



STUDI LITERATUR: TRANSFORMASI POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DI ERA TEKNOLOGI DIGITAL DI INDONESIA: SUDUT PANDANG PSIKOLOGI KOMUNIKASI

Firdausi R. Nisa
MNC University
bintzaaa@gmail.com

Abstract (English)

This research examines the transformation of interpersonal communication patterns in the digital era with a focus on its psychological and social impacts in Indonesia. Through a qualitative literature study approach, this research analyzes several selected scientific articles published between 2019-2024 using the PRISMA method. The research results show that digital technology has fundamentally changed the way individuals communicate. Generation Z prefers social media and instant messaging to interact, which reduces formality in communication. Although technology makes long-distance communication easier in the family context, the quality of interpersonal relationships can suffer without face-to-face interaction. Research has also revealed the psychological impact of digital communication, including the risk of anxiety and depression due to excessive social media use. This study provides important insights into the adaptation strategies needed to maintain quality interpersonal communication in the digital era, including the importance of digital literacy and ethical approaches to technology use. These findings contribute to a better understanding of contemporary interpersonal communication dynamics and their implications for individual psychological well-being.

Article History

Submitted: 09 December 2024
Accepted: 18 December 2024
Published: 19 December 2024

Key Words

Digital Communication,
Digital Technology Era,
Interpersonal, Indonesia,
Pattern, Psychology, Social,
Transformation

Abstrak (Indonesia)

Penelitian ini mengkaji transformasi pola komunikasi interpersonal di era digital dengan fokus pada dampak psikologis dan sosialnya di Indonesia. Melalui pendekatan studi literatur kualitatif, penelitian ini menganalisis beberapa artikel ilmiah terpilih yang dipublikasikan antara tahun 2019-2024 menggunakan metode PRISMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknologi digital telah mengubah cara individu berkomunikasi secara fundamental. Generasi Z lebih memilih media sosial dan pesan instan untuk berinteraksi, yang mengurangi formalitas dalam komunikasi. Meskipun teknologi mempermudah komunikasi jarak jauh dalam konteks keluarga, kualitas hubungan interpersonal dapat menurun tanpa interaksi tatap muka. Penelitian juga mengungkapkan dampak psikologis dari komunikasi digital, termasuk risiko kecemasan dan depresi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Studi ini memberikan wawasan penting tentang strategi adaptasi yang diperlukan untuk mempertahankan kualitas komunikasi interpersonal di era digital, termasuk pentingnya literasi digital dan pendekatan etis dalam penggunaan teknologi. Temuan ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang dinamika komunikasi interpersonal kontemporer dan implikasinya bagi kesejahteraan psikologis individu.

Sejarah Artikel

Submitted: 09 December 2024
Accepted: 18 December 2024
Published: 19 December 2024

Kata Kunci

Era Teknologi Digital,
Indonesia, Interpersonal,
Komunikasi Digital, Pola
Komunikasi, Psikologi,
Sosial, Transformasi

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan suatu gejala yang kompleks dan oleh sebab itu, setiap individu yang mengamati gejala komunikasi memiliki pendekatan yang berbeda-beda. Komunikasi



adalah proses di mana saling membagi informasi, gagasan dan perasaan antar individu. Komunikasi dalam menyentuh aspek-aspek yang lebih dalam dari setiap orang yang terlibat dalam komunikasi tersebut, baik tentang hidup pada masa lalu, tentang keluarga, dan kegiatan yang sedang dilakukan sekarang. Salah satu komponen komunikasi adalah saling mendengarkan. Mendengarkan sangat penting, karena dengan mendengarkan setiap pihak yang terlibat dalam suatu peristiwa komunikasi dapat saling memahami dan memberi umpan balik atau respons dengan cara yang baik dan sesuai dengan apa yang diharapkan. Setiap pihak dapat menjadi pemberi dan pengirim pesan sekaligus pada waktu yang bersamaan.

Selain proses, komunikasi juga dapat dimaknai sebagai suatu transaksi informasi di mana tidak hanya berkaitan dengan kegiatan fisik. Komunikasi juga merupakan suatu tindakan yang bersifat psikologis, yakni berkaitan dengan impresi dari orang yang terlibat dalam komunikasi. Impresi dibentuk dalam pikiran orang-orang yang sedang terlibat dalam komunikasi.

Komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih, yang biasanya tidak diatur secara formal. Dalam komunikasi interpersonal, setiap partisipan menggunakan semua elemen dari proses komunikasi. Misalnya, masing-masing pihak akan membicarakan latar belakang dan pengalaman masing-masing dalam percakapan tersebut.

