



Bunga Rampai

# KOMUNIKASI DI MEDIA BARU



Editor: Ika K. Idris

Tim Dosen Program Sarjana  
dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi  
Universitas Paramadina

Bunga Rampai  
**KOMUNIKASI**  
**di MEDIA BARU**

---

Perpustakaan Nasional RI Katalog Dalam Terbitan (KDT)

ISBN 978-623-7787-27-3

xii; 220 hlm.; 23 cm.

Cetakan ke 1, November 2020

**Editor**

**Ika K. Idris**

**Penulis**

**Ika K. Idris, Prabu Revolusi, Tri Wahyuti, Kurniawaty Yusuf,  
Faris Budiman Annas, Atika Budhi Utami, Wahyutama,  
Totok Amin Soefijanto, Putut Widjanarko, Rini Sudarmanti**

**Desain Sampul**

Tim Kreatif Rajawali Buana Pusaka

**Penerbit**

**PT Rajawali Buana Pusaka**

**Depok**

**Telp: (021) 868-65632**

**e-mail: rajawalibuanapusaka@gmail.com**

**Anggota IKAPI**

**No. 374/JBA/2020**

Hak cipta di lindungi undang-undang  
**Dilarang** memperbanyak isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya dalam bentuk  
apapun tanpa seizin dari penerbit.



# Lika-liku Praktik Media Digital: Refleksi dan Realitas

Oleh: Faris Budiman Annas

Kini lebih dari separuh penduduk Indonesia telah terhubung dengan koneksi internet baik melalui perangkat *mobile* atau desktop. Pertumbuhan penetrasi internet di Indonesia tentu berdampak pada peningkatan jumlah pengguna dan intensitas penggunaan media sosial. Dari berbagai aktivitas di internet seperti mencari berita, *e-banking*, dan transaksi jual beli, bermedia sosial merupakan aktivitas yang paling banyak dilakukan oleh masyarakat Indonesia (“9 Kegiatan Masyarakat”, 2017).

Selain itu, rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktunya sekitar 3 jam per hari dalam mengakses media sosial/medsos (“*Indonesia is fastest growing*”, 2017).

Media sosial pun menjadi hal yang tak dapat dilepaskan dalam kehidupan sehari-hari. Notifikasi yang muncul dari konten yang kita publikasikan di media sosial merupakan salah satu pemicu rasa penasaran untuk terus-menerus memantau aplikasi tersebut di telepon genggam. Pemberian respon dalam bentuk *likes* dan *love* pun menjadi faktor yang menciptakan rasa senang dan penasaran begitu ada kerabat atau teman di media sosial yang memberikan tanggapan terhadap postingan kita.

## Suatu Pendekatan Praktik

Melihat media saat ini memerlukan kaca mata yang lebih luas, media tidak lagi dipandang hanya sebagai perantara dalam melakukan proses komunikasi. Dalam pendekatan praktik (*practice approach*), media dipandang lebih dari sekedar objek, teks, atau alat untuk memproduksi persepsi. Namun, media perlu dilihat sebagai suatu praktik, utamanya untuk memahami proses yang dilakukan oleh orang-orang saat berinteraksi dengan media (Couldry, 2012). Apa yang dilakukan oleh orang-orang yang menonton televisi? Apa yang dilakukan oleh orang-orang ketika berkomunikasi melalui Twitter? Apa yang membedakan tentang praktik yang dilakukan oleh orang-orang di Twitter dan Instagram? Sejauh mana hubungan orang-orang dengan media internet? Pertanyaan-pertanyaan ini yang kemudian dapat dijawab dengan melihat media dalam perspektif atau pendekatan praktik. Couldry (2012) menjelaskan terdapat beberapa praktik media yang kini melekat dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya adalah sebagai berikut .

Menelusuri dan pengaktifan penelusuran (*search and search-enabling*) merupakan salah satu praktik media yang dewasa ini melekat dalam kehidupan sehari-hari. Internet yang membuat jutaan informasi menjadi sandaran bagi orang-orang untuk menemukan solusi terhadap masalah yang mereka alami. Jika diamati, dalam menjalankan aktivitasnya mulai bangun tidur hingga kembali istirahat, aktivitas penelusuran dapat dilakukan hingga kesekian kali.

Misalnya, saat ingin memasak lalu tidak tahu resep makanan yang akan dibuat, maka penelusuran di internet menjadi solusi untuk menemukan resep yang tepat. Jika seseorang ingin bepergian menuju lokasi tertentu namun tidak tahu alamatnya, maka penelusuran di internet berbasis *Global Positioning System* (GPS) menjadi pilihan yang tepat. Bolter (2001) dalam Couldry (2012) menjelaskan bahwa halaman website bukan merupakan teks biasa, melainkan juga berfungsi sebagai ruang yang mengisi aktivitas manusia. Aktivitas pencarian atau penelusuran semakin

terintegrasi dan menjadi determinasi mengenai bagaimana orang-orang bertindak.

