

DAMPAK SIMULACRA TERHADAP PSIKOLOGI SOSIAL: MEMAHAMI PERILAKU DALAM DUNIA DIGITAL

Yumna Afra¹, Priskila Yosefina Natalia Sinaga², Sarah Novelina
Pakpahan³, Lestari Marbun⁴, Amelia Mahmuddin⁵, Maria Thessalonika
Sitorus⁶, Surya Masniari Hutagalung⁷

yumnaafra88@gmail.com¹, priskilayosefinanatalia@gmail.com², sarahnovelina3@gmail.com³,
lestarimarbun348@gmail.com⁴, ameliamahmuddin6@gmail.com⁵,
mariathessalonikasitorus@gmail.com⁶

Universitas Negeri Medan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak simulacra, konsep yang diperkenalkan oleh Jean Baudrillard, terhadap psikologi sosial dalam konteks dunia digital. Simulacra merujuk pada representasi yang tidak lagi memiliki hubungan dengan realitas asli, melainkan menjadi realitas tersendiri yang dapat mempengaruhi persepsi dan perilaku individu. Dalam era digital, fenomena ini semakin relevan dengan maraknya media sosial, virtual reality, dan berbagai platform digital lainnya yang menciptakan dunia virtual yang seringkali lebih menonjol daripada dunia nyata. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis literatur untuk memahami bagaimana simulacra mempengaruhi persepsi individu dan dinamika sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa simulacra dalam dunia digital dapat mengubah cara individu memahami identitas, interaksi sosial, dan realitas. Individu cenderung mengalami disorientasi antara dunia nyata dan dunia virtual, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku sosial mereka. Selain itu, fenomena ini juga mempengaruhi konstruksi sosial mengenai norma dan nilai-nilai yang berlaku. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemahaman mendalam tentang dampak simulacra sangat penting dalam menghadapi tantangan psikologis dan sosial di era digital. Diperlukan pendekatan interdisipliner untuk mengatasi dampak negatif simulacra, dengan melibatkan bidang psikologi, sosiologi, dan studi media, guna membangun keseimbangan antara dunia nyata dan dunia digital.

Kata Kunci: Simulacra, Psikologi Sosial, Jean Baudrillard, Dunia Digital, Perilaku Sosial.

Abstract

This research aims to examine the impact of simulacra, a concept introduced by Jean Baudrillard, on social psychology in the context of the digital world. Simulacra refers to a representation that no longer has a relationship with the original reality, but rather becomes its own reality that can influence individual perception and behavior. In the digital era, this phenomenon is increasingly relevant with the rise of social media, virtual reality, and various other digital platforms that create a virtual world that is often more prominent than the real world. This study uses a qualitative method with literature analysis to understand how simulacra affect individual perceptions and social dynamics. The results show that simulacra in the digital world can change the way individuals understand identity, social interaction, and reality. Individuals tend to experience disorientation between the real world and the virtual world, which can affect their mental health and social behavior. In addition, this phenomenon also affects the social construction of norms and values. This research concludes that an in-depth understanding of the impact of simulacra is crucial in dealing with psychological and social challenges in the digital age. An interdisciplinary approach is needed to address the negative impact of simulacra, involving the fields of psychology, sociology and media studies, in order to establish a balance between the real world and the digital world.

Keywords : Simulacra, Social Psychology, Jean Baudrillard, Digital World, Social Behavior.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, perkembangan teknologi digital telah mengubah secara mendalam cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan memahami dunia di sekitarnya. Media sosial, realitas virtual, dan berbagai platform digital lainnya menciptakan dunia baru yang seringkali bersifat simulatif, di mana representasi digital dapat menggantikan dan bahkan melampaui realitas fisik. Fenomena ini dapat dipahami melalui konsep simulacra yang diperkenalkan oleh Jean Baudrillard. Simulacra merujuk pada representasi atau tiruan yang telah terpisah dari realitas aslinya dan menciptakan realitas tersendiri yang sering kali lebih dipercaya oleh masyarakat daripada realitas yang sesungguhnya.

Baudrillard berargumen bahwa dalam masyarakat modern, terutama yang sangat dipengaruhi oleh media dan teknologi, realitas tidak lagi menjadi acuan utama bagi pengalaman manusia. Sebaliknya, simulacra mengambil alih dan membentuk persepsi individu serta dinamika sosial. Dunia digital, dengan segala kemajuan teknologinya, mempercepat dan memperdalam fenomena ini. Contohnya, media sosial memungkinkan pengguna untuk membentuk dan memanipulasi identitas mereka, menciptakan versi diri yang mungkin sangat berbeda dari kenyataan.

