

Media Digital dan Evolusi Komunikasi: Dampaknya terhadap Pola Komunikasi Interpersonal

¹Nurul Izza Caesarani, ²M. Insan Romadhan ³Nara Garini Ayuningrum

^{1,2}Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

³Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Cecaizza5@gmail.com

Abstract

The development of digital media has significantly changed interpersonal communication patterns. Before the digital era, communication occurred more through face-to-face interactions that allowed for richer emotional understanding. However, with the presence of digital media, communication has become faster, more flexible, and not limited by space and time, although this has resulted in the loss of important non-verbal elements. This study aims to explore the impact of digital media on interpersonal communication patterns with a qualitative descriptive approach. The methods used include in-depth interviews, participant observation, and documentation to obtain holistic and contextual data. The results of the study show that although digital media expands the reach of communication and facilitates interaction, the quality of communication is often reduced due to the lack of emotional depth and the loss of non-verbal elements. The implications of this study reveal that although digital media has the potential to expand social networks, users need to be wiser in utilizing technology so that communication remains meaningful and interpersonal.

Keywords: *Digital media, interpersonal communication, changes in communication patterns*

Abstrak

Perkembangan media digital telah mengubah pola komunikasi interpersonal secara signifikan. Sebelum era digital, komunikasi lebih banyak terjadi melalui interaksi tatap muka yang memungkinkan pemahaman emosional yang lebih kaya. Namun, dengan hadirnya media digital, komunikasi menjadi lebih cepat, fleksibel, dan tidak terbatas oleh ruang dan waktu, meskipun hal ini menyebabkan hilangnya elemen non-verbal yang penting. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dampak media digital terhadap pola komunikasi interpersonal dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode yang digunakan mencakup wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang holistik dan kontekstual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun media digital memperluas jangkauan komunikasi dan mempermudah interaksi, kualitas komunikasi sering kali berkurang karena kurangnya kedalaman emosional dan kehilangan elemen non-verbal. Implikasi dari penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun media digital memiliki potensi untuk memperluas jaringan sosial, pengguna perlu lebih bijak dalam memanfaatkan teknologi agar komunikasi tetap bermakna dan interpersonal.

Kata Kunci: Media digital, komunikasi interpersonal, perubahan pola komunikasi

Pendahuluan

Komunikasi telah menjadi elemen fundamental dalam kehidupan manusia sejak awal peradaban. Dalam dua dekade terakhir, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya media digital, telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi. Media digital seperti media sosial, aplikasi pesan instan, dan platform berbasis video telah mengubah komunikasi menjadi lebih cepat, lebih efisien, dan lintas batas geografis (Nasrullah, 2020). Namun, transformasi ini tidak hanya memberikan manfaat, tetapi juga menghadirkan tantangan baru, khususnya pada pola komunikasi interpersonal yang merupakan inti dari hubungan manusia.

Komunikasi interpersonal, yang secara tradisional melibatkan kontak langsung, interaksi tatap muka, dan ekspresi emosional, kini semakin banyak dimediasi oleh teknologi digital. Meskipun media digital mampu memperluas cakupan interaksi sosial, banyak peneliti menemukan adanya degradasi kualitas komunikasi interpersonal, seperti menurunnya kedalaman emosional, meningkatnya misinterpretasi, dan berkurangnya koneksi personal (Sari & Wahyuni, 2022). Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal tradisional seringkali dianggap tidak relevan lagi, atau bahkan tergantikan, oleh komunikasi berbasis media digital.

Lebih jauh, media digital telah menciptakan paradoks dalam komunikasi interpersonal. Di satu sisi, media ini memungkinkan orang untuk tetap terhubung dengan orang lain tanpa batasan waktu dan tempat. Di sisi lain, hadirnya komunikasi virtual seringkali menggantikan interaksi langsung, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal (Susanti, 2021). Misalnya, banyak individu yang melaporkan bahwa komunikasi melalui pesan teks tidak dapat menggantikan interaksi tatap muka dalam menyampaikan empati atau memahami bahasa tubuh. Perubahan ini memiliki implikasi luas, baik secara personal maupun sosial. Dalam hubungan keluarga, misalnya, penggunaan media digital yang berlebihan sering dikaitkan dengan menurunnya kualitas waktu bersama (Putri et al., 2023). Di tempat kerja, komunikasi melalui platform digital seperti email atau aplikasi konferensi video dapat menciptakan jarak emosional di antara rekan kerja (Hidayat & Ananda, 2020). Dengan demikian, penting untuk memahami bagaimana media digital memengaruhi pola komunikasi interpersonal, baik dari sisi positif maupun negatif, agar dapat mengembangkan strategi komunikasi yang lebih efektif dan seimbang di era digital.