Praktik penelusuran pada media internet dan mesin pencari kemudian memiliki turunan yakni pengaktifan penelusuran (*search-enabling*). Praktek ini adalah kecenderungan orang-orang untuk mempersempit praktik penelusuran yang mereka lakukan. Kecenderungan ini dikarenakan orang-orang semakin terdorong untuk mendapatkan informasi yang mereka rasa paling esensial, sebagai bentuk perlawanan terhadap membengkaknya jumlah informasi di media internet yang tidak terbendung. Hal ini yang mendasari orang-orang gemar untuk saling membagikan tautan yang mereka temukan di internet.

Ketergantungan terhadap berita juga menjadi praktik media yang tidak terlepas dalam kehidupan sehari-hari. Mengetahui hal-hal terbaru mengenai peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitar bukan lagi merupakan kebutuhan melainkan suatu kewajiban (Gilmont, 1999). Distribusi ponsel berbasis internet yang semakin merata membuat akses terhadap berita semakin mudah. Berita pun kini dapat diakses dalam berbagai medium, sehingga membuat praktik ini menjadi hal yang lumrah.

Pengarsipan (*archiving*) merupakan praktik yang dilakukan oleh individu dalam menyimpan keseluruhan jejak informasi atau gambar yang mereka hasilkan sebagai bukti sejarah (Couldry, 2012). Fenomena ini dapat juga disebut sebagai "*life-caching*". Contohnya, fungsi pengarsipan memori sosial yang disimpan pada foto album kini telah bermigrasi secara digital. Media sosial seperti Instagram dan Facebook, tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi namun juga berperan sebagai media pengarsipan jejak-jejak seseorang dalam konteks memori personal maupun kolektif.

Bentuk lainnya dari praktik media yang tersaturasi dalam kehidupan sehari-hari adalah *presencing*. Konsep ini menjelaskan bahwa orang-orang semakin merasa perlu untuk memiliki representasi diri di ruang publik melalui medium digital. Representasi diri ini bertujuan untuk membentuk objektifikasi

terhadap diri sendiri di mata publik. Hal ini juga berlaku baik pada level individu, kelompok dan institusi. Mereka beramai-ramai memanfaatkan media untuk terus menyebarkan informasi tentang dirinya dan mewakili diri untuk tujuan yang lebih luas, serta untuk mempertahankan kehadiran diri mereka di hadapan publik. (Couldry, 2012).

Dalam memahami pendekatan ini, praktik yang dilakukan oleh orang-orang berkaitan dengan media dapat diturunkan. Maksudnya adalah suatu praktik media dapat menghasilkan praktik yang lain. Hal ini juga berlaku terhadap *presencing*, yang tentu dapat menurunkan praktik media lainnya. Suatu hal yang diciptakan dari praktek ini adalah saling ketergantungan. Ketika seseorang membuat informasi tentang dirinya di media sosial maka ia pun akan berharap untuk mendapatkan respon dari teman, keluarga atau publik terhadap informasi yang ia buat. Menunggu dan memastikan apakah publik atau penerima informasi memberikan respon balik seperti komentar, *likes*, *share* dan lain sebagainya. Begitu seterusnya hingga membuat ketergantungan ini menjadi suatu proses yang tiada ujung.

Praktik lainnya yang erat dengan media digital adalah memperlihatkan (*showing*) dan menjadi terlihat (*being shown*). Memperlihatkan disini memiliki makna untuk membuat suatu hal dapat dengan diakses dan diketahui oleh publik, sebuah aktivitas yang sebelumnya sulit terjadi pada era pra digital (Couldry, 2012). Kedua praktik ini pun kemudian semakin terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dalam manajemen citra diri di ranah publik dan privat.

### **Memahami Konstruksi Realitas di Media Sosial**

Beberapa praktik media pada pembahasan sebelumnya tentu memiliki efek terhadap audiens atau penerima informasi. Peran media sosial yang lebih dari sekedar teknologi komunikasi jarak jauh, ternyata juga merupakan alat yang dapat menciptakan atau mengkonstruksikan realitas pada pikiran seseorang.

Konstruksi realitas ini tentunya memiliki dampak dalam perubahan sosial di masyarakat. Berger dan Lukman (1991), pakar sosiologi dari Universitas Boston dan Universitas Konstanz, menjelaskan bahwa realitas dalam kehidupan sehari-hari merupakan dunia yang intersubjektif-dunia yang kita bagikan dengan orang lain. Artinya, realitas dibentuk dari berbagai macam interaksi sesama manusia. Realitas sosial menciptakan keteraturan sosial yang merupakan turunan dari produk manusia.

