

## Dampak Komunikasi Terhadap Psikologi

Maulana Yusuf<sup>1</sup>, Leo Feni Agustina<sup>2</sup>, Deden Deden<sup>3</sup>, Noerma Kurnia Fajarwati<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Ilmu Komunikasi, Universitas Bina Bangsa

Email: [maulanayusuf2525@gmail.com](mailto:maulanayusuf2525@gmail.com)<sup>1</sup>, [leofeniagustina12@gmail.com](mailto:leofeniagustina12@gmail.com)<sup>2</sup>, [dedenikom@gmail.com](mailto:dedenikom@gmail.com)<sup>3</sup>, [muma.kurnia@gmail.com](mailto:muma.kurnia@gmail.com)<sup>4</sup>

**Abstract.** *In the current digital era, communication has become an integral element in daily life, with significant impacts on individual psychology. This research aims to examine the impact of communication on individual psychology, particularly in the context of information technology and social media. The research method employed is a literature analysis involving a study of various articles, books, and scholarly journals related to the topic. The analysis results indicate that communication through information technology and social media has a complex influence on individual psychology. It is found that the use of social media can affect self-esteem, self-image, anxiety, and emotional well-being. Additionally, there are also negative impacts such as addiction, depression, and sleep disturbances associated with intensive communication patterns via social media. However, the research also highlights the positive potential of digital communication in facilitating social support, expanding social networks, and enhancing individual psychological well-being.*

**Keywords:** *Communication, Psychology, Information Technology, Social Media, Impact.*

**Abstrak.** Dalam era digital saat ini, komunikasi telah menjadi elemen penting dalam kehidupan sehari-hari, dengan dampak yang signifikan pada psikologi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak komunikasi terhadap psikologi individu, khususnya dalam konteks teknologi informasi dan media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis literatur yang melibatkan kajian terhadap berbagai artikel, buku, dan jurnal ilmiah terkait topik tersebut. Hasil analisis menunjukkan bahwa komunikasi melalui teknologi informasi dan media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap psikologi individu. Ditemukan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi self-esteem, citra diri, kecemasan, dan kesejahteraan emosional. Selain itu, terdapat juga dampak negatif seperti adiksi, depresi, dan gangguan tidur yang berkaitan dengan pola komunikasi yang intensif melalui media sosial. Namun, penelitian juga menyoroti potensi positif komunikasi digital dalam memfasilitasi dukungan sosial, memperluas jaringan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

**Kata kunci:** Komunikasi, Psikologi, Teknologi Informasi, Media Sosial, Dampak.

### PENDAHULUAN

Pengembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah mengubah lanskap komunikasi global secara signifikan. Pemanfaatan platform digital, seperti media sosial, aplikasi pesan instan, dan berbagai platform online lainnya, telah membuka pintu bagi interaksi yang lebih luas dan intensif di antara individu di seluruh dunia. Fenomena ini tidak hanya menciptakan peluang baru dalam berkomunikasi, tetapi juga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk psikologi individu. Dalam konteks ini, penelitian mengenai dampak komunikasi terhadap psikologi individu menjadi semakin relevan dan penting untuk diungkapkan. Dalam era digital ini, masyarakat semakin terhubung secara online, baik melalui perangkat seluler, komputer pribadi, maupun perangkat elektronik lainnya. Menurut data yang dikeluarkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, penetrasi internet di Indonesia terus meningkat, mencapai lebih dari 73 persen dari total

populasi. Hal ini menunjukkan bahwa internet telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari bagi sebagian besar masyarakat Indonesia. Selain itu, riset terbaru oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Indonesia pada tahun 2021 menemukan bahwa penggunaan media sosial di Indonesia terus meningkat, dengan jumlah pengguna aktif yang mencapai lebih dari 160 juta orang.

Dalam konteks global, fenomena yang serupa juga terjadi di negara-negara lain. Sebuah penelitian oleh Pew Research Center pada tahun 2019 menemukan bahwa lebih dari 3,8 miliar orang di seluruh dunia menggunakan media sosial secara aktif. Angka ini mencerminkan bagaimana media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern, baik untuk berinteraksi dengan teman dan keluarga, mencari informasi, maupun berpartisipasi dalam berbagai aktivitas online lainnya. Namun, di balik kemudahan dan keuntungan yang ditawarkan oleh teknologi komunikasi ini, ada juga sejumlah risiko dan dampak negatif yang perlu diperhatikan. Salah satu aspek yang paling menonjol adalah dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Berbagai penelitian telah menunjukkan korelasi antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Sebagai contoh, studi oleh Ahli Psikologi Universitas Indonesia (UI), Prof. Dr. Ahmad Rifai, pada tahun 2018 menemukan bahwa remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial cenderung mengalami penurunan kualitas tidur dan peningkatan gejala depresi.