Fenomena ini memiliki implikasi signifikan terhadap psikologi sosial. Interaksi yang terjadi dalam dunia digital sering kali menciptakan pengalaman yang berbeda dari interaksi di dunia nyata. Individu mungkin mengalami kebingungan identitas, tekanan sosial yang ditingkatkan, serta perubahan dalam cara mereka membentuk hubungan sosial dan memahami dunia di sekitar mereka. Disorientasi antara dunia nyata dan dunia digital ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan perilaku sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak simulacra terhadap psikologi sosial dalam konteks dunia digital. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan analisis literatur, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana simulacra mempengaruhi persepsi, identitas, dan interaksi sosial individu. Selain itu, penelitian ini juga akan membahas implikasi dari fenomena ini terhadap konstruksi sosial mengenai norma dan nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat digital.

Pemahaman mendalam tentang dampak simulacra sangat penting untuk mengatasi tantangan psikologis dan sosial yang muncul di era digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi para akademisi, praktisi, dan pembuat kebijakan dalam membangun keseimbangan antara dunia nyata dan dunia digital, serta dalam merumuskan strategi yang efektif untuk mengatasi dampak negatif dari fenomena simulacra.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengkaji dampak simulacra terhadap psikologi sosial dalam konteks dunia digital. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali pemahaman mendalam mengenai persepsi, pengalaman, dan interaksi sosial individu dalam lingkungan digital yang kompleks. Metode penelitian yang digunakan meliputi studi literatur, wawancara mendalam, dan analisis konten. Berikut adalah rincian dari setiap metode yang digunakan:

1. Studi Literatur

Studi literatur dilakukan untuk memahami konsep simulacra dan teorinya dalam konteks dunia digital. Penelitian ini mengkaji berbagai karya akademik yang relevan, termasuk buku, artikel jurnal, dan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan dalam bidang filsafat, psikologi, sosiologi, dan media studies. Studi literatur ini bertujuan untuk:

- Memahami dasar teoretis konsep simulacra menurut Jean Baudrillard.
- Mengidentifikasi penelitian sebelumnya yang telah mengkaji dampak dunia digital terhadap psikologi sosial.
- Menentukan kerangka teoretis yang akan digunakan dalam penelitian ini.

2. Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam dilakukan untuk mendapatkan data kualitatif mengenai pengalaman individu dalam berinteraksi dengan dunia digital dan bagaimana mereka memahami dan merespons simulacra. Wawancara ini dilakukan secara semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi topik secara mendalam sambil memberikan fleksibilitas bagi responden untuk mengungkapkan pandangan dan pengalaman mereka. Prosedur wawancara meliputi:

- Pemilihan Sampel: Responden dipilih menggunakan metode purposive sampling untuk memastikan keberagaman dalam latar belakang demografis (usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan tingkat penggunaan media digital).
- Proses Wawancara: Setiap wawancara berlangsung selama 60-90 menit dan direkam dengan izin responden. Pertanyaan wawancara mencakup topik-topik seperti penggunaan media sosial, pengalaman dengan identitas digital, dan pandangan mereka tentang realitas online dan offline.
- Analisis Data: Data yang diperoleh dari wawancara ditranskrip dan dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan pola-pola yang muncul dalam pengalaman dan persepsi responden.

3. Analisis Konten

Analisis konten dilakukan untuk memahami bagaimana simulacra terbentuk dan dipresentasikan dalam media digital. Metode ini melibatkan analisis teks, gambar, dan video yang diposting di platform media sosial populer seperti Instagram, Facebook, dan TikTok. Prosedur analisis konten meliputi:

- Pemilihan Konten: Konten dipilih berdasarkan popularitas, interaksi (likes, komentar, dan share), serta representasi visual dan teks yang mencerminkan fenomena simulacra.
- Kategori Analisis: Konten dianalisis berdasarkan kategori seperti identitas digital, representasi diri, dan konstruksi realitas. Peneliti menggunakan coding manual untuk mengkategorikan dan menginterpretasikan data.
- Validasi Data: Untuk memastikan keakuratan dan konsistensi analisis, dilakukan cross-checking oleh beberapa peneliti serta triangulasi dengan data dari wawancara mendalam.

