

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pesatnya perkembangan komunikasi di era digital disebabkan tingginya minat masyarakat untuk memperoleh informasi secara cepat. Kebutuhan akan akses informasi yang instan ini mendorong lahirnya teknologi komunikasi yang baru yang dikenal dengan istilah internet. Internet merupakan hasil konvergensi dari berbagai teknologi yang telah ada sebelumnya, seperti komputer, televisi, radio, dan telepon, yang mengintegrasikan berbagai fungsi media tersebut ke dalam satu platform digital (Bungin, 2017).

Perkembangan ini mendorong individu untuk terus beradaptasi dengan perubahan zaman. Alvin Toffler mengungkapkan bahwa perubahan teknologi memengaruhi individu melalui tiga gelombang peradaban. *Technosphere* hadir dengan sistem energi berupa internet memungkinkan reproduksi dan distribusi konten digital tanpa batas, membentuk *sociosphere*, yakni perilaku sosial masyarakat modern yang berlebihan pada interaksi digital. Yang tanpa disadari, derasnya arus informasi dalam *infosphere* tersebar secara cepat dan masif, menciptakan fenomena *information overload* yang dapat membingungkan dan mempengaruhi persepsi individu. Akibatnya, mempengaruhi *psychosphere*, di mana manusia mengalami perubahan cara berpikir, merasakan, dan merespons dunia sekitar mereka (Anugrah & Suciati, 2020).

Selain mempengaruhi psikologi juga dapat memunculkan inovasi dengan pendekatan yang lebih efisien dan efektif. Internet meningkatkan akses informasi, memudahkan interaksi, dan mempercepat proses kerja di berbagai bidang. Namun, di balik manfaat tersebut membawa tantangan baru terkait penggunaan smartphone, yang awalnya sebagai alat komunikasi dan sumber informasi, lambat laun bertransformasi menjadi kebutuhan primer hampir seluruh aktivitas dilakukan secara daring melalui aplikasi media sosial yang terintegrasi dalam di dalamnya (Fajar & Machmud, 2020).

Media sosial adalah serangkaian aplikasi yang dibangun dengan teknologi Web 2.0, yang memungkinkan pengguna untuk menciptakan dan berbagi *user generated content* (Kaplan & Haenlein, 2010). Ini memungkinkan berbagai jenis interaksi yang sebelumnya tidak tersedia untuk masyarakat umum. Berbeda dengan media tradisional seperti surat kabar, majalah, radio, dan televisi, interaksi dalam media sosial sangat terbuka dan melibatkan partisipasi aktif dari pengguna, sehingga memungkinkan lebih banyak interaksi dibandingkan media tradisional yang sifatnya terbatas.

Sejak kemunculan media sosial hingga saat ini, terjadi transformasi yang cukup pesat. Bahkan dalam perkembangannya, media sosial melampaui fungsinya dasarnya sebagai sarana komunikasi. Media sosial menjadi penggerak dalam membentuk gaya hidup hingga cara kerja masyarakat modern (Kustiawan et al., 2022). Melalui berbagai aplikasi yang menawarkan konektivitas instan, pengguna dapat dengan mudah mengakses informasi dan terhubung dengan jaringan sosial kapan pun dan di mana pun. tak ayal, mulai dari bangun pagi hingga terlelap kembali, media sosial tak luput dari keseharian. media sosial telah menjadi instrumen vital yang tidak hanya memperluas interaksi sosial tetapi juga membentuk norma-norma baru dalam berkomunikasi (Soliha, 2015).

Penggunaan media sosial memberikan banyak manfaat, terutama dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri generasi muda. Media sosial berperan sebagai sarana edukatif yang mampu meningkatkan motivasi dan menumbuhkan niat positif dalam proses belajar (Alawiyah et al., 2023). Selain itu, media sosial juga menjadi wadah pengungkapan diri yang dapat memperkuat hubungan interpersonal, karena memungkinkan individu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara terbuka (Devi & Siswati, 2020). Kemudahan dalam mengakses informasi serta efisiensi waktu menjadikan media sosial sebagai medium komunikasi yang relevan dengan dinamika masyarakat modern.

Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan media sosial yang berlebihan membawa konsekuensi terhadap menurunnya kualitas komunikasi antarindividu. (Arvito et al., 2025) mengemukakan bahwa interaksi yang didominasi media sosial cenderung bersifat dangkal dan kehilangan konteks emosional yang penting. Minimnya interaksi tatap muka membuat pengguna sulit memahami sinyal nonverbal seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, atau nada suara. Kondisi ini berpotensi menurunkan sensitivitas sosial serta menghambat perkembangan keterampilan komunikasi interpersonal yang efektif, terutama karena komunikasi yang sejati tidak hanya bergantung pada pesan verbal, tetapi juga pada makna yang dibangun melalui ekspresi dan konteks emosional (Cahyono, 2018).

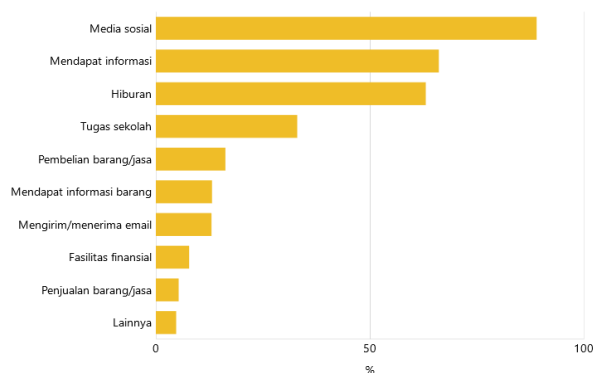
Kebiasaan menggunakan media sosial seperti TikTok dalam waktu lama dapat melemahkan kemampuan kita untuk berkomunikasi secara tatap muka. Interaksi digital yang mendominasi kehidupan sering membuat percakapan langsung terasa kurang autentik dan dangkal (Salim et al., 2023). Kondisi ini sejalan dengan konsep *technopoly* yang diungkapkan Neil Postman, di mana masyarakat cenderung mendewakan teknologi dan mengizinkannya mengontrol berbagai aspek kehidupan (Soliha, 2015). Goldberg menambahkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan ditandai dengan peningkatan toleransi terhadap durasi pengguna, terjadinya konflik dengan aktivitas sehari-hari, serta ketidakmampuan untuk mengatur waktu

online secara efektif. Akumulasi dari perilaku tersebut berpotensi menurunkan harga diri (*self-esteem*), merusak kesehatan mental, hingga penurunan produktivitas, sekaligus menurunkan efektivitas komunikasi interpersonal pengguna (Chou & Hsiao, 2000).

Berdasarkan laporan terbaru We Are Social, jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 212 juta jiwa, dengan tingkat penetrasi sebesar 74,6%. Hingga Januari 2025, tercatat sebanyak 143 juta identitas pengguna media sosial, yang mencakup 50,2% dari total populasi (Riyanto, 2025). Fenomena ini tidak hanya terjadi pada tingkat nasional, tetapi juga semakin relevan di wilayah Sulawesi Selatan, khususnya di Kota Makassar dan Kabupaten Sinjai. Di Makassar, pengguna media sosial tercatat mencapai 59%, (Daniel, 2025). sedangkan di Kabupaten Sinjai, data dari Dinas Komunikasi, Informatika, Persandian dan Statistik menunjukkan bahwa tingkat penggunaan internet mencapai 78,2%

Meskipun data spesifik mengenai penggunaan media sosial di Sinjai belum tersedia, angka tersebut mencerminkan tingginya keterlibatan masyarakat dalam aktivitas digital sehari-hari. Kekhawatiran terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi semakin nyata karena hal ini menimpa kelompok usia paling rentan, yaitu anak-anak, yang seharusnya tumbuh dalam lingkungan yang mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional mereka. Tingginya intensitas akses anak terhadap internet tercermin pada berbagai tujuan penggunaan, sebagaimana diperlihatkan pada gambar dibawah ini :

Gambar 1.1 Persentase anak 5 tahun keatas mengakses internet dengan beragam tujuan



Sumber: Databoks

Berdasarkan gambar di atas, terlihat bahwa intensitas penggunaan internet pada anak cukup tinggi. Aktivitas utama yang dilakukan meliputi mengakses media sosial sekitar 90%, mencari informasi 70%, dan mengerjakan tugas sekolah 35–40%. Variasi aktivitas tersebut

memperlihatkan bahwa penggunaan internet oleh mereka cenderung didominasi oleh media sosial, yang berfungsi sebagai sarana interaksi sosial (Yonatan, 2024). Data terpisah juga menyebutkan bahwa 86,5 % anak menghabiskan rata-rata 5,4 jam per hari. untuk mengakses media sosial (Muamar, 2024).

Durasi penggunaan yang tinggi ini berdampak signifikan terhadap proses tumbuh kembang anak. penggunaa pada media sosial berhubungan dengan penurunan kemampuan memahami komunikasi nonverbal dan penggunaan bahasa yang kurang baik (Cahyono, 2018). Selain itu, minimnya aktivitas fisik akibat waktu yang banyak dihabiskan di depan layar turut menghambat perkembangan motorik dan meningkatkan risiko obesitas. Dari sisi kognitif, derasnya arus informasi instan membuat anak kehilangan konsentrasi dan kesulitan mendalami pengetahuan secara menyeluruh. (Juneman Abraham, 2016)

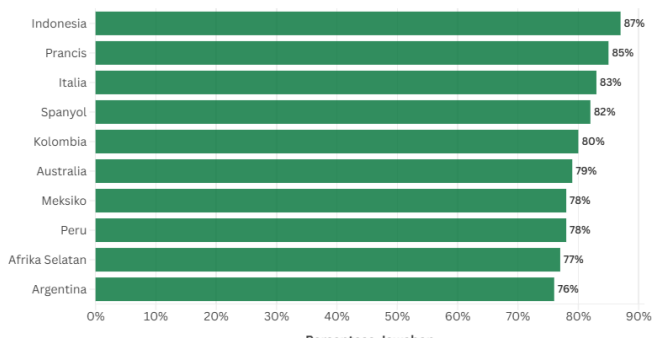
Fenomena ini sejalan dengan pandangan Jean Piaget yang menjelaskan bahwa pada masa kanak-kanak akhir (usia 7–12 tahun), anak memiliki dorongan kuat untuk mengeksplorasi dunia nyata sebagai bagian dari perkembangan kognitifnya. Dalam tahap ini, pengalaman langsung menjadi kunci pembentukan kemampuan berpikir logis dan pemahaman simbolik. Robert Havighurst menambahkan bahwa anak pada usia tersebut membutuhkan kegiatan konkret, seperti bermain di luar rumah dan berinteraksi dengan teman sebaya, untuk menumbuhkan keterampilan sosial dan intelektual (Witasari, 2018). Ketika waktu anak lebih banyak dihabiskan di depan layar, kesempatan untuk mengalami proses belajar melalui interaksi nyata menjadi terbatas, sehingga perkembangan kognitif dan sosialnya tidak berkembang secara optimal.

Tidak hanya pada ranah kognitif, ancaman media sosial juga berdampak langsung pada kondisi psikologis dan moral anak. Hal ini tercermin dari paparan konten negatif seperti kekerasan, perundungan daring yang dialami 48% anak, serta akses terhadap konten bermuatan seksual yang mencapai 50,3% - bahkan 2% di antaranya pernah diancam untuk melakukan aktivitas seksual (Muamar, 2024). Paparan semacam ini menimbulkan beban emosional yang serius dan berpotensi melemahkan nilai moral serta mengganggu pembentukan identitas diri anak.

Merespons dampak negatif yang semakin nyata, muncul sebuah tren baru yang dikenal sebagai detoksifikasi media sosial. Secara konseptual, tren ini berakar pada Teori Resistensi Media (Syvertsen & Enli, 2020) yang memandangnya sebagai strategi audiens untuk membatasi pengaruh media. Pada intinya, praktik ini tidak dimaksudkan untuk menghentikan penggunaan media sosial sepenuhnya, tetapi lebih pada mengurangi intensitasnya melalui jeda sementara guna memulihkan keseimbangan hidup (Scheppe & Seiffen,

2022) Melalui detoksifikasi, individu berupaya membebaskan diri dari "racun" digital yang merusak konsentrasi, kesehatan emosional, dan kualitas hubungan sosial (Mhone, 2023).