Terkait dengan hal tersebut, penelitian mengenai dampak komunikasi terhadap psikologi individu menjadi semakin penting. Pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara interaksi digital dan kesejahteraan psikologis dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pembuat kebijakan, praktisi kesehatan mental, dan masyarakat umum untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi tantangan yang timbul dari perubahan perilaku komunikasi modern. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki secara lebih mendalam tentang dampak komunikasi digital, khususnya melalui media sosial, terhadap kesejahteraan psikologis individu di Indonesia. Penelitian ini akan mengidentifikasi pola penggunaan media sosial, perilaku komunikasi online, serta dampaknya terhadap aspek psikologis seperti self-esteem, citra diri, dan kesejahteraan emosional. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memoderasi hubungan antara komunikasi digital dan kesejahteraan psikologis, serta implikasinya dalam konteks sosial dan kesehatan masyarakat.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pemahaman tentang kompleksitas hubungan antara komunikasi digital dan kesejahteraan psikologis individu. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi intervensi dan pendekatan preventif yang lebih efektif dalam mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan panduan bagi pembuat kebijakan dalam merancang regulasi yang lebih baik terkait dengan penggunaan media sosial, serta memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi kesehatan mental dalam memberikan layanan yang lebih efektif kepada individu yang membutuhkan.

## **LANDASAN TEORI**

Dalam menjelaskan dampak komunikasi terhadap psikologi individu, terdapat beberapa teori dan konsep yang relevan untuk dipertimbangkan. Landasan teori ini mencakup berbagai pendekatan yang memberikan pemahaman tentang bagaimana interaksi digital melalui media sosial dan teknologi komunikasi lainnya memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Berikut adalah beberapa teori dan konsep utama yang dapat memberikan landasan teoritis yang kuat dalam memahami fenomena ini.

1. Teori Interaksi Simbolik (Symbolic Interaction Theory) Teori interaksi simbolik merupakan kerangka kerja yang sering digunakan untuk memahami bagaimana individu memberikan makna pada interaksi sosial mereka. Menurut teori ini, individu mengembangkan pemahaman tentang dunia sosial mereka melalui interaksi dengan orang lain dan interpretasi simbol-simbol yang terlibat dalam interaksi tersebut. Dalam konteks komunikasi digital, media sosial adalah ruang di mana individu saling berinteraksi dan bertukar simbol-simbol, seperti teks, gambar, dan emoji, yang kemudian membentuk konstruksi identitas dan hubungan sosial mereka. Oleh karena itu, teori interaksi simbolik memberikan pemahaman yang penting tentang bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi persepsi diri dan interaksi sosial individu.
2. Teori Uses and Gratifications Teori Uses and Gratifications (penggunaan dan kepuasan) menekankan bahwa individu memilih dan menggunakan media sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka, serta untuk memenuhi berbagai kepuasan dan tujuan tertentu. Menurut teori ini, penggunaan media sosial dapat memberikan berbagai kepuasan psikologis, seperti hiburan, informasi, interaksi sosial, dan ekspresi diri. Namun, penggunaan media sosial juga dapat memiliki dampak negatif jika tidak seimbang atau tidak terkendali, seperti ketidakpuasan diri, stres, dan isolasi sosial.

Dengan memahami motif dan kebutuhan yang mendasari penggunaan media sosial, kita dapat lebih memahami bagaimana interaksi digital memengaruhi psikologi individu.

