

## Analisis Dampak Media Sosial Terhadap Komunikasi Interpersonal pada Generasi Z

Ni Made Riani Riska Tanjung, Richard Togaranta Ginting

Universitas Terbuka, Tangerang Selatan, Indonesia

e-mail: [rianimade321@gmail.com](mailto:rianimade321@gmail.com)

### Abstrak

*Generasi Z sebagai generasi digital native memiliki keterikatan tinggi dengan media sosial, yang dalam praktiknya berpengaruh langsung terhadap cara mereka berinteraksi dan membangun hubungan sosial melalui komunikasi Interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kemampuan komunikasi interpersonal pada Generasi Z melalui pendekatan literature review. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode literature review untuk mengkaji secara sistematis dan kritis berbagai penelitian terdahulu yang membahas pengaruh media sosial terhadap komunikasi interpersonal, khususnya pada Generasi Z. Temuan penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi pengaruh. Dampak positifnya mencakup peningkatan konektivitas, ekspresi diri, empati daring, serta kemudahan membangun relasi lintas batas. Namun demikian, media sosial juga menyebabkan penurunan kualitas komunikasi tatap muka, gangguan dalam keterampilan mendengarkan, hingga munculnya tekanan sosial akibat budaya pencitraan digital. Dampak negatif ini diperparah oleh kecanduan digital yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis remaja. Kesimpulan artikel ini merekomendasikan pentingnya penguatan literasi digital, pendidikan komunikasi interpersonal, dan dukungan lingkungan sosial yang sehat untuk membantu Generasi Z menavigasi interaksi digital secara bijak dan seimbang.*

**Kata kunci:** ekspresi diri, generasi Z, komunikasi interpersonal, literasi digital, media sosial.

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berinteraksi. Salah satu bentuk paling signifikan dari transformasi tersebut adalah kemunculan media sosial. Kehadiran media sosial telah mengubah paradigma komunikasi global, termasuk di Indonesia, yang merupakan salah satu negara dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi di dunia. Platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Facebook kini tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana utama komunikasi dan ekspresi diri, terutama bagi Generasi Z.

Generasi Z, yaitu kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga awal 2010-an, dikenal sebagai digital native yang sejak kecil telah terbiasa dengan teknologi digital dan media sosial. Mereka membentuk identitas sosial dan membangun hubungan melalui dunia maya, menjadikan media sosial sebagai ruang utama interaksi mereka (Swarna et al., 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya menjadi pelengkap, melainkan bagian esensial dari kehidupan sosial Generasi Z.

Namun, di balik manfaatnya, media sosial juga memunculkan tantangan baru terhadap kualitas komunikasi interpersonal. Interaksi yang semula dilakukan secara langsung, kini banyak tergantikan oleh komunikasi berbasis teks, emoji, dan visual yang minim konteks emosional.

Menurut penelitian (Swarna et al., 2024), meskipun media sosial memungkinkan terjadinya interaksi dua arah secara instan, intensitas penggunaan yang berlebihan justru dapat menyebabkan penurunan kedalaman hubungan sosial. Hal ini terjadi karena komunikasi melalui media sosial seringkali kehilangan elemen penting seperti intonasi suara, kontak mata, dan ekspresi wajah.

Dalam konteks keluarga, misalnya, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan berkurangnya keterlibatan emosional antaranggota keluarga. Studi yang dilakukan (Prastono & Flowerina, 2022) di Desa Pulau Binjai menunjukkan bahwa penggunaan Facebook telah mengubah pola komunikasi interpersonal dalam keluarga. Kurangnya empati dan keterbukaan menjadi faktor utama yang mengganggu keharmonisan hubungan antaranggota keluarga (Prastono & Flowerina, 2022).

Situasi serupa juga ditemukan dalam penelitian (Baitillah & Ghanistyana, 2024) yang berfokus pada penggunaan Instagram. Media sosial ini, meskipun mempermudah komunikasi jarak jauh, cenderung membuat penggunaannya merasa lebih nyaman berinteraksi secara virtual ketimbang tatap muka. Akibatnya, respon yang tertunda dan minimnya komunikasi nonverbal dapat memicu kesalahpahaman dalam berinteraksi (Baitillah & Ghanistyana, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Khaira et al., 2024) juga menekankan bahwa meskipun media sosial memfasilitasi keterhubungan yang lebih luas, penggunaan yang tidak terkontrol dapat mengurangi kemampuan individu untuk memahami isyarat sosial secara langsung. Remaja, dalam hal ini Generasi Z, lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial dan cenderung menghindari interaksi langsung, yang sesungguhnya sangat penting untuk pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal.