Evolusi media digital telah mengubah paradigma komunikasi interpersonal secara mendalam, baik dalam konteks personal, sosial, maupun profesional. Meskipun media digital telah menciptakan aksesibilitas yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam komunikasi, fenomena ini juga menghadirkan sejumlah tantangan signifikan. Salah satu isu utama adalah tergesernya pola komunikasi interpersonal tradisional, seperti komunikasi tatap muka, oleh komunikasi berbasis teks, audio, atau video melalui platform digital (Nasrullah, 2020). Kondisi ini menimbulkan pertanyaan mendasar: apakah kualitas komunikasi interpersonal tetap terjaga, atau justru menurun akibat mediasi teknologi?

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya paradoks dalam penggunaan media digital. Di satu sisi, media digital mampu mempercepat pertukaran informasi dan memperluas jaringan sosial. Di sisi lain, penelitian juga mengungkapkan bahwa intensitas komunikasi digital yang tinggi dapat mengurangi kedalaman emosional, memperbesar potensi misinterpretasi pesan, dan meminimalkan interaksi langsung yang memiliki nilai emosional tinggi (Putri et al., 2023). Selain itu, banyak penelitian menyoroti dampak negatif media digital pada hubungan interpersonal dalam berbagai konteks. Dalam hubungan keluarga,

penggunaan media digital yang berlebihan dapat menyebabkan "emotional disconnection," yaitu hilangnya keintiman dan koneksi emosional antara anggota keluarga (Susanti, 2021). Di tempat kerja, komunikasi berbasis digital sering kali dianggap kurang personal, menciptakan jarak sosial yang dapat memengaruhi efektivitas kolaborasi dan hubungan profesional (Hidayat & Ananda, 2020).

Kesenjangan ini juga terlihat dalam interaksi sosial di kalangan remaja, di mana mereka lebih mengandalkan komunikasi melalui media sosial dibandingkan interaksi tatap muka. Studi menunjukkan bahwa komunikasi digital sering kali menggantikan interaksi langsung, yang penting untuk pengembangan keterampilan sosial, empati, dan pemahaman konteks (Wardhana & Kusuma, 2021). Fenomena ini menyiratkan perlunya pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana media digital memengaruhi berbagai aspek komunikasi interpersonal. Media digital telah menjadi salah satu faktor utama yang mendorong perubahan dalam pola komunikasi interpersonal. Sementara manfaatnya dalam meningkatkan aksesibilitas komunikasi dan memperluas jaringan sosial telah banyak dibahas, dampak media digital terhadap kualitas interaksi interpersonal tetap menjadi topik yang kompleks dan kontroversial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mengevaluasi dampak media digital terhadap pola komunikasi interpersonal dalam berbagai konteks, baik positif maupun negatif.

Nasrullah (2020) dalam bukunya *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi* membahas peran media digital dalam transformasi budaya komunikasi. Ia menyiratkan bagaimana media sosial dapat mempercepat pertukaran informasi, tetapi kurang meneliti bagaimana media ini memengaruhi aspek emosional komunikasi interpersonal. Putri et al. (2023) mengeksplorasi dampak media digital terhadap komunikasi keluarga. Mereka menemukan bahwa penggunaan media digital yang intensif dapat menyebabkan berkurangnya kualitas koneksi emosional antar anggota keluarga. Namun, penelitian ini berfokus pada konteks keluarga dan tidak memperluas analisisnya ke hubungan interpersonal di lingkungan kerja atau komunitas sosial. Sari dan Wahyuni (2022) meneliti efek media digital pada keterampilan sosial remaja. Studi mereka menunjukkan bahwa interaksi digital sering kali menggantikan interaksi tatap muka, sehingga mengurangi pengembangan empati dan pemahaman konteks. Penelitian ini kurang menggali peran media digital dalam membentuk pola komunikasi interpersonal lintas generasi atau kelompok usia. Media digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern, menciptakan perubahan fundamental dalam pola komunikasi interpersonal. Meskipun literatur sebelumnya telah membahas dampak media digital pada aspek-aspek tertentu dari hubungan interpersonal