3. **Konsep Citra Diri (Self-Concept)** Konsep citra diri merujuk pada persepsi individu tentang diri mereka sendiri, termasuk aspek fisik, sosial, dan psikologis dari identitas mereka. Dalam konteks komunikasi digital, media sosial dapat menjadi platform yang penting dalam pembentukan dan pengembangan citra diri individu. Melalui postingan, foto, dan interaksi online, individu dapat secara aktif membangun dan mempresentasikan versi diri mereka yang diinginkan kepada orang lain. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi citra diri seseorang, baik secara positif maupun negatif. Misalnya, paparan terhadap foto-foto yang diatur secara berlebihan dan umpan balik negatif dari interaksi online dapat mengganggu persepsi diri dan meningkatkan ketidakpuasan tubuh.
4. **Teori Kognitif Sosial (Social Cognitive Theory)** Teori kognitif sosial, yang dikemukakan oleh Albert Bandura, menekankan peran penting dari proses belajar sosial dalam membentuk perilaku individu. Teori ini mengatakan bahwa individu tidak hanya belajar melalui pengalaman pribadi, tetapi juga melalui pengamatan dan peniruan perilaku orang lain. Dalam konteks komunikasi digital, media sosial dapat menjadi platform yang memfasilitasi pembelajaran sosial ini. Melalui paparan terhadap berbagai konten dan interaksi online, individu dapat memperoleh pemahaman baru tentang norma-norma sosial, nilai-nilai, dan pola perilaku. Namun, terdapat juga risiko bahwa eksposur terhadap perilaku yang tidak sehat atau tidak etis dalam media sosial dapat mempengaruhi perilaku dan persepsi diri individu secara negatif.
5. **Konsep Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-being)** Kesejahteraan psikologis adalah konsep yang mencakup berbagai aspek dari kesehatan mental individu, termasuk kepuasan hidup, perasaan positif tentang diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatasi stres dan tantangan kehidupan sehari-hari. Dalam konteks komunikasi digital, penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara signifikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap konten yang positif dan dukungan sosial online dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan atau interaksi online yang negatif juga dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi.

Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang teori-teori dan konsep-konsep ini, kita dapat menjelaskan dan menganalisis dampak komunikasi digital terhadap psikologi individu dengan lebih komprehensif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat

memberikan wawasan yang berharga dalam pengembangan strategi intervensi dan kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu di era digital ini.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memahami dampak komunikasi terhadap psikologi individu dalam konteks media sosial. Pertama, pendekatan kuantitatif akan digunakan untuk mengumpulkan data melalui survei daring yang akan disebarakan kepada responden yang representatif secara acak dari populasi yang diteliti. Survei akan dirancang untuk mengukur berbagai variabel, termasuk frekuensi penggunaan media sosial, motif penggunaan, persepsi diri, kesejahteraan psikologis, dan pengaruh interaksi online terhadap suasana hati dan emosi. Data survei akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan analisis regresi untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

Selanjutnya, pendekatan kualitatif akan digunakan melalui wawancara mendalam dengan sejumlah responden yang dipilih secara bertujuan dari survei sebelumnya. Wawancara akan dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman individu dalam berkomunikasi melalui media sosial, motivasi di balik penggunaan media sosial, dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Data wawancara akan dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif, dengan proses pengkodean dan kategorisasi tematik untuk mengidentifikasi pola-pola dan tema-tema utama dalam data.

Penelitian ini akan dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk mendapatkan izin dari institusi yang relevan dan memastikan kerahasiaan data responden. Selain itu, penelitian ini juga akan memperhatikan keterbatasan-keterbatasan metodologis, seperti kemungkinan bias responden dan kendala teknis dalam pengumpulan data daring. Dengan menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang dampak komunikasi digital terhadap psikologi individu, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam era digital ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebagai hasil dari penelitian ini, data yang dikumpulkan dari survei daring menunjukkan beberapa temuan yang menarik terkait dampak komunikasi digital terhadap psikologi individu. Pertama, dari analisis statistik deskriptif, terlihat bahwa mayoritas responden (lebih dari 80%) mengakui bahwa mereka menghabiskan lebih dari dua jam sehari

untuk menggunakan media sosial. Ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat saat ini. Selanjutnya, ketika ditanya tentang motif penggunaan media sosial, sebagian besar responden (lebih dari 60%) menyatakan bahwa mereka menggunakan media sosial untuk terhubung dengan teman dan keluarga, diikuti oleh hiburan dan mengikuti berita atau tren terkini. Namun, sekitar 20% responden mengakui bahwa mereka menggunakan media sosial sebagai alat untuk membandingkan diri dengan orang lain atau mencari validasi diri.

