



## Hubungan Sosial di Era Teknologi: Ketika Koneksi Tidak Menjamin Interaksi yang Dekat

Ni Made Linda Herawati<sup>1\*</sup>, I Made Yudana<sup>2</sup>, I Putu Windu Mertha Sujana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

\*Corresponding author: [linda.herawati@student.undiksha.ac.id](mailto:linda.herawati@student.undiksha.ac.id)

### Abstract

Interaction is how people socialize to build relationships. Digitalization has made interaction limitless, but there's a social relationship paradox in the tech era, where even though digital connectivity is growing, the depth of interaction and emotional closeness often fade. This highlights a fundamental shift in how people build and maintain interpersonal relationships amid the dominance of social media and digital devices. This research argues that the ease of access and frequency of online interactions do not always correlate with the quality of substantial relationships. Instead, reduced digital interactions often overlook the nuances of non-verbal communication and physical presence that are crucial for empathy and emotional closeness. The article also highlights how social media algorithms, the pressure for online validation, and phenomena like FOMO (Fear of Missing Out) can contribute to social isolation and anxiety, even though individuals appear to be “connected” to thousands of people. Using a qualitative and descriptive approach, along with conceptual studies and analysis, this article aims to describe the challenges of achieving authentic closeness amid the chaos of digital connectivity, and to explore solutions on how technology can be leveraged to strengthen, rather than weaken, meaningful social bonds.

**Keywords:** *Relationship, Technology, Empathy, Social, Digital*

### 1. PENDAHULUAN

Interaksi instan dengan sanak saudaranya di Bali, kedekatan dan kemudahan interaksi yang dapat diakses hanya dengan sentuhan jari dan mampu menyebarkan informasinya ke jutaan orang dalam hitungan detik melalui berbagai platform media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, dan TikTok digunakan sebagai sarana penghubung interaksi individu untuk membangun, memelihara, dan mengakhiri hubungan sosial mereka [1]. Terjadinya revolusi digital yang mengubah lanskap interaksi manusia, mampu menciptakan komunitas yang melampaui batas geografis hingga tak terbatas memunculkan perbandingan antara hubungan sosial yang terjadi dalam dua arah, yaitu nyata dan daring. Hubungan sosial daring dimediasi oleh platform komunikasi digital yang membatasi isyarat non-verbal dan memungkinkan kurasi identifikasi diri dan nyata seperti yang dijelaskan dalam konsep Hyperpersonal, komunikasi yang dibangun melalui Komputer (CMC) intensitas komunikasi dapat melebihi komunikasi nyata dan dapat dilebih-lebihkan sesuai dengan harapan penerima pesan [3].

Sementara hubungan sosial yang terbentuk secara nyata atau tatap muka, yang kaya akan nuansa komunikasi interpersonal dan kontak fisik, dan sangat penting dalam pembentukan ikatan berdasarkan Attachment Theory (Bowlby, 1969) adalah teori yang membahas tentang dasar-dasar ikatan kasih sayang seseorang dengan orang lain, yang sifatnya emosional [4]. dan Interaksionisme Simbolik (Blumer, 1969), untuk memahami bagaimana masing-masing modalitas ini berkontribusi terhadap, mendukung, atau menghalangi proses membangun dan memelihara kedekatan emosional antara individu-dimensi penting dari hubungan yang melibatkan pengungkapan diri (Jourard, 1971),

#### History:

Received : 25 Februari 2026

Revised : 20 Maret 2026

Accepted : 23 April 2026

Published : 25 Mei 2026

**Publisher:** Undiksha Press

**Licensed:** This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License



kepercayaan, dan empati, sambil mengeksplorasi implikasi sosiologis untuk struktur jaringan sosial (Wasserman & Faust, 1994) dan norma interaksi, serta dampak psikologis pada kesejahteraan mental, kualitas hubungan, dan identitas individu dalam fenomena masyarakat jaringan.

Narasi dominan yang menyertai perkembangan teknologi ini adalah janji konektivitas universal dan hubungan sosial yang lebih baik melalui akses yang lebih mudah dan frekuensi interaksi yang lebih tinggi. Munculnya aplikasi pesan instan, media sosial dengan fitur berbagi momen, dan platform video adalah bukti nyata bahwa kita hidup di era paling terhubung dalam sejarah manusia [2]. Namun, di balik optimisme yang menyelimuti kemudahan konektivitas ini, realitas yang kontradiktif mulai muncul dan menjadi perhatian serius bagi para sosiolog, psikolog, dan pengamat sosial. Ironisnya, di tengah melimpahnya koneksi digital, yang ditandai dengan daftar teman media sosial yang membengkak atau notifikasi pesan yang tak ada habisnya, banyak individu melaporkan perasaan kesepian yang semakin dalam, mengalami isolasi emosional yang sering kali bermanifestasi dalam bentuk gangguan suasana hati, stres, kesepian, dan perasaan tidak berarti, serta kurangnya kedekatan substantif dalam hubungan mereka.[5]. Fenomena inilah yang menjadi titik tolak utama dibalik urgensi pembahasan dalam artikel ini.

