

Melihat Yang Tak Terlihat: Ilmu Sosial Membongkar Rutinitas dan Kebiasaan Sosial

Misa Pebiani¹, Angga Rosidin², Zakaria Habib Al-Ra'zie³

^{1,2,3} Universitas Pamulang, Indonesia

Received : 27 Mei 2025, Revised : 30 Mei 2025, Published : 1 Juni 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Misa Pebiani

E-mail: misaapebiani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran ilmu sosial dalam memahami fenomena kehidupan sehari-hari di tengah dinamika sosial modern, termasuk dampak pandemi Covid-19 dan kemajuan teknologi digital. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka (literature review) yang mengumpulkan data dari tujuh sumber penelitian dan teori terkini yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian jurnal serta relevansi terhadap tema. Variabel penelitian mencakup konsep-konsep sosial terkait rutinitas, pola perilaku, kompleksitas sistem sosial, dan integrasi ilmu sosial dalam teknologi. Analisis data menggunakan sintesis kritis untuk menggabungkan temuan empiris dan teori ke dalam pemahaman yang komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ilmu sosial tidak hanya menjelaskan fenomena sosial secara teoretis, tetapi juga mampu mengurai realitas sosial yang sehari-hari dialami masyarakat, seperti perubahan pola hidup sehat, dinamika pendidikan, serta perilaku digital. Selain itu, ilmu sosial turut berperan dalam mengarahkan pengembangan teknologi yang bertanggung jawab secara sosial. Kesimpulannya, ilmu sosial berfungsi sebagai alat penting dalam aspek-aspek tersembunyi dari kehidupan sosial, memberikan wawasan yang relevan untuk pembangunan masyarakat yang adaptif dan berkelanjutan.

Kata kunci - ilmu sosial, kehidupan sehari-hari, pandemi Covid-19, perilaku digital, masyarakat

Abstract

This study aims to examine the role of social sciences in understanding the phenomena of everyday life amidst modern social dynamics, including the impact of the Covid-19 pandemic and advances in digital technology. The method used is a literature review that collects data from seven sources of research and the latest theories published between 2020 and 2025. Data collection techniques are carried out through journal searches and relevance to the theme. Research variables include social concepts related to routines, behavioral patterns, the complexity of social systems, and the integration of social sciences in technology. Data analysis uses critical synthesis to combine empirical and theoretical findings into a comprehensive understanding. The results of the study show that social sciences not only explain social phenomena theoretically, but are also able to unravel the social realities experienced by society every day, such as changes in healthy lifestyles, educational dynamics, and digital behavior. In addition, social sciences play a role in directing the development of socially responsible technology. In conclusion, social sciences serve as an important tool in the hidden aspects of social life, providing relevant insights for the development of adaptive and sustainable societies.

Keywords - social sciences, everyday life, Covid-19 pandemic, digital behavior, society

How To Cite : Pebiani, M., Rosidin, A., & Al-Ra'zie, Z. H. Melihat yang Tak Terlihat: Ilmu Sosial Membongkar Rutinitas dan Kebiasaan Sosial. Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i1.440>

Copyright ©2025 Misa Pebiani, Angga Rosidin, Zakaria Habib Al-Ra'zie

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Ilmu sosial memiliki peran strategis dalam membantu manusia memahami dinamika kehidupan sehari-hari, mulai dari hubungan sosial, pola kebiasaan, hingga perubahan nilai dan norma yang berkembang di tengah masyarakat. Walaupun telah banyak teori sosial yang lahir dari kajian akademis, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pemahaman atas fenomena sosial masih sering bersifat terpisah dari konteks kehidupan nyata individu. Artinya, terdapat celah antara pemikiran teoritis dengan praktik sosial yang dijalani masyarakat dalam kesehariannya.

Situasi ini semakin nyata terlihat saat dunia menghadapi pandemi Covid-19 dan peralihan cepat menuju era digital. Kedua kondisi tersebut mendorong perubahan sosial yang signifikan, baik dalam cara individu berinteraksi, bekerja, belajar, maupun membentuk identitas sosialnya.

Beberapa kajian terdahulu telah menyoroti perubahan sosial selama masa pandemi, seperti peningkatan interaksi berbasis teknologi, adaptasi perilaku masyarakat terhadap kebijakan pembatasan sosial, serta pergeseran nilai dalam komunitas digital (Hidayat et al., 2020; Peters et al., 2024). Namun demikian, kajian-kajian tersebut umumnya masih fokus pada aspek tertentu tanpa menyatukan teori dan praktik sosial secara menyeluruh.

