
Analisis Dampak Media Sosial dalam Komunikasi Interpersonal: Kajian Literatur Deskriptif 2019–2024

Rima Sasfira^{1*}, Hagi Julio Salas²

^{1,2}Ilmu Komunikasi, Fakultas Hukum dan Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Kotabumi, Indonesia

Email: ¹rimamobile6@gmail.com, ²hagi.Julio.Salas@umko.ac.id

Abstract

This article analyzes the impact of social media on interpersonal communication by identifying both its positive and negative effects. Social media facilitates individuals to stay connected and communicate despite distance and time, and it also expands social networks that can strengthen interpersonal relationships. However, behind this convenience, social media also poses challenges in maintaining the quality of face-to-face interactions and emotional closeness. Excessive use of social media may reduce direct interactions, which are essential for building deep social bonds. The phenomenon of phubbing—where attention is more focused on digital devices than on people nearby—illustrates the negative impact of social media on social relationships. Additionally, dependence on social media can increase feelings of loneliness, anxiety, and social isolation, which weaken the quality of interpersonal relationships. This study shows that while social media offers convenience and benefits in expanding social connections, unwise usage can lower the quality of interpersonal communication. Therefore, it is important to use social media wisely, maintain a balance between the digital and real world, and enhance digital literacy to support healthy and meaningful social relationships.

Keywords: *Social Media, Interpersonal Communication, Impact*

Abstrak

Artikel ini menganalisis dampak media sosial terhadap komunikasi interpersonal dengan mengidentifikasi dampak positif dan negatif yang ditimbulkan. Media sosial mempermudah individu untuk terhubung dan berkomunikasi meskipun terpisah oleh jarak dan waktu, serta memperluas jaringan sosial yang memungkinkan penguatan hubungan antar individu. Namun, di balik kemudahan ini, media sosial juga membawa tantangan dalam menjaga kualitas interaksi tatap muka dan kedekatan emosional. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi interaksi langsung, yang berperan penting dalam membangun ikatan sosial yang mendalam. Fenomena phubbing yang terjadi, di mana perhatian lebih terfokus pada perangkat digital daripada orang di sekitar, menunjukkan dampak negatif media sosial terhadap hubungan sosial. Selain itu, ketergantungan pada media sosial dapat menambah perasaan kesepian, kecemasan, dan isolasi sosial, yang justru melemahkan kualitas hubungan antar individu. Kajian ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial memberikan kemudahan dan manfaat dalam memperluas koneksi sosial, penggunaannya yang tidak bijak dapat menurunkan kualitas komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan media sosial

dengan bijak, menjaga keseimbangan antara dunia maya dan nyata, serta meningkatkan literasi digital untuk mendukung.

Kata Kunci : Media Sosial, Komunikasi Interpersonal, Dampak

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah membawa transformasi besar dalam pola komunikasi masyarakat. Media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, dan WhatsApp telah memungkinkan individu untuk terhubung tanpa batas ruang dan waktu. (Swarna et al., 2024) menyatakan bahwa media sosial memudahkan interaksi sosial secara instan dan luas. Sementara itu, menurut (Kartini et al., 2024), media sosial telah menjadi alat penting dalam memperluas jaringan dan menjaga hubungan sosial. (Setyawan et al., 2024) juga menegaskan bahwa media sosial memiliki pengaruh kuat dalam membentuk pola komunikasi interpersonal dalam kehidupan sehari-hari. Namun, meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat dalam memperkuat komunikasi dan hubungan antar individu, dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaannya yang berlebihan tidak bisa dipandang sebelah mata. Salah satu dampak yang paling signifikan adalah penurunan kualitas komunikasi tatap muka yang selama ini menjadi dasar dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mendalam. Interaksi tatap muka memungkinkan individu untuk merasakan keterhubungan emosional yang lebih kuat, karena komunikasi langsung melibatkan elemen non-verbal seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan nada suara. Sebaliknya, interaksi melalui media sosial sering kali terbatas pada teks, gambar, atau video, yang tidak mampu menggantikan kehangatan dan kedalaman yang dimiliki oleh komunikasi langsung (Rasyidin et al., 2023).