Komunikasi sangat penting bagi semua aspek kehidupan manusia. Komunikasi manusia dapat mengekspresikan gagasan, perasaan, harapan dan kesan kepada sesama serta memahami gagasan, perasaan dan kesan orang lain. Komunikasi tidak hanya mendorong perkembangan kemanusiaan yang utuh, tetapi juga menciptakan hubungan sosial yang sangat diperlukan dalam kelompok sosial apapun. Komunikasi memungkinkan terjadinya kerja sama sosial, membuat kesepakatan-kesepakatan penting, dan lain-lain. Individu yang terlibat dalam komunikasi memiliki latar belakang sosial, budaya dan pengalaman psikologis yang berbeda-beda. Perbedaan ini dapat memengaruhi efektivitas sebuah komunikasi. Sangat penting bagi setiap individu untuk memahami simbol-simbol yang digunakan dalam komunikasi, baik simbol verbal maupun nonverbal. Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang melibatkan dua orang atau lebih. Setiap pihak dapat menjadi pemberi dan pengirim pesan sekaligus pada waktu yang bersamaan.

Transformasi teknologi digital di abad ke-21 telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, khususnya dalam cara berkomunikasi. Di Indonesia, fenomena ini terasa signifikan karena penetrasi teknologi digital yang semakin meluas di berbagai kalangan masyarakat. Teknologi komunikasi yang terus berkembang membawa dampak langsung pada pola komunikasi interpersonal, di mana interaksi tatap muka secara perlahan mulai tergantikan oleh media digital. Komunikasi interpersonal, yang secara tradisional melibatkan interaksi langsung dengan komponen verbal dan nonverbal, kini mengalami pergeseran besar akibat kemajuan teknologi, seperti media sosial, aplikasi pesan instan, dan berbagai platform daring lainnya.

Komunikasi interpersonal merupakan inti dari hubungan manusia, memainkan peran penting dalam menjaga hubungan sosial, mengungkapkan emosi, serta membangun rasa saling percaya antara individu. Namun, di tengah kemajuan teknologi, pola komunikasi ini menjadi semakin kompleks. Menurut Agustina (2023), teknologi digital mampu memberikan kemudahan dalam komunikasi keluarga, seperti mempermudah interaksi jarak jauh dan berbagi informasi dengan cepat. Namun, hal ini juga disertai tantangan dalam menjaga kualitas hubungan interpersonal, terutama karena berkurangnya frekuensi interaksi langsung.



Fenomena ini tidak hanya terjadi dalam ruang lingkup keluarga, tetapi juga dalam lingkungan kerja, pendidikan, dan masyarakat luas. Studi yang dilakukan oleh Basit et al. (2022) menunjukkan bahwa meskipun teknologi komunikasi seperti smartphone memberikan kemudahan dalam interaksi, hubungan interpersonal tetap lebih efektif ketika dilakukan secara langsung. Penurunan kualitas komunikasi tatap muka dapat berdampak pada hubungan emosional, kemampuan mendengarkan aktif, dan kemampuan menyampaikan informasi secara jelas.

Kemajuan teknologi informasi juga mendorong perubahan perilaku komunikasi antar generasi. Generasi Z, misalnya, lebih mengandalkan media sosial dan pesan instan sebagai sarana komunikasi utama, seperti yang diungkapkan oleh Hidayatullah et al. (2024). Generasi ini cenderung menggunakan simbol seperti emoji dan pesan singkat untuk menyampaikan emosi, yang sering kali mengurangi formalitas dalam komunikasi. Hal ini sejalan dengan temuan Wulandari et al. (2023), yang menyoroti bagaimana gaya komunikasi digital generasi muda memengaruhi cara mereka membangun hubungan interpersonal, baik dalam konteks personal maupun profesional.

Selain perubahan pola komunikasi, teknologi digital juga membawa tantangan baru dalam aspek psikologis. Media sosial, yang menjadi salah satu platform komunikasi paling populer, memiliki dampak yang kompleks pada kesehatan mental pengguna. Cahya et al. (2023) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, terutama pada remaja yang sering kali terpapar cyberbullying dan perbandingan sosial. Tantangan ini semakin relevan dalam konteks psikologi komunikasi, karena pola komunikasi digital dapat memengaruhi bagaimana individu memahami dan merespons emosi satu sama lain.