Interaksi berbasis teks yang serba cepat seringkali mengorbankan nuansa, empati, dan kehadiran fisik yang penting dalam membangun kedekatan sejati. Secara historis, hubungan sosial manusia selalu dibentuk oleh interaksi tatap muka, bahasa tubuh, intonasi suara, dan berbagi pengalaman nyata [6]. Komunikasi yang kaya ini memungkinkan kita membaca emosi, membangun kepercayaan, dan merasakan koneksi yang mendalam. Karena sebagian besar interaksi beralih ke ranah digital, elemen-elemen penting ini sering kali berkurang. Algoritma media sosial, yang dirancang untuk memaksimalkan durasi penggunaan dan keterlibatan, cenderung memprioritaskan konten yang provokatif atau sensasional, alih-alih memfasilitasi dialog yang substantif [7]. Hal ini berpotensi menciptakan "gelembung filter" dan "ruang gema" di mana individu hanya terpapar pada pandangan yang sesuai dengan keyakinan mereka sendiri, memperdalam polarisasi dan mengurangi kemampuan untuk memahami perspektif yang berbeda [7]. Padahal, hal tersebut dapat menjadi celah untuk menampilkan sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan, arena pencitraan melalui media sosial berlomba-lomba untuk dilakukan oleh para penggunanya, jika dilihat dari Teori Dramaturgi (Erving Goffman): Individu melakukan "manajemen kesan" atau presentasi diri di panggung depan (profil daring, postingan) untuk menampilkan citra tertentu kepada khalayak[8]. Selain itu, fenomena FOMO (Fear of Missing Out) yaitu rasa takut kehilangan atau ketinggalan sesuatu yang dapat menimbulkan perasaan cemas atau takut seseorang akan kehilangan pengalaman atau informasi penting jika tidak terlibat dalam aktivitas atau interaksi tertentu, terutama di dunia digital seperti media social [1].

Melalui unggahan foto, video, atau konten yang hanya mencari esensi kesempurnaan untuk menampilkan ilusi kebahagiaan dan kesuksesan, tetapi cenderung memicu kecemasan, perbandingan dengan pengguna media sosial lain, dan rasa tidak mampu pada pengguna lain [1]. Alih-alih terasa dekat, justru terasa lebih jauh dan terasing dari realitas kehidupan nyata karena yang ditampilkan hanyalah fasad, bukan esensinya. Kondisi ini diperparah oleh adopsi teknologi yang begitu cepat sehingga masyarakat belum sepenuhnya siap menghadapi implikasi psikologis dan sosiologisnya. Pergeseran norma sosial dalam komunikasi, menurunnya kualitas percakapan mendalam, dan meningkatnya kasus kesepian dan depresi dalam masyarakat yang "terhubung" secara digital merupakan indikator nyata dari disonansi ini. Inti permasalahannya adalah bagaimana konektivitas digital, yang seharusnya mendekatkan kita, justru berpotensi menjauhkan kita dari kedalaman hubungan interpersonal yang berpusat pada tiga tahap penting, yaitu: 1). Kontak, 2). Keterlibatan, 3). Keakraban, 4). Kehancuran, dan 5). Keterputusan, hal ini secara tidak langsung mengikis fondasi penting

yang membentuk kedekatan sejati. Erosi ini sering kali disebabkan oleh berkurangnya nuansa komunikasi non-verbal, ketiadaan kehadiran fisik, dan penyajian diri yang dikuratori demi terbentuknya empati, kepercayaan, dan pemahaman individu [6].

Fenomena ini memunculkan pertanyaan krusial: mengapa konektivitas digital, yang seharusnya mendekatkan kita, justru berpotensi menjauhkan kita dari kedalaman hubungan interpersonal yang bermakna? Inilah inti paradoks "Hubungan Sosial di Era Teknologi: Ketika Koneksi Tak Menjamin Kedekatan Interaksi"[9]. Artikel ini tidak bermaksud mengabaikan segudang manfaat teknologi dalam memfasilitasi komunikasi dan memperluas jaringan. Namun, penekanan utamanya adalah mengeksplorasi sisi lain dari koin konektivitas digital, yaitu bagaimana sifat interaksi daring, karakteristik platform media sosial, dan perubahan perilaku pengguna secara tidak langsung telah mengikis fondasi penting kedekatan sejati. Interaksi yang dimediasi layar cenderung menghilangkan elemen non-verbal krusial seperti intonasi suara, ekspresi wajah, sentuhan fisik, dan konteks lingkungan, yang semuanya vital dalam membangun empati, kepercayaan, dan pemahaman mendalam antar individu [2].

