

Analisis Pola Komunikasi Personal Mahasiswa dalam Mengatasi Hambatan Interaksi Tatap Muka Pasca Ketergantungan Media Sosial

Analysis of Students' Personal Communication Patterns in Overcoming Face-to-Face Interaction Barriers Following Social Media Dependency

Rifky Dwi Fahrezy Harahap, Sabira Naisah Azzahra, Naufal Habib, Zaky Alfath

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*email: habibnaufal164@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the interpersonal communication patterns of college students in facing barriers to face-to-face interaction influenced by dependence on social media. The development of digital technology has changed the way individuals communicate, where students tend to interact more actively through social media than in person. This has resulted in a shift in interpersonal communication patterns from face-to-face to mediated communication. This study uses a qualitative approach with descriptive methods to understand the phenomena occurring among college students. The results show that social media dependence affects the quality of interpersonal communication, such as a decline in direct communication skills, the emergence of barriers to social interaction, and a tendency to avoid face-to-face communication. In addition, phenomena such as Fear of Missing Out (FoMO) also strengthen students' attachment to social media, thereby increasing barriers to social interaction in the real world. Although social media provides convenience in communication, excessive use can reduce the quality of interpersonal relationships and emotional closeness between individuals. Therefore, awareness is needed in managing social media use to maintain a balance between online and face-to-face communication.

Keywords: *Personal Communication Patterns, Students, Barriers to Face-to-Face Interaction, Social Media Dependency, Interpersonal communication, Social Media*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola komunikasi antarpersonal mahasiswa dalam menghadapi hambatan interaksi tatap muka yang dipengaruhi oleh ketergantungan terhadap media sosial. Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu berkomunikasi, di mana mahasiswa cenderung lebih aktif berinteraksi melalui media sosial dibandingkan secara langsung. Hal ini berdampak pada perubahan pola komunikasi antarpersonal yang semula berlangsung secara tatap muka menjadi komunikasi yang termediasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memahami fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial memengaruhi kualitas komunikasi antarpersonal, seperti menurunnya keterampilan komunikasi langsung, munculnya hambatan interaksi sosial, serta kecenderungan menghindari komunikasi tatap muka. Selain itu, fenomena seperti *Fear of Missing Out* (FoMO) juga memperkuat keterikatan mahasiswa terhadap media sosial sehingga memperbesar hambatan dalam interaksi sosial di dunia nyata. Meskipun media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, penggunaan yang berlebihan dapat menurunkan kualitas hubungan interpersonal dan kedekatan emosional antarindividu. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam mengelola penggunaan media sosial agar keseimbangan antara komunikasi daring dan tatap muka tetap terjaga.

Kata Kunci: Pola Komunikasi Personal, Mahasiswa, Hambatan Interaksi Tatap Muka, Ketergantungan Media Sosial, Komunikasi Interpersonal, Media Sosial.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi, khususnya media sosial, telah mengubah pola komunikasi antarpersonal di kalangan mahasiswa. Interaksi yang sebelumnya didominasi oleh komunikasi tatap muka kini beralih menjadi komunikasi berbasis digital. Pola komunikasi antarpersonal yang terbentuk melalui media sosial cenderung lebih praktis, namun sering kali mengurangi kedalaman interaksi karena minimnya unsur nonverbal seperti ekspresi wajah, intonasi, dan kontak mata. Komunikasi interpersonal dapat berjalan secara efektif ketika dua orang saling bertukar pesan dan terdapat timbal balik. Dalam konteks ini, pertemuan langsung antara individu akan memiliki arti yang lebih dalam karena juga mampu menyampaikan pesan melalui isyarat nonverbal. Komunikasi disebut sebagai komunikasi interpersonal karena merupakan salah satu metode paling efisien untuk menyampaikan informasi, mengingat adanya unsur verbal dan nonverbal di dalamnya (Kurniadini & Putranto 2025). Melalui keberadaan media sosial, Generasi Z dapat memperoleh informasi dari seluruh penjuru dunia dalam waktu yang sangat singkat. Ini memperluas pemahaman mereka dan memberi kesempatan untuk lebih menyelami perbedaan budaya serta tren global yang sedang muncul (Khairiah, Prasasti, Putri, Sanjaya & Rizky, 2025).

Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan memunculkan fenomena ketergantungan. Ketergantungan ini ditandai dengan meningkatnya intensitas penggunaan serta munculnya kecemasan ketika tidak terhubung dengan media sosial. Fenomena yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* ternyata berpengaruh pada hubungan antara dorongan untuk memperoleh informasi dan niat untuk membagikannya, mengindikasikan bahwa elemen psikologis dan sosial saling terkait secara rumit dalam membentuk pola komunikasi di kalangan Generasi Z (Pangestu 2026). Kondisi ini menyebabkan mahasiswa lebih memilih berinteraksi melalui media sosial dibandingkan secara langsung.

Akibat dari ketergantungan tersebut, muncul berbagai hambatan dalam interaksi tatap muka. Hambatan ini dapat berupa menurunnya kepercayaan diri, kesulitan mengekspresikan diri secara langsung, hingga berkurangnya kemampuan membaca isyarat sosial. Fitur *like*, *comment*, dan *followers* di media sosial berfungsi sebagai mekanisme validasi sosial yang terukur dan konkret. Ketika pengguna mendapatkan *like* dalam jumlah besar, mereka merasa dirinya diakui dan populer. Namun, saat hanya mendapatkan sedikit *like*, perasaan tidak nyaman dan kurang dihargai dapat muncul, yang dikenal sebagai gangguan kecemasan media sosial. Keadaan ini muncul ketika

seseorang merasa terganggu jika jumlah pengikut atau interaksi tidak sesuai dengan harapan (Haq & Amirah 2026).

Selain itu, terpapar kepada *cyberbullying* adalah ancaman serius kepada kesejahteraan mental para pelajar. Perbuatan pencerobohan di dunia digital, seperti ucapan yang menghina, penyebaran maklumat palsu, dan gangguan yang berkaitan dengan identiti, sering berlaku tanpa sebarang had masa atau lokasi (Karyati & Julisawati 2025). Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketergantungan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap pola komunikasi antarpersonal serta berpotensi menimbulkan hambatan dalam interaksi tatap muka. Selain itu, terdapat tantangan dalam mengenali emosi, yang menghalangi pemahaman terhadap perasaan dan kebutuhan individu lain, khususnya di lingkungan kerja dan pendidikan. Peningkatan ketergantungan pada teknologi, yang menggantikan pertemuan secara langsung dan memperkecil kedalaman hubungan antarpribadi, memperburuk keadaan (Syarqowi, M. Zuhaery & Hidayati 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana mahasiswa membentuk pola komunikasi antarpersonal serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi hambatan interaksi di era digital saat ini.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena pola komunikasi antarpersonal mahasiswa dalam mengatasi hambatan interaksi tatap muka akibat ketergantungan media sosial, bukan untuk mengukur secara kuantitatif. Metode penelitian pustaka dilaksanakan dengan menghimpun informasi dari beragam sumber yang ditulis dan berkaitan dengan tema penelitian, termasuk buku, makalah jurnal akademik, penelitian sebelumnya, serta sumber-sumber ilmiah lainnya. Cara pengumpulan data dalam riset kualitatif sangat tergantung pada keterlibatan langsung antara peneliti dan objek yang diteliti (Annasthasya, et., al, 2025). Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari artikel jurnal ilmiah yang membahas komunikasi antarpersonal, hambatan interaksi sosial, dan ketergantungan media sosial. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku-buku teori komunikasi, laporan penelitian, serta sumber lain yang mendukung analisis.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian pustaka terhadap berbagai sumber literatur yang relevan, ditemukan