Di sisi lain, teknologi digital juga menciptakan peluang baru dalam memperluas jaringan sosial dan partisipasi dalam kegiatan sosial. Andzani dan Irwansyah (2023) mencatat bahwa media sosial memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang-orang di seluruh dunia, menciptakan jaringan yang lebih luas dan efisien. Namun, perlu diingat bahwa perluasan jaringan ini juga dapat memunculkan risiko seperti pengasingan sosial digital dan tekanan untuk selalu menampilkan citra positif.

Kemajuan teknologi yang pesat juga menimbulkan pertanyaan etika dalam komunikasi digital. Riyadi et al. (2024) menyoroti bagaimana integrasi kecerdasan buatan dalam komunikasi interpersonal dapat memberikan manfaat besar, seperti personalisasi pesan dan efisiensi komunikasi. Namun, teknologi ini juga menimbulkan tantangan etis, terutama terkait dengan privasi data dan dampak emosional dari interaksi manusia dengan mesin. Tantangan ini menunjukkan pentingnya pendekatan kritis dan etis dalam mengintegrasikan teknologi ke dalam komunikasi sehari-hari.

Dalam konteks yang lebih luas, transformasi komunikasi interpersonal di era digital juga berdampak pada dinamika sosial dan budaya. Boestam dan Derivanti (2022) menjelaskan bahwa komunikasi digital tidak hanya memengaruhi hubungan antarindividu, tetapi juga membentuk opini publik, budaya, dan kebijakan. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi komunikasi memainkan peran yang semakin penting dalam membentuk struktur sosial, sekaligus menciptakan tantangan baru yang harus dihadapi oleh individu dan masyarakat.

Dengan berbagai dinamika yang muncul akibat transformasi ini, penting bagi kita untuk memahami dampak psikologis dan sosial dari perubahan pola komunikasi interpersonal. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana teknologi digital memengaruhi cara individu berkomunikasi, memahami tantangan yang muncul, serta mengidentifikasi strategi adaptasi



yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kualitas hubungan interpersonal. Dengan menggunakan pendekatan studi literatur, penelitian ini akan menggali berbagai perspektif dari penelitian sebelumnya untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang fenomena ini.

Penelitian ini juga berupaya untuk memberikan wawasan yang relevan bagi pengembangan strategi komunikasi yang lebih efektif dan etis, baik dalam konteks keluarga, pendidikan, maupun masyarakat luas. Di tengah tantangan yang muncul akibat transformasi digital, pemahaman yang lebih mendalam tentang komunikasi interpersonal dapat menjadi landasan bagi individu dan masyarakat untuk memanfaatkan teknologi secara bijaksana, tanpa mengorbankan nilai-nilai inti dari hubungan manusia.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Nugrahani di dalam penelitian kualitatif, peneliti lebih memfokuskan mengenai catatan deskripsi yang terperinci, mendalam, lengkap, dan menggambarkan kondisi yang sebenarnya terjadi sebagai sarana pendukung penyajian data (Nugrahani, 2014). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi dokumen, dimana studi dokumen atau teks merupakan kajian yang menitik beratkan pada analisis atau interpretasi bahan tertulis berdasarkan konteksnya. Menurut Zed (2003) studi pustaka atau studi dokumen dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data dan pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik analisis literature review, dimana seluruh hasil penelitian terdahulu dikumpulkan dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti kemudian dievaluasi dan disintesis guna memperkuat dasar teoritis penelitian, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan dalam penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dan membantu peneliti dalam mengembangkan kerangka konseptual atau hipotesis penelitian. Literatur review adalah suatu pendekatan sistematis, jelas, dan dapat direplikasi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis karya-karya penelitian dan pemikiran yang telah dihasilkan oleh peneliti dan praktisi. Menurut (Ramdhani et al., 2014) menjelaskan empat tahapan dalam membuat literatur review, yaitu:

1. Memilih topik yang akan direview
2. Melacak dan memilih artikel yang cocok/relevan
3. Melakukan analisis dan sintesis literatur dan
4. Mengorganisasi penulisan review.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan menggunakan tahapan diagram PRISMA yang terdapat beberapa kriteria dalam pengambilan sampel berupa jurnal atau artikel. Adapun penentuan kriteria hasil penelitian yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah:

1. Artikel yang dipublikasikan dalam jurnal yang telah dipublikasi
2. Artikel dibatasi dalam rentang tahun 2019-2024
3. Subjek penelitian yaitu berupa pola komunikasi di era teknologi digital
4. Kata kunci dalam pencarian artikel adalah "transformasi komunikasi interpersonal," "teknologi digital," dan "psikologi komunikasi."