Selain itu, budaya "pamer" dan validasi diri di media sosial seringkali menciptakan citra yang idealis dan tidak realistis, memicu perbandingan sosial yang tidak sehat dan perasaan tidak mampu, yang pada akhirnya dapat memperlebar jurang. Pembahasan mendalam mengenai aspek-aspek ini menjadi sangat relevan mengingat semakin terintegrasinya teknologi dalam kehidupan sehari-hari[6]. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai urgensi kedekatan emosional di tengah pesatnya kemajuan teknologi komunikasi dan menyeimbangkan kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial yang tidak terpisahkan dari kedekatan emosional manusia lainnya guna memperkuat nilai kebersamaan di tengah gempuran kemudahan komunikasi daring di era ini.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang dipadukan dengan analisis konseptual untuk mengkaji fenomena hubungan sosial di era digital secara mendalam dan reflektif. Pendekatan ini dipilih untuk menjelaskan secara sistematis bagaimana konektivitas digital mempengaruhi kedekatan emosional antar individu. Data primer: dalam penelitian ini berasal dari kajian teori dan konsep utama yang dikemukakan oleh beberapa ahli, seperti teori keterikatan (John Bowlby) interaksionisme simbolik (Herbert Blumer), Teori Hiperpersonal (Joseph Walther), dan Teori Dramaturgi (Erving Goffman). Data ini menjadi pondasi utama dalam membangun kerangka analisis terhadap perubahan pola hubungan sosial di era teknologi. Data Sekunder: diperoleh melalui studi Literatur, yang meliputi artikel jurnal, buku, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik, seperti isu FOMO (Fear of Missing Out), algoritma media sosial, dan budaya validasi diri daring. Sumber-sumber ini digunakan untuk memperkuat analisis dan memberikan konteks empiris pada pembahasan konseptual. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi dan analisis konsep, yang mengidentifikasi, menafsirkan, dan menghubungkan konsep-konsep kunci dari literatur yang dibahas untuk menjelaskan hubungan antara konektivitas digital dan kualitas kedekatan emosional. Penekanan diberikan pada makna sosial dari interaksi daring dan nyata berdasarkan sintesis teori-teori yang telah dikaji secara mendalam.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menguraikan beberapa aspek, mengenai hubungan sosial daring dengan hubungan sosial nyata dalam membangun kedekatan emosional antar individu; konektivitas digital tidak selalu mampu menciptakan rasa kebersamaan yang autentik dalam hubungan sosial; serta algoritma media sosial dan budaya validasi diri serta fenomena FOMO (Fear of Missing Out) terhadap kualitas kebersamaan dalam interaksi sosial.

#### 3.1 Hubungan Sosial Daring dengan hubungan nyata dalam membangun kedekatan emosional antar individu.

Relasi Hubungan sosial atau hubungan sosial merupakan hubungan antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok dalam kehidupan sehari-hari [10]. Hubungan dalam relasi sosial merupakan hubungan timbal balik antara satu individu dengan individu lainnya yang saling mempengaruhi. Dalam relasi terdapat interaksi yang menjembatani hubungan antar individu, interaksi sosial dapat diartikan sebagai hubungan sosial yang dinamis. hubungan sosial atau hubungan sosial yang terjalin antar individu yang berlangsung dalam jangka waktu yang relatif lama akan membentuk suatu pola, pola hubungan ini disebut juga sebagai pola hubungan sosial [10]. Berdasarkan jenis interaksi yang menjadi pemicu terjadinya hubungan pada era saat ini, muncul dua jenis hubungan yang saling berhubungan dan menjadi bagian dari kehidupan manusia saat ini untuk menjalankan hubungan dengan individu maupun kelompok di luar sana. Dilihat dari pesatnya perkembangan interaksi digital saat ini, terdapat hubungan sosial daring (online) Interaksi sosial yang dimediasi oleh teknologi komunikasi, seperti media sosial (Facebook, Instagram, TikTok), aplikasi pesan instan (WhatsApp, Telegram), forum daring, dan platform konferensi video [2].

Dengan karakteristik utamanya, dapat bersifat anonim atau semi-anonim, asinkron atau sinkron, jangkauan geografis yang luas, individu dapat memilih identitas dapat menggunakan identitas asli atau penyamaran dalam bentuk avatar. Kemudahan berinteraksi ini mengurangi tekanan sosial dan meningkatkan keberanian warga digital untuk berinteraksi, mengekspresikan pikiran dan emosi karena hilangnya sinyal sosial, seperti tatapan mata, ekspresi wajah, dan kehadiran individu secara langsung [11],[12]. sehingga cara berinteraksi daring ini mudah diatur tetapi arah interaksinya tergantung pada kepentingan yang dituju baik formal maupun nonformal, adanya filter informasi, dan kemudahan dalam membentuk dan memutuskan koneksi. Dari hubungan daring yang karakteristiknya tidak dibatasi oleh ruang dan waktu, kemudahan akses untuk membangun identitas di dunia maya tentu dapat memberikan dampak positif bagi aktivitas ini, yaitu: memungkinkan individu untuk terhubung dengan berbagai latar belakang manusia yang beragam dari berbagai sudut geografis dunia. Kelompok tertentu dengan kepentingan untuk mencapai tujuan tertentu dapat dengan mudah membangun komunitas yang biasanya sulit ditemukan secara luring [2].

Mampu terhubung dimana saja, sehingga seseorang yang terhalang oleh jarak mampu menjaga hubungan dan berinteraksi secara intens melalui digital ini. individu juga mampu mengeksplorasi dirinya untuk menemukan dirinya, karena jangkauan jaringan daring ini begitu luas sehingga mampu mengeksplorasi identitas-identitas baru yang ada. Namun dari sekian banyak manfaat kemajuan teknologi informasi yang mendukung kemajuan dan memudahkan interaksi [13]. Dalam ranah daring, kendali atas presentasi ini jauh lebih besar, sehingga memungkinkan individu untuk mengkurasi citra yang diinginkan. (Sumber: Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.) Positive branding tentu mampu membangkitkan motivasi individu lain sedangkan forced branding yang tidak sesuai dengan realita mamou menimbulkan kecemasan dalam diri individu itu