bahwa ketergantungan media sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pola komunikasi antarpersonal mahasiswa serta memunculkan berbagai hambatan dalam interaksi tatap muka. Dalam konteks komunikasi antarpersonal, kontak langsung memainkan peranan penting dalam membangun hubungan emosional, kepercayaan, dan pemahaman yang lebih mendalam antara orang-orang. Berbicara langsung memungkinkan kita untuk menangkap beragam sinyal nonverbal seperti wajah, nada suara, gestur, dan tatapan yang tidak sepenuhnya bisa digantikan oleh komunikasi di media sosial. Ketika mahasiswa lebih banyak berkomunikasi menggunakan perangkat digital, maka kesempatan untuk melatih kemampuan memahami dan membaca sinyal nonverbal pun semakin berkurang. Ini mengakibatkan keterampilan interpersonal yang seharusnya berkembang lewat interaksi langsung menjadi kurang optimal.

Hal ini sejalan dengan teori komunikasi interpersonal yang mengatakan bahwa keberhasilan komunikasi ditentukan tidak hanya oleh apa yang diucapkan, tetapi juga oleh aspek nonverbal yang menyertainya. Dalam komunikasi di media sosial, banyak dari aspek nonverbal ini mengalami simplifikasi yang membuat makna pesan sangat bergantung pada perspektif masing-masing orang. Situasi ini bisa memunculkan kesalahpahaman, kesulitan dalam memahami emosi lawan bicara, serta mengurangi kedalaman hubungan sosial yang terbentuk. Maka, meskipun media sosial dapat mempercepat proses komunikasi, kualitas interaksi yang dihasilkan tidak selalu sebanding dengan pertemuan tatap muka.

Pertama, terjadi perubahan pola komunikasi antarpersonal mahasiswa. Mahasiswa cenderung lebih sering menggunakan media sosial sebagai sarana utama berkomunikasi dibandingkan interaksi langsung. Pola komunikasi ini bersifat cepat dan praktis, namun cenderung dangkal karena kurang melibatkan unsur nonverbal seperti ekspresi wajah, kontak mata, dan bahasa tubuh. Hal ini mengakibatkan penurunan kualitas ikatan emosional dalam hubungan sosial. Komunikasi antar orang dapat dipahami sebagai serangkaian interaksi yang terjadi di antara sekelompok individu, yang memungkinkan mereka untuk saling berbagi informasi, gagasan, emosi, dan pengalaman (Syaidah & Dewi 2024).

Kedua, ditemukan adanya bentuk ketergantungan terhadap media sosial yang memengaruhi perilaku komunikasi. Mahasiswa menunjukkan kecenderungan untuk terus terhubung dengan media sosial, baik untuk memperoleh informasi maupun menjaga eksistensi sosial. Ketergantungan ini ditandai dengan rasa cemas ketika tidak mengakses media sosial serta kebiasaan memprioritaskan

komunikasi online dibandingkan komunikasi tatap muka. Media sosial memberikan berbagai dampak positif terhadap interaksi sosial mahasiswa. Salah satu manfaat penting ialah kemudahan dalam menciptakan dan mempertahankan koneksi sosial. Platform media sosial menawarkan peluang bagi mahasiswa untuk terhubung dengan teman-teman, keluarga, dan rekan-rekan akademik meskipun mereka berada di tempat yang berbeda (Salsabila & Wulandari, 2026).

Ketiga, ketergantungan media sosial berkontribusi terhadap munculnya hambatan dalam interaksi tatap muka. Hambatan yang ditemukan meliputi kurangnya kepercayaan diri saat berkomunikasi secara langsung, kesulitan dalam mengekspresikan pendapat secara spontan, serta menurunnya kemampuan memahami isyarat sosial dari lawan bicara. Selain itu, mahasiswa juga cenderung mengalami kecanggungan dalam membangun percakapan secara langsung karena terbiasa dengan komunikasi berbasis teks. Penggunaan media sosial yang sangat mendominasi: Semua responden yang berusia 19, 20, dan 21 tahun mengungkapkan bahwa platform-platform seperti Instagram, Twitter, TikTok, WhatsApp, dan Facebook merupakan bagian penting dari kehidupan mereka sehari-hari. Saat ini, media sosial sudah berfungsi sebagai saluran utama untuk berkomunikasi, berbagi cerita, dan membangun hubungan dengan orang-orang di sekitar kita (Khaira, et al. 2024).