Argumen mengenai realitas sosial sebagai hasil konstruksi juga diperkuat oleh Bandura (2009) yang menjelaskan bahwa media merupakan representasi dari realitas sosial di masyarakat. Realitas sosial ini diwakili oleh penggambaran media mengenai kehidupan manusia, hubungan sosial, struktur dan norma di masyarakat. Terpaan terhadap informasi di media sosial mampu membentuk keyakinan dan konsepsi seseorang terhadap suatu realitas.

Sebagai contoh, dalam konteks pernikahan, Kevin Mintaraga, CEO perusahaan startup teknologi di industri pernikahan menuturkan dalam suatu wawancara media, bahwa tren pernikahan di Instagram membuat batasan pernikahan yang 'wah' semakin tinggi, di mana foto-foto pernikahan kerabat di Instagram dapat memicu seseorang untuk turut menggelar acara yang tak kalah mewah. Mungkin saat ini anekdotnya adalah bukti cinta sejati bagi mempelai saat melangsungkan pernikahan adalah panen *like* di *post* Instagram. (Alice, 2017).

### **Kenali Efek Psikologis**

Hasil riset United Kingdom's Royal Society of Public Health (RSPH) menunjukkan bahwa pengguna media sosial yang menghabiskan waktunya lebih dari dua jam per hari cenderung terganggu mentalnya ("Instagram ranked worst", 2017). Hal ini disebabkan oleh tekanan psikologis yang dapat mengakibatkan kecemasan dan depresi. Melihat kebiasaan teman teman di media sosial yang sedang berlibur atau sedang melakukan aktivitas

yang menyenangkan dapat membuat seseorang cenderung untuk membandingkan-bandingkan kehidupannya dengan orang lain (Mariella, 2014).

Lebih lanjut, riset ini menunjukkan bahwa ekspektasi yang tidak realistis yang digambarkan oleh media sosial dapat membuat penggunaannya menjadi tidak percaya diri, yang dapat berujung pada kecemasan sosial. Hal ini merupakan kecemasan berlebih karena terbayangkan atas apa yang orang lain pikirkan terhadap konten yang mereka publikasikan di media sosial. Hasil riset ini mendapatkan bahwa sekitar 80 ribu anak-anak dan pemuda di Inggris mengalami depresi parah akibat menggunakan media sosial secara berlebihan. Para peneliti kemudian menamakan fenomena ini sebagai "*Facebook depression*" yang menjelaskan bahwa tekanan dari representasi realitas yang tidak realistis merupakan hal utama penyebab depresi bagi penggunaannya.

Konsep lainnya sebagai efek psikologis dari penggunaan media sosial adalah *fear of missing out* atau yang dikenal dengan "FOMO" (Macmillan, 2017). Konsep ini relatif baru dan terus berkembang dalam kajian budaya pop seiring dengan meningkatnya popularitas media baru. Sederhananya, FOMO adalah kekhawatiran yang ditimbulkan jika kita tidak ada dalam suatu *event* atau kegiatan menyenangkan sementara teman-teman atau orang yang kita kenal ada dalam acara tersebut. FOMO dicirikan bahwa seseorang cenderung ingin terus menerus terhubung atau mengetahui terhadap apa yang sedang dilakukan oleh teman-temannya atau orang yang dikenal. Riset RSPH menunjukkan bahwa semakin intens seseorang menggunakan media sosial maka orang tersebut akan semakin berpeluang mengalami FOMO dalam kehidupannya.

Meskipun konstruksi realitas yang ditampilkan media sosial dapat memberikan efek negatif psikologis pada penggunaannya, tentu media sosial juga memiliki dampak positif. Media sosial dapat membantu penggunaannya untuk merawat hubungan dengan kerabat, teman dan keluarga yang mungkin jarang berkomunikasi secara tatap muka. Media sosial juga dapat menjadi wadah bagi orang-orang yang membutuhkan dukungan

komunitas (*community support*) dalam menghadapi masalah dalam kehidupan.

Selain itu media sosial dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan diri terhadap hal-hal positif dan penguatan identitas diri. Baik buruknya media sosial kembali lagi kepada penggunaannya. Kita harus dapat mengontrol penggunaan media sosial sesuai dengan kapasitas dan tempatnya. Jadikanlah media sosial sebagai pemicu hal-hal yang baik dalam menjalani kehidupan, bukan malah sebaliknya.

### **Minimalisme Digital, Sebuah Refleksi Praktik Bermedia**

Dampak positif dan negatif pada penjelasan sebelumnya menekankan bahwa sejatinya media sosial memang bermata dua. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Chomsky (2019) bahwa teknologi pada dasarnya cukup netral. Teknologi yang dalam hal ini adalah teknologi komunikasi bersifat layaknya palu. Palu dapat digunakan untuk membangun rumah atau menghancurkan rumah seseorang. Hal ini bergantung pada siapa dan bagaimana menggunakannya.