Kondisi ini diperkuat oleh temuan Rakhmaniar (2024) melalui penelitian kuantitatif terhadap remaja di Kota Bandung. Ia menemukan bahwa frekuensi dan durasi penggunaan media sosial memiliki korelasi positif terhadap kemampuan komunikasi interpersonal. Namun, korelasi ini bersifat paradoks: meski kemampuan komunikasi digital meningkat, kemampuan komunikasi tatap muka justru menurun. Data menunjukkan bahwa semakin sering media sosial digunakan, semakin berkurang kepekaan terhadap konteks sosial dan emosional dalam interaksi langsung (Rakhmaniar, 2024).

Tak hanya itu, media sosial juga memengaruhi persepsi Generasi Z terhadap kenyamanan berkomunikasi. Meskipun 58,8% dari mereka lebih sering menggunakan media sosial dibanding komunikasi langsung, mayoritas (94,1%) tetap menyatakan bahwa komunikasi tatap muka memberikan kenyamanan lebih (Swarna et al., 2024). Fakta ini menunjukkan adanya ambivalensi antara preferensi terhadap kepraktisan media sosial dan kebutuhan emosional akan keintiman komunikasi langsung.

Meskipun media sosial juga bisa membawa dampak positif, seperti meningkatkan akses informasi dan memperluas jaringan pertemanan, terdapat konsekuensi yang harus dicermati. Misalnya, fenomena “keintiman semu” di mana hubungan tampak dekat secara daring, namun miskin kedalaman secara emosional dan personal. Hal ini sejalan dengan temuan Khaira et al. (2024) yang menunjukkan bahwa komunikasi digital seringkali bersifat dangkal dan mengurangi kepekaan terhadap situasi nyata.

Dalam hal ini, media sosial tidak hanya berperan sebagai sarana komunikasi, melainkan juga sebagai agen sosialisasi baru yang secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi cara individu, khususnya Generasi Z, memahami konsep hubungan sosial. Perubahan ini mendorong kebutuhan untuk mengembangkan literasi komunikasi yang tidak hanya mencakup aspek teknis penggunaan media sosial, tetapi juga etika, empati, dan pemahaman terhadap nuansa komunikasi

yang sehat dan bermakna (Swarna et al., 2024).

Melihat kompleksitas dampak media sosial terhadap komunikasi interpersonal, maka penting untuk dilakukan kajian akademik yang menyeluruh guna memahami sejauh mana perubahan ini memengaruhi cara Generasi Z membentuk dan mempertahankan hubungan sosial. Dengan pendekatan analitis dan berbasis data empiris, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi baik dampak positif maupun negatif dari penggunaan media sosial terhadap komunikasi interpersonal Generasi Z. Kajian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi pada pengembangan teori komunikasi di era digital, tetapi juga menjadi acuan praktis bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi komunikasi yang relevan dengan karakteristik generasi muda saat ini.

Dalam menganalisis dampak media sosial terhadap komunikasi interpersonal, teori komunikasi menjadi fondasi konseptual yang penting. Salah satu teori yang banyak digunakan dalam kajian ini adalah teori pertukaran sosial, yang menjelaskan bahwa individu melakukan interaksi sosial dengan mempertimbangkan untung dan rugi yang didapat dari hubungan tersebut (Kartini et al., 2024). Dalam konteks media sosial, teori ini menjelaskan bahwa pengguna menilai manfaat dari hubungan daring seperti dukungan emosional, pertukaran informasi, atau pengakuan sosial sebagai bagian dari proses komunikasi digital.

Selain itu, teori konstruksi realitas sosial juga digunakan untuk memahami bagaimana media sosial membentuk persepsi individu terhadap realitas sosial di sekitarnya (Kartini, 2024). Media sosial tidak hanya menjadi media penyampai pesan, tetapi juga sarana yang membentuk makna dan representasi sosial, seperti identitas diri, relasi sosial, dan pola komunikasi dalam masyarakat digital. Penelitian dari (Kartini et al., 2024) juga menegaskan bahwa teori-teori ini membantu menjelaskan transformasi gaya komunikasi interpersonal akibat media sosial yang berperan sebagai agen sosialisasi digital.

