

Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Komunikasi dan Hubungan Sosial dalam Kalangan Generasi Z

Khatib Ramli Ahmad¹, Lalu Sibuan Amir², Muh. Hapipi³

¹ Edu Tamora Research Centre, Lombok Barat, NTB, Indonesia, khatibramliahmad@gmail.com

² Edu Tamora Research Centre, Lombok Barat, NTB, Indonesia, lalusibuanamir@gmail.com

³ Edu Tamora Research Centre, Lombok Barat, NTB, Indonesia, hapipi.ntb@gmail.com

Info Artikel

Article history:

Received Feb, 2024

Revised Apr, 2024

Accepted Apr, 2024

Kata Kunci:

Generasi Z, Hubungan Sosial,
Komunikasi, Media Sosial

Keywords:

Communication, Generation Z,
Social Media, Social Relationships

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis atas literatur yang bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi dan hubungan sosial dalam kalangan Generasi Z. Dengan jenis penelitian *Systematic Literature Review*, sumber literatur dipilih dari pengindeks Scopus, DOAJ, dan Google Scholar, dengan rentang waktu terbitan antara tahun 2014 hingga 2024. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang kompleks dan beragam terhadap pola komunikasi interpersonal Generasi Z. Meskipun ditemukan dampak negatif seperti ketergantungan dan gangguan dalam keterampilan mendengarkan aktif, media sosial juga memberikan dampak positif, termasuk memengaruhi niat untuk mengubah perilaku berdasarkan informasi kesehatan. Implikasi temuan ini menyoroti pentingnya pemahaman yang mendalam tentang dampak media sosial terhadap Generasi Z dan perlunya strategi yang tepat untuk mengelola penggunaan media sosial guna memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko terhadap pola komunikasi dan hubungan sosial mereka.

ABSTRACT

This study presents a systematic literature review aimed at investigating the impact of social media on communication patterns and social relationships among Generation Z. Utilizing the Systematic Literature Review method, literature sources were selected from Scopus, DOAJ, and Google Scholar indexes, spanning publications from 2014 to 2024. The analysis revealed that the use of social media has complex and diverse effects on interpersonal communication patterns among Generation Z. While negative impacts such as dependency and disruption in active listening skills were identified, social media also yields positive effects, including influencing intentions to change behavior based on health information. The implications of these findings underscore the importance of a profound understanding of social media's impact on Generation Z and the necessity for appropriate strategies to manage social media usage effectively, aiming to maximize benefits and minimize risks concerning their communication patterns and social relationships.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Khatib Ramli Ahmad, S.Sos

Institution: Edu Tamora Research Centre, Lombok Barat, NTB, Indonesia.

Email: khatibramliahmad@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan media sosial telah memiliki dampak yang signifikan terhadap cara Generasi Z berkomunikasi dan menjalin hubungan sosial (Pujiono, 2021). Generasi Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, telah mengadopsi media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok sebagai platform utama untuk berbagi konten, berinteraksi, dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial *online* (Fabriar et al., 2022). Dalam lingkungan yang dipengaruhi oleh media sosial ini, mereka cenderung menggunakan pola komunikasi yang lebih santai, sering kali memanfaatkan pesan teks, emoji, dan konten visual. Selain itu, media sosial memberikan akses mudah terhadap berbagai informasi dan opini, yang memungkinkan mereka terlibat dalam diskusi *online* dan mengembangkan pemahaman yang lebih luas tentang dunia di sekitar mereka. Akibatnya, pentingnya peran media sosial dalam mengubah cara Generasi Z berkomunikasi dan berinteraksi sosial semakin meningkat dalam konteks pemahaman dinamika hubungan mereka.

Media sosial adalah platform daring yang memfasilitasi pengguna untuk berinteraksi secara interaktif dengan berbagi berbagai jenis konten, mulai dari informasi, gambar, hingga video, serta terlibat dalam aktivitas sosial lainnya (Agustina, 2018). Platform-platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan LinkedIn merupakan bagian integral dari ranah media sosial yang telah meluas ke berbagai aspek kehidupan, termasuk interaksi sosial, politik, dan bisnis (Baihaqi, 2020). Generasi Z yang dikenal sebagai individu yang lahir dalam era digital, memiliki kemahiran teknologi yang lebih canggih dan lebih terhubung secara *online* dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Subandowo, 2017). Mereka lebih cenderung memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, membangun identitas digital, serta menjalin relasi sosial dalam konteks daring. Karenanya, preferensi dan karakteristik unik yang dimiliki oleh Generasi Z berdampak pada pola komunikasi dan hubungan sosial yang mereka bangun melalui media sosial, membentuk dinamika interaksi yang khas di antara mereka.