Namun, salah satu metode untuk meminimalisir dampak negatifnya adalah dengan menjadi lebih sadar dan selektif dalam menggunakan media sosial. Carl Newport (2019) menjelaskan metode ini sebagai minimalisme digital. Lebih jelasnya, minimalisme digital adalah filosofi penggunaan media digital dimana seseorang memfokuskan waktu daringnya pada sejumlah kecil aktivitas digital yang dipilih dan dioptimalkan dengan cermat, dengan mempertimbangkan nilai-nilai yang ia pegang, dan kemudian dengan senang hati melewatkan yang aktifitas lainnya jika dirasa bertentangan dengan nilai-nilai tersebut.

Minimalisme digital bertujuan agar seseorang menjadi lebih peka terhadap resiko dan manfaat dari setiap penggunaan media digital. Orang-orang yang memahami minimalisme digital atau yang biasa disebut sebagai digital minimalis selalu mempertimbangkan manfaat dan resiko dari setiap media digital yang mereka gunakan. Digital minimalis memiliki filter di dalam

dirinya yang berusaha untuk memaksimalkan manfaat dan menekan risikonya.

Beberapa prinsip yang dipegang oleh digital minimalis dalam praktik bermedia adalah sebagai berikut ; 1) Perhatian itu mahal, 2) Optimasi itu penting, dan 3) Intensionalitas. Prinsip yang pertama menekankan bahwa perhatian dan waktu yang tersita pada berbagai perangkat, media dan layanan teknologi secara akumulatif memberikan resiko negatif yang dapat menghilangkan manfaat dari setiap layanan atau media itu jika dikonsumsi secara terpisah.

Prinsip kedua menekankan bahwa menentukan untuk menggunakan media digital tertentu yang memang mendukung nilai-nilai intrinsik di dalam dirinya adalah hal yang sangat mendasar. Tujuannya adalah untuk memaksimalkan potensi dan manfaat dari media digital tersebut. Selanjutnya, pada prinsip yang ketiga, digital minimalis percaya bahwa intensionalitas merupakan akar untuk mendorong seseorang agar lebih berhati-hati dan sadar atas terhadap resiko dan manfaat dari setiap media digital yang mereka gunakan.

Setiap orang tentu memiliki caranya masing-masing dalam menggunakan media digital dan teknologi komunikasi.

Namun, konsep minimalisme digital dapat menjadi salah satu panduan dalam praktik bermedia digital yang bijak. Hal ini agar kita dapat memaksimalkan penggunaan media digital yang tentunya dapat bermanfaat bagi diri kita dan juga orang lain di sekitar kita.

*\*Tulisan ini merupakan pengembangan dari opini Kompas edisi 20 September 2018 yang berjudul "Konstruksi Realitas Media Sosial".*

## Referensi

Alice. (2017, Juli 31). Instagram: Pemicu Ongkos Pernikahan di Indonesia Makin Gila-Gilaan. *Vice*. [https://www.vice.com/id\\_id/article/7x9gaa/instagram-pemicu-ongkos-pernikahan-di-indonesia-makin-gila-gilaan](https://www.vice.com/id_id/article/7x9gaa/instagram-pemicu-ongkos-pernikahan-di-indonesia-makin-gila-gilaan)

- Bandura, A. (2001). *Social Cognitive Theory of Mass Communication*. *Media Psychology*, 3(3), 265–299. [https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303\\_03](https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303_03)
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1991). *The Social Construction of Reality: a Treatise in the Sociology of Knowledge*.
- Chomsky, N. [@noamchomskyT]. (2019, January 9). *Technology is usually fairly neutral. It's like a hammer, which can be used to build a house or to destroy* [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/noamchomsky/status/1082735273853837312>.
- Couldry, N. (2012). *Media, society, world: social theory and digital media practice*. Polity.
- RSPH. (2017, May 19). *Instagram ranked worst for young people's mental health*. <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Macmillan, A. (2017, May 25). *Why Instagram Is the Worst Social Media for Mental Health*. Time. <https://time.com/4793331/instagram-social-media-mental-health/>
- Mariella, A. (2014, June 24). *How Instagram Is Affecting The Way We Perceive Ourselves And The World Around Us*. Elite Daily. <https://www.elitedaily.com/life/culture/x-pro-ii-valencia-instagram-choose-neither/614571>
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: choosing a focused life in a noisy world*. Portfolio/Penguin.
- Indonesia is fastest growing country for internet use - report*. (2017, January 26). Rappler. <https://rappler.com/world/asia-pacific/internet-social-media-statistics>
- 9 Kegiatan Masyarakat Indonesia Ketika Mendapat Akses Internet | Databoks. (2018, July 23). <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/07/23/9-kegiatan-masyarakat-indonesia-ketika-mendapat-akses-internet>