 orang
 nikmati,
 akun
 kedua
 teman
 dekatnya,
 akun ke
 tiga untuk
 konten
 yang
 hanya
 teman",



									apapun terutama yg bersifat sensitif atau pribadi	memilah informasi		
10/9/2024 13.40.13	23	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengikuti isu-isu yang beredar	Biasa saja Tidak	-	Ya	Tidak	Sah - sah saja, mereka punya hal yang mungkin Tidak, perlu saya bagikan. Ya karena walaupun setiap orang mempunyai pandangan yang berbeda setelah membagikan hal pribadi mereka	Biasa saja, kecuali whatsapp karena memang penting untuk komunikasi dalam pekerjaan	Beralih ke hal positive, seperti olahraga, atau bekerja.	Underground connectivity, koneksi bawah tanah atau tidak ingin orang disekitar kita mengetahui apa yang kita lakukan	beberapa orang bisa mendapatkan informasi pribadi kita dalam instagram

10/9/2024 13.41.29	23	Ya	Melihat trend terbaru, Mengupdate kegiatan sehari-hari	Terhibur	Tidak	Tidak	Tidak	Gasuka berbagi berlebihan wkwk, jadi kalau mau berbagi ya seperlunya saja	Biasa saja	Ya	Biasa saja dan memilah segala sumber info	Ya	Jangan oversharing, bisa memilih memilah segala sumber info	Ya	Berbagi dan menyimpan hal yang lebih privasi	Update kehidupan
10/9/2024 13.43.37	23	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengungkapkan Perasaan	Senang	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak masalah, asalkan yang di sharing bermanfaat	Instagram tempat yang nyaman dan tidak membuat cemas	Tidak	Baik dilakukan ketika uang tinggal sedikit	Tidak	Hindari hal hal yang tidak penting yang bukan urusan kita	Ya	Memperluas hubungan pertemanan	Keuntungananya bisa mengenal orang banyak dan bisa tau segala macam informasi. Kerugiannya adalah instagram salah satu sosmed yang boros data
10/9/2024 13.56.12	23	Ya	Berkomunikasi	Biasa saja	Tidak	Tidak	Tidak	Trend seperti itu berbahaya	Maaf saya hanya punya	Ya	Hal yang sangat positif	Tidak	Selalu berpikir sebelum	Tidak	Tidak tau juga karena	Maaf saya hanya punya

		terbaru, Mengikuti isu-isu yang beredar					berlebihan itu tidak baik		update mengenai kejadian kejadian terbaru			lebih update berita berita atau info info terbaru. Kerugian karena tidak ada batasan mengenai usia pengguna, jadi kadang pengguna an instagram tidak bisa dkontrol				
10/9/2024 15.43.45	23	Ya	Melihat trend terbaru	Biasa saja	Tidak	Tidak	Pernah	Hak masing-m asing orang. Tapi alangkah baik kalau tidak terlalu	Tidak. Jarang pake	Tidak	Ya bagus. Lebih fokus ke dunia nyata	Lebih bijak saja saat main medsos	Tidak	Buat mantau orang lain	Ya	Lebih tau dunia luar

														mengumb ar hal2 pribadi ke medsos	
10/9/2024 16.32.58	23	Ya	Berkomun ikasi, Melihat trend terbaru, Mengung kapkan Perasaan	Terinspira si jika contennya positif	Tidak	Ya	Mempeng aruhi	Saya orang yang menghind ari oversharin g	Tidak nyaman, saya merasa instagram dibuat untuk branding diri, tidak digunakan untuk personal chat lebih sering	Ya	Membuat mata lebih rileks dan lebih sehat untuk tubuh, tapi jadinya kurang update secara informasi	Tidak tidak	Ya	Bisa dibuat omnichan nel untuk project saya	
10/9/2024 21.20.21	23	Ya	Berkomun ikasi	Biasa saja	Tidak	-	Tidak	Tidak	Kadang cemas, mungkin Kalau terlalu over ga baik juga	Tidak	Tentu saja baik, akan banyak melakuka n hal yang lebih bermanfaa t dan mengguna kan waktu	Tidak	-	Ya	Keuntung an, sekarang informasi cepat tentang hal apapun dengan begitu tentu akan

							jam untuk merenung			dengan teman dan keluarga, dan memprom osikan bisnis atau karya seni. Sedangka n kerugiann ya mungkin termasuk adanya risiko privasi dan waktu yang terbuang			
10/7/2024 20.34.42	24	Ya	Kadang Berkomun memotiva ikasi, si kadang Mengikuti juga saya isu-isu harus yang lebih baik beredar dari orang lain. Hal	Tidak, kita tidak tahu perasaan Ya tersebut akan bisa menyakiti	Ya	Pernah	Pendapat saya itu lebih adalah hal cemas, yang karena Ya salah, kita tidak karena benar kita tidak benar tahu akan tau apa yang	Membuat lebih cemas, karena Ya kita tidak benar tahu apa yang	Sangat baik untuk menahan diri kita tidak mencapuri urusan	Ibadah, journaling untuk sebagai Ya bahan evaluasi diri	Akun pertama untuk branding dan silaturahm i akun kedua	Tidak	Keuntung an dari sisi komunika si dan silatuahmi dengan

isu-isu
yang
beredar

trend melihat
tersebut manusia
karena lain
terkadang dibawah
ada hal kita. 80%
yang tidak
perlu peduli
untuk kita 20%
keep senang
sendiri kita
dan tidak kesusahan
semua
harus kita
share