Fenomena *phubbing*, yang semakin marak di kalangan pengguna media sosial, telah menjadi contoh nyata bagaimana platform digital dapat merusak hubungan sosial. *Phubbing*, atau perilaku mengabaikan orang di sekitar karena lebih fokus pada perangkat digital, menimbulkan perasaan tidak dihargai dan dapat merusak hubungan interpersonal. Ketika individu lebih memilih untuk berinteraksi dengan ponsel atau perangkat lain, mereka mengabaikan orang yang berada di sekitar mereka, baik dalam konteks keluarga, pertemanan, atau hubungan romantis. Hal ini menunjukkan adanya gangguan dalam kualitas komunikasi tatap muka yang secara langsung melibatkan elemen non-verbal seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan nada suara. Penelitian oleh (Surya dan Haryanto, 2022) menunjukkan bahwa dampak dari *phubbing* dapat memicu ketegangan dalam hubungan interpersonal, karena individu merasa tidak dihargai atau terabaikan. Ini sangat berisiko bagi hubungan keluarga dan pasangan, yang mengandalkan interaksi tatap muka untuk membangun kedekatan emosional yang lebih mendalam. Di sisi lain, meskipun media sosial memungkinkan individu untuk terhubung dengan banyak orang dari berbagai belahan dunia, banyak penelitian juga menunjukkan bahwa pengguna media sosial aktif justru sering merasa kesepian dan terisolasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rini & Santosa, 2023), meskipun media sosial memberikan platform untuk berbagi informasi dan terhubung dengan teman-teman, banyak individu yang merasa kurang memiliki kedekatan emosional yang sejati. Salah satu alasan utama adalah bahwa komunikasi melalui media sosial sering kali terbatas pada teks atau gambar, yang tidak dapat sepenuhnya menggantikan kedalaman dan kualitas komunikasi tatap muka. Selain itu, ketergantungan terhadap media sosial juga semakin meningkat, terutama di kalangan generasi muda. Penelitian oleh (Andika et al., 2023) mengungkapkan bahwa kecenderungan untuk terus memeriksa notifikasi, pembaruan status, atau pembaruan di platform media sosial lainnya dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, waktu tidur yang buruk, serta kecemasan. Perasaan cemas yang timbul akibat perbandingan sosial, yaitu melihat gambaran kehidupan ideal yang sering dipamerkan oleh orang lain di media

sosial, semakin memperburuk keadaan. Banyak individu yang merasa tidak puas dengan hidup mereka setelah membandingkan diri dengan orang lain yang tampak lebih sukses atau bahagia di dunia maya.

Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung membahas manfaat media sosial dalam mendukung komunikasi atau dampak negatifnya secara terpisah. Namun, masih sedikit kajian literatur yang secara komprehensif menelaah keseimbangan antara dampak positif dan negatif media sosial terhadap komunikasi interpersonal, serta bagaimana dinamika ini membentuk kualitas hubungan sosial di era digital. Belum banyak pula literatur yang mengaitkan fenomena seperti *phubbing* dan isolasi sosial emosional sebagai bagian dari dampak komunikasi yang bergeser dari tatap muka ke digital. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan (gap) dalam literatur mengenai pemahaman menyeluruh tentang dampak kompleks media sosial terhadap komunikasi interpersonal dalam konteks keseharian masyarakat saat ini.

Kajian ini menawarkan kontribusi dalam bentuk analisis literatur terkini yang menggabungkan perspektif positif dan negatif penggunaan media sosial terhadap komunikasi interpersonal. Artikel ini mencoba memberikan pemahaman yang lebih utuh dan seimbang, sekaligus menyoroti fenomena-fenomena kontemporer seperti *phubbing* dan kecemasan sosial akibat media sosial sebagai bagian dari dinamika hubungan interpersonal modern. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya menambahkan wawasan baru bagi studi komunikasi, tetapi juga menjadi referensi praktis untuk mendukung penggunaan media sosial yang lebih sehat dan sadar relasi.