Keempat, meskipun terdapat hambatan, mahasiswa menunjukkan beberapa upaya dalam mengatasi kendala tersebut. Upaya yang dilakukan antara lain meningkatkan kesadaran akan pentingnya komunikasi langsung, membatasi penggunaan media sosial, serta mulai membiasakan diri untuk berinteraksi secara tatap muka dalam lingkungan akademik maupun sosial. Selain itu, media sosial juga mempengaruhi cara, perilaku, dan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa. Banyak orang yang meyakini bahwa berkomunikasi atau berinteraksi secara online bisa merubah kebiasaan orang-orang disekitar mereka. Media sosial dianggap sebagai sebuah pengaruh besar (Marwanda, Suryani, Amalia & Dongoran, 2025). Pemakaian berlebihan media sosial juga dapat menimbulkan ketergantungan mental. Para mahasiswa yang biasa berinteraksi lewat media sosial cenderung lebih leluasa dalam menyampaikan pendapat secara tertulis dibandingkan berbicara langsung. Ini terjadi karena komunikasi melalui internet memungkinkan mereka menyusun kalimat terlebih dahulu sebelum mengirim, sehingga kemungkinan melakukan kesalahan saat berbicara dianggap lebih rendah. Di sisi lain, percakapan langsung memerlukan kemampuan untuk berpikir dan memberikan tanggapan secara mendadak, yang sering kali menjadi hambatan bagi mahasiswa

yang sangat bergantung pada platform media sosial.

Namun demikian, hasil studi literatur menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya pasif dalam menghadapi dampak dari ketergantungan pada media sosial. Berbagai langkah telah diambil untuk mengatasi kendala komunikasi langsung yang muncul. Salah satu langkah yang paling umum ditemukan adalah meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya komunikasi langsung. Pemahaman ini muncul ketika mahasiswa menyadari bahwa interaksi tatap muka memberikan pengalaman yang lebih berarti dibandingkan berkomunikasi melalui media sosial.

Langkah lainnya adalah membatasi penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pembatasan ini bisa dilakukan dengan mengurangi waktu penggunaan media sosial, menentukan waktu tertentu untuk mengakses platform digital, serta menghindari penggunaan media sosial saat berada dalam situasi sosial yang memerlukan interaksi langsung. Dengan cara ini, mahasiswa memiliki lebih banyak peluang untuk terlibat dalam komunikasi tatap muka dan mengasah keterampilan interpersonal mereka. Selain pembatasan penggunaan media sosial, keterlibatan dalam kegiatan organisasi, komunitas, atau aktivitas akademik juga menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Melalui berbagai aktivitas tersebut, mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk berlatih berbicara di depan umum, bekerja sama dalam kelompok, serta membangun hubungan sosial secara langsung. Pengalaman-pengalaman ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi rasa canggung saat berinteraksi dengan orang lain.

Diskusi ini juga menunjukkan bahwa media sosial tidak sepenuhnya memberikan dampak negatif terhadap komunikasi mahasiswa. Dalam banyak kondisi, media sosial justru menjadi medium yang efektif untuk memperluas jaringan sosial, mempercepat penyebaran informasi, dan mempermudah koordinasi dalam kegiatan akademik. Oleh karena itu, masalah yang ada bukanlah keberadaan media sosial itu sendiri, melainkan intensitas dan cara penggunaannya. Penggunaan media sosial yang seimbang dan disertai dengan keterampilan manajemen waktu dapat memberikan manfaat tanpa mengurangi kualitas komunikasi antarpribadi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara ketergantungan media sosial, perubahan pola komunikasi antarpribadi, dan munculnya hambatan interaksi tatap muka. Namun, mahasiswa juga memiliki potensi untuk mengatasi hambatan tersebut melalui adaptasi dan pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ketergantungan media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pola komunikasi antarpersonal mahasiswa. Perubahan pola komunikasi dari interaksi tatap muka menuju komunikasi yang termediasi melalui media sosial menyebabkan menurunnya kualitas komunikasi interpersonal, terutama dalam kemampuan berkomunikasi secara langsung, memahami isyarat nonverbal, serta membangun kedekatan emosional dengan orang lain. Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) turut memperkuat ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial sehingga memunculkan hambatan dalam interaksi sosial di dunia nyata.