Kesadaran terhadap dampak negatif tersebut juga mendorong berbagai negara untuk mulai mempertimbangkan langkah-langkah regulatif, termasuk pembatasan penggunaan media sosial bagi anak-anak. Menariknya, Indonesia menjadi salah satu negara dengan tingkat dukungan tertinggi terhadap kebijakan ini, sebagaimana ditunjukkan pada gambar 1.2 berikut



Gambar 1.2 Negara Pendukung larangan pengguna media sosial
Sumber: Goodstars

Berdasarkan gambar di atas, Indonesia menempati posisi tertinggi secara global dengan tingkat dukungan mencapai 87%. Temuan ini sejalan dengan survei IPSOS tahun 2025 yang menyoroti pandangan publik mengenai pembatasan penggunaan media sosial bagi anak di bawah usia 14 tahun, baik saat berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dari hasil survei tersebut, sebanyak 87% responden di Indonesia menyatakan persetujuan terhadap upaya pembatasan ini, 11% menyatakan tidak setuju, dan sisanya memilih tidak memberikan jawaban. Tingginya angka dukungan ini menunjukkan semakin meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya membatasi paparan media sosial pada anak demi menjaga kesehatan mental, perkembangan sosial, dan kesejahteraan generasi muda (Haq, 2025).

Keinginan orang tua untuk melindungi anak tidak hanya sebatas pada dukungan secara umum, tetapi juga tampak nyata dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan keluarga. Survei UNICEF menunjukkan bahwa 86,2% orang tua di Indonesia telah menetapkan aturan atau batasan dalam penggunaan internet bagi anak-anak mereka, dan 89,2% di antaranya percaya bahwa dunia digital memiliki potensi bahaya bagi anak (Muamar, 2024)

Komunikasi interpersonal yang efektif dalam keluarga sangat penting untuk membantu anak mengurangi penggunaan media sosial, karena

komunikasi ini berperan menjaga keseimbangan kesehatan digital mereka (Hall & Liu, 2022). Proses detoksifikasi media sosial sendiri bertujuan membatasi waktu dan cara anak menggunakan media sosial, sehingga mereka dapat hidup lebih seimbang antara dunia digital dan kehidupan nyata (Vanden Abeele, 2021). Komunikasi interpersonal sendiri merupakan proses saling bertukar pesan secara langsung antara dua orang atau lebih, seperti antara orang tua dan anak dalam kehidupan sehari-hari ((Cangara, 2021). Melalui interaksi inilah orang tua dapat menanamkan nilai-nilai positif, seperti tanggung jawab dan pengendalian diri, dalam penggunaan media sosial anak (Sari & Sari, 2023).

Dalam praktiknya, komunikasi efektif memungkinkan orang tua menjelaskan alasan pembatasan media sosial dengan cara yang dipahami anak (Eichhorn, 2019)..selain komunikasi, keteladanan orang tua dalam menggunakan teknologi juga berpengaruh besar. Dengan menunjukkan penggunaan yang bijak, orang tua tidak hanya melindungi anak dari dampak negatif media sosial, tetapi juga menciptakan suasana keluarga yang harmonis (Puspitasari & Hakim, 2023), nteraksi tatap muka yang terbangun melalui proses ini akhirnya memperkuat kemampuan komunikasi anak di dunia nyata, menumbuhkan rasa saling percaya, kedekatan emosional, serta membantu anak mengatur diri dalam beraktivitas digital (Kusumo & Jatmika, 2020).

Meskipun penelitian terdahulu telah banyak mengkaji detoksifikasi media sosial dari berbagai perspektif termasuk solusi kecanduan (Ismi et al., 2022), respons terhadap tren digital (Astuti & Subandiah, 2020), dan hubungan dengan phubbing (Dayanty, 2023) fokus kajian masih didominasi oleh aspek pengawasan teknis dan dampak negatif media sosial. Namun, kajian mengenai efektivitas komunikasi interpersonal sebagai sarana pembatasan penggunaan media sosial anak masih relatif terbatas. Padahal, komunikasi interpersonal memiliki peran yang jauh lebih dalam karena melibatkan unsur empati, keterbukaan, saling mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. (Pasya, 2024) menegaskan bahwa komunikasi yang efektif mempererat hubungan emosional antara orang tua dan anak, sehingga anak merasa dipahami. Hubungan yang kuat ini memungkinkan anak mengembangkan kesadaran digital secara internal. Kesadaran digital yang tumbuh dari dalam diri anak ini menjadi kunci keberhasilan detoksifikasi media sosial secara berkelanjutan, karena anak belajar mengatur diri sendiri, berbeda dengan pendekatan kontrol sepihak dari orang tua.

Penelitian yang menguji pengaruh komunikasi interpersonal sebagai variabel independen terhadap detoksifikasi media sosial masih terbatas, dimana komunikasi lebih sering ditempatkan sebagai konteks pendukung daripada variabel utama. Celah ini semakin terlihat dari segi subjek penelitian, dimana fokus pada anak-anak sebagai kelompok rentan masih kurang

diperhatikan, padahal perkembangan mereka sangat dipengaruhi pola komunikasi keluarga (Aini, 2025). Dari perspektif lokal, Kabupaten Sinjai menarik untuk diteliti karena tingginya akses internet dan struktur sosial yang relatif stabil, meski data tentang tingkat penggunaan media sosial dan literasi digital masih terbatas. Program literasi digital di daerah ini belum berjalan secara menyeluruh dan kebijakan pendukung belum terstruktur, Misalnya, upaya yang ada baru sebatas forum diskusi di beberapa sekolah. sehingga belum ada kebijakan komprehensif yang membimbing masyarakat secara luas dalam penggunaan media digital. Situasi ini membuka peluang untuk mengeksplorasi bagaimana strategi lokal, khususnya melalui komunikasi interpersonal dalam keluarga, dapat membantu anak-anak menggunakan media sosial dengan lebih bijak.

Kondisi ini justru mempertegas urgensi penelitian, di mana peran komunikasi interpersonal dalam keluarga menjadi garda terdepan dalam proses detoksifikasi media sosial anak, sebelum kebijakan yang lebih sistematis hadir. Walaupun sebagian besar orang tua belum memahami konsep detoksifikasi media sosial secara formal, mereka telah mengembangkan strategi pengelolaan intuitif, seperti membatasi durasi penggunaan smartphone dan mengalihkan perhatian anak pada aktivitas non-digital. Survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua, yakni 36 orang (72%), menerapkan komunikasi interpersonal yang intens, menekankan kedekatan emosional dan dialog terbuka untuk membimbing anak menggunakan media sosial secara lebih bijak. Sementara itu, 18 orang tua (36%) lebih mengandalkan pembatasan teknis, seperti pengaturan durasi penggunaan atau pembatasan akses aplikasi, tanpa melibatkan komunikasi mendalam, yang cenderung memberikan hasil sementara.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki potensi besar dalam membantu proses detoksifikasi media sosial anak, namun efektivitasnya masih perlu dibuktikan melalui kajian ilmiah yang lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini mengangkat judul "Pengaruh Efektivitas Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Anak terhadap Tingkat Detoksifikasi Media Sosial di Kabupaten Sinjai.". Studi ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai sejauh mana efektivitas komunikasi interpersonal berperan dalam membatasi penggunaan media sosial anak,

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka peneliti mengangkat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana efektivitas komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak di Kabupaten Sinjai?
2. Bagaimana tingkat detoksifikasi media sosial anak di Kabupaten Sinjai?

3. Bagaimana pengaruh efektivitas komunikasi interpersonal orang tua dan anak terhadap tingkat detoksifikasi media sosial di Kabupaten Sinjai?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Menganalisis efektivitas komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak di Kabupaten Sinjai.
2. Menganalisis tingkat detoksifikasi media sosial pada anak di Kabupaten Sinjai.
3. Menganalisis efektivitas komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak terhadap tingkat detoksifikasi media sosial pada anak di Kabupaten Sinjai

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan ada manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut

- 1 **Manfaat Teoritis** penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran yang berharga bagi pengembangan konsep dan komunikasi interpersonal dalam lingkup keluarga, khususnya dalam memahami bagaimana komunikasi interpersonal di lingkungan terdekat anak dapat mempengaruhi perilaku konsumsi media digital mereka, lebih lanjut lagi, penelitian ini juga berpotensi memperkaya khazanah literatur dan penelitian terkait Upaya detoksifikasi anak dari penggunaan media sosial yang berlebihan dengan memanfaatkan perspektif komunikasi interpersonal
- 2 **Manfaat Praktis** dapat menjadi bahan masukan bagi penelitian selanjutnya yang tertarik atau terlibat dalam penelitian mengenai detoksifikasi anak melalui media sosial

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Konsep

2.1.1 Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal memiliki karakteristik yang kompleks dalam implementasinya. Dalam kehidupan sehari-hari, bentuknya dapat muncul melalui komunikasi verbal dan nonverbal. Bukan hanya soal apa yang dikatakan atau apa yang diterima, tetapi juga bagaimana pesan disampaikan mulai dari intonasi suara yang digunakan, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh. komunikasi interpersonal juga dikenal dengan komunikasi antarpribadi, yang merujuk pada interaksi yang dilakukan seseorang dengan orang lain untuk saling bertukar pesan dan membangun pemahaman bersama. Keunikan komunikasi interpersonal sendiri terletak pada sifatnya yang fleksibel, karena dapat terjadi dimana saja dan kapan saja, serta melibatkan siapa saja, baik dalam situasi formal maupun santai.

Sebagaimana dijelaskan oleh Effendi, hakikat komunikasi interpersonal adalah terjalannya hubungan komunikasi antara komunikator dan komunikan. Komunikasi ini dianggap sangat efektif karena mampu memengaruhi dan mengubah cara berpikir, bersikap, hingga bertindak seseorang. Efektivitas tersebut muncul karena sifatnya yang dialogis, yakni percakapan lisan yang memfasilitasi timbal balik atau feedback secara langsung dari lawan bicara (Rosmalina, 2018).

Selain itu komunikasi interpersonal sendiri melibatkan berbagai elemen komunikasi, seperti komunikasi verbal dan nonverbal, faktor psikologi, sosial dan budaya yang tentu Mempengaruhi interaksi antar individu, tujuannya jelas untuk mengidentifikasi pola-pola umum dalam interaksi antar individu, memahami peran emosi, persepsi, dan bahasa tubuh dalam berkomunikasi, Menurut R. Wayne Pace dalam (Cangara, 2021), komunikasi interpersonal berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka. Bentuknya dapat berupa percakapan yang hangat dan bersahabat, maupun dialog yang lebih intim dan mendalam, di mana kedua pihak saling berbagi pikiran, perasaan, dan pemahaman.

Pada dasarnya, komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian pesan, baik secara verbal maupun nonverbal, dari satu individu kepada individu lain dengan tujuan memengaruhi cara pandang, sikap, dan perilakunya. Proses ini bisa berlangsung secara langsung dalam percakapan tatap muka, atau tidak langsung melalui media tertentu. Keberhasilan

komunikasi tidak hanya bergantung pada isi pesan, melainkan juga pada adanya kesepahaman yang terjalin antara pengirim dan penerima pesan.