Menghadapi fenomena ini, penting bagi kita untuk memahami bagaimana media sosial mempengaruhi komunikasi interpersonal dan hubungan sosial secara keseluruhan. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap komunikasi interpersonal, baik dari sisi positif maupun negatif. Dalam pembahasan ini, akan dibahas pula tantangan-tantangan yang muncul akibat penggunaan media sosial yang tidak terkendali serta bagaimana cara mengatasi dampak buruknya agar hubungan sosial dapat terjaga dengan baik. Diharapkan, kajian ini dapat memberikan wawasan dan pemahaman lebih dalam mengenai pentingnya bijak dalam menggunakan media sosial guna mendukung hubungan sosial yang lebih sehat dan bermakna.

TINJAUAN PUSTAKA

Media sosial telah menjadi ruang dominan dalam membentuk interaksi sosial di era digital. Sejak tahun 2019 hingga 2024, berbagai penelitian menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi cara individu berkomunikasi, tetapi juga mengubah pola komunikasi interpersonal, baik dari sisi intensitas, kedalaman, maupun kualitas hubungan. Perubahan ini penting untuk ditinjau lebih lanjut karena komunikasi interpersonal merupakan inti dari hubungan sosial manusia.

Media Sosial sebagai Saluran Komunikasi (Setyawan et al. 2024) mengemukakan bahwa media sosial memungkinkan komunikasi yang cepat, fleksibel, dan tidak terbatas waktu. Dalam lingkup mahasiswa, media sosial berperan sebagai sarana utama untuk menyampaikan informasi, menjaga kedekatan, dan membentuk jaringan sosial baru. (Ainunsiyah et al. 2023) juga menyatakan bahwa media sosial menjadi kanal komunikasi yang efisien dan inklusif, terutama di kalangan remaja yang terbiasa dengan interaksi digital. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa media sosial telah menggantikan banyak fungsi komunikasi tradisional, termasuk dalam konteks hubungan interpersonal.

Perubahan pola komunikasi interpersonal komunikasi interpersonal kini tidak hanya terjadi dalam pertemuan langsung, tetapi juga melalui media digital. (Putri dan Nugroho, 2022) menjelaskan bahwa interaksi daring memungkinkan individu untuk membangun hubungan lintas budaya, memperkaya keterampilan adaptasi dan empati. Namun, tidak

semua perubahan bersifat positif. (Hasnah dan Wahyuni, 2024) mengingatkan bahwa komunikasi digital sering kali menghilangkan unsur-unsur penting seperti ekspresi wajah, kontak mata, dan bahasa tubuh. Hal ini membuat komunikasi menjadi lebih impersonal dan kurang menyentuh secara emosional, yang pada akhirnya dapat mengurangi kedekatan antarindividu.

Dampak positif dan negatif media sosial, penggunaan media sosial memiliki dampak ganda terhadap komunikasi interpersonal. Di satu sisi, (Arifin, 2021) menunjukkan bahwa media sosial berperan penting sebagai penghubung emosional, khususnya bagi mahasiswa perantau yang berjauhan dari keluarga. Media sosial membantu mempertahankan kedekatan emosional meskipun secara fisik terpisah. Namun, di sisi lain, (Ningsih dan Ramadhan, 2019) mengungkapkan bahwa banyak individu mengalami ilusi hubungan sosial di media digital—mereka merasa "terhubung" namun sebenarnya kesepian secara emosional.

Syahputra, 2023) mengangkat fenomena phubbing, yaitu perilaku mengabaikan orang di sekitar karena terlalu fokus pada perangkat digital. Perilaku ini menurunkan kualitas interaksi sosial dan menciptakan jarak emosional dalam hubungan interpersonal. (Ainunsiah et al., 2023) menambahkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja berhubungan erat dengan meningkatnya perasaan kesepian dan keterasingan sosial. Artinya, meskipun media sosial memperluas konektivitas, namun belum tentu memperkuat kedekatan emosional.

