

Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Proses Mengutarakan Emosi di Media Social Instagram

Angga Hadi Priatna¹, Mia Dwi Susilowati², Melania Suryati³, Camilla Anastasya⁴, Anisa Sinta Nabila⁵, Ramadhan Prasetya¹, Muh. Alfahri¹, Syahril³, Abyan Mas'udin⁶.

¹Program Studi Teknik Elektro, Institut Teknologi Indonesia

²Program Studi Teknik Informatika, Institut Teknologi Indonesia

³Program Studi Teknik Sipil, Institut Teknologi Indonesia

⁴Program Studi Teknik Industri Pertanian, Institut Teknologi Indonesia

⁵Program Studi Teknik Kimia, Institut Teknologi Indonesia

⁶Program Studi Teknik Mesin, Institut Teknologi Indonesia

Jl. Raya Puspiptek, Serpong, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten 15320

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.

KEY WORDS: Instagram, Generation Z, communication ethics, social norms, mental health, digital literacy.

Pendahuluan

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.

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.

Dasar Teori

Pancasila adalah dasar negara dan ideologi bangsa Indonesia yang mengandung lima nilai fundamental: Ketuhanan, kemanusiaan, persatuan, kerakyatan, dan keadilan sosial. Sebagai pandangan hidup, Pancasila berfungsi sebagai pedoman moral masyarakat Indonesia, menggarisbawahi pentingnya nilai-nilai agama, budaya, dan etika lokal dalam memperkuat etika publik dan mencegah dekadensi moral. Di era globalisasi dan perkembangan teknologi modern, nilai-nilai ini semakin penting untuk menjaga identitas dan kepribadian bangsa Indonesia, terutama ketika batas-batas negara dan interaksi antarbudaya menjadi semakin kabur.

Dekadensi moral, yang mengacu pada kemerosotan etika dalam masyarakat, menjadi tantangan serius bagi stabilitas sosial, terutama di kalangan remaja yang dihadapkan pada masalah seperti perzinahan, penyalahgunaan narkoba, pornografi, dan kenakalan remaja. Fenomena ini hadir baik di perkotaan maupun pedesaan, menunjukkan bahwa tantangan etika tidak terbatas pada wilayah atau kelompok tertentu, tetapi menyebar merata. Salah satu platform yang mempengaruhi perilaku sosial adalah Instagram, media sosial berbasis foto yang memungkinkan pengguna mengekspresikan

diri secara visual. Dengan fitur seperti filter dan pengeditan foto, Instagram mempermudah pengguna untuk berbagi momen dan terlibat dalam komunitas visual. Namun, sifat interaktif dan visual Instagram juga menimbulkan tantangan sosial, termasuk kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain dan munculnya fenomena seperti cyberbullying.

Dalam konteks ini, Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) memberikan dasar hukum untuk mengontrol penyalahgunaan media sosial. Aturan ini meliputi larangan penyebaran berita palsu, ancaman, peretasan, dan ujaran kebencian berbasis SARA, yang berpotensi mengganggu keamanan dan ketertiban.

Aspek psikologis pengguna media sosial juga perlu diperhatikan, terutama dalam kaitannya dengan emosi, yang didefinisikan sebagai respons subjektif terhadap pengalaman tertentu. Emosi yang sering diekspresikan secara impulsif di media sosial dapat memengaruhi tingkah laku dan kondisi mental seseorang, mengingat pengguna media sosial cenderung lebih bebas mengekspresikan perasaan, walau seringkali tanpa kendali yang bijak.

Generasi Z, yang lahir antara 1995-2010, merupakan generasi digital yang sangat terhubung dengan teknologi sejak usia dini. Mereka dikenal memiliki kemampuan multitasking, menghargai keberagaman, dan seringkali menganggap media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Dengan kedekatan mereka terhadap teknologi, Gen Z lebih rentan terhadap permasalahan psikologis dan sosial seperti kecemasan akibat perbandingan sosial yang tinggi dan kecenderungan ekspresi emosi yang impulsif di media sosial. Dasar teori ini penting untuk memahami bagaimana interaksi dan komunikasi di media sosial, khususnya Instagram, memengaruhi etika, norma sosial, dan kesehatan mental, serta peran Pancasila dan UU ITE dalam mengatasi dampak negatif tersebut demi terciptanya lingkungan sosial yang sehat dan bertanggung jawab.

inovasi yang memberikan kemudahan di kehidupan manusia.