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang dirancang untuk mengungkap secara mendalam fenomena sosial terkait pengaruh media digital terhadap pola komunikasi interpersonal. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai kompleksitas hubungan manusia dalam era digital, yang tidak dapat sepenuhnya dijelaskan melalui angka atau data kuantitatif. Dalam konteks ini, penelitian eksploratif digunakan untuk menjelajahi pola, dinamika, dan transformasi yang muncul akibat penggunaan media digital dalam interaksi interpersonal. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif yang mengintegrasikan berbagai

teknik untuk memastikan keakuratan dan kedalaman informasi yang diperoleh. Teknik pengumpulan data dipilih berdasarkan kebutuhan untuk menggali fenomena sosial yang kompleks terkait dampak media digital terhadap pola komunikasi interpersonal. Pendekatan ini mencakup wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, yang secara bersama-sama memberikan gambaran holistik mengenai pengalaman individu dan dinamika sosial yang terjadi.

Wawancara mendalam memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi perspektif, pengalaman, dan pemahaman partisipan secara langsung terkait perubahan pola komunikasi yang mereka alami. Observasi partisipatif memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengamati pola komunikasi digital dalam konteks alami, seperti interaksi di grup media sosial atau forum daring, sehingga menghasilkan data yang kontekstual dan autentik. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data primer melalui analisis dokumen-dokumen yang relevan, termasuk jurnal akademik, artikel berita, dan konten digital yang mencerminkan fenomena yang diteliti.

Hasil dan Pembahasan

Pola Komunikasi Interpersonal Sebelum dan Setelah Era Digital

Sebelum era digital, pola komunikasi interpersonal umumnya terjadi dalam konteks tatap muka atau komunikasi langsung, di mana pesan disampaikan secara verbal dan non-verbal. Hubungan interpersonal tradisional sangat bergantung pada interaksi fisik, di mana pesan-pesan yang disampaikan seringkali dipengaruhi oleh konteks sosial yang lebih dekat dan langsung (Kusumawati, 2020). Komunikasi langsung ini memungkinkan adanya interaksi yang lebih kaya dan lebih mendalam, baik dalam hal pengungkapan emosi maupun pemahaman konteks sosial. Namun, dengan kemajuan teknologi, khususnya media digital seperti media sosial, aplikasi pesan instan, dan video call, pola komunikasi interpersonal mengalami perubahan yang signifikan. Penggunaan media digital memungkinkan interaksi lebih cepat dan lebih fleksibel, namun sering kali kurang dalam kedalaman dan nuansa dibandingkan komunikasi tatap muka (Suryani & Rahmat, 2019). Menurut Mulyadi (2021), media digital mengubah cara orang berkomunikasi dengan mengurangi kontak fisik dan memungkinkan komunikasi tanpa batasan ruang dan waktu. Hal ini tentu saja berdampak pada dinamika hubungan sosial, yang tidak lagi sepenuhnya tergantung pada interaksi tatap muka.

Media digital berfungsi sebagai saluran yang memungkinkan individu berkomunikasi dengan lebih banyak orang sekaligus tanpa adanya batasan geografis. Dalam konteks ini, media sosial seperti Facebook, Instagram, WhatsApp, dan platform sejenis memfasilitasi komunikasi yang lebih cepat dan lebih banyak. Selain itu, fitur-fitur seperti berbagi status, pesan suara, dan video, telah mengubah cara orang mengungkapkan diri mereka dalam komunikasi interpersonal (Haris et al., 2020). Menurut Sari (2021), salah satu dampak terbesar dari peralihan ke komunikasi digital adalah perubahan dalam cara orang berinteraksi secara pribadi. Sebelumnya, komunikasi di lingkungan keluarga atau teman dilakukan lebih banyak melalui pertemuan langsung. Namun, media digital sekarang memungkinkan komunikasi yang lebih luas, tetapi seringkali mengurangi kualitas interaksi tersebut. Dalam banyak kasus, interaksi digital sering kali lebih terbatas pada pertukaran informasi daripada

membangun kedekatan emosional (Hadi, 2022). Meskipun demikian, media digital juga membuka peluang baru untuk memperluas jaringan sosial, yang sebelumnya sulit dicapai hanya dengan komunikasi tatap muka.