sendiri dan menjadi tolak ukur perbandingan diri yang keras oleh individu lain [14]. Sementara dalam hal empati dan emosionalitas kurangnya isyarat non-verbal dalam komunikasi berbasis teks daring dapat menyebabkan de-individualisasi dalam komunikasi daring berbasis teks adalah kondisi psikologis di mana individu cenderung kehilangan kesadaran akan identitas pribadi dan rasa tanggung jawab individu mereka karena kurangnya isyarat sosial dan anonimitas yang disediakan oleh media, yang pada gilirannya dapat memicu mereka untuk bertindak di luar norma atau batasan yang biasa mereka lakukan dalam interaksi tatap muka. dan perilaku yang lebih berani (baik positif maupun negatif) Positif: Seseorang mungkin merasa lebih bebas untuk mengungkapkan pendapat yang jujur, menyuarkan ide-ide kreatif, atau memberikan dukungan emosional tanpa takut dihakimi secara pribadi. Misalnya, seseorang yang pemalu di dunia nyata mungkin lebih bersedia untuk berbagi pemikiran mereka di forum daring.

Sebaliknya, pengurangan hambatan ini juga dapat mendorong perilaku impulsif, agresif, atau anti-normatif yang tidak akan mereka lakukan jika identitas mereka terbuka. Contohnya adalah perundungan siber, trolling, atau ujaran kebencian, karena pelaku merasa "aman" di balik anonimitas atau merasa menjadi bagian dari "gerombolan" daring yang tidak dapat dilacak secara individual [1],[2]. Sementara interaksi yang memicu hubungan nyata (tatap muka) adalah interaksi sosial yang terjadi secara langsung, di mana individu berbagi ruang fisik yang sama dan berkomunikasi menggunakan seluruh spektrum isyarat verbal dan non-verbal. Dengan karakteristik hubungan ini, yaitu: Kehadiran fisik, isyarat non-verbal yang kaya (bahasa tubuh, ekspresi wajah, kontak mata, intonasi suara), spontanitas, dan kemampuan untuk mengalami atmosfer sosial secara langsung. Tentu saja, hal-hal nyata yang dilakukan mampu menganalisis dan memicu kedekatan yang lebih optimal dan menciptakan harapan yang jelas dan nyata. Adanya interaksi yang nyata tentunya menimbulkan chemistry antara satu dengan yang lain karena getarannya dilakukan secara langsung, dapat mendengar dialek, intonasi, suara dan bahasa secara langsung serta mampu melihat ekspresi wajah dan mimik ketika hal ini tentunya memberikan dampak positif yaitu: penampilan, kedalaman emosi: Umumnya memungkinkan terbentuknya ikatan emosional yang lebih kuat dan dalam dikarenakan isyarat non-verbal yang kaya dan pengalaman bersama yang lebih utuh. Empati dan pengertian: Kemampuan membaca ekspresi dan emosi secara langsung meningkatkan empati dan mengurangi salah tafsir [2],[15].

Dukungan Fisik: Kemampuan memberikan sentuhan fisik atau kehadiran yang menenangkan ketika dibutuhkan. Kualitas komunikasi: Komunikasi yang lebih kaya dan bernuansa. Akan tetapi, interaksi dibatasi oleh waktu dan ruang, terkendala oleh letak geografis dan biaya karena dibutuhkan usaha yang lebih besar jika ingin berniat berinteraksi, untuk membangun hubungan yang nyata. Bila dilihat dari kedekatan emosional yang muncul dari hubungan-hubungan nyata tersebut, merupakan salah satu bentuk interaksionisme simbolik (George Herbert Mead, Herbert Blumer) yang menekankan bagaimana makna sosial dan identitas diri dibangun melalui interaksi tatap muka dan interpretasi simbol (kata, gestur, ekspresi) [12]. Hubungan nyata merupakan medan utama pembentukan makna bersama. Pentingnya membangun hubungan dominan yang nyata merupakan salah satu cara untuk memelihara secara emosional, dari teori attachment (John Bowlby, Mary Ainsworth) bahwa pentingnya ikatan emosional yang aman dan bagaimana pengalaman interaksi awal dengan ibu mempengaruhi kemampuan seseorang untuk membentuk hubungan yang sehat di kemudian hari [4].

Kedekatan fisik dan responsivitas merupakan kunci dalam pembentukan ikatan tersebut. Dari teori ini, menekankan pentingnya pendekatan langsung untuk membangun ikatan emosional berupa koneksi dan hubungan. Kemudian dari pengalaman melalui teori

belajar sosial bahwa perilaku manusia dapat diprediksi dan dimodifikasi melalui prinsip-prinsip pembelajaran dengan memperhatikan kemampuan berpikir dan interaksi sosial, manusia mampu mengatur dirinya sendiri dan mengendalikan lingkungan di samping itu manusia dibentuk oleh lingkungan juga, lingkungan sebagai faktor eksternal bagi manusia untuk belajar melalui proses belajar memodifikasi perilaku, dan perilaku manusia mewarnai interaksi sosial di lingkungannya[16]. dengan demikian manusia bukan hanya objek yang dipengaruhi oleh lingkungan tetapi juga mempengaruhi lingkungan. Hubungan dua arah ini, baik daring maupun di kehidupan nyata, dalam interaksi justru saling melengkapi dan memiliki karakteristik tersendiri. Dari munculnya rasa percaya diri untuk menjalin interaksi yang dilatarbelakangi oleh berbagai faktor, baik itu kepentingan kelompok, kesamaan, tujuan yang ingin dituju dengan berbagai individu dan kelompok, menjadi salah satu alasan manusia berinteraksi yang tidak terlepas dari kodratnya sebagai makhluk sosial, kemudian ikatan emosional yang muncul dari berinteraksi menumbuhkan rasa percaya, pengertian, dan keterbukaan yang mendalam antara kedua individu yang menjalin interaksi[12].