Dibandingkan bentuk komunikasi lain, komunikasi interpersonal sering dipandang sebagai sarana paling efektif untuk memengaruhi sikap, keyakinan, dan perilaku seseorang. Kontak personal yang tercipta melalui interaksi tatap muka mendorong keterbukaan di antara pihak yang terlibat. Dalam situasi ini, pesan dapat memperoleh umpan balik langsung melalui ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh penerima pesan. Apabila respons yang diberikan positif, seperti ekspresi ramah atau sambutan antusias, komunikator cenderung mempertahankan pola komunikasi yang telah terbangun. Sebaliknya, jika respons yang muncul bersifat negatif, komunikator biasanya akan menyesuaikan pendekatan agar interaksi berikutnya lebih efektif (Miftah, 2008)

Seiring dengan perkembangannya, kajian komunikasi interpersonal menciptakan berbagai sudut pandang dari para ahli, yang mendefinisikan sesuai dengan sudut pandangnya. Termasuk Joe Ayres (1985) yang menegaskan bahwa tidak ada satu makna tunggal yang disepakati dalam mendefinisikan komunikasi interpersonal. Sebagian ahli memosisikan komunikasi interpersonal sebagai salah satu tingkatan dari proses komunikasi. Dean Barnlund (1975) misalnya, memandang komunikasi interpersonal sebagai perilaku yang muncul dalam pertemuan tatap muka disituasi informal, dimana interaksi berlangsung dengan saling merespons melalui isyarat verbal maupun nonverbal ((Abidin, 2022)

Disisi lain perspektif berbeda disampaikan John Steward yang menitikberatkan pada efektivitas hubungan yang terjalin secara pribadi. Menurutnya, komunikasi interpersonal bukan sekadar proses bertukar pesan, melainkan interaksi yang mengakui keunikan setiap individu yang mampu memilih, merasakan, memberi manfaat, dan merefleksikan diri sebagai pribadi yang utuh, bukan sekadar objek. Dalam hal ini, seseorang dapat mengambil peran baik sebagai komunikator maupun sebagai pihak yang menerima pesan (Asari et al., 2023).

a Unsur unsur dalam komunikasi interpersonal

Komunikasi interpersonal berlandaskan pada sifat transaksional dan proses simbolik yang mampu memengaruhi bahkan mengubah sikap serta perilaku para pelakunya. Interaksi ini dapat berlangsung secara tatap muka maupun melalui media, memadukan pesan verbal dan nonverbal. Salah satu ciri khas yang membedakannya adalah adanya umpan balik atau feedback dari penerima sebagai respon terhadap pesan yang disampaikan oleh pengirim. Mengacu pada pandangan DeVito, komunikasi interpersonal terdiri atas beberapa unsur utama, yakni pengirim–penerima, proses encoding dan

decoding, pesan, saluran, gangguan, umpan balik, konteks, bidang pengalaman (field of experience), serta akibat atau efek yang ditimbulkannya. Rincian penjelasan adalah sebagai berikut:

- 1 Pengirim dan penerima. Unsur pertama dalam komunikasi interpersonal adalah peran sebagai pengirim sekaligus penerima pesan. Dalam proses komunikasi, kedua peran ini dapat saling bergantian, tergantung pada alur interaksi yang terjadi.
- 2 Encoding dan decoding. Dalam proses komunikasi, pesan dikodekan melalui encoding, yaitu cara pengirim menyampaikan ide atau gagasan dalam bentuk kata-kata, simbol, atau tanda tertentu agar dapat dimengerti oleh penerima. Sebaliknya, decoding adalah proses penerima dalam menafsirkan serta menghayati makna pesan yang diterima. Dalam konteks komunikasi interpersonal, peran pengirim dan penerima dapat saling bertukar secara bergantian dalam melakukan encoding maupun decoding.
- 3 Pesan (Message), pesan dalam komunikasi interpersonal dapat disalurkan baik secara verbal maupun nonverbal. Pesan verbal mencakup komunikasi lisan atau tulisan, sementara pesan nonverbal melibatkan ekspresi wajah, kontak mata, sentuhan, dan bahasa tubuh lainnya. Dalam interaksi sehari-hari, sering kali pesan verbal dan nonverbal digunakan secara bersamaan untuk memperjelas maksud komunikasi.
- 4 Saluran (channel) merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari pengirim kepada penerima. Dalam komunikasi interpersonal, saluran yang paling umum digunakan adalah komunikasi langsung atau tatap muka. Namun, komunikasi juga dapat dilakukan melalui berbagai media seperti telepon, pesan singkat (SMS), email, surat, atau video call.
- 5 Gangguan (Noise). Gangguan dalam komunikasi dapat menghambat kelancaran penyampaian pesan, sehingga komunikasi menjadi kurang efektif.
- 6 Umpan Balik (Feedback). Salah satu karakteristik utama dalam komunikasi interpersonal adalah adanya umpan balik yang dapat diterima secara langsung dan segera. Kehadiran umpan balik ini sangat penting karena menunjukkan bahwa komunikasi berjalan dengan baik dan kedua pihak saling memahami pesan yang disampaikan.
- 7 Konteks. dalam komunikasi interpersonal merujuk pada situasi atau kondisi yang mempengaruhi jalannya komunikasi. Konteks ini dapat bersifat fisik, yaitu tempat atau lokasi komunikasi berlangsung, sosial

yang mencakup status, peran, serta norma budaya yang berlaku, maupun psikologis yang melibatkan dorongan, motivasi, atau sikap individu yang berkomunikasi.

- 8 Bidang Pengalaman (Field of Experience). Efektivitas komunikasi interpersonal sangat dipengaruhi oleh kesamaan pengalaman antara pengirim dan penerima.
- 9 Akibat (Effect). Komunikasi interpersonal juga menghasilkan dampak atau efek bagi pengirim dan penerima setelah proses komunikasi selesai. Efek ini dapat berupa perubahan dalam aspek pengetahuan (knowledge), sikap (attitude), maupun perilaku (behavior). Pengaruh yang ditimbulkan bisa berupa perubahan cara berpikir, perasaan, atau tindakan seseorang setelah menerima pesan ((Bahfiarti, 2020))

b Karakteristik Komunikasi Interpersonal

Terdapat beberapa karakteristik dalam komunikasi interpersonal menurut Judy C Pearson dalam (Ngalimun, 2018) Terdapat enam karakteristik diantaranya:

1. Komunikasi interpersonal bermula dari diri sendiri *self*, dalam hal ini proses menyampaikan pesan atau pun menilai seseorang. Dibutuhkan kesadaran dalam diri sendiri
2. Komunikasi bersifat tradisional, tradisional yang dimaksud adalah sifat komunikasi interpersonal yang berpusat pada tindakan dari pihak yang terlibat dalam komunikasi, saling bertukar pesan secara timbal balik dan beranjut
3. Komunikasi mencakup isi pesan dan hubungan antarpribadi disini tidak hanya kualitas pesan yang menjadi pusat agar komunikasi berjalan efektif tapi juga hubungan antarpribadi.
4. Komunikasi interpersonal melibatkan kedekatan fisik, kedekatan fisik yang dimaksud Ketika berkomunikasi saling bertatap muka sehingga berjalan lebih efektif
5. Komunikasi interpersonal menempatkan kedua belah pihak dalam hal ini komunikator dan komunikasi saling bergantung satu sama lain (interdependensi) sehingga terdapat emosi diantara pihak-pihak yang berkomunikasi
6. Komunikasi interpersonal tidak dapat diubah ataupun diulang, komunikasi interpersonal bersifat secara langsung. maka komunikasi yang terjadi tidak dapat diulang, hanya terjadi seketika saja walau mempunyai dampak yang cukup lama dalam memori otak manusia.

c Ciri-ciri komunikais interpersonal

Komunikasi interpersonal, merupakan jenis komunikasi yang frekuensi terjadinya cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari. ciri-ciri komunikasi interpersonal, antara lain:

1. Pesan dikirim dan di terima secara simultan dan spontan
2. Umpan balik segera (*immediately feedback*). Dalam komunikasi interpersonal, umpan balik seperti dukungan, tanggapan, mimik wajah, dan emosi dapat diungkapkan langsung.
3. Komunikasi berlangsung secara sirkuler. Peran seseorang komunikator dan komunikan terus dipertukarkan.
4. Kedudukan keduanya setara atau dialogis. Karena peran dalam komunikasi bergantian, kedudukan komunikator dan komunikan setara (dialogis), bukan satu arah. Meski ada individu yang mencoba mendominasi. Komunikasi tidak akan efektif jika lawan bicara tidak diberikan kesempatan untuk menanggapi.
5. Mempunyai efek yang paling kuat dibanding konteks komunikasi lainnya. komunikasi dapat mempengaruhi langsung tingkah laku (konatif) dari komunikannya dengan cara memanfaatkan pesan verbal dan nonverbal. Pengaruh dari seseorang terhadap orang lain lebih kuat untuk mengambil keputusan penting dalam hidupnya (Roem, 2019).

d Tujuan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi memiliki tujuan tidak selalu harus disadari saat berlangsungnya pertemuan dan juga tidak perlu selalu di pertanyakan. Tujuan komunikasi dapat disadari maupun tidak, serta bisa bersifat disengaja atau tidak disengaja. diantara tujuan-tujuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui diri sendiri salah satu tujuan dalam komunikasi interpersonal adalah memberikan kepada kita untuk berbicara tentang apa yang kita sukai atau mengenai diri kita.
2. Menemukan dunia luar dalam komunikasi interpersonal kita dapat memahami diri sendiri dan orang lain yang berkomunikasi dengan kita memahami dunia luar, termasuk berbagai objek, peristiwa, dan individu lainnya.
3. Membentuk dan menciptakan hubungan yang penuh arti. Banyak dari waktu kita digunakan dalam komunikasi interpersonal untuk membentuk dan menjaga hubungan sosial dengan orang lain. Hubungan tersebut sangat membantu mengurangi kesepian, memberikan dukungan emosional, serta memungkinkan individu berbagi kebahagiaan, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologi.
4. Mengubah sikap dan perilaku seseorang. Dalam komunikasi interpersonal, seringkali individu berusaha mempengaruhi orang lain, misalnya dengan mendorong mereka untuk memilih suatu cara tertentu,

membaca buku tertentu, mendengarkan music dengan genre baru, mencoba makanan baru, atau melakukan hal-hal lainnya.

5. Bermain dan mencari kesenangan. Seseorang memerlukan waktu sejenak untuk *break* dari kejenuhan. Salah satunya dengan melakukan komunikasi interpersonal seperti berbicara dengan teman mengenai aktivitas akhir minggu, berdiskusi mengenai olahraga atau kencan, bercerita tentang suatu kisah atau lelucon, dan berbicara secara umum untuk menghabiskan waktu.
6. Bermain dan mencari kesenangan. Seseorang memerlukan jeda sejenak untuk melepaskan diri dari rutinitas. Salah satu caranya dengan komunikasi interpersonal yang bersifat santai dan menghibur. Misalnya, mengobrol dengan teman mengenai rencana akhir pekan, berdiskusi, berbagi cerita lucu, atau sekadar berbincang ringan untuk mengisi waktu. Aktivitas ini tidak hanya memberi kesenangan, tetapi juga memperkuat ikatan sosial.
7. Membantu orang lain. Dalam rutinitas kita sehari-hari komunikasi interpersonal sering menjadi sarana untuk memberi bantuan kepada orang lain. Bantuan tersebut dapat berupa saran, masukan, nasihat, maupun dukungan moral yang dibutuhkan. Melalui pertukaran pesan yang hangat dan terbuka, komunikasi interpersonal berperan sebagai media penting untuk menumbuhkan rasa peduli dan solidaritas antarindividu (Suranto Aw, 2011).

e Efektivitas Komunikasi Interpersonal

Menurut Supratiknya dalam (Abidin, 2022), efektivitas komunikasi interpersonal berkaitan dengan sejauh mana hasil dari perilaku komunikasi sesuai dengan harapan komunikator. Keberhasilan tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyampaikan pesan secara jelas, membangun kesan yang diinginkan, serta memengaruhi pihak lain sesuai tujuan komunikasi. Pandangan ini menegaskan bahwa kejelasan dan ketepatan penyampaian pesan menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan suatu interaksi.

Selaras dengan hal tersebut, Hardjana dalam Suranto Aw (2011) menjelaskan bahwa komunikasi baru dapat dikatakan efektif apabila pesan yang disampaikan tidak hanya diterima dan dipahami, tetapi juga ditindaklanjuti secara sukarela oleh penerima. Respons yang muncul tanpa adanya paksaan menunjukkan adanya kesepahaman dan rasa saling percaya antara kedua pihak. Dengan demikian, efektivitas komunikasi tidak hanya diukur dari sejauh mana pesan tersampaikan, tetapi juga dari kemampuan komunikasi tersebut menciptakan hubungan yang seimbang dan bebas hambatan.