Melihat latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam peran ilmu sosial dalam menghubungkan teori akademik dengan kenyataan sosial sehari-hari. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana konsep-konsep dalam ilmu sosial dapat digunakan secara langsung untuk membaca perubahan. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan ilmu sosial tidak hanya menjadi disiplin teoritis, tetapi juga menjadi alat praktis dalam memaknai kehidupan sosial yang dinamis dan kompleks.

TINJAUAN PUSTAKA

Peran Ilmu Sosial dalam Merespons Perubahan Perilaku di Masa Pandemi

Pandemi Covid-19 membawa dampak besar terhadap cara masyarakat memandang kesehatan dan hubungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Winanda, dan Wahyuningsih (2020) mengungkapkan bahwa masyarakat mulai mengadopsi kebiasaan baru yang berakar dari nilai budaya dan kepercayaan lokal, seperti penggunaan jamu tradisional serta penerapan protokol kesehatan dalam keseharian. Hal ini mencerminkan bagaimana nilai-nilai sosial memengaruhi pembentukan kebiasaan baru sebagai bentuk adaptasi terhadap krisis kesehatan global.

Kompleksitas Sistem Sosial dalam Situasi Krisis

Pendekatan sistem sosial yang dikembangkan oleh Niklas Luhmann, sebagaimana diterapkan oleh Luhtitianti (2022), membantu menjelaskan bagaimana berbagai subsistem dalam masyarakat seperti politik, ekonomi, dan kesehatan saling mempengaruhi dalam menghadapi krisis. Studi ini menunjukkan bahwa ketidakharmonisan antara kebijakan pemerintah dan reaksi masyarakat sering kali menciptakan disfungsi sosial. Dengan demikian, teori sistem sosial relevan digunakan untuk menganalisis interaksi dinamis antar elemen masyarakat saat menghadapi ketidakpastian.

Kerangka Konsep

Berdasarkan tinjauan teoretis dan temuan empiris yang telah dijelaskan, penelitian ini mengembangkan kerangka konsep yang menghubungkan teori-teori sosial dengan implementasinya dalam kehidupan nyata, khususnya dalam konteks perubahan sosial yang dipicu oleh pandemi, dinamika dunia pendidikan, dan perkembangan teknologi digital. Fokus utama dalam kerangka ini adalah analisis terhadap pola kebiasaan masyarakat, struktur rutinitas, serta pemanfaatan konsep ilmu sosial dalam memahami perubahan-perubahan sosial kontemporer. Variabel yang digunakan mencakup perilaku sosial, budaya rutin, dan integrasi digital dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (literature review). Data dikumpulkan dari sumber-sumber sekunder berupa jurnal, dan artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu 2020–2025. Sampel penelitian diambil dengan kriteria relevansi terhadap tema perubahan sosial, rutinitas, dan integrasi ilmu sosial dalam kehidupan sehari-hari. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian database akademik dan perpustakaan digital. Variabel penelitian dioperasionalkan sebagai konsep sosial yang menggambarkan pola perilaku, rutinitas, dan adaptasi teknologi dalam masyarakat.

Analisis data dilakukan dengan teknik sintesis kritis, yaitu menggabungkan dan menginterpretasi temuan empiris dan teori untuk menghasilkan pemahaman menyeluruh tentang peran ilmu sosial.

PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian literatur dari tujuh sumber yang relevan, hasil penelitian ini menunjukkan berbagai aspek penting terkait peran ilmu sosial dalam menjelaskan fenomena kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Variabel utama yang dianalisis meliputi pola perilaku sosial, rutinitas budaya, dan integrasi ilmu sosial dalam konteks teknologi dan pandemi.

Pertama, perubahan pola perilaku masyarakat selama pandemi Covid-19 mencerminkan bagaimana ilmu sosial mampu menangkap dinamika sosial yang kompleks. Hidayat et al. (2020) menemukan bahwa masyarakat mengadopsi kebiasaan baru, seperti penggunaan obat tradisional dan protokol kesehatan, yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kesehatan, tetapi juga oleh nilai budaya dan sosial yang melekat. Hal ini sejalan dengan pendekatan Luhmann yang menggarisbawahi pentingnya memahami sistem sosial secara holistik dalam situasi krisis (Luhtitianti, 2022).