Berdasarkan berbagai studi tersebut, terlihat bahwa media sosial membawa dinamika yang kompleks terhadap komunikasi interpersonal. Di satu sisi, ia mendekatkan secara praktis, namun di sisi lain, ia dapat menjauhkan secara emosional. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan menyeimbangkan penggunaan media sosial agar tetap mampu memenuhi kebutuhan relasi yang bermakna. Dalam konteks ini, berbagai literatur antara tahun 2019 hingga 2024 menjadi pijakan penting dalam memahami fenomena komunikasi interpersonal di era digital. Hal ini menandakan bahwa konektivitas digital yang tinggi tidak serta-merta menjamin kedekatan emosional. Secara teoritis, dinamika ini dapat dijelaskan melalui Teori Kebutuhan Relasional (Relational Needs Theory), yang menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan untuk membentuk dan memelihara hubungan yang bermakna. Media sosial memang menyediakan sarana untuk memenuhi sebagian kebutuhan ini secara praktis, tetapi belum tentu mampu memenuhi kebutuhan relasional secara utuh, terutama yang berkaitan dengan kehadiran fisik dan emosi. Ketika interaksi bergeser dari tatap muka ke digital, terdapat kekosongan dalam aspek-aspek nonverbal yang penting untuk membangun kelekatan emosional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur yang berfokus pada artikel ilmiah sebagai sumber utama. Artikel dianalisis berdasarkan relevansi dengan topik analisis dampak media sosial terhadap komunikasi interpersonal kajian literatur deskriptif 2019-2024. Pencarian dilakukan melalui database Garuda dan Google Scholar dengan kata kunci “media sosial”, “komunikasi interpersonal”, dan “dampak” terakreditasi SINTA 4-5. Rentang waktu pencarian dibatasi dari tahun 2019 hingga 2024. Dari pencarian awal diperoleh 12 artikel.

Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian empiris, terbit dalam lima tahun terakhir, tersedia full-text, dan secara eksplisit membahas hubungan media sosial dengan komunikasi interpersonal. Adapun kriteria eksklusi mencakup artikel konseptual, artikel yang hanya membahas teknologi atau komunikasi massa tanpa relevansi interpersonal, serta duplikasi. Seleksi dilakukan melalui tiga tahap: identifikasi judul dan abstrak,

penghapusan duplikasi, serta telaah isi penuh (full-text). Dari 12 artikel, dipilih 8 artikel akhir yang paling relevan dan memenuhi semua kriteria.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif. Peneliti mengekstraksi informasi penting dari tiap artikel, seperti tujuan, metode, subjek, hasil utama, dan kesimpulan. Hasil analisis dikategorikan ke dalam tema: dampak positif media sosial terhadap kedekatan hubungan, dampak negatif terhadap komunikasi langsung, dan perubahan pola interaksi sosial. Sintesis dilakukan dengan membandingkan temuan untuk melihat kesamaan dan perbedaan (Pradana et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap awal dalam proses pencarian dokumen artikel dilakukan dengan memanfaatkan akses ke Google Scholar. Proses pencarian menggunakan 3 kata kunci media sosial, komunikasi interpersonal, dan dampaknya dalam rentan waktu 2019-2024. Hasil analisis jumlah artikel yang diperoleh selama 5 tahun terakhir secara keseluruhan yang kemudian diperoleh 8 artikel. Tabel ini akan membandingkan beberapa variabel utama yang berperan dalam membentuk pola komunikasi di dunia maya, serta dampaknya terhadap komunikasi interpersonal baik dalam konteks positif maupun negatif. Dengan tabel ini, diharapkan pembaca dapat lebih mudah memahami perbedaan serta hubungan antar variabel yang relevan.