Era digital telah mengubah paradigma waktu dan tempat dalam komunikasi interpersonal. Sebelumnya, komunikasi lebih terikat pada waktu dan tempat tertentu, misalnya melalui surat atau panggilan telepon. Kini, dengan adanya aplikasi pesan instan dan media sosial, orang dapat berkomunikasi kapan saja dan di mana saja tanpa dibatasi oleh waktu atau jarak (Yusuf, 2020). Menurut Anwar (2021), meskipun kebebasan waktu dan tempat ini memberikan kemudahan, namun sering kali menyebabkan kecemasan atau ketergantungan pada perangkat digital, yang mengganggu interaksi sosial langsung. Di sisi lain, meskipun media digital memungkinkan komunikasi lebih fleksibel, hal ini juga berdampak pada kualitas interaksi yang lebih rendah. Pada interaksi tatap muka, individu dapat merasakan adanya ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan intonasi suara yang memberi nuansa tambahan dalam pemahaman pesan yang disampaikan (Sari, 2021). Namun, komunikasi melalui teks atau suara sering kali kehilangan elemen-elemen ini, yang dapat menurunkan kedalaman komunikasi dan menyebabkan terjadinya misinterpretasi pesan.

Media digital menawarkan berbagai fasilitas dalam komunikasi interpersonal, seperti kemudahan berbagi informasi dalam berbagai bentuk (teks, gambar, video), serta mempercepat proses komunikasi antar individu (Haris et al., 2020). Namun, komunikasi digital juga memiliki keterbatasan yang signifikan, salah satunya adalah keterbatasan dalam pengungkapan ekspresi emosional dan kedalaman hubungan sosial. Komunikasi yang lebih depersonalisasi, misalnya dalam obrolan teks, dapat mengurangi makna emosional yang seharusnya ada dalam komunikasi tatap muka. Hal ini dapat menyebabkan kesalahpahaman atau kehilangan makna dalam komunikasi yang sangat bergantung pada nuansa ekspresi wajah dan bahasa tubuh (Mulyadi, 2021).

a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Komunikasi Interpersonal di Era Digital

Pola komunikasi interpersonal di era digital dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Faktor-faktor ini tidak hanya mencakup aspek teknologis, tetapi juga aspek sosial, psikologis, dan budaya yang membentuk bagaimana individu berinteraksi melalui media digital. Dalam pembahasan ini, faktor-faktor yang mempengaruhi pola komunikasi interpersonal akan dibagi menjadi beberapa kategori utama: teknologi, motivasi individu, budaya digital, dan perubahan sosial.

1. Peran Teknologi dalam Pola Komunikasi Interpersonal

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola komunikasi interpersonal. Dengan adanya internet, ponsel pintar, dan aplikasi komunikasi, individu kini dapat berinteraksi secara lebih fleksibel, cepat, dan murah. Sebagai contoh, aplikasi pesan instan seperti WhatsApp, Telegram, dan Facebook Messenger memungkinkan komunikasi yang hampir real-time, meskipun jarak dan waktu berbeda (Suryani & Rahmat, 2020). Aplikasi video konferensi seperti Zoom dan Google Meet juga memungkinkan interaksi tatap muka secara virtual, yang menggantikan pertemuan fisik dalam konteks profesional maupun pribadi (Haris et al., 2020). Namun, ada juga tantangan teknologi yang berhubungan dengan kesenjangan digital. Ketergantungan pada akses internet dan perangkat digital dapat menyebabkan ketimpangan dalam akses komunikasi antarindividu, terutama di

daerah-daerah yang belum sepenuhnya terjangkau oleh infrastruktur digital (Sari, 2021). Kesenjangan ini mempengaruhi kemampuan individu untuk berpartisipasi dalam komunikasi digital, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas interaksi sosial.