Proses Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam studi ini dilakukan melalui tiga tahap utama sebagai rincian proses dari PRISMA diagram:

1. Identifikasi Sumber Relevan

Langkah pertama adalah mengidentifikasi sumber-sumber yang relevan dengan topik penelitian. Proses ini melibatkan pencarian jurnal ilmiah menggunakan kata kunci seperti "transformasi komunikasi interpersonal," "teknologi digital," dan "psikologi komunikasi." Sumber-sumber yang dipilih mencakup jurnal-jurnal terkemuka, seperti Jurnal Syntax Admiration (Andzani & Irwansyah, 2023) dan Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (Boestam & Derivanti, 2022). Selain itu, penelitian juga mempertimbangkan sumber tambahan yang dapat memberikan wawasan lebih luas tentang fenomena ini.

2. Seleksi dan Klasifikasi Data

Setelah sumber-sumber relevan diidentifikasi, langkah berikutnya adalah melakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup jurnal yang membahas dampak teknologi digital pada komunikasi interpersonal di Indonesia, sementara kriteria eksklusi mencakup jurnal yang fokus pada konteks teknologi tanpa kaitan langsung dengan komunikasi interpersonal.

Sumber-sumber yang terpilih kemudian diklasifikasikan berdasarkan tema utama, seperti pengaruh media sosial pada kesehatan mental (Cahya et al., 2023), dampak smartphone pada interaksi sosial (Basit et al., 2022), dan peran kecerdasan buatan dalam komunikasi interpersonal (Riyadi et al., 2024). Klasifikasi ini mempermudah analisis tematik yang dilakukan pada tahap selanjutnya.

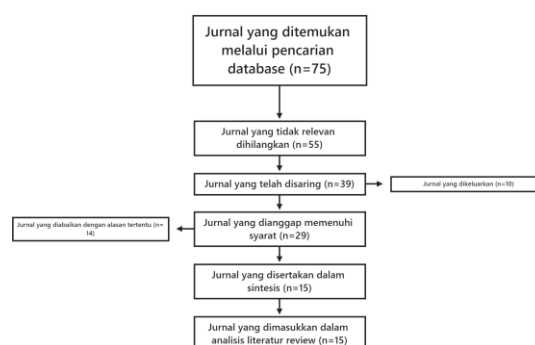
3. Pengorganisasian dan Dokumentasi Data

Data yang terkumpul diorganisasi menggunakan perangkat lunak manajemen referensi untuk mempermudah pengelolaan sumber dan kutipan. Setiap jurnal yang terpilih didokumentasikan secara rinci, termasuk judul, penulis, tahun publikasi, dan temuan utama. Dokumentasi ini memastikan bahwa analisis dapat dilakukan secara sistematis dan akurat.

Berdasarkan proses tersebut peneliti melakukan skrining pengumpulan hasil penelitian terdahulu dan ditemukan 15 artikel dari 75 Artikel yang telah disortir sesuai topik yang diteliti dikumpulkan pada gambar 1.

Gambar 1

Diagram Penelitian Terdahulu





Penelitian ini menggunakan metode studi literatur kualitatif yang dirancang untuk menggali secara mendalam transformasi pola komunikasi interpersonal di era teknologi digital, dengan fokus pada perspektif psikologi komunikasi. Metode studi literatur menjadi pilihan yang tepat karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai penelitian terdahulu yang relevan, memahami temuan-temuan utama, dan menganalisis pola serta hubungan yang muncul dalam konteks komunikasi interpersonal.

Pendekatan Studi Literatur

Pendekatan studi literatur melibatkan analisis sistematis terhadap karya-karya akademik yang telah dipublikasikan, termasuk jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian. Metode ini bertujuan untuk menyusun kerangka pemahaman yang komprehensif tentang fenomena tertentu berdasarkan bukti empiris yang ada. Dalam penelitian ini, pendekatan studi literatur digunakan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan utama dari 15 jurnal yang membahas transformasi komunikasi interpersonal di era digital.

Studi literatur tidak hanya berfungsi sebagai dasar teori, tetapi juga sebagai alat untuk memahami perubahan pola komunikasi interpersonal dari berbagai sudut pandang, seperti keluarga (Agustina, 2023), generasi muda (Hidayatullah et al., 2024), dan lingkungan kerja (Basit et al., 2022). Dengan pendekatan ini, penelitian dapat menghasilkan analisis yang lebih mendalam dan holistik tentang dampak teknologi digital terhadap komunikasi interpersonal.