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran informasi, emosi, dan makna antar individu secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal (Hidayat dalam Kartini, 2024). Komunikasi ini mencakup aspek mendengarkan aktif, empati, ekspresi nonverbal, serta pemeliharaan relasi sosial yang mendalam. Keterampilan komunikasi interpersonal menjadi penting, terutama bagi remaja dan dewasa muda dalam proses pengembangan identitas dan hubungan sosial (Rakhmaniar, 2024). Rakhmaniar juga menekankan bahwa dalam konteks pendidikan dan kehidupan sosial remaja, komunikasi interpersonal memegang peran penting dalam membentuk relasi yang sehat, mengekspresikan emosi, dan memecahkan konflik. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial dapat menghambat pengembangan keterampilan ini, khususnya dalam interaksi tatap muka. Penggunaan media sosial yang berlebihan telah menyebabkan penurunan kualitas komunikasi interpersonal, terutama dalam hal empati, kepekaan sosial, dan kedalaman hubungan. Penelitian ini menemukan bahwa meskipun media sosial memungkinkan keterhubungan yang lebih luas, ia juga menciptakan hambatan dalam membangun relasi emosional yang otentik.

Media sosial didefinisikan sebagai platform daring yang memungkinkan pengguna untuk membuat, membagikan, dan berinteraksi dengan konten secara instan (Flew, 2020 dalam Kartini, 2024). Hadjana (2013, dalam Kartini, 2024) menambahkan bahwa media sosial menciptakan komunitas digital yang memungkinkan pertukaran informasi dan membentuk jaringan sosial virtual. Nasrullah (2015, dalam Prastono & Flowerina, 2022) menekankan bahwa media sosial memiliki karakteristik kolaboratif dan partisipatif, memungkinkan pengguna untuk membangun identitas digital dan menjalin relasi melalui komunikasi simbolik.

Namun, penelitian-penelitian menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap komunikasi interpersonal tidak sepenuhnya positif. Baitillah dan Ghanistyana (2024) menemukan bahwa penggunaan media sosial seperti Instagram dapat membuat individu merasa nyaman dalam berkomunikasi, tetapi juga mengurangi kedalaman emosi dan ketulusan yang biasanya ada dalam komunikasi langsung. Penelitian dari (Vydia et al., 2014) menunjukkan bahwa media sosial memengaruhi persepsi diri dan relasi sosial remaja. Mereka sering kali menciptakan identitas maya yang tidak selalu mencerminkan kepribadian nyata, yang pada akhirnya mempengaruhi keotentikan dalam komunikasi interpersonal (Vydia et al., 2014).

Generasi Z adalah kelompok usia yang lahir sekitar tahun 1997–2012, dan dikenal sebagai generasi yang tumbuh bersama teknologi digital. Mereka terbiasa berinteraksi melalui media sosial sejak usia dini dan menjadikan media sosial sebagai saluran utama dalam komunikasi sosial. Menurut data 58,8% responden Generasi Z lebih sering menggunakan media sosial daripada berkomunikasi langsung, meskipun 94,1% dari mereka menyatakan bahwa interaksi tatap muka tetap lebih memberikan kenyamanan. Ini menunjukkan adanya ambiguitas dalam preferensi komunikasi mereka. Selama masa remaja, komunikasi interpersonal menjadi penting dalam proses pembentukan identitas diri dan relasi sosial. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengalihkan perhatian dari interaksi tatap muka yang lebih bermakna, serta menyebabkan penurunan kepekaan sosial dan empati terhadap lingkungan sekitar (Khaira et al., 2024).

Penelitian oleh Prastono dan Flowerina (2022) pada keluarga di Desa Pulau Binjai juga menunjukkan bahwa media sosial seperti Facebook dapat mengganggu komunikasi dalam keluarga. Mereka menemukan bahwa keterbukaan diri dan empati antar anggota keluarga menurun karena adanya interaksi yang lebih banyak terjadi secara daring. Dalam konteks ini, media sosial menawarkan dualitas: di satu sisi memfasilitasi koneksi dan ekspresi diri, di sisi lain menghambat kedalaman hubungan interpersonal. Oleh karena itu, diperlukan literasi digital dan pemahaman kritis agar Generasi Z dapat mengoptimalkan penggunaan media sosial tanpa mengorbankan kualitas komunikasi interpersonal.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* untuk mengkaji secara sistematis dan kritis berbagai penelitian terdahulu yang membahas pengaruh media sosial terhadap komunikasi interpersonal, khususnya pada Generasi Z. Literature review dipilih karena mampu menyediakan kerangka kerja konseptual dan empiris dengan menyusun, membandingkan, serta menyederhanakan temuan-temuan sebelumnya guna mengidentifikasi pola, tren, dan celah penelitian dalam bidang yang dikaji. Metode ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman mendalam melalui kajian pustaka yang relevan dan terstruktur terhadap fenomena komunikasi digital dalam kelompok usia yang sangat terpapar oleh perkembangan teknologi.