Tabel 1. Analisis Artikel

No	Artikel	Hasil Penelitian	Identitas Jurnal
1	Ketergantungan Media Sosial dan Ilusi Hubungan Sosial (Ningsih dan Ramadhan, 2019)	Mencatat bahwa penggunaan media sosial yang intensif dapat meningkatkan perasaan kesepian dan kecemasan sosial. Individu yang banyak terlibat dalam hubungan sosial di dunia maya sering kali merasa lebih terisolasi dalam kehidupan nyata. Meskipun memiliki banyak koneksi online, hubungan tersebut kurang memiliki kedalaman emosional dibandingkan interaksi tatap muka. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kesepian, kecemasan, bahkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi. Temuan ini menunjukkan bahwa interaksi virtual tidak sepenuhnya dapat menggantikan pentingnya hubungan sosial langsung. Artikel ini menggunakan metode kuantitatif korelasional.	Jurnal Ilmu Komunikasi
2	Media Sosial sebagai Penghubung Emosional Mahasiswa	Media sosial memainkan peran penting dalam menjaga komunikasi interpersonal di tengah keterbatasan fisik. Kemampuannya dalam menghubungkan individu yang berjauhan secara geografis	Jurnal Komunikasi dan Media

	Perantau (Arifin, 2021)	menjadikannya sarana efektif untuk mempertahankan hubungan emosional, terutama di kalangan mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa media sosial tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai penguat ikatan sosial. Artikel ini menggunakan metode kualitatif deskripti	
3	Pengaruh Media Sosial terhadap Kompetensi Komunikasi Lintas Budaya Mahasiswa (Putri dan Nugroho, 2022)	Hasil penelitian mengemukakan bahwa media sosial berperan penting dalam memperkaya pengalaman komunikasi individu. Media sosial memungkinkan terjadinya interaksi lintas budaya, etnis, dan profesi, yang pada akhirnya memberikan ruang bagi individu untuk memahami beragam gaya komunikasi. Melalui interaksi ini, individu dilatih untuk menjadi lebih adaptif terhadap perbedaan-perbedaan tersebut. Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dalam konteks budaya yang berbeda juga mengalami peningkatan, sehingga kompetensi komunikasi lintas budaya individu berkembang dengan lebih baik. Artikel ini menggunakan metode kuantitatif.	Jurnal Psikologis
4	Pengaruh Media Sosial terhadap Perasaan Kesepian pada Remaja (Ainunsiyah et al., 2023)	Menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan perasaan kesepian pada remaja. Meskipun media sosial mempermudah komunikasi dan memperluas jaringan sosial, intensitas penggunaannya yang tinggi justru berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional. Remaja cenderung menggantikan interaksi langsung dengan komunikasi digital yang dangkal dan kurang memberikan dukungan emosional nyata. Kondisi ini menciptakan keterasingan sosial. Oleh karena itu, penggunaan media sosial harus dilakukan secara bijak agar tidak mengganggu kemampuan remaja dalam menjalin hubungan sosial yang sehat di kehidupan nyata. Artikel ini menggunakan metode kuantitatif eksplanatif.	Jurnal Ilmu Komunikasi

5	Fenomena <i>Phubbing</i> dalam Interaksi Sosial Mahasiswa (Syahputra, 2023)	Menemukan bahwa fenomena " <i>phubbing</i> ", yaitu kebiasaan mengabaikan orang di sekitar akibat terlalu fokus pada perangkat digital, semakin meningkat. Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan individu cenderung mengabaikan kehadiran orang-orang terdekat, termasuk pasangan, keluarga, dan teman. Ketika perhatian lebih banyak tercurah pada ponsel daripada pada interaksi langsung, hubungan interpersonal mengalami penurunan kualitas, bahkan menimbulkan konflik karena perasaan tidak dihargai. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial, meskipun bermanfaat untuk konektivitas, juga memiliki potensi besar menciptakan ketegangan dalam hubungan sosial yang sebelumnya harmonis. Artikel ini menggunakan metode kualitatif (studi kasus deskriptif)	Jurnal Interaksi Digital
6	Pengguna Media Sosial dan Isolasi pada Remaja di Perkotaan (Syahputra, 2023)	Menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, dapat menurunkan keterlibatan dalam hubungan sosial langsung. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah partisipasi individu dalam aktivitas sosial offline seperti bertemu teman, mengikuti kegiatan komunitas, atau berinteraksi dengan keluarga. Akibatnya, individu rentan mengalami isolasi sosial, yaitu perasaan kesepian dan keterputusan emosional dari orang-orang di sekitarnya, meskipun secara digital terlihat memiliki banyak koneksi. Temuan ini menyoroti pentingnya menjaga keseimbangan antara interaksi online dan offline untuk kesehatan sosial yang optimal. Artikel ini menggunakan metode kuantitatif korelasional.	Jurnal Ilmu Komunikasi
7	Pengaruh Media Sosial terhadap Komunikasi Sosial	Penelitian ini menyimpulkan bahwa media sosial memberikan pengaruh signifikan terhadap komunikasi sosial. Media sosial mempercepat pertukaran	Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora

	(Hasnah dan Wahyuni, 2024)	informasi, namun juga menyebabkan menurunnya interaksi langsung dan empati antarpengguna. Adanya perubahan pola komunikasi ini menuntut pengguna untuk lebih bijak dalam berinteraksi digital guna menjaga kualitas hubungan sosial. Artikel ini menggunakan metode deskriptif kualitatif.	
8	Pengaruh Media Sosial terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa (Setyawan et al., 2024)	Hasil penelitian menemukan bahwa penggunaan media sosial memberikan pengaruh sebesar 82,7% terhadap pola komunikasi interpersonal mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi faktor dominan dalam membentuk cara mahasiswa berinteraksi, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Media sosial memfasilitasi komunikasi yang lebih cepat, fleksibel, dan luas, sehingga mengubah pola interaksi tradisional menjadi lebih dinamis. Temuan ini mempertegas peran media sosial sebagai salah satu elemen penting dalam perkembangan hubungan interpersonal di kalangan mahasiswa. Artikel ini menggunakan metode kuantitatif.	Jurnal Ilmu Sosial

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari dan membawa dampak signifikan terhadap pola komunikasi interpersonal. (Arifin, 2021) menyoroti bahwa media sosial membantu mahasiswa perantau tetap terhubung dengan keluarga dan teman, meskipun terpisah oleh jarak geografis. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berperan dalam mempertahankan hubungan emosional yang kuat meskipun tanpa interaksi fisik.

(Putri dan Nugroho, 2022) menambahkan bahwa media sosial memperkaya pengalaman komunikasi lintas budaya. Kemampuan untuk berinteraksi dengan individu dari latar belakang budaya berbeda memperkuat kemampuan adaptif dan pemahaman antarbudaya. Hal ini memperlihatkan bahwa media sosial juga berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi komunikasi interpersonal. Temuan (Setyawan et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memengaruhi pola komunikasi interpersonal mahasiswa sebesar 82,7%. Implikasi dari data ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi alat komunikasi dominan di kalangan mahasiswa, menggantikan beberapa bentuk komunikasi konvensional. Meskipun menawarkan berbagai keuntungan, media sosial juga memiliki keterbatasan. Salah satunya adalah absennya komunikasi nonverbal seperti ekspresi wajah, gestur, dan intonasi suara yang esensial dalam menyampaikan emosi dan membangun kedekatan emosional. Komunikasi yang hanya berbasis teks atau emoji cenderung menurunkan kedalaman pesan. (Hasanah dan Wahyuni, 2020) mengungkapkan bahwa individu yang terlalu banyak menghabiskan waktu di media

sosial cenderung mengurangi interaksi tatap muka. Interaksi langsung penting karena melibatkan elemen emosional yang lebih kaya. Dalam hal ini, media sosial dapat mengurangi intensitas dan kualitas hubungan interpersonal.