Analisis Data

Proses analisis data dilakukan menggunakan pendekatan tematik, yang melibatkan identifikasi pola dan tema yang muncul dari hasil studi literatur. Langkah-langkah analisis meliputi:

1. Pembacaan Mendalam

Setiap jurnal dibaca secara mendalam untuk memahami temuan utama dan konteks penelitian. Fokus diberikan pada aspek-aspek yang relevan dengan transformasi pola komunikasi interpersonal, seperti perubahan perilaku komunikasi, dampak psikologis, dan tantangan etika.

2. Koding Tematik

Data dari jurnal-jurnal yang terpilih dikoding menggunakan kategori tematik yang telah ditentukan sebelumnya. Misalnya, temuan tentang pengaruh media sosial pada hubungan interpersonal dikoding di bawah tema "media sosial dan komunikasi interpersonal," sementara dampak teknologi pada kesehatan mental dikoding di bawah tema "dampak psikologis."

3. Sintesis Tematik

Setelah data dikoding, langkah berikutnya adalah mensintesis temuan-temuan utama ke dalam tema-tema yang lebih luas. Sintesis ini melibatkan penggabungan temuan-temuan yang serupa untuk menciptakan pemahaman yang lebih holistik tentang fenomena yang diteliti. Sebagai contoh, temuan dari Agustina (2023) tentang komunikasi keluarga dan dari Cahya et al. (2023) tentang kesehatan mental dikombinasikan untuk mengeksplorasi hubungan antara media sosial dan dinamika keluarga di era digital.

Kredibilitas dan Validitas

Untuk memastikan kredibilitas dan validitas penelitian, langkah-langkah berikut diambil:

1. Triangulasi Sumber



Triangulasi dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai jurnal untuk memastikan konsistensi dan keakuratan data. Misalnya, temuan tentang pengaruh media sosial dari Agustina (2023) dibandingkan dengan temuan serupa dari Cahya et al. (2023) untuk mengevaluasi kesesuaian hasil.

2. Konsistensi Tematik

Analisis dilakukan secara konsisten menggunakan kategori tematik yang sama untuk semua jurnal. Hal ini memastikan bahwa temuan-temuan yang dihasilkan bersifat sistematis dan dapat diandalkan.

3. Peer Review

Hasil analisis diajukan untuk ditinjau oleh rekan sejawat yang memiliki keahlian di bidang komunikasi dan psikologi. Tinjauan ini bertujuan untuk mengidentifikasi potensi bias dan memberikan masukan konstruktif untuk meningkatkan kualitas penelitian.

Keterbatasan Metode

Meskipun studi literatur menawarkan banyak keuntungan, metode ini juga memiliki keterbatasan. Salah satunya adalah ketergantungan pada sumber sekunder, yang berarti bahwa penelitian ini hanya mencakup data yang telah dipublikasikan sebelumnya. Selain itu, studi ini mungkin tidak mencakup seluruh aspek transformasi komunikasi interpersonal, terutama jika terdapat temuan yang belum dipublikasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil skrining dan seleksi studi menghasilkan sebanyak 13 artikel dengan menggunakan tahapan diagram PRISMA. Hasil studi yang dikumpulkan dan analisa penulis diperoleh bahwa perkembangan teknologi telah membawa perubahan besar dalam cara individu berkomunikasi. Menurut Hidayatullah et al. (2024), Generasi Z kini lebih memilih media sosial dan pesan instan untuk berinteraksi, mengurangi formalitas komunikasi. Hal ini sejalan dengan temuan Andzani & Irwansyah (2023) yang mengungkapkan dominasi aplikasi pesan instan dalam komunikasi digital, tetapi dengan tantangan seperti distraksi dan isu privasi.

Namun, transformasi ini tidak selalu positif. Agustina (2023) menemukan bahwa meskipun teknologi mempermudah komunikasi jarak jauh dalam keluarga, hubungan interpersonal dapat terfragmentasi jika tidak ada komunikasi tatap muka. Hal ini ditegaskan oleh Basit et al. (2022), yang menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam perusahaan lebih efektif dilakukan secara langsung dibandingkan menggunakan teknologi.

PEMBAHASAN

Perubahan besar dalam pola komunikasi interpersonal menjadi salah satu konsekuensi signifikan dari perkembangan teknologi digital. Temuan dari berbagai studi menunjukkan bahwa media sosial, aplikasi pesan instan, dan platform digital lainnya telah membawa perubahan mendalam pada cara manusia berinteraksi. Menurut Agustina (2023), teknologi digital memberikan kemudahan komunikasi jarak jauh, yang sangat bermanfaat dalam menjaga hubungan keluarga yang terpisah oleh jarak geografis. Namun, komunikasi berbasis teknologi ini sering kali kehilangan dimensi emosional dan mendalam yang biasanya ada dalam interaksi tatap muka.