Pendekatan yang digunakan dalam *literature review* ini adalah pendekatan sistematis. Strategi pencarian literatur dilakukan melalui mesin pencari ilmiah seperti Google Scholar, Garuda Ristekbrin, DOAJ, serta database jurnal dari lembaga penyedia publikasi ilmiah nasional dan internasional. Untuk menjaga kualitas sumber, artikel yang dipilih memiliki standar tertentu, yakni berupa artikel hasil penelitian empiris orisinal yang memuat komponen ilmiah seperti abstrak, pendahuluan, metodologi, hasil, dan diskusi.

Proses seleksi artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti “media sosial”, “komunikasi interpersonal”, “Generasi Z”. Berdasarkan hasil pencarian, diperoleh lima artikel

yang memenuhi kriteria dalam bahasa Indonesia. Seluruh artikel ini dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan topik, kerangka teori, serta konteks komunikasi digital di kalangan remaja atau dewasa muda.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan *simplified approach*, yaitu suatu metode penyederhanaan dalam menganalisis hasil-hasil literatur dengan cara menyusun kompilasi dari temuan utama setiap artikel, mengelompokkan dalam tema-tema besar seperti teori komunikasi, empati dan ekspresi dalam media sosial, kualitas komunikasi interpersonal, serta perubahan gaya komunikasi Generasi Z. Setiap temuan kemudian dianalisis secara tematik dan komparatif, untuk mengidentifikasi kecenderungan umum, perbedaan hasil antar penelitian, serta relevansi empiris terhadap pertanyaan utama penelitian ini. Validitas literatur yang digunakan dijaga melalui seleksi sumber yang ketat, dengan hanya menggunakan artikel *peer-reviewed* dan relevan secara tematis maupun metodologis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan utama dari literatur ini menunjukkan bahwa media social yang digunakan oleh generasi Z memberikan dampak yang positif maupun negative terhadap kemampuan komunikasi interpersonalnya. Berikut adalah temuan utama dari literatur yang telah direview dapat dilihat pada table 1.

**Tabel 1. Temuan utama hasil literatur review**

No	Peneliti	Fokus penelitian	Hasil Penelitian
1	Prastono & Flowerina (2022)	Dampak Facebook terhadap komunikasi interpersonal dalam keluarga	Media sosial menyebabkan menurunnya keterbukaan dan empati dalam keluarga, mengubah pola komunikasi interpersonal menjadi lebih tertutup dan renggang.
2	Baitillah & Ghanistyana (2024)	Dampak Instagram terhadap komunikasi interpersonal	Instagram memudahkan komunikasi jarak jauh dan membuat pengguna merasa nyaman, tetapi berpotensi menurunkan kualitas komunikasi karena minim respon langsung dan ekspresi nonverbal.
3	Swarna et al. (2024)	Pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi interpersonal	Penggunaan media sosial menciptakan interaksi dua arah yang dinamis, tetapi juga menimbulkan dampak negatif tergantung intensitas penggunaannya; 94,1% responden tetap merasa nyaman dengan komunikasi langsung.
4	Rakhmaniar (2024)	Pengaruh media sosial terhadap keterampilan komunikasi interpersonal remaja	Terdapat pengaruh positif signifikan antara frekuensi, durasi, jenis, dan tujuan penggunaan media sosial terhadap keterampilan komunikasi interpersonal remaja di Bandung.
5	Ahmad et al., (2024)	Dampak media sosial terhadap pola komunikasi dan hubungan sosial Generasi Z	Media sosial memengaruhi komunikasi interpersonal Generasi Z secara kompleks. Terdapat dampak negatif seperti penurunan empati dan gangguan keterampilan mendengarkan, meskipun ada pula pengaruh positif seperti peningkatan pengetahuan.