Pandangan ini sejalan dengan pendapat DeVito dalam (Ruliana & Lestari, 2019) yang menyebutkan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal

dapat dilihat dari lima aspek utama, yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Sebagai berikut :

1. Keterbukaan (*openness*) merupakan sikap yang memungkinkan seseorang untuk menerima masukan dari pihak lain serta bersedia membagikan informasi penting. Efektivitas keterbukaan mencakup tiga hal, yaitu kemauan untuk bersikap terbuka selama berinteraksi dengan berbagi informasi atau pandangan pribadi secara sukarela, dorongan dari dalam diri untuk bersikap jujur, berterus terang, dan apa adanya, serta dampak positif berupa tumbuhnya rasa saling percaya yang memudahkan proses komunikasi. Keterbukaan yang terjaga akan membuat hubungan interpersonal menjadi lebih erat dan komunikasi berjalan lebih efisien (Bahfiarti, 2020)
2. Empati (*empathy*). Empati adalah kemampuan untuk merasakan apa yang dialami orang lain dan memahami pengalaman tersebut dari sudut pandang mereka. Dalam komunikasi interpersonal, empati menjadi penyaring yang menghindarkan kita dari sikap mudah menyalahkan. Sebaliknya, empati mengarahkan setiap individu untuk melihat suatu peristiwa tidak hanya dari perspektif pribadi, tetapi juga dari kacamata pihak lain.
3. Sikap saling mendukung (*supportiveness*) merupakan penopang utama dalam hubungan interpersonal yang efektif. Masing-masing pihak berkomitmen untuk menjaga interaksi yang terbuka, dengan respons yang relevan, lugas, dan spontan. Sikap ini tercermin melalui komunikasi yang bersifat deskriptif, yaitu penyampaian permintaan informasi atau penjelasan mengenai suatu peristiwa tanpa menimbulkan rasa terancam pada pihak lain. Selain itu, sikap saling mendukung juga tampak melalui spontanitas, di mana seseorang mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara jujur serta terbuka. Ketika seseorang menyembunyikan perasaan sebenarnya, pihak lain cenderung bereaksi secara defensif. Lebih jauh, sikap ini juga mencakup keterbukaan atau *provisional attitude*, yakni kesiediaan untuk mendengarkan pendapat yang berbeda serta kesiapan mengubah pandangan apabila diperlukan. Sebaliknya, keyakinan yang terlalu kaku dan berpikiran tertutup dapat menimbulkan perilaku defensif pada pendengar.
4. Sikap positif (*positiveness*). Dalam komunikasi interpersonal, sikap positif ibarat jembatan yang memudahkan pesan mengalir tanpa hambatan. Ketika kedua pihak memiliki pandangan yang baik dan saling percaya, percakapan menjadi lebih lancar, nyaman, dan bermakna. Sikap ini terlihat dari cara seseorang menyampaikan informasi secara

jasas tanpa prasangka atau kecurigaan. Orang yang memandang diri sendiri, orang lain, dan situasi komunikasi dengan optimisme biasanya lebih mampu membangun hubungan yang sehat. Wujud nyatanya bisa berupa menghargai pendapat lawan bicara, menghindari kecurigaan berlebihan, mengakui peran penting pihak lain memberi pujian ketika pantas, menjaga komitmen dalam hubungan, dan menjunjung kesetaraan dalam setiap interaksi.

5. Kesetaraan (equality). Kesetaraan dalam komunikasi berarti mengakui bahwa kedua pihak yang terlibat memiliki nilai, kebutuhan, dan kepentingan yang sama pentingnya. Walaupun kesetaraan sempurna mungkin sulit dicapai, yang utama adalah adanya rasa saling menghormati dan kemauan untuk menempatkan diri sejajar, tanpa merasa lebih tinggi atau lebih rendah dari lawan bicara. Dengan sikap ini, percakapan dapat berlangsung terbuka dan nyaman, karena masing-masing pihak merasa didengar, dihargai, dan memiliki ruang yang sama untuk

Komunikasi interpersonal dikatakan berhasil ketika tercapai kesamaan makna antara individu yang terlibat dalam percakapan. Sehingga dapat berpengaruh dalam mengubah perilaku orang lain. Efektivitas komunikasi terlihat dari adanya arus balik yang bersifat langsung, baik secara verbal maupun nonverbal. anggukan, gelengan kepala, atau ekspresi wajah, serta tindakan nyata yang menunjukkan pemahaman dan penerimaan pesan dan komunikasi. Dalam prosesnya, Komunikasi interpersonal yang efektif dipengaruhi oleh berbagai unsur dengan hubungan antar pribadi sebagai faktor utama, kualitas hubungan tercermin dari tingkat keterbukaan dalam mengungkapkan diri (Wuwungan, 2016).

Asumsi dasar komunikasi interpersonal menekankan bahwa setiap sikap dalam berkomunikasi akan mempengaruhi prediksi terhadap data psikologi tentang efek atau perilaku komunikasinya. yang berarti, bagaimana pihak yang menerima pesan memberikan reaksinya secara langsung akan sangat menentukan kelancaran dan keberhasilan komunikasi itu sendiri, oleh karena itu, semakin baik hubungan antarindividu dan semakin terbuka komunikasi yang terjalin, semakin positif dan tentu pula respons yang diberikan, pada akhirnya memperkuat efektivitas komunikasi interpersonal tersebut. (Herni et al., 2024)

f Faktor faktor yang mempengaruhi komunikasi interepersonal

Kualitas komunikasi interpersonal bersifat dinamis, artinya dapat berubah-ubah tergantung pada situasi dan kondisi hubungan antarindividu. Ketika komunikasi berlangsung dengan baik, hubungan akan terasa hangat, penuh kebersamaan, serta menumbuhkan rasa saling memahami dan bekerja

sama dengan menyenangkan. Namun, ketika komunikasi menurun kualitasnya, hubungan cenderung diwarnai oleh perbedaan pendapat, kesalahpahaman, dan kekecewaan. Perbedaan tersebut biasanya tidak langsung terlihat karena bersifat tersembunyi atau laten, tetapi seiring waktu dapat muncul dan mengganggu hubungan jika tidak segera diatasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal menurut (Deddy & Rakhmat, 2014) adalah

- a. Percaya (trust). Secara ilmiah, percaya didefinisikan sebagai mengandalkan perilaku orang untuk mencapai tujuan yang dihendaki, yang pencapaiannya tidak pasti dan dalam situasi yang penuh resiko.
- b. Kejujuran. Kejujuran adalah faktor yang menumbuhkan sikap percaya. Menerima dan empati mungkin saja dipersepsi salah oleh orang lain. Sikap menerima dapat ditanggapi sebagai sikap tak acuh, dingin dan tidak bersahabat; empati dapat ditanggapi sebagai pura-pura. Supaya ditanggapi sebenarnya, kita harus jujur mengungkapkan diri kita kepada orang lain.
- c. Sikap suportif. Sikap suportif adalah sikap yang mengurangi sikap defensif dalam komunikasi. Orang bersikap defensif bila ia tidak menerima, tidak jujur dan tidak empatik.
- d. Sikap terbuka. Sikap terbuka amat besar pengaruhnya dalam menumbuhkan komunikasi interpersonal yang efektif. Lawan dari sikap terbuka adalah dogmatis (tertutup)

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kadar komunikasi interpersonal menurut (Suranto Aw, 2011) adalah toleransi, sikap menghargai orang lain, sikap mendukung, bukan sikap .kepercayaan, bertahan, keakraban, sikap terbuka, kesejajaran, respon, dan suasana emosional.

g Pentingnya Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal berperan penting dalam membentuk kebahagiaan hidup seseorang. Johnson (1981) dalam (Roem, 2019) menjelaskan bahwa interaksi yang terjalin antara individu bukan sekadar pertukaran pesan, melainkan sarana untuk mengembangkan diri, membentuk identitas, memahami dunia, dan menjaga kesehatan mental.

- a. Mendukung perkembangan intelektual dan sosial. Sejak bayi, bahkan saat masih berada dalam kandungan setiap manusia sudah memulai proses komunikasi yang pada awalnya hanya terbatas pada ibunya. Seiring bertambahnya usia, lingkup komunikasi semakin luas, diiringi dengan meningkatnya ketergantungan pada orang lain. Perluasan jaringan komunikasi ini berjalan seiring dengan perkembangan intelektual dan sosial, yang efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya.

- b. Membentuk identitas diri, Seorang anak menemukan jati dirinya melalui komunikasi dengan orang lain. Dalam setiap percakapan, baik disadari maupun tidak, ia mengamati, memperhatikan, dan menyimpan dalam ingatan setiap tanggapan yang diberikan orang lain terhadap dirinya. Melalui interaksi ini, anak belajar memahami bagaimana pandangan orang lain terhadap dirinya, yang pada akhirnya membantu membentuk identitas pribadi dan pemahaman tentang “siapa dirinya yang sebenarnya.”
- c. Memahami realitas sosial, untuk menguji kebenaran persepsi dan pemahamannya tentang lingkungan sekitar, seorang anak perlu membandingkan pandangannya dengan persepsi orang lain. Proses perbandingan sosial (*social comparison*) ini hanya mungkin dilakukan melalui komunikasi, yang memungkinkan pertukaran informasi dan pandangan tentang realitas yang dihadapi bersama.
- d. Menjaga kesehatan mental, kualitas hubungan dan komunikasi dengan orang lain menjadi salah satu faktor penentu kesehatan mental. Seorang guru, misalnya, dapat memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan mental siswanya. Hubungan yang penuh masalah dapat memicu rasa cemas, sedih, dan frustrasi. Jika kondisi ini berlanjut hingga membuat seseorang menarik diri dari interaksi sosial, rasa kesepian yang timbul dapat berdampak tidak hanya pada kesehatan emosional, tetapi juga pada kondisi fisik.

Untuk merasakan kebahagiaan, seseorang memerlukan konfirmasi dari orang lain yakni pengakuan bahwa dirinya normal, sehat, dan layak merasa bahagia. Sebaliknya, penolakan atau diskonfirmasi dapat memunculkan pandangan bahwa dirinya abnormal, tidak sehat, dan tidak bahagia. Semua bentuk pengakuan ini hanya dapat diperoleh melalui komunikasi personal yang nyata dengan orang lain.

2.1.2 Detoksifikasi Media Sosial

Detoksifikasi digital menjadi salah satu istilah yang kian sering dibicarakan ketika membahas upaya mengatasi penggunaan internet yang berlebihan. Dalam lingkup yang lebih spesifik, detoksifikasi media sosial mengadopsi prinsip serupa, yakni melakukan interupsi secara sadar dan membatasi penggunaan platform media sosial dalam jangka waktu tertentu (El-Khoury et al., 2021). (Lepik & Murumaa-Mengel, 2019), menjelaskan bahwa detoks media sosial merupakan subkategori dari detoks digital, di mana seseorang menghentikan penggunaan satu atau lebih platform media sosial tanpa sepenuhnya melepaskan diri dari perangkat elektronik.

Oxford Dictionary menggambarkan detoks digital sebagai periode ketika seseorang menahan diri untuk tidak menggunakan perangkat elektronik

seperti ponsel pintar atau komputer, yang dimanfaatkan sebagai kesempatan untuk mengurangi stres atau meningkatkan interaksi sosial secara langsung di dunia nyata (Ince, 2017). Sejalan dengan pandangan (Syvertsen & Enli, 2020), jeda ini dianalogikan sebagai bentuk “puasa” untuk membersihkan tubuh dari racun, sebagaimana makna etimologis detox yang merujuk pada proses medis untuk mengurangi zat berbahaya dalam tubuh.