Perubahan yang signifikan juga terjadi pada pola komunikasi dalam lingkungan kerja. Basit et al. (2022) menemukan bahwa meskipun teknologi digital memungkinkan kolaborasi yang lebih efisien, komunikasi tatap muka tetap diperlukan untuk memastikan kualitas interaksi interpersonal. Dalam konteks perusahaan, karyawan cenderung lebih memahami dan merespons dengan baik ketika komunikasi dilakukan secara langsung dibandingkan melalui perangkat digital.

Pada generasi muda, terutama Generasi Z, pola komunikasi menunjukkan karakteristik unik. Hidayatullah et al. (2024) mencatat bahwa generasi ini lebih memilih pesan singkat, emoji, dan obrolan grup dalam komunikasi mereka, yang mencerminkan gaya komunikasi yang lebih santai dan tidak formal. Namun, ketergantungan pada media digital juga mengurangi kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara formal, yang dapat berdampak pada hubungan profesional di masa depan.

Di sisi lain, media sosial telah menjadi medium utama bagi individu untuk membangun jaringan sosial yang luas. Andzani dan Irwansyah (2023) menjelaskan bahwa platform seperti Instagram dan Facebook memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang-orang dari berbagai belahan dunia. Namun, perluasan jaringan ini juga memunculkan tantangan seperti pengasingan sosial digital, di mana individu merasa terisolasi meskipun memiliki banyak koneksi daring.

Dampak Psikologis Komunikasi Digital

Dampak psikologis dari komunikasi digital mencakup aspek positif dan negatif, yang keduanya memengaruhi kualitas hubungan interpersonal. Salah satu dampak positifnya adalah kemudahan berbagi informasi dan memperluas wawasan, seperti yang diungkapkan oleh Ayub (2022). Media sosial memberikan akses ke berbagai informasi baru yang dapat membantu individu dalam pengembangan diri.

Namun, di sisi negatifnya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan sosial dan gangguan kesehatan mental. Cahya et al. (2023) menemukan bahwa remaja yang sering menggunakan media sosial menghadapi risiko lebih tinggi terhadap kecemasan dan depresi. Eksposur terhadap cyberbullying, perbandingan sosial, dan tekanan untuk menunjukkan citra diri yang sempurna menjadi beberapa faktor yang berkontribusi pada masalah ini.

Selain itu, Fairuz (2024) mencatat bahwa teknologi digital telah mengurangi kemampuan mendengarkan aktif, yang merupakan salah satu elemen kunci dalam komunikasi interpersonal. Ketergantungan pada komunikasi berbasis teks sering kali menyebabkan individu kehilangan kemampuan untuk memahami nuansa emosional dalam percakapan.

Tantangan etika juga muncul dalam komunikasi digital, terutama terkait dengan privasi data dan disinformasi. Riyadi et al. (2024) mencatat bahwa integrasi kecerdasan buatan dalam komunikasi interpersonal membuka peluang untuk personalisasi pesan, tetapi juga menimbulkan risiko terhadap keamanan data pengguna. Dalam konteks ini, penting bagi individu untuk memahami implikasi etika dari teknologi digital agar dapat menggunakannya secara bertanggung jawab.

Perubahan Dinamika Sosial dan Budaya

Perubahan pola komunikasi interpersonal tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga dinamika sosial dan budaya secara lebih luas. Boestam dan Derivanti (2022) menjelaskan



bahwa komunikasi digital telah mengubah cara masyarakat berinteraksi, berbagi informasi, dan membentuk opini publik. Media sosial, misalnya, menjadi platform utama untuk menyuarakan pendapat dan memperjuangkan isu-isu sosial.

Namun, transformasi ini juga membawa dampak negatif, seperti polarisasi pandangan dan disinformasi. Marchanda dan Akmaluddin (2023) menemukan bahwa penyebaran informasi palsu di media sosial dapat menciptakan ketegangan dalam masyarakat, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal. Dalam konteks ini, literasi digital menjadi kebutuhan mendesak untuk membantu individu mengenali dan menghindari informasi yang tidak akurat.