Sumber: data diolah peneliti (2025)



### **Dampak Positif Penggunaan Media Sosial terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Generasi Z**

Media sosial telah menjadi instrumen komunikasi yang dominan bagi Generasi Z. Sebagai kelompok yang lahir dan tumbuh dalam era digital, Generasi Z memiliki akses langsung dan luas terhadap berbagai platform komunikasi seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, dan Twitter. Dalam konteks ini, media sosial menawarkan sejumlah keuntungan dalam membentuk dan memperkuat komunikasi interpersonal mereka. Salah satu dampak positif paling nyata adalah peningkatan konektivitas lintas jarak dan waktu. Generasi Z dapat tetap terhubung dengan keluarga atau teman yang terpisah secara geografis, memelihara hubungan sosial melalui *platform daring*. Dengan bantuan media sosial, mereka dapat berbagi cerita, momen, dan ekspresi secara instan. Hal ini juga didukung oleh Alhazami (2021) yang menunjukkan bahwa media sosial memberikan ruang komunikasi yang memungkinkan keterhubungan sosial berkelanjutan.

Media sosial juga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kepercayaan diri dan ekspresi diri. Twitter, misalnya, menjadi tempat bagi Generasi Z untuk mengekspresikan pendapat dan perasaan mereka secara terbuka (Kustiawan, 2023). Aktivitas ini merupakan bentuk komunikasi intrapersonal yang memperkuat kapasitas mereka untuk menyampaikan pikiran secara jelas dan terstruktur.

Selain itu, media sosial dapat mendorong empati dan pemahaman sosial, terutama dalam konteks saling berbagi pengalaman pribadi dan membaca pengalaman orang lain. Dalam studi yang dilakukan oleh (Swarna et al., 2024), sebanyak 87,5% responden menyatakan bahwa interaksi di media sosial meningkatkan rasa empati mereka terhadap pengguna lain. Ini menunjukkan bahwa meskipun tidak tatap muka, komunikasi digital masih mampu membangun ikatan emosional yang bermakna.

Bentuk komunikasi interpersonal yang ditunjang media sosial juga bersifat fleksibel dan partisipatif. Platform digital memungkinkan Generasi Z untuk menyampaikan gagasan melalui teks, gambar, emoji, atau video, menciptakan nuansa komunikasi yang lebih santai dan sesuai dengan gaya mereka. Ini mencerminkan adanya penyesuaian terhadap medium baru, tanpa menghilangkan unsur kedekatan dalam interaksi. Kemampuan media sosial untuk menyampaikan informasi secara cepat dan luas turut meningkatkan kesadaran sosial dan literasi komunikasi. Kampanye-kampanye edukatif dan sosial yang tersebar di media sosial membantu remaja memahami isu-isu seperti kesehatan mental, komunikasi asertif, dan resolusi konflik. Informasi-informasi ini memperluas cakrawala berpikir dan memperkaya pola komunikasi interpersonal Generasi Z.

Dalam lingkungan keluarga, media sosial juga dapat mempererat hubungan antaranggota keluarga yang berjauhan. Informan dalam penelitian (Prastono, 2021) menyatakan bahwa media sosial menjadi alat penting dalam menjaga komunikasi dengan orang tua yang tinggal di tempat berbeda. Ini memperkuat ikatan emosional dan memperkaya komunikasi interpersonal yang sebelumnya mungkin terbatas secara fisik.

Dari sisi gaya komunikasi, Generasi Z menunjukkan adaptasi linguistik yang unik melalui penggunaan bahasa gaul dan campuran kode. Adaptasi ini memperkuat keakraban dan meningkatkan keterhubungan sosial dalam kelompok sebayanya. Penggunaan simbol komunikasi seperti emoji dan stiker juga menjadi bentuk ekspresi afektif yang memperhalus interaksi digital mereka.

Dengan demikian, penggunaan media sosial yang seimbang dan bijak oleh Generasi Z dapat memberikan kontribusi positif dalam mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal.

Koneksi yang luas, ekspresi diri yang bebas, serta pembelajaran sosial yang kontekstual menjadikan media sosial sebagai medium yang mendukung pertumbuhan relasi antarmanusia di era digital.

### **Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Generasi Z**

Di balik berbagai manfaatnya, penggunaan media sosial oleh Generasi Z juga membawa tantangan besar terhadap kualitas komunikasi interpersonal mereka. Salah satu dampak utama adalah penurunan intensitas komunikasi langsung (*face-to-face*). Studi (Saoqillah & Nada Siti Wardah, 2018) menunjukkan bahwa meskipun 58,8% responden menggunakan media sosial lebih dari tujuh jam per hari, 94,1% dari mereka tetap merasa komunikasi langsung lebih nyaman dan bermakna.