Aristoteles seorang filsuf asal Yunani membagi etika menjadi 2 pengertian, yakni *Terminus Technicus* dan *Manner and Custom*. *Terminus Technicus* menjelaskan etika sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari problem tingkah laku atau perbuatan individu (manusia), sedangkan *Manner and Custom* merupakan pengkajian etika berkaitan dengan tata cara dan adat yang melekat dalam diri individu, serta terkait dengan baik dan buruknya tingkah laku, perbuatan, ataupun perilaku individu tersebut. Etika memiliki beberapa fungsi, yaitu sebagai tempat untuk mendapatkan pandangan atau perspektif kritis, sebagai pandangan atau orientasi etis untuk mengambil suatu sikap dalam situasi dan kondisi masyarakat yang majemuk (pluralisme). Selain itu, etika memperlihatkan suatu keterampilan berpikir jernih, etika merupakan nilai yang telah melekat pada diri individu dan sangat dibutuhkan dalam bersosialisasi.

Dekadensi moral merupakan pengikisan jati diri yang terkait dengan merosotnya nilai-nilai keagamaan, nasionalisme, nilai sosial budaya bangsa dan perkembangan moralitas individu. kemunduran yang sementara ataupun kemerosotan yang berlangsung terus menerus baik itu sengaja atau tidak disengaja akan sulit untuk dikembalikan atau diarahkan seperti keadaan sebelumnya. berikut contoh dari dekadensi moral: Korupsi, Pecabulan dan pemerkosaan, Judi, Kekerasan dan diskriminasi, Gaya Hidup bebas dan Pergaulan Bebas, Miras dan Narkoba.

Metodologi

Penelitian ini menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk menggali hubungan antar variabel serta memahami persepsi mendalam dari responden. Pada pendekatan kuantitatif, kuesioner disebarkan kepada sampel terpilih menggunakan teknik purposive sampling untuk mendapatkan data numerik yang terukur. Sementara itu, pendekatan

kualitatif menggunakan wawancara semi-terstruktur untuk memahami makna dan pengalaman responden, dengan analisis tematik sebagai metode analisis.

Pengumpulan data kuantitatif dilakukan melalui kuesioner tertutup, di mana responden hanya perlu memilih jawaban yang tersedia. Bagan alir pengumpulan data untuk kuesioner meliputi pembuatan instrumen, penentuan responden, waktu pelaksanaan, penyebaran kuesioner, pengumpulan jawaban, analisis hasil, serta penyusunan laporan. Sementara itu, pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan wawancara yang mencakup perumusan pertanyaan, pemilihan responden, penentuan waktu dan tempat, pelaksanaan wawancara, perekaman, transkrip wawancara, analisis jawaban, interpretasi, dan kesimpulan.

Analisis data kuantitatif melibatkan statistik deskriptif dan inferensial, seperti regresi dan korelasi Pearson. Data kualitatif dianalisis secara tematik, yang dimulai dari pengkodean awal, pengelompokan kode, hingga penarikan tema utama. Uji validitas kuesioner dilakukan dengan validitas konstruk, sementara reliabilitas diuji menggunakan Cronbach Alpha. Validitas wawancara menggunakan triangulasi data dan member checking untuk memastikan konsistensi.

Etika penelitian juga diperhatikan dengan adanya informed consent, kerahasiaan data, dan anonimitas responden. Hal ini dilakukan untuk menjaga kepercayaan responden dan memastikan bahwa data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner dari responden berusia 18-24 tahun.

1. **Pengaruh Instagram terhadap Ekspresi Emosi:** Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa Instagram memudahkan mereka mengekspresikan emosi secara spontan, terutama karena fitur-fitur visualnya yang memungkinkan respons cepat. Namun, kemudahan

ini juga meningkatkan impulsivitas, yang kerap menyebabkan ekspresi berlebihan atau negatif.

2. **Dampak Psikologis dan Sosial:** Responden melaporkan perasaan iri atau rendah diri saat membandingkan diri dengan pengguna lain. Sekitar 31 responden mengaku pernah mengambil jeda dari media sosial (puasa media sosial) untuk menjaga kesehatan mental, yang menunjukkan kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan.
3. **Pengaruh terhadap Nilai-Nilai Pancasila:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa Instagram sering kali mengarah pada pelanggaran nilai-nilai Pancasila, seperti kemanusiaan dan tenggang rasa. Beberapa responden mengamati adanya ujaran kebencian dan konflik daring, yang bertentangan dengan norma sosial.
4. **Oversharing dan Privasi:** Lebih dari setengah responden mengakui bahwa mereka sering membagikan informasi pribadi secara berlebihan di Instagram, meningkatkan risiko privasi dan membuka kemungkinan perundungan siber.