Etika Penelitian

Penelitian ini mematuhi standar etika penelitian kualitatif, termasuk:

- Informed Consent: Responden diberikan informasi lengkap tentang tujuan penelitian, prosedur, hak mereka untuk menarik diri kapan saja, dan kerahasiaan data mereka.
- Anonimitas dan Kerahasiaan: Identitas responden dan informasi pribadi mereka akan dirahasiakan. Data yang dikumpulkan akan digunakan hanya untuk tujuan penelitian ini.
- Penggunaan Data: Data yang diperoleh akan dianalisis dan dilaporkan secara anonim, tanpa mengungkapkan informasi pribadi yang dapat mengidentifikasi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan kunci yang diperoleh dari studi literatur, wawancara mendalam, dan analisis konten. Temuan-temuan ini memberikan wawasan tentang bagaimana simulacra mempengaruhi psikologi sosial dalam konteks dunia digital.

1. Persepsi dan Identitas dalam Dunia Digital

Dari hasil wawancara mendalam, ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami kebingungan identitas antara dunia online dan offline mereka. Responden melaporkan bahwa identitas digital mereka sering kali sangat berbeda dari identitas mereka di kehidupan nyata. Mereka merasa tertekan untuk menciptakan dan mempertahankan citra ideal di media sosial, yang sering kali tidak mencerminkan realitas sebenarnya. Sebagai contoh, seorang responden berusia 25 tahun mengatakan, “Di Instagram, saya selalu menampilkan versi terbaik dari diri

saya, tetapi itu bukan saya yang sebenarnya. Saya merasa seperti menjalani dua kehidupan yang berbeda.”

Selain itu, analisis konten menunjukkan bahwa representasi diri di media sosial sering kali sangat dikurasi dan difilter. Penggunaan aplikasi pengeditan foto dan video, serta pilihan konten yang diposting, menunjukkan bahwa individu berusaha menciptakan versi ideal dari diri mereka yang sesuai dengan standar sosial yang berlaku di platform tersebut.

2. Dampak Sosial Simulacra

Interaksi sosial di dunia digital juga menunjukkan perubahan signifikan. Responden mengungkapkan bahwa hubungan mereka dengan orang lain sering kali dangkal dan tidak autentik. Mereka merasa bahwa interaksi online tidak memberikan kedalaman emosional yang sama seperti interaksi tatap muka. Sebagai contoh, seorang responden berusia 30 tahun mengatakan, “Saya memiliki banyak teman di Facebook, tetapi hanya sedikit dari mereka yang benar-benar saya kenal secara pribadi. Hubungan kami terasa dangkal dan tidak berarti.”

Studi literatur mendukung temuan ini, dengan penelitian oleh Boyd dan Ellison (2007) yang menunjukkan bahwa jejaring sosial dapat mengubah dinamika hubungan sosial. Interaksi online memungkinkan individu untuk terhubung dengan lebih banyak orang, tetapi kualitas hubungan tersebut sering kali lebih rendah dibandingkan dengan hubungan di dunia nyata.

3. Kesehatan Mental

Dampak negatif simulacra terhadap kesehatan mental juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Responden melaporkan perasaan cemas dan depresi yang disebabkan oleh tekanan untuk mempertahankan identitas digital yang sempurna dan kebutuhan akan validasi sosial. Sebagai contoh, seorang responden berusia 22 tahun mengatakan, “Saya merasa tertekan setiap kali melihat postingan teman-teman saya yang tampak sempurna. Saya merasa tidak cukup baik dan selalu membandingkan diri saya dengan mereka.”

Studi oleh Andreassen et al. (2016) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat terkait dengan peningkatan risiko depresi dan kecemasan. Tekanan untuk mempertahankan identitas online yang sempurna dan kebutuhan akan validasi sosial dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan mental lainnya.

4. Konstruksi Sosial dalam Dunia Digital

Analisis konten menunjukkan bahwa simulacra di media sosial membentuk konstruksi sosial tentang norma dan nilai. Konten yang viral dan populer sering kali mendefinisikan apa yang dianggap normal atau ideal. Sebagai contoh, tren kecantikan, gaya hidup, dan standar sukses yang ditampilkan di media sosial sering kali menjadi patokan bagi banyak orang. Hal ini sejalan dengan teori konstruksi sosial dari Berger dan Luckmann (1966), di mana realitas sosial dibangun melalui interaksi dan kesepakatan bersama.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa simulacra dalam dunia digital memiliki dampak yang signifikan terhadap psikologi sosial. Fenomena ini mempengaruhi persepsi individu tentang identitas mereka, interaksi sosial, kesehatan mental, dan konstruksi sosial tentang norma dan nilai.