Salah satu bentuk nyata dari penurunan kualitas komunikasi adalah terganggunya kemampuan mendengarkan secara aktif. Paparan media sosial yang berlebihan membuat Generasi Z sering kali terdistraksi, bahkan saat berinteraksi langsung (Mujiwati et al., 2022; Nor et al., 2023). Akibatnya, interaksi menjadi dangkal, tidak fokus, dan minim respon emosional, yang merusak kualitas hubungan interpersonal. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan berisiko menimbulkan pengabaian terhadap lingkungan sekitar. Generasi muda yang semakin sering mengabaikan keberadaan orang-orang di sekitar mereka karena terfokus pada perangkat digital. Interaksi tatap muka menjadi tergantikan oleh interaksi digital, yang pada akhirnya menggerus kemampuan sosial dasar seperti empati, perhatian, dan ekspresi nonverbal.

Risiko lain yang muncul adalah terganggunya kepekaan emosional dan keterampilan menyampaikan emosi secara langsung. Informan dalam penelitian (Vydia et al., 2014) mengakui bahwa interaksi melalui media sosial seringkali menyebabkan hilangnya kedekatan emosional, terutama dalam hubungan keluarga. Hal ini berpotensi menciptakan hubungan interpersonal yang mekanistik dan tidak autentik. Dampak jangka panjang lainnya adalah munculnya ketergantungan dan kecanduan digital, yang tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga memperburuk isolasi sosial. Media sosial memunculkan tekanan sosial baru seperti FOMO (*fear of missing out*), pencitraan diri yang berlebihan, serta perlombaan untuk validasi sosial melalui *like* dan komentar (Rosmiati et al., 2023). Situasi ini memicu rasa cemas, rendah diri, dan bahkan depresi pada remaja.

Fenomena *cyberbullying* dan penyebaran konten negatif juga merupakan ancaman serius dalam ekosistem komunikasi digital. Paparan konten kekerasan verbal atau perundungan daring dapat merusak kepercayaan diri dan mengganggu kestabilan emosional, yang berdampak langsung pada kemampuan membina hubungan interpersonal yang sehat (Vydia et al., 2014).

Dalam konteks penggunaan bahasa, media sosial juga berkontribusi pada penurunan penggunaan bahasa formal dan peningkatan kesalahan komunikasi. Pemakaian singkatan, emoji, dan kode-kode simbolik memang mempercepat komunikasi, namun dalam beberapa kasus justru menimbulkan ambiguitas dan miskomunikasi (Damayanti & Nuzuli, 2023). Akibatnya, kompetensi komunikasi formal dan profesional yang diperlukan dalam dunia nyata menjadi terabaikan.

### **Implikasi Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal dan Relasi Sosial Generasi Z**

Dari kedua sisi dampak di atas, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang ambivalen terhadap komunikasi interpersonal Generasi Z. Di satu sisi, media sosial

memperluas ruang interaksi, memfasilitasi ekspresi diri, dan membuka peluang relasi lintas ruang. Di sisi lain, ia juga menciptakan tantangan serius seperti fragmentasi hubungan, menurunnya kualitas komunikasi tatap muka, serta dampak psikologis akibat tekanan sosial dan digital fatigue.

Implikasi dari kondisi ini mengarah pada perlunya literasi digital yang komprehensif, khususnya dalam hal etika berkomunikasi, manajemen waktu online, serta pengelolaan emosi di ruang digital. Kartini (2024) menekankan bahwa pemahaman teori komunikasi seperti teori pertukaran sosial penting untuk memahami dinamika relasi digital yang sering kali bersifat transaksional. Dengan memahami nilai timbal balik dan kualitas hubungan, Generasi Z dapat mengembangkan relasi yang lebih bermakna, baik daring maupun luring.

Dari sisi pendidikan, implikasinya adalah perlunya pendekatan kurikulum yang memperkuat keterampilan komunikasi interpersonal secara langsung, seperti pelatihan debat, diskusi tatap muka, dan kerja kelompok. Sekolah dan kampus perlu menjadi ruang pengembangan kompetensi komunikasi yang seimbang antara digital dan sosial.