### **3.2 Konektivitas digital tidak selalu mampu menciptakan rasa kebersamaan yang autentik dalam hubungan sosial.**

Era digital telah menciptakan lanskap baru bagi konsep komunitas, melampaui batas-batas fisik dan geografis yang selama ini menjadi pengikat utama manusia. Adanya digitalisasi justru mengubah tatanan batas interaksi menjadi tak terbatas, konektivitas dapat diakses di mana saja dan berinteraksi dengan siapa saja[1]. Namun, siapa sangka revolusi ini justru menimbulkan paradoks bahwa adanya konektivitas tidak sepenuhnya menumbuhkan rasa simpati dan empati emosional tetapi justru banyak yang merasa sendiri di tengah hiruk pikuk jaringan komunikasi yang begitu luas saat ini. Rumusan masalah ini secara komprehensif membahas paradoks mendalam mengapa konektivitas digital, meskipun menawarkan jangkauan tak terbatas, tidak selalu menciptakan rasa komunitas yang autentik dalam hubungan sosial. Hal ini berakar pada keterbatasan mendasar komunikasi digital yang minimnya interaksi isyarat non-verbal seperti tatapan mata, intonasi suara sentuhan, dan bahasa tubuh yang esensial untuk membangun empati, pemahaman mendalam, dan rasa saling percaya. Petunjuk-petunjuk dalam dunia nyata ini memungkinkan validasi emosi dan niat secara langsung sebagaimana ditekankan oleh interaksionisme simbolik (Blumer, 1969) yang memandang makna sosial dan kedalaman hubungan terbentuk melalui interaksi tatap muka yang kaya dan dinamis [12],[17].

Bahasa Indonesia: melalui interaksi yang menekankan ikatan nyata berupa tatapan mata, ekspresi wajah dan intonasi nada suara yang menjadi ciri simbolisasi situasi saat interaksi yang memperkuat emosi[12]. Situasi mengapa individu sering merasa kesepian di tengah konektivitas digital yang bervariasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menghambat kebersamaan yang autentik dalam lingkungan Digital. Yaitu, kurangnya kehadiran fisik yang menghilangkan isyarat non-verbal yang penting, kemungkinan salah tafsir atas ketiadaan konteks emosional, budaya showreel di media sosial yang mendorong presentasi diri yang diidealkan daripada kenyataan, dan fenomena *echno chambers* (lingkungan dimana seseorang hanya menemukan informasi atau opininya sendiri.), Terjadinya *echno chamber* ini juga didukung oleh algoritma internet) dan *bubble filter* (merupakan sistem algoritma yang memungkinkan pengguna mendapatkan konten yang serupa sesuai dengan perilakunya saat menggunakan layanan internet, misalnya terlihat dari riwayat kita bermain media sosial dengan menyukai, membagikan, mengomentari postingan tertentu dan misalnya, seseorang dominan melihat konten mewah, algoritma media sosial akan terus mengarah pada kemewahan ini[7].

Pariser (2011b) pertama kali menyadari keberadaan algoritma setelah menganalisis unggahan teman-temannya di Facebook. Algoritma pada kenyataannya memang memberikan kemudahan karena menawarkan konten yang sesuai dengan keinginan pengguna, tetapi algoritma dapat menyebabkan pikiran kita terbiasa dimanjakan dengan konten favorit dan terjebak dalam kenyamanan yang berujung pada pemikiran acuh tak acuh terhadap situasi di luar topik konten algoritmik. Pariser (2011b) menyatakan bahwa algoritma dapat menyebabkan pengguna kehilangan fleksibilitas mental (fleksibilitas mental) kebebasan untuk menerima pilihan pendapat dari berbagai sisi, tetapi jika pengguna terus-menerus hanya menyetujui informasi, mereka akan terus disodori informasi tanpa menyaring informasi meskipun kesempatan telah diberikan akses penuh ke internet[18]. Penting untuk mengkaji apakah konektivitas digital saat ini berfungsi sebagai pelengkap untuk memperkuat hubungan sosial yang sudah ada di dunia nyata atau berpotensi menggantikan interaksi tatap muka yang lebih esensial. Jika konektivitas digital hanya digunakan untuk mempertahankan hubungan yang dangkal tanpa mendorong pertemuan fisik yang bermakna, maka potensi untuk membangun kebersamaan yang autentik menjadi terbatas. Dari kesenjangan dominasi konektivitas digital, tidak dapat sepenuhnya menggantikan peran hubungan tatap muka karena ketulusan akan muncul dari interaksi langsung yang dapat melihat makna simbolik dalam berinteraksi[2].