Fenomena "*phubbing*" atau kebiasaan mengabaikan orang sekitar demi perangkat digital, diperkuat oleh temuan (Syahputra, 2023). Secara psikologis, perilaku ini menimbulkan perasaan tidak dihargai dalam interaksi sosial dan dapat memicu konflik dalam hubungan. (Ningsih dan Ramadhan, 2019) menyoroti bahwa ilusi kedekatan di media sosial tidak selalu berarti hubungan yang bermakna. Banyak individu yang merasa kesepian meskipun memiliki banyak koneksi online. Hal ini disebabkan oleh dangkalnya interaksi digital yang tidak mampu memberikan dukungan emosional nyata. Penelitian (Ainunsiyah et al., 2023) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa intensitas tinggi penggunaan media sosial pada remaja berkorelasi dengan meningkatnya perasaan keterasingan sosial. Akibatnya, terjadi penurunan keterlibatan dalam aktivitas sosial langsung yang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Ketergantungan terhadap media sosial menjadi isu penting dalam konteks komunikasi interpersonal. Studi (Syahputra, 2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah keterlibatan dalam kegiatan sosial offline. Hal ini memicu isolasi sosial, di mana individu merasa terputus secara emosional meskipun secara digital tampak terhubung. Kondisi ini juga diperparah dengan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Representasi kehidupan yang sempurna di platform digital menciptakan tekanan sosial dan berdampak pada kecemasan serta citra diri yang negatif. Ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan tidak hanya berdampak pada hubungan interpersonal, tetapi juga pada kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap komunikasi interpersonal. Di satu sisi, media sosial memfasilitasi komunikasi dan memperluas jaringan sosial. Namun di sisi lain, penggunaan yang tidak seimbang dapat merusak kualitas hubungan sosial secara langsung. Oleh karena itu, penting untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara interaksi digital dan tatap muka. Pengguna media sosial, terutama remaja dan dewasa muda, perlu diberikan edukasi mengenai literasi digital yang tidak hanya fokus pada keamanan, tetapi juga pada dampak psikososial. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk melakukan kajian longitudinal terkait dampak jangka panjang media sosial terhadap perkembangan komunikasi interpersonal dan kesejahteraan psikologis. Sedangkan bagi pembuat kebijakan, penting untuk merancang program literasi digital yang menasar kalangan pelajar dan mahasiswa, agar dapat memanfaatkan media sosial secara produktif tanpa mengorbankan kualitas hubungan sosial nyata. Dengan memahami baik sisi positif maupun negatif dari media sosial, individu dan masyarakat dapat mengembangkan strategi komunikasi yang sehat dan bermakna dalam era digital.

PENUTUP

Kesimpulannya media sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap komunikasi interpersonal, dengan dampak positif dan negatif yang saling berkaitan. Di satu sisi, media sosial memungkinkan individu tetap terhubung meskipun terpisah oleh jarak dan waktu, serta memperluas jaringan sosial yang dapat memperkuat hubungan antar individu. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka, yang penting untuk membangun kedekatan emosional. Fenomena *phubbing* yang semakin sering terjadi menunjukkan bagaimana media sosial dapat merusak hubungan sosial di dunia nyata. Selain itu, ketergantungan terhadap media sosial dapat menambah kecemasan dan kesepian. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan media sosial dengan bijak, menjaga keseimbangan antara dunia maya dan nyata, serta

meningkatkan literasi digital untuk memperkuat hubungan sosial yang lebih sehat dan bermakna