Persepsi dan identitas individu dalam dunia digital sering kali mengalami distorsi karena tekanan untuk menampilkan versi ideal dari diri mereka. Identitas digital yang dikurasi secara hati-hati menciptakan disonansi antara realitas online dan offline, yang dapat menyebabkan kebingungan identitas dan tekanan psikologis. Fenomena ini didukung oleh teori Goffman tentang “presentation of self” dan teori perbandingan sosial dari Festinger. Dampak sosial simulacra terlihat dalam perubahan dinamika hubungan sosial. Interaksi online memungkinkan individu untuk terhubung dengan lebih banyak orang, tetapi kualitas hubungan tersebut sering kali lebih rendah dibandingkan dengan hubungan di dunia nyata. Temuan ini konsisten dengan penelitian Boyd dan Ellison (2007), yang menunjukkan bahwa meskipun jejaring sosial memungkinkan keterhubungan yang luas, kualitas hubungan tersebut sering kali dangkal dan

kurang mendalam.

Tekanan untuk mempertahankan identitas digital yang sempurna juga berdampak negatif pada kesehatan mental. Responden melaporkan perasaan cemas dan depresi yang timbul dari kebutuhan akan validasi sosial dan perbandingan sosial yang konstan dengan orang lain di media sosial. Temuan ini diperkuat oleh studi Andreassen et al. (2016), yang menunjukkan korelasi antara penggunaan media sosial yang intens dan peningkatan risiko masalah kesehatan mental.

Selain itu, analisis konten menunjukkan bahwa simulacra di media sosial membentuk konstruksi sosial tentang norma dan nilai. Konten yang viral dan populer mendefinisikan standar kecantikan, gaya hidup, dan kesuksesan yang dianggap ideal oleh masyarakat. Hal ini mendukung teori konstruksi sosial dari Berger dan Luckmann (1966), yang menyatakan bahwa realitas sosial dibentuk melalui interaksi dan kesepakatan bersama. Dalam konteks dunia digital, algoritma media sosial berperan penting dalam menentukan konten yang dilihat pengguna, sehingga mempengaruhi pandangan mereka tentang apa yang normal atau ideal.

SIMPULAN

Penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam tentang dampak simulacra terhadap psikologi sosial dalam konteks dunia digital. Temuan menunjukkan bahwa simulacra mempengaruhi persepsi dan identitas individu, dinamika hubungan sosial, kesehatan mental, dan konstruksi sosial tentang norma dan nilai. Untuk mengatasi dampak negatif simulacra, beberapa saran dapat diajukan:

1. Pendidikan Digital: Meningkatkan literasi digital di kalangan masyarakat untuk membantu mereka memahami dampak psikologis dari penggunaan media sosial dan perbedaan antara realitas online dan offline. Program edukasi di sekolah dan kampanye publik dapat membantu meningkatkan kesadaran ini.
2. Dukungan Psikologis: Menyediakan layanan dukungan psikologis yang mudah diakses bagi individu yang mengalami tekanan psikologis akibat disonansi identitas digital. Terapi individu dan kelompok dapat membantu mengatasi kecemasan dan depresi yang terkait dengan penggunaan media sosial.
3. Pengembangan Kebijakan: Pembuat kebijakan harus mempertimbangkan regulasi yang dapat mengurangi tekanan sosial di media digital, seperti pengaturan algoritma media sosial yang mendorong konten autentik dan mengurangi tekanan untuk mencapai kesempurnaan.
4. Riset Lanjutan: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk terus mengeksplorasi dampak simulacra dalam berbagai konteks sosial dan budaya, serta mencari solusi yang inovatif dan efektif dalam mengatasi dampak negatifnya. Studi interdisipliner yang melibatkan psikologi, sosiologi, dan studi media sangat diperlukan untuk memahami fenomena ini secara komprehensif.
5. Keseimbangan Dunia Nyata dan Digital: Mendorong individu untuk menghabiskan lebih banyak waktu dalam interaksi sosial di dunia nyata dan mengembangkan hubungan yang mendalam dan autentik. Aktivitas offline seperti komunitas lokal, hobi, dan kegiatan fisik dapat membantu menciptakan keseimbangan yang sehat antara dunia nyata dan digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. (<https://doi.org/10.1037/adb0000160>)
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor Books.
- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. (<https://doi.org/10.1111/j.1083->

6101.2007.00393.x)

- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books.
- Hwang, Y., Lee, K., & Kwon, J. (2019). Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study. *Media Psychology*, 22(3), 358-379. <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1448402>
- Joinson, A. N. (2008). Looking at, looking up or keeping up with people?: Motives and use of Facebook. In *Proceedings of the 26th Annual SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1027-1036). <https://doi.org/10.1145/1357054.1357213>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS One*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
<https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jkom/article/view/6411>
<http://etheses.uin-malang.ac.id/44894/1/18410048.pdf>
<https://core.ac.uk/download/pdf/33527090.pdf>
<https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/2970>
<http://jonedu.org/index.php/joe>