Meskipun demikian, media sosial tetap memberikan manfaat sebagai sarana komunikasi yang cepat dan praktis apabila digunakan secara bijak. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan pengendalian diri dalam penggunaan media sosial agar mahasiswa mampu menjaga keseimbangan antara komunikasi daring dan komunikasi tatap muka. Upaya seperti membatasi penggunaan media sosial, meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan sosial, organisasi, diskusi kelompok, serta melatih keterampilan komunikasi interpersonal dapat menjadi solusi dalam mengatasi hambatan interaksi langsung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian komunikasi interpersonal, khususnya terkait pengaruh media sosial terhadap kehidupan sosial mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa agar lebih bijak dalam memanfaatkan media sosial tanpa mengabaikan pentingnya interaksi tatap muka dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan berkualitas.

Ucapan Terima Kasih

Penulis, yaitu Rifky Dwi Fahrezy Harahap, Sabira Naisah Azzahra, Zaki Alfath, dan Muhammad Naufal Habib, mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak Dr. Sigit Hardiyanto, S.Sos., M.I.Kom selaku dosen pengampu mata kuliah Komunikasi Antarpersonal yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan jurnal ini. Selain itu, penulis turut mengucapkan terima kasih kepada keluarga, sahabat, dan seluruh pihak memberikan dukungan moral maupun materi sehingga penelitian dan penulisan artikel dapat terselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Annasthasya, D., Alfindoria, I., Rahayu, S., & Khair, O. I. (2025). Metodologi Penelitian Kualitatif: Tinjauan Literatur Dalam Konteks Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(7), 423-429.
- Haq, F. A. (2026). Ketergantungan Pada Validasi Sosial Melalui Like, Comment, Followers Di Media Sosial: Literature Review. *Jejak digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 1244-1256.
- Karyati, E., & Julisawati, E. A. (2025). Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital: Tinjauan Literatur Psikologi Klinis dan Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(2), 442-451.
- Khaira, A. A., Aisyah, G., Dewi, H. N. K., Aulia, R. A., & Laksana, A. (2024). Pengaruh Media Digital Dalam Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 357-366.
- Khairiah, A., Prasasti, T. I., Putri, M. A., Sanjaya, I., & Rizki, T. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Generasi Z. *Inspirasi Edukatif: Jurnal Pembelajaran Aktif*, 6(4).
- Kurniadini, S. Z., & Putranto, T. D. (2025). Pola Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Indonesia (Review of Literature). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(2), 84.
- Marwanda, T. S., Suryani, M. W., Amalia, S., & Dongoran, R. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi dan Interaksi Sosial di Kalangan Siswa. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 216-224.
- Pangestu, B. A. (2026). Peran Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi Generasi Z: A Systematic Literature Review. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(2), 7522-7537.
- Salsabila, D. S., & Wulandari, F. (2026). Efek Media Sosial Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa di Lingkungan Kampus. *Journal of Law and Social Change Review*, 1(01).
- Syaidah, K., & Dewi, R. (2024). Komunikasi Interpersonal Antara Orang Tua dan Generasi Z Perspektif Pendidikan Karakter. *Syaikhona: Jurnal Magister Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 14-39.
- Syarqowi, M., Zuhaery, M., & Hidayati, D. (2025). Peran Kepemimpinan Digital Dalam Meningkatkan Kinerja Organisasi Pendidikan: Literature Review. *Jurnal Manajemen Pendidikan: Jurnal Ilmiah Administrasi, Manajemen dan Kepemimpinan Pendidikan*, 7(2), 12-21.