Saat ini, gerakan pantang media sosial semakin marak karena dipercaya membawa manfaat bagi kesehatan mental, memperkuat hubungan sosial, meningkatkan produktivitas profesional, hingga menunjang proses kognitif (Schepe & Seiffen, 2022). Bahkan, tren ini turut memicu pertumbuhan kesadaran akan self-help dan rehabilitasi (Sutton, 2017). Meski demikian, keberhasilannya tidak selalu terjamin karena potensi kambuh tetap ada (Turel & Vaghefi, 2019). Tren ini semakin menonjol seiring pesatnya perkembangan media sosial yang telah memperluas jangkauan penggunaannya, tidak hanya di kalangan dewasa muda dan remaja, tetapi juga anak-anak. Lonjakan jumlah platform yang tersedia turut memicu peningkatan frekuensi penggunaan, sehingga kebutuhan akan jeda digital melalui detoksifikasi menjadi semakin relevan di era digital saat ini (El-Khoury et al., 2021).

Relevansi tersebut semakin kuat ketika melihat berbagai manfaat yang dapat diperoleh dari praktik detoks media sosial. (Turel & Vaghefi, 2019) menjelaskan bahwa penghentian sementara penggunaan media sosial bukan hanya menjadi cara untuk mengendalikan kebiasaan teknologi yang berlebihan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai bagian dari protokol pendukung dalam pengobatan berbagai gangguan psikologis. Media sosial sering kali memicu perasaan cemburu akibat perbandingan sosial yang konstan, yang pada gilirannya dapat memperburuk gejala depresi. Dengan melakukan detoks, sumber kecemburuan ini dapat diminimalkan, sehingga memberi peluang untuk memperbaiki kesehatan emosional. Manfaat serupa juga dirasakan pada penanganan gangguan mental seperti *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), di mana mengurangi sumber utama distraksi dapat membantu meningkatkan fokus dan pengendalian diri. Hal ini menunjukkan bahwa detoks media sosial tidak hanya relevan secara sosial, tetapi juga memiliki potensi signifikan dalam mendukung kesehatan mental di tengah derasnya arus interaksi digital.

Selama detox media sosial berlangsung, langkah langkah seperti keluar dari akun media sosial, menghapus aplikasi media sosial dari perangkat, atau mengatur batasan waktu akses ke platform tersebut. Beberapa bahkan mengalihkan perhatian dengan menggunakan teknologi analog, seperti jam tangan tradisional atau alarm, yang dianggap kurang menggoda karena fungsinya terbatas dibandingkan dengan smartphone yang terhubung ke media sosial. Pelaksanaan detoks media sosial idealnya dilakukan secara bertahap dan tanpa tekanan berlebihan, agar tujuan mengurangi

ketergantungan dapat tercapai secara optimal. Langkah ini tidak mengharuskan penghentian total penggunaan media sosial, melainkan dimulai dengan penyesuaian durasi akses. Misalnya, bagi pengguna yang menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di media sosial, tahap awal yang dapat ditempuh adalah mengurangi waktu tersebut sekitar satu jam.

Menurut (Syvertsen & Enli, 2020) mengidentifikasi tiga motivasi utama dibalik praktik detox media sosial. Pertama adalah *presence* atau kehadiran, dimana individu merasakan kebutuhan untuk mendapatkan Kembali rasa keberadaan mereka, ini merupakan motivasi terbesar, dimana tujuan detoks digital adalah mengubah FOMO *Fear Missing Out menjadi JOMO Joy Missing Out*. Perubahan dari FOMO menjadi JOMO menggambarkan pergeseran mindset seseorang dari kecemasan digital menjadi ketenangan dan kebahagiaan dalam memilih untuk lepas dari keterikatan berlebihan pada dunia digital. Ini adalah bagian penting dari proses detoksifikasi digital, di mana seseorang belajar untuk menikmati waktu tanpa media sosial, alih-alih merasa cemas karenanya

Kedua produktivitas dimana dalam penelitian tentang pemutusan hubungan dengan media, hilangnya produktivitas dan menurunnya konsentrasi seringkali diidentifikasi sebagai alasan utama. Notifikasi digital dianggap mengganggu pekerjaan, mengurangi fokus dan menyebabkan kesulitan dalam *multitasking*, sementara media sosial sering menjadi faktor yang mendorong perilaku menunda-nunda. Ketiga adalah privasi, yang menjadi alasan bagi banyak orang dalam membatasi penggunaan media sosial. ketidaknyamanan terkait dengan membagi informasi pribadi tanpa mengetahui bagaimana data tersebut akan digunakan, serta kecemasan mengenai penjualan atau penyalahgunaan data secara ilegal.

Motivasi lainnya dalam detoks digital adalah untuk menikmati waktu luang tanpa gangguan dari perangkat seperti *smartphone* atau media sosial, selain itu konsumsi media sosial yang berlebihan sering dikaitkan dengan tekanan pada Kesehatan mental, termasuk stress dan gangguan tidur. Beberapa ahli juga meyakini bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan masalah fisik, psikologi, dan sosial (Cherry, 2023). Sementara menurut (Miksch & Schulz, 2018) motivasi melakukan media sosial sebagai *selfcontrol* (pengendalian diri) untuk fokus dan menahan dorongan memeriksa *smartphone*, *increase performance* (meningkatkan performa) dimana teknologi selalu menyita waktu sehingga mengurangi kinerja di lingkungan profesional maupun pribadi. *Improve wellbeing* (meningkatkan kesejahteraan)

Keterlibatan yang berlebihan dengan teknologi dapat menyebabkan stress dan perasaan bersalah. *be in the moment* (berada di saat ini) yang mendorong individu untuk fokus pada interaksi sosial tanpa gangguan digital. *Maintain relationship* (mempertahankan hubungan) memperdalam kualitas percakapan dan hubungan sosial dengan orang lain. motivasi dibalik detoks

media sosial termasuk respon negatif terhadap perangkat teknologi yang menyita waktu dan energi serta mengontrol kehidupan seseorang. Munculnya emosi negatif dari penggunaan teknologi seperti ketidakpuasan dan kekecewaan juga menjadi alasan utama detoks digital (Pathak et al., 2016)

2.1.3 Media sosial pada perkembangan anak-anak

Media sosial, menurut Kotler dan Keller berfungsi sebagai sarana untuk individu menyebarkan informasi, teks, audio, gambar, dan video kepada orang lain. Fungsi ini menjadi semakin relevan dalam konteks interaksi sosial yang berkembang pesat di era digital. Disisi lain, Taprial menggambarkan media sosial sebagai platform yang memfasilitasi interaksi dan sosialisasi daring melalui berbagai konten seperti berita dan foto, Secara umum, media sosial dapat dipahami sebagai wadah interaksi yang memfasilitasi pembuatan, pertukaran, dan modifikasi ide dalam ruang jaringan virtual (Hasgimianti et al., n.d.).

(Puntoadi;Danis, 2011) menegaskan bahwa media sosial menawarkan aktivitas dua arah yang memungkinkan terjadinya pertukaran informasi, kolaborasi, dan proses saling mengenal dalam berbagai bentuk, baik teks, visual, maupun audiovisual. Perkembangan media sosial berlandaskan pada tiga aspek utama, yaitu berbagi (*sharing*), berkolaborasi (*collaborating*), dan menghubungkan (*connecting*). Karakteristiknya mencakup partisipasi aktif dari pengguna yang terdorong untuk memberikan umpan balik terhadap pesan atau konten, keterbukaan yang memungkinkan masuknya beragam komentar dan ide, serta perbincangan yang memfasilitasi interaksi baik dalam bentuk tanggapan terhadap konten maupun percakapan antarpengguna. Selain itu, media sosial juga membangun keterhubungan antarindividu melalui tautan dan sumber informasi relevan yang memperluas jaringan interaksi (Nurhalimah, 2019).

Banyaknya individu yang mengakses media sosial saat ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor mendasar, kebutuhan mendalam untuk koneksi sosial di era digital, dimana hubungan interpersonal seringkali dibentuk dan dipelihara secara *virtual*, memberikan rasa ketergantungan yang sulit ditemukan dalam interaksi tatap muka (Katz & Aakhus, 2002). Ketidakpastian dan perubahan yang cepat dalam masyarakat modern mendorong individu untuk mencari informasi dan validasi sosial, yang sering kali diperoleh dari platform media sosial, selain itu, norma budaya yang mengedepankan partisipasi aktif dan eksposur publik mendorong individu untuk menggunakan media sosial sebagai sarana mengekspresikan diri dan membangun identitas.

Anak usia dini merupakan kelompok anak berusia 0–8 tahun yang memiliki beragam potensi bawaan dan siap berkembang melalui pemberian rangsangan yang tepat. Pada tahap ini, mereka berada dalam masa

keemasan atau *the golden age*, yaitu periode ketika anak sangat peka dan responsif terhadap berbagai stimulus. Masa emas ini ditandai dengan pesatnya perkembangan jumlah serta fungsi sel-sel saraf otak, yang memungkinkan otak bekerja secara optimal. Perkembangan luar biasa pada fase ini mencakup berbagai aspek kecerdasan mulai dari intelektual, spiritual, emosional, hingga hubungan sosial yang akan memengaruhi dan menjadi landasan penting bagi tahap perkembangan berikutnya hingga dewasa (Dewi Salma Prawiradilaga, 2004).

Jika anak sejak dini sudah diberikan stimulus melalui media sosial, pengaruh lingkungan awal pada perkembangan otak mereka berdampak jangka panjang. Sama halnya dengan mendapatkan nutrisi yang baik, interaksi dengan teman sebaya, dan akses mainan cenderung memiliki fungsi otak yang lebih baik dibanding dengan anak yang tidak mendapatkan lingkungan yang memadai. Berdasarkan temuan *Carnegie Task Force*, paparan konten media sosial pada anak-anak usia dini memiliki dampak jangka panjang yang signifikan, terutama terhadap perkembangan komunikasi interpersonal mereka, anak-anak yang biasanya bermain di luar dan cenderung lebih memilih untuk mengonsumsi konten media sosial di rumah. Kondisi ini berpotensi menghambat efektivitas komunikasi interpersonal anak dengan lingkungan yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keterampilan sosial media di masa mendatang (Palupi, 2020).

Media sosial saat ini tidak hanya digunakan oleh kalangan pekerja, tetapi juga telah menjangkau berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak. Platform populer seperti YouTube, Instagram, dan Facebook sebenarnya menetapkan batas usia minimal pengguna, yakni 13 tahun. Namun, ketentuan ini kerap terabaikan. Berdasarkan hasil survei *Neurosensus Indonesia* tahun 2021 yang dilansir oleh *antaranews.com*, lebih dari 87% anak-anak di Indonesia telah mengenal media sosial bahkan sebelum mencapai usia yang dipersyaratkan tersebut (Simbolon, 2025).

Penggunaan media sosial pada anak-anak menimbulkan pertanyaan penting mengenai dampak awal terhadap perkembangan mereka, terutama dalam aspek komunikasi, kesehatan mental, dan interaksi sosial. Berbicara mengenai pengaruh media sosial terhadap perkembangan anak-anak memiliki dinamika yang rumit, dengan menghadirkan baik manfaat maupun risiko. Dari sisi manfaat, media sosial mampu mengasah kreativitas dan kecerdasan anak, menjadikan proses belajar lebih menyenangkan, meningkatkan semangat belajar, serta mengembangkan imajinasi (Ifa Khoiraningrum, 2016).

Namun, terdapat juga efek negatif yang signifikan. Antara lain kelebihan penggunaan media sosial dapat mengurangi kemampuan komunikasi tatap muka anak-anak, membuat mereka kurang terampil dalam interaksi langsung. Meskipun media sosial dapat memberikan dukungan emosional bagi

anak yang pemalu, terlalu bergantung pada media sosial justru dapat menimbulkan isolasi dan kecemasan sosial. selain itu, anak-anak yang tidak berhati-hati dalam penggunaan media sosial beresiko terpapar penipuan, perundungan, dan eksplorasi yang dapat menurunkan kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi. Interaksi yang berlebihan juga mengurangi efektivitas dan frekuensi hubungan sosial di dunia nyata yang penting bagi perkembangan anak,

Dari sisi Kesehatan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental, seperti penurunan prestasi akademik, dan masalah hubungan sosial dengan teman sebaya. Dengan segudang manfaat media sosial justru menjerumuskan anak ke dalam pola penggunaan media sosial yang tidak sehat akibat kurangnya pemahaman dalam menyaring konten, oleh karena itu peran orang tua sangat penting dalam memberikan pengawasan dan bimbingan, tidak hanya dalam aspek kebutuhan dasar tetapi juga dalam aspek religious, sosial, edukasi, dan protektif (Pebriani & Darmiyanti, 2024). Protektif yang dimaksud adalah orang tua menjadi lebih ekstra melindungi anak-anak dari pengaruh negatif dan membimbing mereka untuk memanfaatkan platform tersebut secara positif. Dengan memberikan arahan dan pengawasan yang tepat, anak-anak dapat belajar menggunakan media sosial dengan lebih bijak.