2. Motivasi Individu dalam Berkomunikasi Digital

Motivasi individu menjadi faktor penting dalam mempengaruhi bagaimana seseorang menggunakan media digital untuk berkomunikasi. Menurut teori Uses and Gratifications (UGT), individu memilih dan menggunakan media digital berdasarkan kebutuhan mereka akan informasi, hiburan, interaksi sosial, dan kepuasan emosional. Oleh karena itu, motivasi pribadi, seperti keinginan untuk tetap terhubung dengan keluarga atau teman, kebutuhan untuk berinteraksi dalam konteks profesional, atau bahkan untuk berbagi pengalaman pribadi, dapat memengaruhi cara dan intensitas seseorang dalam berkomunikasi melalui media digital (Yusuf, 2020). Dalam penelitian oleh Mulyadi (2021), ditemukan bahwa motivasi komunikasi yang bersifat emosional dan sosial lebih dominan dalam penggunaan media sosial. Banyak pengguna media sosial terlibat dalam percakapan daring karena dorongan untuk mendapatkan pengakuan atau perhatian, sementara beberapa orang lebih memilih interaksi virtual karena mereka merasa lebih nyaman atau lebih mudah mengungkapkan diri mereka secara tertulis daripada secara langsung (Sari, 2021).

3. Budaya Digital dan Perubahan Pola Komunikasi

Budaya digital, yang mencakup cara-cara baru dalam berkomunikasi, berinteraksi, dan menyebarkan informasi, juga menjadi faktor yang sangat memengaruhi pola komunikasi interpersonal. Salah satu karakteristik budaya digital adalah kecepatan dan keterbukaan dalam berbagi informasi. Media sosial, blog, dan forum daring memfasilitasi individu untuk berbagi pemikiran, opini, dan informasi dengan audiens yang lebih luas, menciptakan bentuk komunikasi yang lebih terbuka dan terfragmentasi (Kusumawati, 2020). Namun, budaya digital juga menciptakan tantangan baru dalam komunikasi interpersonal, seperti fenomena "cancel culture" dan meningkatnya tekanan sosial untuk menyetujui pandangan umum. Hal ini menyebabkan individu merasa terpaksa untuk mengikuti norma dan opini yang berkembang di media sosial, yang dapat mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal yang dibangun melalui media digital (Yusuf, 2020). Terlebih lagi, terjadinya fenomena "echo chamber" di media sosial, di mana orang hanya berinteraksi dengan mereka yang memiliki pandangan serupa, dapat memperburuk polarisasi sosial dan mengurangi kesempatan untuk berkomunikasi lintas pandangan (Mulyadi, 2021).

4. Perubahan Sosial dan Dinamika Interaksi

Perubahan sosial yang terjadi seiring dengan meningkatnya penggunaan media digital juga membawa dampak terhadap pola komunikasi interpersonal. Digitalisasi tidak hanya mempengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga merubah cara-cara interaksi sosial dalam masyarakat. Misalnya, dalam konteks pekerjaan, penggunaan media digital telah mengubah dinamika hubungan profesional, dari komunikasi yang lebih formal menjadi lebih kasual dan terbuka (Haris et al., 2020). Perubahan dalam struktur keluarga dan hubungan antar generasi juga dapat dilihat sebagai dampak dari transformasi komunikasi digital. Anak-anak dan remaja yang tumbuh di era digital

memiliki pola komunikasi yang sangat berbeda dari orang tua mereka, yang seringkali menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan teknologi baru. Fenomena ini mempengaruhi cara interaksi antar generasi dalam keluarga, baik dalam konteks komunikasi sehari-hari maupun dalam pengambilan keputusan yang melibatkan penggunaan media digital (Suryani & Rahmat, 2019).

5. Faktor Psikologis dalam Penggunaan Media Digital

Faktor psikologis, seperti kepribadian, kecemasan sosial, dan tingkat kepercayaan diri, juga turut mempengaruhi pola komunikasi interpersonal di era digital. Sebagai contoh, individu dengan kecemasan sosial yang tinggi cenderung lebih memilih berkomunikasi melalui pesan teks atau media sosial karena mereka merasa lebih aman daripada dalam pertemuan langsung (Anwar, 2021). Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri tinggi mungkin lebih sering menggunakan video call atau terlibat dalam percakapan tatap muka secara virtual.