### **3.3 Algoritma media sosial dan budaya validasi diri serta fenomena FOMO (Fear of Missing Out) terhadap kualitas kebersamaan dalam interaksi sosial**

Lanskap yang saling berinteraksi harus memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi tersebut, baik di dunia nyata maupun digital. Dalam lanskap digital saat ini, kualitas kebersamaan dalam interaksi sosial sangat dipengaruhi oleh tiga faktor penting dalam media sosial, yaitu: algoritma yang bekerja di balik beragam konten situs yang ditawarkan di media sosial, budaya validasi diri yang terus-menerus dicari pengguna, dan kecemasan akan ketinggalan atau FOMO[19]. Ketiga elemen ini tidak beroperasi secara terpisah, melainkan saling terkait dan memperkuat, menciptakan dinamika yang ironisnya seringkali menjauhkan kita dari kebersamaan yang autentik. Pertama, algoritma media sosial bertindak sebagai kurator konten utama yang menentukan apa yang kita lihat dan dari siapa. Algoritma ini dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna, seringkali dengan memprioritaskan konten yang memicu emosi kuat atau pandangan yang sejalan dengan keyakinan kita. Akibatnya, kita cenderung terjebak dalam ruang gema atau gelembung filter, di mana paparan terhadap beragam perspektif terbatas [7].

Hal ini secara langsung menghambat empati dan pemahaman yang lebih luas, dua pilar penting dalam membangun kebersamaan sejati. Ketika kita kurang terpapar pada realitas dan pandangan yang berbeda, kemampuan kita untuk merasakan rasa kebersamaan dengan individu di luar lingkaran kita terkikis, karena fondasi pemahaman bersama keagamaan tidak terbangun. Lebih lanjut, dalam lingkungan yang dikurasi algoritma ini, terdapat budaya validasi diri yang kuat. Pengguna cenderung mencari "suka", komentar positif, dan metrik interaksi lainnya sebagai penanda penerimaan dan harga diri. Dorongan ini, yang terus-menerus dipupuk oleh notifikasi dan sistem penghargaan di platform, secara paradoks menggeser fokus dari esensi interaksi sosial sejati menjadi semata-mata mencari pengakuan eksternal. Kebersamaan yang autentik dibangun di atas penerimaan tanpa syarat dan hubungan yang jujur, bukan pada jumlah validasi digital. Ketika individu lebih mementingkan bagaimana mereka terlihat atau diterima secara daring daripada kedalaman interaksi itu sendiri, kualitas kebersamaan menjadi dangkal dan rapuh. Hubungan dapat terasa transaksional, di mana setiap interaksi diharapkan menghasilkan semacam "hadiah" validasi, alih-alih ekspresi koneksi yang tulus. Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) semakin

memperburuk hal ini [19]. Algoritma yang terus-menerus menampilkan cuplikan kehidupan orang lain, ditambah dengan tekanan untuk mendapatkan validasi diri, menciptakan kecemasan terus-menerus bahwa kita mungkin kehilangan pengalaman atau momen penting yang dibagikan orang lain [20].

FOMO mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa perangkat mereka, bahkan saat berinteraksi sosial tatap muka. Perilaku ini secara langsung mengganggu kesadaran penuh (*mindfulness*) saat ini. Kebersamaan. Alih-alih terlibat penuh dalam percakapan atau aktivitas dengan orang di depan mereka, perhatian sering terbagi antara dunia nyata dan dunia digital. Akibatnya, kualitas interaksi menurun; kebersamaan menjadi terdistorsi oleh gangguan, dan koneksi emosional yang mendalam sulit dibangun karena kurangnya fokus dan kehadiran penuh dari semua pihak. Secara kolektif, algoritma yang membatasi pandangan, budaya validasi diri yang mengikis ketulusan, dan FOMO yang menarik perhatian menciptakan lingkaran setan yang ironisnya semakin menjauhkan kita dari kebersamaan yang autentik, meskipun secara teknis kita lebih "terhubung" daripada sebelumnya. Untuk membangun kembali kualitas kebersamaan, kita perlu lebih menyadari bagaimana dinamika media sosial ini memengaruhi kita dan secara proaktif memilih untuk berinteraksi lebih autentik dan hadir, baik daring maupun di kehidupan nyata. Untuk memastikan bahwa teknologi, alih-alih melemahkan, justru memperkuat kedekatan emosional dan kebersamaan dalam hubungan, kita perlu mengadopsi strategi yang cermat dan berfokus pada kualitas interaksi, bukan hanya kuantitasnya. Hal ini melibatkan perubahan pola pikir dalam cara kita menggunakan perangkat dan platform digital.