2.2 KAJIAN TEORI

2.2.1 Teori Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari proses mental manusia, meliputi bagaimana informasi diperoleh, diolah, dan disimpan. Kata *cognitive* sendiri berasal dari akar kata yang memiliki kemiripan dengan *sciado*, yang berarti “pengetahuan”. Pemikiran Jean Piaget menjadi dasar penting bagi teori ini, di mana berbagai ahli mendefinisikan “mengetahui” dengan beragam istilah yang pada dasarnya memiliki makna sama, yakni aktivitas mental untuk memahami dunia. Menurut Chaplin, kognitif adalah aspek fundamental dalam psikologi manusia yang mencakup perilaku mental seperti memahami, memusatkan perhatian, memproses informasi, memecahkan masalah, membentuk niat, dan meyakini sesuatu. Lebih dari itu, ranah kognitif juga memiliki hubungan erat dengan konasi (kehendak) dan afeksi (perasaan), yang menggambarkan kompleksitas proses mental manusia (Khiyarusoleh, 2016).

Dalam perkembangannya psikologi kognitif seringkali disandingkan atau bahkan disamakan dengan pengertian psikologi pada umumnya. Secara epistemologi psikologis berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu pengetahuan, psikologi dimaknai sebagai disiplin ilmu yang

mempelajari perilaku serta proses mental secara menyeluruh. Salah satu cabangnya, psikologi kognitif, berupaya memahami berbagai fenomena mental melalui pengamatan empiris yang terstruktur, berlandaskan observasi terhadap perilaku manusia, yang kemudian dirumuskan menjadi kerangka teori.

Teori *pembelajaran kognitif* muncul sebagai respon kritik terhadap keterbatasan teori behaviorisme yang terlalu menekan pada stimulus respon dan sistem penguatan, atau *Peinforcement*. Para ahli psikologi merasa pendekatan behaviorisme terlalu menyederhanakan kompleksitas proses pembelajaran manusia dan kurang memiliki dasar psikologi yang kuat. Dalam pandangan teori kognitif, perilaku manusia dipahami sebagai hasil dari proses mental yang jauh lebih rumit, bukan sekedar reaksi terhadap penghargaan atau hukuman. Setiap tindakan individu merupakan hasil dari proses kognitif yang melibatkan interpretasi dan pemahaman terhadap situasi yang dihadapinya (Wandani et al., 2023).

Dalam ranah pendidikan, teori pembelajaran kognitif lebih menekankan pada proses mental yang berlangsung selama pembelajaran, bukan hanya pada pencapaian akhir. Kajian mengenai perkembangan kognitif berfokus pada bagaimana individu membangun pemahaman dan cara berpikirnya terhadap dunia di sekeliling melalui mekanisme kognitif. Jean Piaget (1896–1980) dikenal sebagai tokoh sentral yang memberi kontribusi besar terhadap teori ini melalui konsep tahapan perkembangan yang ia sebut epistemologi genetik.

Miller menyatakan bahwa teori Piaget menjadi salah satu pijakan penting dalam psikologi perkembangan, karena memaparkan secara runtut bagaimana manusia memperoleh serta mengembangkan pengetahuan tentang lingkungannya (Khiyarusoleh, 2016). Sebagai bagian dari aliran kognitif, Piaget menekankan bahwa pembelajaran anak perlu menyesuaikan dengan tahap perkembangan mental yang sedang dialami. Menurutnya, cara berpikir anak tidak hanya berbeda tingkat efisiensinya dibandingkan orang dewasa, tetapi juga memiliki pola dan cara pandang yang khas pada setiap tahap perkembangannya (Amir, 2015).

Sejalan dengan kontribusi Jean Piaget, tokoh-tokoh lainnya seperti Dewey, Lawrence Kohlberg, serta para ahli lainnya seperti Damon, Mosher dan Perry juga membahas perkembangan kognitif dalam konteks belajar (Sjarkawi, 2011). Kontribusi lebih lanjut datang dari Jerome Bruner, David Ausubel, Chr. Von Ehrenfels, Koffka, Kohler, Wertheimer yang telah memperkaya pemahaman tentang teori kognitif (Mulyono Abdurrahman, 2003). Menurut perspektif aliran kognitif, konsep belajar tidak dapat disederhanakan dengan sekedar hubungan linier antara stimulus dan respons. Sebaliknya, proses belajar merupakan kegiatan kompleks yang mencakup prinsip-prinsip

psikologi fundamental, yakni belajar secara aktif, belajar melalui interaksi sosial, dan belajar dari pengalaman personal (Sutarto, 2017).

Pembelajaran dalam pandangan kognitif dapat dipahami sebagai rangkaian proses mental yang terjadi Ketika seseorang berinteraksi secara aktif dengan lingkungannya. Jean Piaget mengamati bahwa perkembangan intelektual seseorang berkembang sejalan dengan pertumbuhan biologisnya melalui proses adaptasi dan interaksi dengan lingkungan. Dalam pandangannya setiap individu memiliki dorongan internal untuk belajar secara aktif dan mengkonstruksi pengetahuan mereka melalui pengamatan langsung maupun tidak langsung dengan dunia luar.

Proses ini melibatkan persepsi dan pemahaman mendalam tentang berbagai situasi yang dihadapi, bertujuan menghasilkan perubahan yang mencakup peningkatan pengetahuan, perkembangan keterampilan, dan pembentukan sikap. Struktur kognitif yang terbentuk bukanlah sesuatu yang statis, melainkan terus berkembang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman individu. Semakin banyak pengalaman yang diperoleh, semakin kompleks pula struktur kognitif yang terbentuk, memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap berbagai fenomena di sekitarnya (Nurjan, 2016).

Dalam teori perkembangan kognitif, Piaget mengidentifikasi tiga aspek utama dalam perkembangan intelektual yaitu struktur, isi dan fungsi. Struktur kognitif juga dikenal dengan skemata, terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan. Skemata ini merupakan kerangka mental tingkat tinggi yang berkembang seiring dengan pengalaman seseorang. Sementara aspek isi merujuk pada bagaimana seseorang merespon dan memahami berbagai situasi yang dihadapi, yang tercermin dalam perkembangan kemampuan penalaran dan pemahaman terhadap lingkungan sekitar

Aspek fungsi dalam perkembangan kognitif melibatkan tiga proses fundamental yang saling terkait, yaitu asimilasi, akomodasi, dan ekuilibrisasi. Asimilasi terjadi Ketika seseorang mengintegrasikan informasi baru kedalam struktur pemahaman yang sudah ada, sedangkan akomodasi adalah proses penyesuaian skemata yang sudah ada untuk menerima informasi baru. Ekuilibrisasi, sebagai proses penyeimbang antara asimilasi dan akomodasi, memungkinkan individu mencapai keseimbangan dalam pemahaman mereka terhadap dunia (Nurjan, 2016). Ekuilibrisasi bisa digambarkan sebagai proses alami yang membantu individu menjaga keseimbangan dalam perkembangan kognitif mereka. Proses ini bukan merupakan hasil dari faktor genetik yang mengarah pada perilaku tertentu, seperti kemalasan, prasangka, atau dorongan untuk menuruti keinginan, melainkan karakteristik perkembangan yang menyeluruh pada diri individu (Salkind, 2017).

Menurut Piaget, proses terbentuknya pengetahuan berlangsung melalui dua jalur, yaitu pengalaman fisik dan pengalaman logis matematis. Pengalaman fisik diperoleh dari interaksi langsung dengan lingkungan sekitar, sedangkan pengalaman logis matematis berkembang melalui proses berpikir serta refleksi internal. Perkembangan ini berlangsung secara bertahap melalui empat fase utama, yaitu

- a Sensorimotor (0–2 tahun) Pada fase ini, anak mulai mengenal lingkungan melalui panca indera seperti penglihatan, penciuman, pendengaran, dan perabaan. Gerakan yang muncul sebagai respon terhadap rangsangan menjadi ciri khas tahap ini. Anak mengandalkan indera dan kemampuan motorik untuk mengatur lingkungannya, namun belum memiliki kesadaran terhadap konsep yang bersifat tetap.
- b Pra Operasional (2-7 tahun), Tahap ini ditandai oleh perkembangan kemampuan berpikir logis yang masih sederhana. Anak belum mampu melakukan operasi mental secara penuh, tetapi sudah mulai menggunakan simbol, baik dalam bentuk bahasa lisan maupun gambar. Kemampuan berbahasa ini berperan penting dalam meningkatkan kecerdasan dan mendorong perkembangan berpikir, karena anak dapat merepresentasikan suatu objek atau ide melalui simbol lain.
- c Operasional Konkret (7-11 tahun) Anak mulai menunjukkan pola pikir yang lebih logis, namun masih terbatas pada hal-hal konkret yang dapat dilihat dan dialami langsung. Kemampuan berpikir abstrak serta menyusun hipotesis belum sepenuhnya berkembang.
- d Operasional Format (11 tahun ke atas) Merupakan fase akhir perkembangan kognitif secara kualitas, di mana anak sudah mampu bernalar secara abstrak tanpa harus melihat objek atau mengalami peristiwa secara langsung. Mereka dapat menarik kesimpulan berdasarkan informasi yang tersedia. Kecepatan perkembangan pada tahap ini berbeda-beda pada setiap individu, dan setiap fase diiringi dengan kemunculan kemampuan intelektual baru yang memperluas pemahaman mereka terhadap dunia (Amir, 2015).

Psikologi kognitif mempelajari bagaimana manusia memperoleh, memproses, menyimpan, dan menggunakan informasi. Fokusnya mencakup berbagai proses kognitif internal seperti persepsi, perhatian, ingatan, bahasa, dan pemikiran (Matt Jarvis, 2019). Persepsi dimulai dari penerimaan informasi, yang kemudian diikuti dengan perhatian sebagai upaya memusatkan kesadaran pada informasi tertentu. Setelah informasi diterima, memori berfungsi sebagai tempat penyimpanan dan pengolahan data. Bahasa, sebagai alat komunikasi dan instrumen berpikir, memungkinkan individu

mengeksplorasi gagasan, membentuk konsep teoritis, dan mengembangkan pemahaman tentang berbagai fenomena (Pd et al., 2023).

Psikologi kognitif menyoroti bagaimana individu memproses informasi dari awal penerimaan hingga penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Aspek-aspek kognitif seperti persepsi (*perception*), perhatian (*attention*), ingatan (*memori*), bahasa (*language*), berfikir (*thinking*) memiliki peran penting dalam perkembangan intelektual manusia (Matt Jaarvis, 2019) Psikologi kognitif berperan penting dalam memahami bagaimana komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak dapat memengaruhi tingkat detoksifikasi media sosial. Dalam teori ini, proses kognitif seperti persepsi, perhatian, memori, dan pemecahan masalah berperan dalam cara anak memperoleh, memproses, dan menyimpan informasi dari interaksi dengan orang tua mereka.