Dampak Positif dan Negatif Media Digital terhadap Pola Komunikasi Interpersonal

Media digital, khususnya media sosial dan aplikasi komunikasi daring, telah memberikan dampak positif dalam pola komunikasi interpersonal. Salah satu dampak utama adalah peningkatan konektivitas antarindividu. Media digital memungkinkan orang untuk tetap terhubung meskipun terpisah oleh jarak geografis yang jauh. Menurut Suryani & Rahmat (2019), media sosial memberi kesempatan bagi individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang lebih luas, baik dengan teman lama maupun orang baru. Hal ini sangat bermanfaat terutama dalam konteks hubungan jarak jauh atau di era globalisasi yang serba cepat.

Selain itu, media digital juga memungkinkan komunikasi yang lebih efisien dan cepat. Penggunaan aplikasi pesan instan dan email memungkinkan individu untuk berkomunikasi dalam waktu singkat tanpa harus menunggu lama, yang sangat mendukung kegiatan profesional maupun pribadi (Haris et al., 2020). Media digital juga memungkinkan berbagi informasi secara lebih mudah dan lebih terorganisir melalui grup atau forum, sehingga mempermudah kolaborasi dan pertukaran ide, serta meningkatkan produktivitas dalam komunikasi interpersonal (Mulyadi, 2021). Dalam konteks hubungan sosial, media digital juga menawarkan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri dengan lebih bebas dan kreatif. Sebagai contoh, banyak individu yang menggunakan media sosial untuk membagikan pemikiran, karya seni, atau pengalaman pribadi yang memperkaya interaksi sosial (Yusuf, 2020). Hal ini juga berkontribusi pada pembentukan identitas sosial dan kelompok-kelompok online yang memiliki minat dan tujuan yang serupa.

Meskipun media digital membawa banyak keuntungan, ada beberapa dampak negatif yang perlu diperhatikan terkait perubahan pola komunikasi interpersonal. Salah satu dampak negatif yang paling signifikan adalah berkurangnya kualitas interaksi emosional. Komunikasi digital, khususnya melalui teks, mengurangi elemen non-verbal dalam komunikasi, seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan intonasi suara, yang penting dalam membangun kedekatan emosional (Sari, 2021). Hal ini menyebabkan komunikasi menjadi lebih dangkal dan kurang dapat mengungkapkan perasaan yang mendalam, sehingga mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal (Mulyadi, 2021). Selain itu, adanya ketergantungan yang tinggi pada media digital juga berpotensi menyebabkan isolasi sosial. Meskipun media digital memungkinkan orang untuk berinteraksi secara luas, seringkali komunikasi ini berlangsung di dunia maya

yang tidak menyentuh kedalaman relasi yang bisa tercipta dalam pertemuan langsung (Kusumawati, 2020). Ketergantungan pada media sosial atau aplikasi pesan instan juga dapat menyebabkan individu lebih memilih untuk berkomunikasi secara virtual daripada berinteraksi secara langsung, yang akhirnya menurunkan kemampuan sosial dalam situasi fisik.

Fenomena yang dikenal dengan “toxic positivity” juga menjadi isu yang berkembang seiring dengan penggunaan media sosial. Hal ini mengacu pada tekanan sosial untuk selalu tampil bahagia atau positif di platform digital, meskipun kenyataannya individu mengalami kesulitan emosional atau psikologis. Ini dapat menciptakan distorsi dalam hubungan sosial, karena orang lebih cenderung menyembunyikan perasaan sebenarnya dan hanya menampilkan sisi positif mereka (Anwar, 2021).

Media digital juga berperan dalam membentuk kualitas hubungan keluarga dan persahabatan. Sebagai contoh, platform komunikasi daring memungkinkan keluarga yang terpisah jarak jauh untuk tetap terhubung dan berbagi momen penting, seperti perayaan ulang tahun atau momen-momen spesial lainnya. Hal ini memungkinkan hubungan keluarga tetap kuat meskipun terpisah oleh jarak yang jauh (Suryani & Rahmat, 2019). Namun, ada juga dampak negatif, di mana media digital dapat menyebabkan kurangnya perhatian dalam komunikasi langsung antara anggota keluarga, yang dapat mengurangi kualitas hubungan interpersonal di rumah (Yusuf, 2020). Dalam konteks persahabatan, media sosial memfasilitasi terciptanya jaringan sosial yang lebih luas dan memungkinkan individu untuk menjaga hubungan dengan teman-teman lama. Akan tetapi, hubungan yang dibangun secara virtual sering kali lebih dangkal dibandingkan dengan persahabatan yang terjalin melalui interaksi tatap muka. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun kedekatan emosional yang sejati (Haris et al., 2020).