Orang tua juga memiliki peran sentral dalam membimbing generasi muda untuk mengatur keseimbangan antara interaksi *online* dan *offline*. Pentingnya membangun budaya dialog dalam keluarga yang tidak tergantikan oleh teknologi. Pengawasan yang fleksibel dan dialog terbuka tentang penggunaan media sosial dapat membantu remaja mengembangkan kesadaran kritis dalam berinteraksi di dunia digital.

Bagi pemerintah dan pembuat kebijakan, penting untuk mengembangkan regulasi dan kampanye literasi digital, termasuk penyuluhan anti-cyberbullying, etika digital, dan penggunaan media sosial secara sehat. Upaya ini dapat melibatkan kolaborasi lintas sektor seperti pendidikan, kesehatan, dan teknologi informasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa media sosial memberikan dampak yang kompleks terhadap kemampuan komunikasi interpersonal Generasi Z. Di satu sisi, media sosial mempermudah koneksi sosial, meningkatkan ekspresi diri, serta memperluas akses informasi yang dapat menunjang kemampuan komunikasi. Platform digital juga memungkinkan Generasi Z untuk berinteraksi lintas ruang dan waktu, membangun jejaring sosial yang luas, serta menumbuhkan empati melalui berbagi pengalaman dan narasi personal secara daring.

Namun demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga memunculkan berbagai konsekuensi negatif terhadap kualitas komunikasi interpersonal. Ketergantungan terhadap interaksi virtual cenderung menurunkan kemampuan komunikasi tatap muka, melemahkan keterampilan mendengarkan aktif, serta mengurangi kedalaman emosional dalam hubungan sosial. Dampak psikologis seperti kecemasan, tekanan sosial, hingga gangguan identitas juga dapat muncul akibat budaya pencitraan dan validasi yang dominan di media sosial. Oleh karena itu, diperlukan literasi digital yang kuat dan pendekatan pendidikan komunikasi yang seimbang agar Generasi Z mampu memanfaatkan media sosial secara bijak tanpa mengorbankan kualitas hubungan antarpribadi yang sehat dan autentik.

## REFERENSI

- Ahmad, K. R., Sibuan Amir, L., & Hapipi, M. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Komunikasi dan Hubungan Sosial dalam Kalangan Generasi Z. *Sanskara Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(02), 85–94. <https://doi.org/10.58812/sish.v1.i02>
- Baitillah, N., & Ghanistyana, L. P. (2024). Dampak dari Media Sosial Instagram terhadap



- Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.47134/jbk.d.v2i1.3181>
- Kartini, Elisa Damayanti, Nadya Dwi Ananda, Shafira Putri Zharifa, Nur Aida Nabila, Lia Zuraida, & Hafiz Mansyur. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Komunikasi Interpersonal: Pendekatan Teori Komunikasi. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 4(1), 52–59. <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v4i1.1423>
- Khaira, A. A., Aisyah, G., Nis, H., Dewi, K., Aulia, R. A., Laksana, A., Jl, A., Serang, R., No, K. M., Jaya, K. C., & Serang, K. (2024). *Pengaruh Media Digital dalam Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal pada Remaja Universitas Bina Bangsa , Indonesia kehidupan manusia Keterampilan ini memungkinkan individu untuk membangun.* 4.
- Prastono, M. I. (2021). Analisis Dampak Media Sosial Facebook pada Komunikasi Interpersonal dalam Keluarga di Desa Pulau Binjai Kabupaten Kuantan Mudik Riau. *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 1(3), 96–91. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v1i3.192>
- Rakhmaniar, A. (2024). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Kota Bandung (Jurnal 25).* 2(1), 239–249. <https://doi.org/v1i4.244>
- Saoqillah, A., & Nada Siti Wardah, R. (2018). Dampak Media Sosial Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Institut Ummul Quro Bogor. In *Al-Mubin; Islamic Scientific Journal* (Vol. 1, Issue 2, pp. 24–29). <https://doi.org/10.51192/almubin.v1i2.43>
- Swarna, M. F., Rumardani, A., Saputra, E. adi, Nuryadi, D. P., Al-mufid, M. D., & Amalia, N. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal. *Karimah Tauhid*, 3(1), 1012–1019. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i1.11841>
- Vydia, V., Irliana, N., & Savitri, A. D. (2014). Pengaruh Sosial Media Terhadap Komunikasi Interpersonal dan Cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal Transformatika*, 12(1), 14. <https://doi.org/10.26623/transformatika.v12i1.86>