Jean Piaget memaparkan bahwa perkembangan kognitif anak berlangsung melalui tahapan tertentu, di mana setiap tahap memiliki perbedaan dalam pola berpikir dan cara memahami lingkungan. Pada rentang usia 2–7 tahun yang berada pada tahap praoperasional, anak cenderung memproses informasi melalui simbol dan bahasa sederhana. Dalam fase ini, komunikasi orang tua yang hangat, penuh perhatian, dan disertai muatan edukatif berperan penting untuk membantu anak mengenali batasan penggunaan media sosial sejak dini. Sementara itu, anak berusia 7–12 tahun yang memasuki tahap operasional konkret mulai menunjukkan kemampuan berpikir logis serta memahami konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Pada tahap ini, interaksi yang terjalin secara baik antara orang tua dan anak dapat menumbuhkan kesadaran mengenai pentingnya mengendalikan penggunaan media sosial, sehingga penerapan detoksifikasi digital menjadi lebih mudah dipahami dan dilakukan.

Selain itu, teori Piaget menekankan bahwa anak belajar melalui asimilasi dan akomodasi informasi baru ke dalam skema berpikir mereka. Jika orang tua secara aktif berkomunikasi dengan anak mengenai dampak media sosial, maka anak akan lebih mudah mengasimilasi konsep penggunaan media sosial yang sehat dan mengakomodasi kebiasaan baru, seperti mengurangi waktu layar atau mengganti aktivitas digital dengan kegiatan yang lebih produktif. Dengan demikian, komunikasi interpersonal yang efektif dapat menjadi kunci utama dalam meningkatkan efektivitas detoksifikasi media sosial pada anak. Fenomena detoksifikasi media sosial dapat dikaji dari perspektif psikologi kognitif dengan melihat bagaimana pola komunikasi interpersonal orang tua dan anak membentuk kesadaran serta kendali diri anak terhadap penggunaan media sosial.

Jika orang tua secara konsisten memberikan pemahaman yang baik tentang manfaat dan risiko media sosial, maka anak akan lebih mampu

mengatur pola penggunaannya dengan lebih bijak. Sebaliknya, jika komunikasi dalam keluarga kurang efektif, anak mungkin lebih sulit dalam mengontrol kebiasaan digitalnya, yang berpotensi meningkatkan ketergantungan terhadap media sosial. Berdasarkan teori psikologi kognitif, komunikasi interpersonal yang baik antara orang tua dan anak dapat membantu membentuk struktur kognitif yang lebih matang, meningkatkan kesadaran anak tentang penggunaan media sosial, serta mendorong mereka untuk melakukan detoksifikasi secara sadar dan bertanggung jawab

2.2.2 Teori Resistensi Media

Resistensi media merupakan konsep yang menggambarkan ekspresi ketidaksukaan atau penolakan terhadap media massa dan digital (Syvertsen & Enli, 2020). Konsep ini sering dikaitkan dengan perasaan keterasingan dari budaya baru yang terbentuk akibat perkembangan teknologi komunikasi. Salah satu bentuk teknologi komunikasi yang paling berpengaruh saat ini adalah media sosial, yang telah menjadi sarana utama dalam interaksi manusia. Menurut (Woodstock, 2014), resistensi media mencakup serangkaian aktivitas yang dilakukan individu, seperti penghindaran dan penolakan terhadap media. Teori resistensi media tidak lahir begitu saja. Teori ini berkembang sejak awal abad ke-20, yang bermula dari kekhawatiran masyarakat terhadap media cetak, kemudian televisi, dan kini mencapai puncaknya dengan media digital. Perjalanan panjang ini menunjukkan bahwa setiap generasi selalu menghadapi tantangan tersendiri dalam menyikapi teknologi.

Istilah resistensi media digunakan sebagai konsep luas untuk mendiskusikan berbagai tindakan dan sikap negatif terhadap media. Oxford English Dictionary mendefinisikan resistensi sebagai “penolakan untuk menerima atau memahami suatu hal.” Resistensi media menggambarkan penolakan terhadap cara media beroperasi dan berkembang. Meskipun resistensi dan kritik berjalan beriringan, resistensi media menyiratkan lebih dari sekadar kritik terhadap media. Resistensi merupakan argumen yang menghubungkan keberadaan dan fungsi media dalam masyarakat dengan penyakit sosial serta perubahan negatif yang lebih luas, sehingga memunculkan keharusan akan perubahan (Syvertsen & Enli, 2020).

Istilah resisters (penentang) digunakan untuk menggambarkan individu yang tidak menggunakan teknologi tertentu karena kurang tertarik, sedangkan rejectors (penolak) merujuk pada mereka yang berhenti menggunakannya karena merasa teknologi tersebut tidak berguna. Teknologi komunikasi digital telah menciptakan paradoks dalam interaksi sosial manusia. (Woodstock, 2014) resistensi terhadap media tidak hanya berupa kritik terhadap teknologi itu sendiri, tetapi juga mencerminkan pertanyaan lebih luas mengenai perubahan sosial yang ditimbulkan oleh media digital. Meskipun teknologi

komunikasi awalnya dirancang untuk mendekatkan manusia, dalam praktiknya, teknologi ini justru dapat menciptakan jarak antarindividu.

Fang (Syvertsen & Syvertsen, 2017) menegaskan bahwa media tidak hanya menyebabkan isolasi, tetapi juga mengubah struktur interaksi sosial, bertentangan dengan pandangan bahwa teknologi bertujuan menyatukan masyarakat. (Woodstock, 2014) juga menyoroti banyak penentang media menyadari bahwa kebiasaan multitasking membuat mereka merasa terburu-buru. Ketika tidak dapat memfokuskan waktu dan energi sepenuhnya pada satu kegiatan, seperti bekerja atau menghabiskan waktu bersama keluarga, muncul perasaan terbelah di antara berbagai tuntutan yang saling bersaing.

Resistensi media dapat diwujudkan dalam bentuk pembatasan durasi, dan frekuensi pengguna, serta seleksi jenis konten yang dikonsumsi. Teori resistensi media berpendapat meskipun teknologi komunikasi mempercepat dan memperlancar koneksi sosial, teknologi ini juga berkontribusi terhadap gangguan konsentrasi dan kurangnya keterlibatan dalam interaksi langsung. Hal ini menyebabkan seseorang sulit benar-benar hadir bersama orang-orang di sekitarnya. Turkle menyoroti bahwa kesendirian manusia semakin rapuh akibat semakin sedikitnya waktu yang dihabiskan untuk menyendiri. Media sosial menyebabkan kesulitan dalam refleksi diri karena pengguna semakin bergantung pada umpan balik eksternal untuk memperkuat identitasnya.

Pada saat yang sama, hubungan sosial yang dibangun melalui media digital menjadi lebih rapuh menurut (Arnd-Caddigan, 2015) selama satu dekade, telah terjadi diskusi mengenai berbagai praktik yang bertujuan untuk membatasi atau menghentikan sementara penggunaan media. Beberapa istilah yang digunakan untuk menggambarkan praktik ini antara lain *slow media* (penggunaan media secara lebih sadar dan terbatas), *sabat media* (libur dari media dalam periode tertentu), detoksifikasi media (pengurangan konsumsi media untuk meningkatkan kesejahteraan), *puasa media* (penghentian sementara penggunaan media), dan *unplugging* (melepaskan diri dari perangkat digital). Intinya, semua praktik ini melibatkan penghindaran baik terhadap konten media maupun teknologi yang digunakan untuk mengaksesnya, dalam jangka waktu tertentu, sebagai bentuk resistensi terhadap pengaruh media (Rauch, 2011)

Pada dasarnya hakikat komunikasi sebagai alat untuk membangun hubungan sosial yang lebih mendalam. sehingga resistensi media mempertanyakan apakah media dan teknologi benar-benar menjadi sarana terbaik untuk mempererat hubungan antarmanusia atau justru sebaliknya. Perdebatan ini terus berkembang, mempertanyakan sejauh mana teknologi komunikasi memperkuat atau malah mengancam kohesi sosial.

Postill (Syvertsen & Syvertsen, 2017) menyebutkan bahwa resistensi media bukan sekadar penolakan terhadap sistem komunikasi digital yang

dominan tetapi juga pilihan normatif untuk mempertahankan bentuk interaksi sosial yang lebih beragam tanpa sepenuhnya menolak teknologi yang ada. Postill dan Coudry mengemukakan bahwa perlawanan terhadap media tidak harus bersifat total, melainkan dapat dilakukan melalui strategi pembatasan yang disadari, seperti menolak menjawab email di luar jam kerja atau membatasi penggunaan ponsel dalam situasi tertentu.

Pendekatan ini mencerminkan upaya sadar untuk mengembalikan kontrol individu atas teknologi, bukan sebaliknya. Menurut (Syvertsen & Syvertsen, 2017), transformasi resistensi media menunjukkan pergeseran yang signifikan dari pendekatan hukum dan politik menuju pendekatan pribadi dalam mengatur penggunaan media. Kini, orang-orang lebih fokus pada bagaimana mereka bisa mengendalikan konsumsi media digital, yang terlihat dalam berbagai panduan self-help dan platform daring yang mempromosikan detoksifikasi media sosial.

Detoksifikasi media sosial adalah bentuk spesifik dari resistensi media yang berfokus pada pemutusan berkala dari penggunaan platform. Dalam kajian akademik, detoksifikasi media sosial diartikan sebagai kondisi ketika seseorang berhenti menggunakan media sosial dan merupakan bagian dari praktik "Digital Detox" yang secara khusus menargetkan pengurangan keterlibatan dengan media sosial. Menurut (Syvertsen & Enli, 2020), individu yang melakukan detox media sosial seringkali memiliki motivasi untuk mengurangi penggunaan media sosial mereka pada platform digital, meningkatkan kesejahteraan mental, serta mendapatkan kembali kendali atas kehidupan sosial mereka di dunia nyata. Komunikasi interpersonal menjadi kunci utama dalam membangun ketahanan terhadap efek negatif media sosial.

Detoks media sosial tidak sekadar bertujuan membatasi akses, tetapi juga berperan sebagai strategi untuk memperkuat kesadaran individu tentang bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi pola pikir dan kesejahteraan emosional mereka. Orang tua, misalnya, tidak hanya bertindak sebagai pengawas dalam penggunaan media sosial anak-anak mereka, tetapi juga sebagai pendidik yang membimbing mereka untuk menggunakan media sosial secara bijaksana. Dengan demikian, detoks media sosial dapat menjadi strategi konstruktif dalam menghadapi transformasi komunikasi digital dengan menempatkan kesadaran kritis dan komunikasi interpersonal sebagai instrumen utama untuk menciptakan hubungan yang sehat dengan teknologi. Dalam studi yang dilakukan oleh Syvertsen dan Enli, terdapat empat tema utama detoks digital sebagai bentuk resistensi terhadap media yaitu:

- a Kelebihan temporal. Media sosial didetoks karena penggunaannya yang sering menyita waktu secara berlebihan, sehingga mengurangi peluang individu untuk melakukan kegiatan yang lebih bermakna, seperti

berinteraksi secara langsung dengan keluarga, mengembangkan keterampilan, atau menjalani gaya hidup yang lebih sehat.

- b Kelebihan spasial. Detox media sosial menjadi penting ketika seseorang mulai kesulitan membedakan antara kehidupan nyata dan dunia digital, terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial dapat membuat individu lebih fokus pada kehidupan digital dibandingkan pengalaman nyata, sehingga mengganggu keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.
- c Tubuh dan pikiran. Pemakaian media sosial secara berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif juga bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk kelelahan mata, gangguan tidur, stres, kecemasan, dan perasaan tidak percaya diri. Detox media sosial membantu mengurangi dampak tersebut dengan membatasi waktu penggunaan dan fokus pada aktivitas yang lebih menyehatkan bagi tubuh dan pikiran.
- d Pengoptimalan diri. Dengan melakukan detox media sosial, individu dapat lebih fokus pada pengembangan diri, meningkatkan produktivitas, serta memperbaiki hubungan sosial di dunia nyata. Tanpa gangguan dari media sosial, seseorang dapat lebih efektif dalam mencapai tujuan pribadi dan meningkatkan kualitas hidupnya.