Pertama dan terpenting, kita harus menjadikan teknologi sebagai jembatan, bukan pengganti, interaksi tatap muka. Ini berarti menggunakan media sosial atau aplikasi perpesanan untuk merencanakan pertemuan fisik, menjaga koneksi di antara pertemuan, atau berbagi momen singkat yang bermakna. Misalnya, alih-alih hanya mengirim pesan teks, jadwalkan panggilan video sesekali untuk melihat ekspresi wajah dan mendengar nada suara, yang jauh lebih kaya akan informasi emosional. Teknologi dapat berfungsi sebagai pengingat ulang tahun, pemicu untuk bertanya kabar, atau alat untuk berbagi pengalaman saat kita berjauhan, tetapi tujuannya harus selalu untuk memperkuat ikatan di dunia nyata. Kedua, penting untuk memprioritaskan interaksi yang autentik dan bermakna daripada validasi yang dangkal. Ini berarti kita perlu mengurangi fokus pada "suka" dan komentar yang dangkal, dan sebaliknya, berinvestasi dalam percakapan yang lebih mendalam. Manfaatkan fitur percakapan pribadi atau grup kecil untuk berbagi pemikiran, perasaan, atau pengalaman yang lebih pribadi, alih-alih hanya mengunggah konten untuk khalayak luas. Dengan cara ini, teknologi menjadi platform untuk kerentanan dan kejujuran, yang merupakan fondasi utama kedekatan emosional. Ketika kita merasa aman untuk berbagi jati diri secara digital, tanpa tekanan untuk selalu tampil sempurna, koneksi yang terbentuk akan terasa lebih tulus dan kuat. Oleh karena itu, kita harus secara aktif mempraktikkan *mindfulness* saat menggunakan teknologi dalam konteks hubungan. Artinya, saat berinteraksi daring, baik melalui panggilan video maupun pesan, berikan perhatian penuh kepada orang lain. Hindari multitasking atau memeriksa notifikasi lain. Kesadaran ini juga harus diterapkan saat berada di tempat ramai; letakkan ponsel Anda di tempat yang tidak mencolok, agar Anda dapat sepenuhnya hadir bagi orang-orang di sekitar Anda. Dengan mempraktikkan kehadiran penuh, kita menyampaikan pesan bahwa hubungan adalah prioritas, dan bahwa momen bersama, baik virtual maupun fisik, sangat dihargai.

Terakhir, penting untuk menetapkan batasan yang sehat seputar penggunaan teknologi. Ini bisa berarti menetapkan waktu tanpa perangkat, baik secara individu maupun bersama orang-orang terkasih, atau membatasi paparan terhadap konten yang memicu FOMO

(kekhawatiran ketinggalan informasi) atau perbandingan sosial yang tidak sehat. Dengan membatasi konsumsi digital yang berlebihan, kita menciptakan ruang dan waktu untuk diri sendiri dan untuk hubungan interpersonal yang lebih dalam di dunia nyata. Ini bukan tentang menolak teknologi, melainkan tentang menggunakannya secara bijak dan terkendali, memastikan bahwa teknologi tersebut sesuai dengan tujuan kita untuk memperkuat, bukan melemahkan, ikatan emosional dan kebersamaan yang kita miliki. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, teknologi dapat bertransformasi dari ancaman potensial menjadi alat yang ampuh untuk memelihara dan memperkaya kedekatan emosional dan kebersamaan dalam hubungan kita.

#### **4. SIMPULAN**

Artikel ini menyimpulkan bahwa di era digital, kemudahan konektivitas tidak serta merta menjamin kualitas hubungan sosial yang bermakna. Meskipun teknologi memungkinkan interaksi instan dan lintas jarak, hubungan daring seringkali kehilangan elemen-elemen penting seperti empati, kehadiran fisik, dan isyarat nonverbal, yang vital dalam membangun kedekatan emosional. Menurut Teori Keterikatan John Bowlby (1969), kedekatan emosional yang sehat terbentuk melalui hubungan yang responsif dan kehadiran fisik yang konsisten, yang sulit dicapai hanya melalui komunikasi digital. Selain itu, Teori Hyperpersonal Joseph Walther (1996) menunjukkan bahwa pengguna internet dapat melebih-lebihkan identitas atau ketiadaan identitas mereka di jaringan internet, yang dapat menciptakan jarak emosional karena hubungan yang dibangun cenderung tidak autentik. Kondisi ini diperparah oleh dominasi algoritma media sosial yang membentuk "ruang gema" dan "gelembung filter" (Pariser, 2011), serta budaya validasi diri yang terus mendorong individu untuk mencari pengakuan eksternal alih-alih hubungan yang tulus. Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) juga memperparah kecemasan sosial, dimana individu terpaku pada mengikuti tren dan melakukan hal-hal yang seharusnya tidak menjadi kebutuhan mereka di media sosial.

Artikel ini menyimpulkan bahwa di era digital, kemudahan konektivitas tidak serta merta Diperdebatkan bahwa paparan terhadap sorotan kehidupan orang lain di media sosial dapat mengganggu stabilitas emosional dan kualitas hubungan nyata. Sebaliknya, Teori Interaksionisme Simbolik Herbert Blumer (1969) menegaskan pentingnya makna yang dibangun melalui interaksi langsung tatapan mata, ekspresi wajah, dan intonasi suara dalam menciptakan pemahaman bersama dan rasa keterhubungan emosional. Hubungan nyata memungkinkan adanya keterbukaan penuh antar individu dan membuka ruang yang lebih besar untuk empati, kepercayaan, dan kedalaman emosional. Sebagai solusi, teknologi harus dipandang sebagai alat pendukung, bukan pengganti koneksi sosial yang sejati. Teknologi harus digunakan untuk menjembatani pertemuan tatap muka, membangun komunikasi yang autentik, dan mendukung nilai-nilai kemanusiaan dalam interaksi. Penting juga untuk mempraktikkan kesadaran penuh dalam penggunaan gawai, serta batasan yang sehat agar teknologi tidak mendistorsi kualitas hubungan sosial. Dengan demikian, hubungan sosial yang sehat di era digital menuntut keseimbangan antara interaksi daring dan nyata, serta kesadaran kritis. bijaksana dalam menyesuaikan diri dengan era digitalisasi untuk dapat mempererat hubungan dimana kolaborasi interaksi nyata dan digital digunakan sebagai pelengkap kekurangan untuk mempererat interaksi antar hubungan.