Selain itu, komunikasi digital juga memengaruhi hubungan antar generasi. Wulandari et al. (2023) mencatat bahwa Generasi Z memiliki preferensi komunikasi yang berbeda dari generasi sebelumnya, seperti penggunaan gambar dan video untuk menyampaikan pesan. Hal ini menciptakan tantangan bagi individu yang ingin berkomunikasi dengan generasi muda, terutama dalam konteks pendidikan dan pekerjaan.

Strategi Adaptasi untuk Meningkatkan Kualitas Komunikasi Interpersonal

Agar transformasi komunikasi digital tidak mengorbankan kualitas hubungan interpersonal, diperlukan strategi adaptasi yang efektif. Salah satu strategi utama adalah meningkatkan literasi media di kalangan masyarakat. Sari (2019) menekankan bahwa literasi digital membantu individu memahami cara menggunakan teknologi dengan bijaksana, termasuk dalam menyaring informasi dan menjaga privasi.

Selain literasi media, pendidikan tentang keterampilan komunikasi juga penting, terutama bagi generasi muda. Hidayatullah et al. (2024) merekomendasikan program literasi media dan informasi untuk membantu Generasi Z mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan komunikasi interpersonal yang lebih baik.

Riyadi et al. (2024) juga menekankan pentingnya pendekatan etis dalam penggunaan teknologi digital. Dalam konteks ini, individu dan organisasi perlu mengadopsi kebijakan yang mendukung privasi, keamanan data, dan transparansi dalam komunikasi digital.

Implikasi untuk Psikologi Komunikasi

Transformasi komunikasi interpersonal di era digital memiliki implikasi yang mendalam bagi psikologi komunikasi. Perubahan pola komunikasi memengaruhi cara individu memahami, merespons, dan membangun hubungan dengan orang lain. Menurut Fairuz (2024), teknologi digital dapat mengurangi dimensi emosional dalam komunikasi, yang pada akhirnya memengaruhi kedekatan dan kepercayaan antar individu.

Studi ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang dampak psikologis dari komunikasi digital sangat penting untuk membantu individu menavigasi tantangan yang muncul. Dengan pendekatan yang tepat, teknologi digital dapat digunakan untuk memperkuat hubungan interpersonal, bukan sebaliknya.

KESIMPULAN

Komunikasi interpersonal tradisional melibatkan interaksi langsung dengan komponen verbal (ucapan) dan nonverbal (ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi suara) yang mendalam. Interaksi ini memungkinkan adanya kehangatan emosional, empati, dan pemahaman yang lebih



baik dalam hubungan antarindividu. Di era digital, pola ini bergeser ke arah komunikasi berbasis teks dan media visual. Teknologi memungkinkan individu untuk berkomunikasi dengan mudah dan cepat, tetapi sering kali kehilangan nuansa emosional yang penting.

Menurut Agustina (2023), teknologi digital mempermudah komunikasi jarak jauh, terutama dalam konteks keluarga. Namun, komunikasi digital juga mengurangi frekuensi interaksi tatap muka, yang berakibat pada menurunnya kualitas hubungan interpersonal. Fairuz (2024) menambahkan bahwa ketergantungan pada teknologi sering kali mengurangi kemampuan mendengarkan aktif dan memahami emosi dalam percakapan.

Dampak Positif Transformasi Pola Komunikasi

Transformasi pola komunikasi membawa banyak manfaat, seperti:

1. Efisiensi dan Aksesibilitas: Teknologi digital memungkinkan komunikasi berlangsung kapan saja dan di mana saja, memfasilitasi interaksi jarak jauh yang lebih efisien.
2. Peningkatan Konektivitas: Media sosial dan aplikasi pesan instan memperluas jaringan sosial, memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang-orang dari berbagai latar belakang geografis dan budaya (Andzani & Irwansyah, 2023).
3. Kemudahan Berbagi Informasi: Teknologi digital mempermudah individu untuk berbagi informasi secara cepat, seperti yang ditemukan oleh Ayub (2022) dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri.

Dampak Negatif Transformasi Pola Komunikasi

1. Penurunan Kualitas Interaksi: Interaksi berbasis teknologi sering kali kehilangan elemen emosional, seperti empati dan kehangatan, yang penting dalam membangun hubungan interpersonal.
2. Risiko Kesehatan Mental: Cahya et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan tekanan sosial.
3. Tantangan Etika: Penggunaan teknologi digital menghadirkan tantangan terkait privasi, penyebaran informasi palsu, dan keamanan data (Riyadi et al., 2024).