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik. Ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya saya sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Syahril Efendi dan Ibu Nani Suryani, atas cinta, doa, dan dukungan yang tak pernah putus dalam setiap langkah hidup dan pendidikan saya. Terima kasih juga saya sampaikan kepada kakak saya, Kurnia Sandy, serta adik-adik saya, Gita Zahrani, Raka Sanjaya, dan Revan Adrian, yang selalu memberikan semangat dan dorongan positif selama proses ini berlangsung.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Lampung Utara, yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan ilmu yang sangat berarti selama masa studi saya. Tak lupa, terima kasih saya tujukan kepada sahabat saya, Suci Ria Ardinata, Serly Novita Arianti, Perdi, Tria, Rohman yang selalu setia menemani dan mendukung saya dalam suka maupun duka, serta seluruh teman-teman seperjuangan yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik ini. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang diberikan menjadi amal yang diberkahi dan dibalas dengan kebaikan berlipat ganda oleh Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainunsiyah, S., Wulandari, D. R., & Yusaputra, M. I. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perasaan kesepian pada remaja. *Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 384–392.
- Ahmad, R., Amir, L. S., & Hapipi, M. (2024). Pengaruh media sosial terhadap hubungan sosial generasi Z: Kajian pustaka sistematis. *Jurnal Sanskara: Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(1), 23–35.
- Arifin, M. (2021). Media Sosial sebagai Penghubung Emosional Mahasiswa Perantau. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 9(2), 134–145.
- Andika, R., Putri, D. A., & Wibowo, H. (2023). Dampak Ketergantungan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 45–56.
- Andika, W., Fadhilah, R., & Wijaya, P. (2023). Ketergantungan Media Sosial dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental di Kalangan Generasi Muda. *Jurnal Psikologi dan Teknologi*, 25(2), 145–157.
- Hasanah, U., & Wahyuni, E. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Komunikasi Interpersonal Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(2), 115–123.
- Kartini, S., Lestari, M., & Pratama, A. (2024). Media Sosial dan Relasi Sosial di Era Digital. *Jurnal Komunikasi Modern*, 12(2), 88–99.
- Lestari, D., & Widodo, A. (2021). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(2), 115–124.
- Ningsih, A. P., & Ramadhan, F. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Digital*, 7(2), 89–98.

- Ningsih, R., & Ramadhan, F. (2019). Ketergantungan Media Sosial dan Ilusi Hubungan Sosial. *Jurnal Komunikasi Digital*, 4(1), 55–67.
- Pradana, M., Silvianita, A., Madiawati, P. N., Calandra, D., Lanzalonga, F., & Oppioli, M. (2023). A Guidance to Systematic Literature Review to Young Researchers by Telkom University and the University of Turin. *TO MAEGA*, 6(2), 409-417.
- Putri, A., & Nugroho, B. (2022). Pengaruh Media Sosial terhadap Kemampuan Komunikasi Lintas Budaya Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 5(1), 77–89.
- Rasyidin, N., & Irwansyah. (2023). Dampak sosial media terhadap dinamika masyarakat Indonesia: Analisis konseptual dan studi literatur. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 3(3), 827–836.
- Rini, N., & Santosa, H. (2023). Media Sosial dan Kesepian: Pengaruh Interaksi Digital terhadap Kedekatan Emosional. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 90-101.
- Rini, N., & Santosa, T. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Rasa Kesepian pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(1), 33–42.
- Setyawan, A., Nuraini, L., & Mahendra, Y. (2024). Peran Media Sosial dalam Pola Komunikasi Interpersonal Remaja. *Jurnal Socioteknologi*, 13(3), 105–117.
- Setyawan, R., Wulandari, T., & Pratama, A. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Universitas Swasta di Jawa Tengah. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 8(1), 44–55.
- Surya, D., & Haryanto, B. (2022). Phubbing dan Pengaruhnya terhadap Hubungan Interpersonal. *Jurnal Psikologi Interaksi*, 8(2), 74–83.
- Surya, I., & Haryanto, M. (2022). Phubbing dan Dampaknya terhadap Hubungan Interpersonal dalam Keluarga dan Pasangan. *Jurnal Komunikasi dan Sosial*, 18(4), 203-215.
- Swarna, G., Utami, R., & Kurniawan, T. (2024). Transformasi Komunikasi Sosial melalui Media Sosial. *Jurnal Teknologi Komunikasi*, 10(1), 21–30.
- Swarna, M. F., Syahrudin, & Abidin, Z. (2024). Dampak media sosial terhadap komunikasi interpersonal di era digital. *Jurnal Karimah Tauhid*, 6(2), 45–60.
- Syahputra, I. (2023). Penggunaan Media Sosial dan Isolasi Sosial pada Remaja di Perkotaan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(1), 88-97.
- Syahputra, R. (2023). Fenomena Phubbing dalam Interaksi Sosial Mahasiswa. *Jurnal Interaksi Digital*, 5(1), 35–46