## 5. REFERENSI

- D. A. Rabbani and F. U. Najjicha, "Pengaruh Perkembangan Teknologi terhadap Kehidupan dan Interaksi Sosial Masyarakat Indonesia," *Researchgate.Net*, no. November, pp. 0–13, 2023, [Online]. Available: [https://www.researchgate.net/profile/Dana-Rabbani/publication/375525102\\_Pengaruh\\_Perkembangan\\_Teknologi\\_terhadap\\_Kehidupan\\_dan\\_Interaksi\\_Sosial\\_Masyarakat\\_Indonesia/links/654dcc8dce88b87031d8db65/Pengaruh-Perkembangan-Teknologi-terhadap-Kehidupan-dan-Inte](https://www.researchgate.net/profile/Dana-Rabbani/publication/375525102_Pengaruh_Perkembangan_Teknologi_terhadap_Kehidupan_dan_Interaksi_Sosial_Masyarakat_Indonesia/links/654dcc8dce88b87031d8db65/Pengaruh-Perkembangan-Teknologi-terhadap-Kehidupan-dan-Inte)
- E. P2, "PENGARUH TEKNOLOGI KOMUNIKASI TERHADAP INTERAKSI SOSIAL DI ERA DIGITAL," vol. 4, no. Table 10, pp. 4–6, 2024.
- F. Nugroho, "24447-50111-1-Sm," *Top. Utama*, vol. 7, no. 4, pp. 1–15, 2019.
- M. Rutter, "Clinical implications of attachment," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 10, no. 11, p. 1218, 1989, doi: 10.1016/0191-8869(89)90096-2.
- P. Pangestu, "Dampak Isolasi Sosial terhadap Fungsi Kognitif dan Emosional Individu," *Lit. Notes*, vol. 1, pp. 1–9, 2025.
- R. Aditia, "Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial," *KELUWIH J. Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 1, pp. 8–14, 2021, doi: 10.24123/soshum.v2i1.4034.
- V. Wulandari, G. Rullyana, and A. Ardiansah, "Pengaruh algoritma filter bubble dan echo chamber terhadap perilaku penggunaan internet," *Berk. Ilmu Perpust. dan Inf.*, vol. 17, no. 1, pp. 98–111, 2021, doi: 10.22146/bip.v17i1.423.
- S. Suneki and Haryono, "Paradigma Teori Dramaturgi Terhadap Kehidupan Sosial," *Civis*, vol. 2, no. 2, pp. 1–11, 2020.
- S. Nurrachmah, "Analisis Strategi Komunikasi Dalam Membangun Hubungan Interpersonal Yang Efektif," *J. Inov. Glob.*, vol. 2, no. 2, pp. 265–275, 2024, doi: 10.58344/jig.v2i2.60.
- D. R. Enifika, Y. Bahari, and I. Salim, "Relasi Sosial dalam Kelompok Tani Dewi Ratih Kecamatan Mempawah Hilir Kelurahan Terusan," *J. Pendidik. dan Pembelajaran Khatulistiwa*, vol. 9, no. 7, pp. 1–7, 2020.
- D. Intimacy, "Intimasi Digital dan Keterbukaan Diri pada Dewasa Awal: Perspektif Sosiokultural dari Pengguna Litmatch di Kota Ambon," vol. 17, no. 1, pp. 52–68, 2022.
- A. Xiao, "Konsep Interaksi Sosial Dalam Komunikasi, Teknologi, Masyarakat," *J. Komunika J. Komunikasi, Media dan Inform.*, vol. 7, no. 2, 2018, doi: 10.31504/komunika.v7i2.1486.
- Muhamad Ayub and Sofia Farzanah Sulaeman, "Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis," *J. Penelit. Bimbing. dan Konseling*, vol. 7, no. 1, pp. 21–32, 2022.
- ervin goffman, *Presentasi Diri dalam Kehidupan Sehari-hari*. 2023.
- F. B. Hardiman, "Manusia Dalam Prahara Revolusi Digital," *Diskurs. - J. Filsafat Dan Teol. Stf Driyarkara*, vol. 17, no. 2, pp. 177–192, 2018, doi: 10.36383/diskursus.v17i2.252.
- Tarsono, "Implikasi Teori Belajar Sosial (Social Learning Theory)," *Psymphatic, J. Ilm. Psikol.*, vol. III, no. 1, pp. 29–36, 2010.
- I. L. Alamsyah, N. Aulya, and S. H. Satriya, "Transformasi Media Dan Dinamika Komunikasi Dalam Era Digital : Tantangan Dan Peluang Ilmu Komunikasi," *J. Ilm. Res. Student*, vol. 1, no. 3, pp. 168–181, 2024.
- E. Pariser, *The Filter Bubble: Apa yang Disembunyikan Internet dari Anda*. new york:

New York, The Penguin Press, 2011.

D. P. Yunarti, "Analisis Dampak Media Sosial Pada Perilaku Fomo Generasi Milenial," vol. 11, pp. 31–41, 2024.

Aprilistya Alma, Azhari Charisma Vietra, and Pramesti Chintya Ayu, "79375-230161-1-Pb (1)," *Indig. Knowl.*, vol. 2, no. 2, pp. 150–157, 2023.