Kesimpulan Akhir

Transformasi pola komunikasi interpersonal di era digital membawa dinamika baru yang memengaruhi cara manusia berinteraksi. Sementara teknologi memberikan banyak keuntungan dalam hal efisiensi dan konektivitas, dampaknya terhadap kualitas hubungan interpersonal tidak dapat diabaikan. Pergeseran ini menuntut individu untuk mengembangkan keterampilan baru, seperti literasi digital dan komunikasi adaptif, untuk mempertahankan kualitas hubungan interpersonal di tengah perubahan yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. P. (2023). Perubahan Pola Komunikasi Keluarga di Era Digital. *GLOBAL KOMUNIKA*. Vol. 6 No. 2. Hal 73-80.
- Andzani, D. & Irwansyah. (2023). *DINAMIKA KOMUNIKASI DIGITAL: TREN, TANTANGAN, DAN PROSPEK MASA DEPAN*. Jurnal Syntax Admiration. Volume 4, No. 11. Hal 1964-1976.





- Ayub, M. (2022). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA: KAJIAN SISTEMATIK. JURNAL PENELITIAN BIMBINGAN DAN KONSELING. Vol. 7 No. 1.
- Basit, A., Purwanto, E., Kristian, A., Pratiwi, D. I., Krismira., Mardiana, I. & Saputri, G. W. (2022). Teknologi Komunikasi Smartphone Pada Interaksi Sosial. Jurnal Ilmu Komunikasi. Vol. 10 No. 1.
- Boestam, A. B. & Derivanti, A. D. (2022). Komunikasi Digital Dan Perubahan Sosial. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP) Vol. 6 No. 4 November 2022. Hal 2829-2834.
- Cahya, M. N., Ningsih, W. & Lestari, Ayu. (2023). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA: TINJAUAN PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA KECEMASAN DAN DEPRESI REMAJA. Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH) Volume 3. Hal 703-706.
- Fairuz, F. D. (2024). Dampak Transformasi Digital pada Komunikasi Interpersonal. Universitas Tama Jagakarsa.
- Fajriah, T. & Ningsih, E. R. (2024). PENGARUH TEKNOLOGI KOMUNIKASI TERHADAP INTERAKSI SOSIAL DI ERA DIGITAL. Merdeka Indonesia Journal International (MIJI) Vol. 4, No. 1. Hal 149-158.
- Hidayatullah, M. S., Rusnawati, R., Belaroz, G., Nabiyina, B. A. C. & Laksana, A. (2024). Peran Digital dalam Membentuk Pola Interaksi Komunikasi Interpersonal Generasi Z. Saber: Jurnal Teknik Informatika, Sains dan Ilmu Komunikasi Volume 3, Nomor. 1 Tahun 2024. Hal 40-45.
- Kartini., Sahlaya, M. R., Syahridani, M. A., Mubina, F., Syahputra, R. & Agni, A. (2024). Dinamika Komunikasi Antar Pribadi dalam Era Digital. Jurnal Pendidikan Tambusai. Volume 8 Nomor 1. Halaman 1125-1130.
- Marchanda, F., & Akmaluddin, T. (2023). DINAMIKA MEDIA KOMUNIKASI: TANTANGAN, PELUANG, DAN TRANSFORMASI DALAM ERA DIGITAL. ENCOMMUNICATION: Journal of Communication Studies, 1(2), 156–167.
- Nugrahani, F. (2014). Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian. Cakra Books.
- Ramdhani, A., Ramdhani, M. A., & Amin, A. S. (2014). Writing a Literature Review Research Paper: A Step-by-step Approach. International Journal of Basics and Applied Sciences, 3(1), 47-56.
- Riyadi, Pramudita Budi Rahayu, & Hafied Cangara. (2024). Peran Artificial Intelligence dalam Transformasi Komunikasi Interpersonal: Peluang dan Tantangan di Era Digital. Journal of Mandalika Literature, 5(4), 938-945.
- SARI, S. (2019). LITERASI MEDIA PADA GENERASI MILENIAL DI ERA DIGITAL. Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik, 6(2), 30-42.
- Wulandari, Y. F., Rahastine, M. P., Afianto, H., Bastian, Y. & Murtiadi. (2023). Tantangan Komunikasi di Era Digital: Memahami Generasi Z. Al Mikraj – Jurnal Studi Islam dan Humaniora. Volume 4 Number 1. Page: 621-630.
- Zed, Z. (2003). Metode Penelitian Kepustakaan. Yayasan Obor Indonesia.



Zis, F. S., Effendi, N. & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*. *Satwika*, vol 5 (2021) issue 1, 69-87.