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

Umur Responden

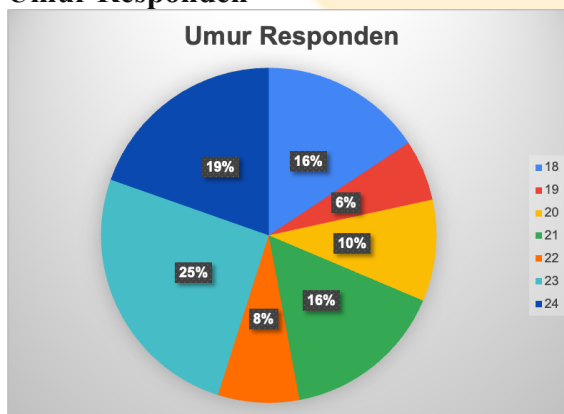


Diagram Umur Responden yang menjawab sebagai berikut :

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.

Kegiatan apa saja yang biasa dilakukan pada Media Social Instagram?

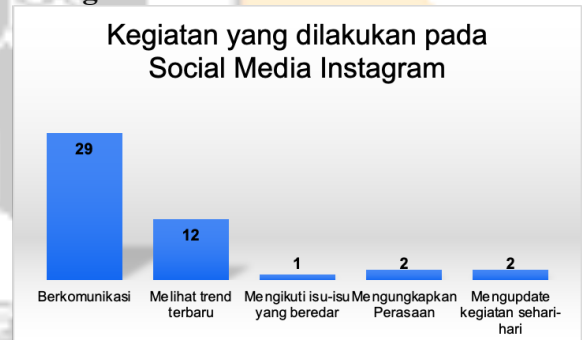


Diagram Kegiatan yang dilakukan pada Social Media Instagram

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*.

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



Diagram Perasaan Lewat Instagram
Berdasarkan data responden, berikut adalah hasil dari pertanyaan tersebut:

1. **Tidak** – 39 orang
 - o 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
 - o 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*.

Apakah Kamu Merasa Perkembangan Teknologi di Media

Sosial Instagram Cara Mengekspresikan Emosi?



Diagram Pengaruh Teknologi Mempengaruhi Cara Mengekspresikan Emosi

Berdasarkan hasil survei, berikut adalah tanggapan responden:

1. **Ya** – 37 orang
 - o 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
 - o 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.

Apakah kamu pernah melakukan "puasa media sosial"?

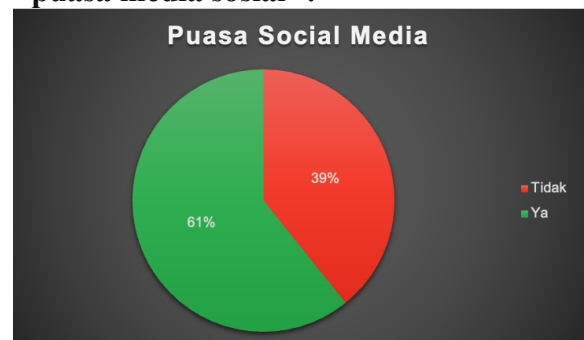


Diagram Puasa Sosial Media

Berdasarkan hasil survei, berikut adalah tanggapan responden:

1. **Ya** – 31 orang
 - o 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
 - o Sebagian responden belum pernah mencoba "puasa media sosial" dan terus aktif menggunakan media sosial tanpa mengambil jeda.

Kesimpulan: Mayoritas responden (13 orang) pernah melakukan "puasa media sosial," menunjukkan bahwa ada kesadaran mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan dan pentingnya jeda untuk kesehatan mental.

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



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
 - o 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
 - o Sebagian responden hanya memiliki satu akun utama dan tidak merasa perlu memiliki akun kedua.

Apakah Instagram memberikan manfaat untuk kamu?

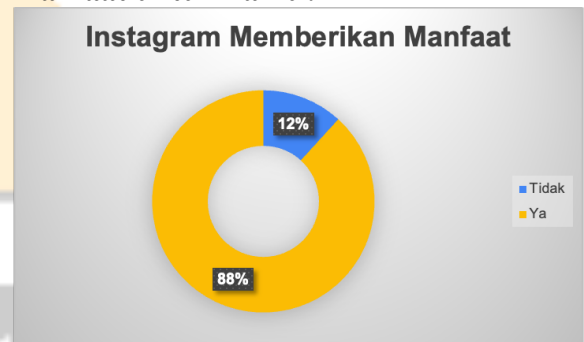


Diagram Instagram Memberikan Manfaat

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

1. **Ya** – 45 orang
 - o 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
 - o Sebagian kecil responden tidak merasa Instagram memberikan manfaat yang signifikan bagi mereka.

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.

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 perundungan 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

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

- [14] Kompasiana. 2024. *Analisis Dekadensi Moral: Faktor Penyebab dan Solusi Secara Akademik.* Kompasiana.coM