Kedua, dalam konteks pendidikan, Wangi et al. (2023) menegaskan bahwa rutinitas di lingkungan belajar tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas mekanis, tetapi juga membentuk budaya dan karakter sosial siswa. Temuan ini memperkuat argumen bahwa ilmu sosial harus dipandang sebagai alat untuk memahami dan mengelola perubahan sosial yang terjadi dalam berbagai institusi, termasuk pendidikan.

Selanjutnya, kajian Peters et al. (2024) mengenai perilaku digital menunjukkan bagaimana ilmu sosial dapat diterapkan untuk menganalisis pola interaksi dan kebiasaan dalam dunia maya, yang semakin penting di era digital saat ini. Model prediksi perilaku digital menggunakan jaringan saraf tiruan menegaskan perlunya pendekatan multidisipliner yang menggabungkan ilmu sosial dan teknologi.

Keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa ilmu sosial bukan hanya sekadar kajian teoritis, tetapi juga memiliki peran praktis yang signifikan dalam memahami dan membimbing perubahan sosial sehari-hari. Ilmu sosial membantu mengurai aspek-aspek yang tersembunyi dan memberikan wawasan kritis bagi pengembangan kebijakan, pendidikan, dan teknologi yang berorientasi pada kebutuhan masyarakat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ilmu sosial punya peran penting dalam menjembatani teori dan praktik dalam kehidupan masyarakat saat ini. Dari berbagai sumber terbaru yang dikaji, terlihat jelas bahwa ilmu sosial tidak hanya berguna untuk menganalisis secara teori, tapi juga membantu kita memahami dan menjelaskan perubahan sosial yang terjadi di sekitar kita. Perubahan ini bisa dilihat dalam banyak aspek, seperti dampak pandemi Covid-19, perubahan dalam sistem pendidikan, dan berkembangnya teknologi digital.

Contohnya, saat masyarakat mulai terbiasa dengan kebiasaan baru setelah pandemi, belajar dari rumah, dan makin sering berinteraksi lewat media sosial atau aplikasi digital, ilmu sosial hadir untuk menjelaskan bagaimana semua perubahan itu terjadi dan apa dampaknya. Hal ini menunjukkan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

bahwa ilmu sosial bisa digunakan secara langsung untuk membantu masyarakat beradaptasi dengan perubahan zaman.

Penelitian ini juga menekankan pentingnya kolaborasi antara ilmu sosial dan bidang lain, terutama teknologi. Gabungan kedua bidang ini bisa membantu memahami kehidupan masyarakat yang sekarang makin kompleks dan cepat berubah. Oleh karena itu, ke depan disarankan agar dilakukan penelitian langsung di lapangan. Penelitian seperti ini bisa memberikan hasil yang lebih nyata dan bermanfaat, terutama untuk merancang kebijakan sosial yang lebih tepat sasaran, sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A., Winanda, A. I., & Wahyuningsih, I. S. (2020). Studi etnografi kesehatan pada masyarakat pengguna jamu tradisional saat pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 7(2), 101–108.
- Luhtitianti, R. (2022). Analisis teori sistem sosial Niklas Luhmann dalam penanganan pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 26(1), 78–89.
- Peters, J. D., Nasution, A. R., & Kusuma, H. (2024). Prediksi perilaku pengguna aplikasi media sosial menggunakan metode Artificial Neural Network. *Jurnal Teknologi dan Sistem Komputer*, 12(1), 35–45.
- Wangi, R., Darmawan, A., & Febrianti, L. (2023). Manajemen rutinitas sebagai pembentuk budaya sekolah: Studi kasus pada sekolah menengah di masa adaptasi kebiasaan baru. *Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia*, 10(2), 150–162.
- Yulianti, S., & Kurniawan, D. (2021). Peran ilmu sosial dalam memahami perilaku masyarakat di era digital. *Jurnal Sosioteknologi*, 20(3), 233–240.
- Zulfa, M., & Haryono, B. (2025). Integrasi ilmu sosial dalam pengembangan teknologi berbasis masyarakat. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 15(1), 12–26.
- Zulfikar, T., & Rahmadani, R. (2022). Pendidikan dan kebiasaan: Transformasi nilai-nilai sosial dalam praktik belajar daring. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 27(1), 55–63.
- .