2.3 PENELITIAN TERDAHULU

Penelitian sebelumnya menjadi fondasi penting dalam suatu penelitian, karena menyediakan wawasan tentang perkembangan ilmu pengetahuan yang telah ada. Dengan menelaah penelitian terdahulu, peneliti dapat memahami tren, metode, dan temuan yang relevan, sehingga penelitian yang dilakukan menjadi lebih fokus dan memiliki makna yang jelas. Selain itu, kajian sebelumnya juga membantu memastikan bahwa penelitian baru tidak sekadar mengulang apa yang sudah dilakukan, tetapi memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan bidang ilmu terkait.

1. Detox sosial media sebagai upaya mengatasi sosial media *addiction* dan *fomo (fear of missing out)* oleh Andira Ismi

Penelitian ini mengeksplorasi ketergantungan individu terhadap media sosial serta fenomena *fear of missing out (FOMO)*, yang tampaknya dipicu oleh kebutuhan untuk terus mengikuti perkembangan terkini. Dari pembahasan, terlihat bahwa ketergantungan ini tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berdampak pada aspek fisik dan sosial. Salah satu pendekatan yang dibahas adalah detox sosial media, yang mencakup langkah-langkah seperti membatasi penggunaan media

sosial melalui penghapusan aplikasi tertentu, menonaktifkan notifikasi, serta mendorong aktivitas yang lebih produktif. Edukasi dari orang tua serta informasi dari berbagai sumber seperti internet, berita, dan televisi juga tampaknya memainkan peran penting dalam membantu individu mengurangi ketergantungan ini. Penelitian ini menyoroti bagaimana komunikasi yang baik antara orang tua dan anak, diiringi dengan dorongan motivasi diri, dapat berkontribusi pada pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih bijaksana, sekaligus meminimalkan dampak negatif yang mungkin terjadi (Ismi et al., 2022).

2. Detox digital (sikap milenial terhadap detox digital) oleh Sri Wahyuni Astuti dan Dyah Sri Subandi

Penelitian ini membahas sikap generasi milenial terhadap detox digital sebagai salah satu cara untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial. Berdasarkan pembahasan, tampak bahwa banyak pengguna media sosial belum sepenuhnya menyadari pentingnya mengurangi intensitas penggunaan media digital. Media sosial sering digunakan tanpa kendali, bahkan dianggap sebagai bagian dari gaya hidup, sehingga mendorong perilaku akses berlebihan tanpa target pengurangan. Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat membawa dampak negatif, baik secara psikologis maupun fisik. Beberapa dampak yang muncul meliputi rasa iri, kesepian, depresi, hingga kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian ini menggarisbawahi perlunya kontrol diri untuk membatasi penggunaan media digital dan memanfaatkan teknologi hanya untuk kebutuhan yang esensial. Detox digital dilihat sebagai langkah yang dapat membantu mengurangi risiko dampak negatif tersebut dan mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius (Astuti & Subandiah, 2020).

3. Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan perilaku phubbing pada remaja di Smp Pasca Budi Medan oleh Mualis Dayanti

Penelitian ini membahas hubungan antara komunikasi interpersonal dan perilaku phubbing pada remaja. Dari hasil analisis, tampak adanya korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan nilai korelasi sebesar $r_{xy} = -0,853$ dan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah efektivitas komunikasi interpersonal, semakin tinggi kecenderungan perilaku phubbing pada remaja. Selain itu, analisis menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku phubbing, dengan kontribusi sebesar 72,7% ($r^2 = 0,727$). Dari temuan tersebut, terlihat bahwa efektivitas komunikasi interpersonal yang rendah sering kali diiringi dengan meningkatnya frekuensi phubbing, yang menjadi salah satu fenomena dalam dinamika sosial remaja saat ini (Dayanty, 2023).

Berikut tabel yang merangkum informasi dari penelitian-penelitian yang disajikan diatas yang disajikan

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul dan Nama Peneliti	Fokus Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Sosial Media Addiction Dan Fomo (<i>Fear Of Missing Out</i>) oleh Andira Ismi	Mengkaji detox sosial media untuk mengatasi kecanduan media sosial dan FOMO	Sama-sama membahas aspek penggunaan media digital/sosial dan dampaknya	menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus Informan dalam penelitian ini adalah Generasi Z berjenis kelamin wanita berstatus mahasiswa yang mengalami ketergantungan terhadap media sosial dan sudah terindikasi fomo.
2.	Detox Digital (Sikap Millennial Terhadap Detox Digital) oleh Sri Wahyuni Astuti Dan Dyah Sri Subandi	Menganalisis sikap milenial terhadap detox digital	Melibatkan konsep detoksifikasi digital sebagai solusi	pendekatan kuantitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah pengguna media sosial dari generasi milenium
3.	Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di SMP Pasca Budi Medan oleh Mualis Dayanti	Meneliti hubungan komunikasi interpersonal dengan perilaku phubbing pada remaja	Membahas perilaku pengguna teknologi	Subjek penelitian adalah usia remaja dengan Lokasi penelitian SMP Panca Budi Medan

Sumber: Data Sekunder Penelitian

2.4 KERANGKA KONSEPTUAL

Kerangka konseptual dalam penelitian ini menggambarkan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak memiliki peran penting dalam membentuk pola penggunaan media sosial anak. Ketika komunikasi berlangsung secara terbuka, penuh empati, saling mendukung, serta menunjukkan sikap positif dan kesetaraan, anak akan lebih mudah memahami dampak dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Dalam kondisi seperti ini, peran orang tua tidak terbatas pada pengawasan, tetapi lebih jauh menjadi pembimbing yang aktif dalam memberikan pemahaman tentang pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

efektivitas komunikasi interpersonal yang tinggi memungkinkan orang tua untuk mengarahkan anak agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial, mengelola waktu penggunaannya dengan baik, serta menetapkan batasan yang sehat dalam aktivitas daring. Efektivitas ini secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan tingkat detoksifikasi media sosial pada anak. Detoksifikasi ini mencakup kemampuan anak dalam mengatur kelebihan temporal dengan membatasi durasi penggunaan media sosial, membedakan dunia digital dan dunia nyata melalui pengelolaan kelebihan spasial, menjaga kesehatan fisik dan mental dari dampak negatif media sosial, serta mengoptimalkan waktu untuk kegiatan yang lebih produktif

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan yang diajukan oleh peneliti sebagai dugaan sementara atau dugaan awal mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih yang akan diuji dalam penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah

H₁: Terdapat pengaruh komunikasi interpersonal orang tua dan anak terhadap tingkat detoksifikasi media sosial anak di Kabupaten Sinjai.

2.6 DEFENISI OPERASIONAL

Definisi operasional merupakan bentuk konkret dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian, yang biasanya mencakup definisi konseptual, indikator yang dipakai, alat ukur beserta cara pengukurannya, serta penilaian terhadap alat ukur tersebut (Siregar, 2017). Tujuan dari definisi operasional adalah untuk menghindari penafsiran yang keliru dan pembahasan yang meluas. Berkaitan dengan judul penelitian mengenai

pengaruh komunikasi interpersonal terhadap tingkat detoksifikasi anak melalui media sosial di Kabupaten Sinjai, definisi operasional sekaligus dijadikan acuan untuk menentukan ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

- a. Komunikasi interpersonal orang tua dan anak merupakan proses pertukaran pesan secara langsung dalam hubungan keluarga yang bertujuan untuk membaangun kedekatan emosional dan mempengaruhi perilaku anak dalam penggunaan media sosial. dalam penelitian ini. efektivitas komunikasi interpersonal orang tua dan anak diukur berdasarkan lima aspek utama:
 - 1 Keterbukaan (*openness*) kesediaan orang tua dan anak untuk saling berbagi informasi dan perasaan.
 - 2 Empati kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dialami oleh pihak lain.
 - 3 Sikap saling mendukung, adanya dukungan verbal dan nonverbal dalam komunikasi
 - 4 Sikap positif, penggunaan kata-kata dan perilaku yang membangun hubungan positif.
 - 5 Kesetaraan, penghargaan terhadap pandangan anak dan tidak mendominasi percakapan. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen koesioner dengan skala likert 1-5, di mana skor tinggi mengindikasi efektivitas komunikasi interpersonal yang efektif.

- b. Detoksifikasi media sosial merujuk pada Upaya sadar individu dalam mengurangi atau mengontrol penggunaan media sosial untuk mengurangi dampak negative terhadap aspek psikologi dan sosial. variabel ini diukur melalui indikator:
 1. Kelebihan temporal dijelaskan sebagai cara mengurangi waktu yang lebih bermakna
 2. Kelebihan spasial dijelaskan tujuan agar individu dapat membedakan dunia nyata dan digita; sehingga kehidupan tetap seimbang.
 3. Tubuh dan pikiran dijelaskan fungsinya untuk membantu mengurangi dampak negative seperti stress, kelebihan mata, dan kurang tidur.
 4. Pengoptimalan diri, dijelaskan manfaatnya untuk meningkatkan produktivitas, pengembangan diri, dan efektivitas hubungan sosial. Pengukuran menggunakan koesioner skala likert 1-5.

- c. Media sosial dan perkembangan anak-anak merujuk pada hubungan pengguna media sosial seperti Tik Tok, Instagram, YouTube, WhatsApp, dan aspek perkembangan kognitif. Emosional, dan sosial anak-anak di kabupaten sinjai.

- d. Kabupaten Sinjai dalam penelitian ini didefinisikan sebagai wilayah administratif di provinsi Sulawesi Selatan yang menjadi lokasi penelitian, dengan karakteristik demografis, sosial, dan budaya spesifik yang mempengaruhi komunikasi interpersonal dalam keluarga dan penggunaan media sosial. penelitian akan dilakukan dengan melibatkan responden dan berbagai kecamatan di kabupaten Sinjai untuk memastikan representatif yang memadai dari populasi target.
- e. Efektivitas Komunikasi Interpersonal.
1. Rendah (25 -50)
Menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak di Kabupaten Sinjai masih kurang efektif. Interaksi cenderung jarang, kurang terbuka, dan sering terjadi kesalahpahaman, sehingga pesan atau nasihat dari orang tua tidak tersampaikan secara optimal dan berdampak lemah terhadap perilaku anak.
 2. Sedang (51-76)
Menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal sudah cukup efektif dan interaksi antara orang tua dan anak tergolong sering terjadi. Namun, komunikasi tersebut belum sepenuhnya berkualitas, karena masih kurang konsisten dalam keterbukaan, empati, atau kedalaman pembahasan. Akibatnya, pesan memang diterima, tetapi pengaruhnya belum maksimal atau belum selalu diikuti oleh perubahan perilaku anak.
 3. Tinggi (77 – 100)
Menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berlangsung sangat efektif dan konsisten. Orang tua dan anak terbuka, saling mendengarkan, saling percaya, serta mampu memahami perasaan dan kebutuhan satu sama lain, sehingga pesan, nasihat, dan nilai keluarga tersampaikan dengan jelas dan memberikan pengaruh yang kuat serta positif terhadap perilaku anak.
- f. Tingkat Detoksifikasi Media Sosial Anak
- 1 Rendah (20–47): Menunjukkan bahwa upaya detoksifikasi media sosial anak masih rendah dan belum optimal. Anak masih sering menggunakan media sosial tanpa batasan waktu yang jelas, sulit mengontrol diri, serta belum memiliki kesadaran untuk mengurangi ketergantungan, sehingga penggunaan media sosial masih mendominasi aktivitas sehari-hari.

- 2 Sedang (48–75): Menunjukkan bahwa upaya detoksifikasi media sosial anak telah berjalan cukup baik. Anak mulai mampu membatasi waktu penggunaan, mencoba mengurangi intensitas akses, dan menunjukkan kesadaran untuk menyeimbangkan aktivitas digital dengan kegiatan lain, namun penerapannya belum konsisten dan masih dipengaruhi situasi tertentu.
- 3 Tinggi (76–100): Menunjukkan bahwa detoksifikasi media sosial anak telah diterapkan secara optimal. Anak mampu mengatur waktu penggunaan secara disiplin, memiliki kontrol diri yang baik, serta secara sadar memprioritaskan aktivitas belajar, sosial, dan keluarga, sehingga ketergantungan terhadap media sosial dapat diminimalkan secara berkelanjutan.