Dengan
cara diam
sejenak
selama
beberapa
detik dan
memikirk
an efek
apa yang
akan
terjadi
jika kita
melakuka
n suatu
hal. Hal
ini akan
membantu
kita untuk
tidak
impulsif
dalam
banyak
hal.
seperti
saran
Daniel
Goleman
dalam
buku
Emotional

yang beredar	banyaknya merasa termotivasi sama postingan mereka2 apalagi influencer	merasa lebih cemas tapi lebih kurang nyaman aja jika banyak mengungkapkannya. Namun sejauh ini kadang tujuan buat sharing ya memang untuk mencari dukungan terutama dari close friend	'insecure' emosi terhadap postingan orang pribadi lain. Menurut saya pribadi entah wajar melalui buku atau platform lainnya sosial media, entah karena insecure atau memang instagram adalah hal yang sering kali membuat distraksi (scrolling terlalu lama) dan lain lain akhirnya	n jadi merasa aman	informasi-informasi lainnya kerugian kadang secara tidak sadar scroll terlalu lama (sering sih bukan kadang), di instagram sendiri saya liat masih banyak postingn berunsur sara, jadi membuat kurang nyaman
--------------	--	---	---	--------------------	--

						kegiatan sehari-hari, Mengikuti isu-isu yang beredar	postingan saya dengan respon positif	an atau masalah pribadi bisa membuat orang merasa didengar dan mendapat dukungan dari orang lain.	sering kali ada orang lain yang merespon s dengan dukungan atau pengalaman serupa	masuk di lingkungan tersebut dalam waktu yang ditentukan bisa jadi karena bosan atau karena hal lain semacamnya	yang belum kita kenal di media sosial dll							
10/9/2024 22.29.23	24	Ya				Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengupdate kegiatan sehari-hari, Mengikuti isu-isu yang beredar	Senang, Iri, Sedih, Terpukul. Tergantung pada postingan yang dilihat	Ya	Karena tidak ditujukan pada satu orang	Ya	Pernah	Dapat membahayakan diri sendiri, karena dengan oversharing, terlalu banyak informasi yang diberikan dan dimanfaatkan	Dahulu pernah dalam posisi tersebut. Instagram menjadi tempat yang nyaman untuk mencari dukungan emosional,	Ya	Sangat berdampak di periode ini, saya dapat lebih produktif dan lebih fokus pada tujuan tanpa membandingkan ke	Menurut saya, bisa berkomunikasi secara verbal dengan orang lain (Curhat) atau meluapkannya	Stalking orang, berkomentar pada suatu postingan dengan lebih bebas, buzzer (?)	Keuntungan: 1. Media untuk membangun Personal Branding 2. Pengetahuan dan berita terkini

kan oleh orang lain dalam hal negatif	karna dengan share sesuatu di Instagram , harapanny a ada seseorang yang notice dengan masalah kita dan mendukung secara emosional . Namun saat ini, saya sudah lebih tidak memperha tikan hal tersebut dan mengguna kan media sosial	ng-bandin dalam tulisan kondisi (Journalin g). Karna menurut saya, kebanyak an orang bercerita ke Media Sosial termasuk instagram karena tidak memiliki teman atau media untuk mencerita kan keluh kesahnya. Sehingga lebih memilih mencari tempat untuk mendapat	3. Komunika si dengan kerabat/teman Kekurang an/Kerugi an: 1. Dapat menjadi tempat untuk pamer kepemilik an 2. Potensi Cyber Crime 3. Kecandua n scrolling sehingga menjadi tidak produktif 4. Dapat membuat menjadi
---------------------------------------	---	---	--

										sebagai tempat untuk membangun personal branding yang kuat		kan dukungan emosional atau validasi dari orang lain.	rendah diri karena membandingkan kondisi pribadi dengan orang lain.
10/10/2024	16.36.57	Ya	Berkomunikasi, Melihat trend terbaru, Mengungkapkan perasaan, Mengupdate kegiatan sehari-hari, Mengikuti isu-isu yang beredar	Kadang insecure, seneng, terharu, sedih. banyak	Tidak	Ya	Pernah	Sharing boleh tapi ga over. Harus tau batasan dan tergantung situasi mana bisa dibagikan kepada orang lain.	Ya	ya gapapa. tandanya dia sadar kalo media sosial sudah cukup terlalu jauh "ngebawa" dia sampai mungkin sedikit merusak perasaan	di akun pertama, saya tidak follow artis indonesia maupun luarnegeri sama sekali. kecuali satu influencer dwihanda itu juga karena seneng liat	syiar kebaikan lebih banyak dan mudah	

dan
kegiatan
ya
sehari-hari
i. daripada
yang
terlena
terus tapi
bingung
kalo
insecure
harus
ngapain.
anaknya
aja.
terus
second
acc saya
untuk
follow
beberapa
aktor
korea dan
olshop.
saya
membeda
kan dua
akun tsb
karena
saya lebih
sering
pake yang
pertama
dibanding
yang
kedua.
jadi cukup
aman
untuk
saya tidak
melihat
postingan

artis-artis
yang saya
anggepny
a kurang
relevan
aja sama
kehidupan
saya.
gatau,
mungkin
belum
nemu
yang pas
aja.
walopun
nemu
yang pas
pasti saya
akan
follownya
di secc
acc