Dalam ranah profesional, media digital memberikan kemudahan dalam berkomunikasi antar rekan kerja atau atasan dan bawahan. Alat komunikasi seperti email, aplikasi pesan instan, dan video konferensi memungkinkan kolaborasi yang lebih cepat dan efisien (Mulyadi, 2021). Namun, jika digunakan secara berlebihan, media digital dapat menyebabkan distraksi yang mengganggu produktivitas kerja. Penggunaan media sosial saat bekerja dapat mengurangi fokus, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kinerja individu dalam lingkungan profesional (Sari, 2021).

Penutup

Pola komunikasi interpersonal telah mengalami transformasi signifikan sejak era digital. Sebelum era digital, komunikasi interpersonal lebih mengandalkan interaksi tatap muka, yang memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam dan pengungkapan emosi yang lebih kaya. Namun, dengan berkembangnya teknologi digital, komunikasi kini lebih cepat, fleksibel, dan tanpa batasan waktu serta ruang. Meskipun demikian, kualitas interaksi seringkali berkurang karena kehilangan elemen non-verbal yang penting, seperti ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Media sosial dan aplikasi komunikasi memberikan kemudahan dan memperluas jaringan sosial, namun juga membawa dampak negatif seperti komunikasi yang lebih depersonalisasi dan potensi isolasi sosial.

Penting untuk menemukan keseimbangan antara penggunaan media digital dan interaksi tatap muka agar kualitas komunikasi interpersonal tetap terjaga. Masyarakat perlu

lebih sadar akan dampak negatif ketergantungan pada teknologi dan menjaga hubungan sosial yang mendalam melalui komunikasi langsung. Selain itu, perlu adanya upaya untuk mengatasi kesenjangan digital agar setiap individu dapat mengakses dan memanfaatkan teknologi secara adil dalam komunikasi.

Daftar Pustaka

- Anwar, M. (2021). Dampak Komunikasi Digital terhadap Interaksi Sosial dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 12(3), 45-60.
- Hadi, S. (2022). *Komunikasi Digital dan Hubungan Sosial dalam Era Informasi*. Jakarta: Penerbit Komunikasi.
- Haris, M., Suryani, N., & Rahmat, T. (2020). Media Sosial dan Pola Komunikasi dalam Konteks Profesional. *Jurnal Studi Komunikasi*, 22(1), 56-70.
- Hidayat, R., & Ananda, F. (2020). Pengaruh Media Digital terhadap Kinerja Komunikasi di Organisasi Modern. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 8(2), 134-145.
- Kusumawati, L. (2020). Budaya Digital dan Transformasi Pola Komunikasi Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial*, 10(2), 84-98.
- Mulyadi, T. (2021). *Komunikasi Digital dan Perubahan Pola Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Penerbit Akademika.
- Nasrullah, R. (2020). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Putri, D. A., Wahyudi, T., & Pramono, Y. (2023). Digital Media Use and Family Communication: Balancing Technology and Interpersonal Connection. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 45-59.
- Sari, D. (2021). Komunikasi Digital dan Pengaruhnya terhadap Pola Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 19(1), 73-85.
- Sari, N. A., & Wahyuni, L. (2022). Pengaruh Teknologi Digital terhadap Interaksi Sosial di Kalangan Remaja: Perspektif Psikologi Sosial. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, 13(3), 101-110.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, N., & Rahmat, T. (2019). Komunikasi di Era Digital: Dampak Media Sosial terhadap Interaksi Sosial dan Emosional. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 12(3), 145-160.
- Susanti, E. (2021). Komunikasi Digital dan Implikasinya terhadap Kehidupan Sosial Masyarakat. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 9(1), 89-103.
- Wardhana, I. R., & Kusuma, A. D. (2021). Digital Communication and Its Effects on Social Skills Development in Adolescents. *Indonesian Journal of Social Sciences*, 10(2), 67-78.
- Yusuf, F. (2020). Media Sosial dan Dampaknya terhadap Interaksi Sosial dalam Masyarakat Urban. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 18(2), 34-46.