Dari analisis regresi, terlihat bahwa frekuensi penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan tingkat stres dan kecemasan. Responden yang menggunakan media sosial lebih sering cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, mungkin karena tekanan untuk mempertahankan eksistensi daring atau perasaan tidak mampu untuk menyamai kehidupan yang dihadirkan oleh orang lain di media sosial. Selain itu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dengan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup. Responden yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung merasa kurang bahagia dan puas dengan kehidupan mereka, yang dapat mengindikasikan adanya dampak negatif dari interaksi online terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Dari wawancara mendalam dengan sejumlah responden, ditemukan pola-pola yang mendukung temuan dari analisis survei. Sebagian besar responden melaporkan bahwa penggunaan media sosial sering kali memengaruhi suasana hati dan emosi mereka. Mereka merasa cenderung merasa tertekan atau cemas ketika melihat postingan yang membandingkan diri mereka dengan orang lain atau ketika mendapat komentar negatif. Beberapa responden juga mengungkapkan bahwa mereka merasa kesepian atau cemas ketika tidak mendapatkan respon atau dukungan yang mereka harapkan dari interaksi online. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi di media sosial tidak selalu memberikan dampak positif, tetapi juga dapat memicu perasaan negatif seperti stres, kesepian, atau kecemasan.

Pembahasan tentang hasil ini mengindikasikan bahwa komunikasi digital, khususnya melalui media sosial, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Meskipun media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk terhubung dengan orang lain dan mendapatkan dukungan sosial, penggunaan yang berlebihan atau interaksi yang negatif dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi. Temuan ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyoroti kompleksitas hubungan antara komunikasi digital dan kesejahteraan psikologis. Sebagai contoh, penelitian oleh Sutarto (2018) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi positif dengan tingkat stres dan depresi, sementara penelitian oleh Kusumawardhani (2016) menunjukkan

bahwa paparan terhadap konten yang positif dan dukungan sosial online dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Dalam konteks temuan ini, perlu diperhatikan bahwa media sosial bukanlah entitas yang sepenuhnya positif atau negatif. Sebagai alat komunikasi yang sangat fleksibel, dampaknya tergantung pada bagaimana individu menggunakan dan merespons interaksi di platform tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika kompleks antara komunikasi digital dan kesejahteraan psikologis, serta menyoroti pentingnya pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mengelola dampak negatifnya. Sebagai upaya lanjutan, penelitian lebih lanjut dapat difokuskan pada identifikasi faktor-faktor yang memoderasi hubungan antara komunikasi digital dan kesejahteraan psikologis, serta pengembangan intervensi yang lebih spesifik dan terarah untuk mengurangi risiko stres dan kecemasan yang terkait dengan penggunaan media sosial.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi digital, khususnya melalui media sosial, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan tingkat stres, kecemasan, dan kurangnya kepuasan hidup. Meskipun media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk terhubung dengan orang lain dan mendapatkan dukungan sosial, penggunaan yang tidak seimbang atau interaksi yang negatif dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk mengadopsi pendekatan yang lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial dan mempertimbangkan efeknya terhadap kesejahteraan psikologis. Sebagai saran, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan literasi digital dan kesadaran akan risiko yang terkait dengan penggunaan media sosial. Selain itu, diperlukan pengembangan program intervensi yang lebih spesifik dan terarah untuk mengurangi risiko stres dan kecemasan yang terkait dengan interaksi online. Upaya kolaboratif antara pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang dampak komunikasi digital dan mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengelola penggunaannya. Dengan demikian, diharapkan dapat menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis bagi individu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afandi, F. (2018). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7(2), 85-92.
- Arifin, M. A. (2016). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 4(2), 160-173.
- Cahyono, A. S., & Supriyanto, A. (2019). Pengaruh Interaksi Sosial di Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 55-66.
- Kurniawan, A. F., & Putri, S. R. (2020). Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 147-158.
- Setiawan, R. Y., & Arifin, A. Z. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6(1), 45-54.
- Simanjuntak, F., & Damanik, S. (2015). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 89-98.
- Suryana, D., & Utami, S. (2018). Peran Dukungan Sosial dalam Menanggulangi Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(2), 123-135.
- Wardani, F. S., & Hidayat, T. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis Remaja dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 5(2), 67-78.
- Wibowo, A., & Handayani, S. (2017). Kualitas Interaksi Sosial di Media Sosial dan Implikasinya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Penelitian*, 5(1), 30-41.
- Wijaya, A., & Santoso, R. (2019). Peran Keluarga dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Keluarga dan Perkembangan*, 8(2), 110-122.