Media sosial seperti Facebook, Instagram, dan Twitter, memberikan pengaruh besar terhadap cara Generasi Z berkomunikasi dengan berbagai pihak, termasuk teman, keluarga, dan masyarakat secara umum (Nadia, 2023). Mereka menggunakan platform-platform tersebut untuk interaksi langsung, berbagi momen penting, serta memperkuat hubungan sosial dengan teman-teman mereka. Selain itu, media sosial memfasilitasi Generasi Z untuk tetap terhubung dengan keluarga yang terpisah secara geografis, sambil memberi mereka peluang untuk berpartisipasi dalam diskusi publik dan menyampaikan pandangan serta pengalaman mereka kepada masyarakat luas (Alhazami, 2021) (Sari, 2017). Selain itu, penggunaan media sosial telah membentuk perkembangan dalam bahasa dan gaya komunikasi Generasi Z, dengan kecenderungan menggunakan singkatan, emoji, dan gaya berkomunikasi yang lebih santai dalam pesan mereka, yang mencerminkan adaptasi mereka terhadap medium baru ini dalam berinteraksi secara daring.

Media sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap hubungan interpersonal, terutama di kalangan Generasi Z (Zis et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh kaum muda dapat mengurangi interaksi mereka dengan keluarga (Astuti et al., 2023). Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan pengabaian terhadap lingkungan sekitar dan bahkan berujung pada perilaku negatif seperti *cyberbullying* dan bunuh diri (Laili, 2023). Media sosial juga diketahui mempengaruhi empati dan keterampilan

interpersonal (Rusmawati, 2019). Meskipun media sosial dapat meningkatkan keterhubungan dan akses informasi, penggunaan yang tidak seimbang dapat mengganggu komunikasi langsung dan kesehatan mental (Basit, 2023) (Haryana et al., 2023). Namun, beberapa penelitian menemukan bahwa media sosial, terutama Facebook, dapat berperan positif dalam memperkuat hubungan interpersonal dengan melibatkan kegiatan membangun hubungan (Dalimunthe, 2017). Secara keseluruhan, dampak media sosial pada kualitas interaksi sosial dan kemampuan membentuk hubungan yang berarti sangat kompleks dan memerlukan manajemen yang bijaksana.

Penggunaan media sosial yang berlebihan telah terkait dengan sejumlah dampak negatif seperti ketergantungan, gangguan tidur, dan masalah kesehatan mental (Bezerra et al., 2023) (Lukose et al., 2023) (Ahmad, 2020) (Reilly, 2020). Dampak ini termasuk gangguan kualitas tidur yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif, suasana hati, belajar, serta kinerja sekolah (Zubair et al., 2023). Ketakutan akan ketinggalan (FoMO) telah diidentifikasi sebagai faktor utama yang mendorong orang dewasa muda untuk menghabiskan waktu berjam-jam di platform media sosial, yang dapat menyebabkan dampak buruk pada kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, harga diri rendah, dan bahkan bunuh diri (Alamsyah, 2023). Penggunaan media sosial juga terkait dengan kecemasan, depresi, dan isolasi sosial, yang dapat berdampak negatif pada harga diri melalui perbandingan yang tidak sehat, meningkatkan kelelahan akibat media sosial, serta mengurangi interaksi sosial di kehidupan nyata, yang berpotensi memicu kecemasan sosial. Temuan ini menekankan pentingnya kampanye kesadaran dan strategi untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan pada kesehatan mental.

Dalam berbagai penelitian, telah dilakukan penelusuran mengenai pentingnya kesadaran akan pengaruh media sosial dan strategi untuk mengurangi dampaknya. Budi (2016) dan Nugroho et al. (2020) sama-sama menyoroti efektivitas latihan tertentu dan terapi manual dalam mengurangi rasa sakit, yang dapat diterapkan untuk mengelola efek negatif media sosial. Sementara itu, Kartika (2019) dan Munajat et al. (2023) menitikberatkan pada penggunaan produk khusus dan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil, yang dapat disesuaikan untuk membantu Generasi Z mengatur penggunaan media sosial mereka dengan lebih sehat dan produktif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan dalam pemahaman mengenai dampak negatif penggunaan media sosial, seperti berkurangnya interaksi keluarga dan peningkatan risiko perilaku negatif di kalangan Generasi Z. Meskipun beberapa penelitian menggarisbawahi potensi media sosial, terutama Facebook, dalam meningkatkan hubungan interpersonal, namun perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme yang lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian menggunakan pendekatan sistematis dalam meninjau literatur perlu difokuskan pada identifikasi strategi yang efektif untuk mengatasi dampak negatif media sosial, serta menjelajahi potensi media sosial sebagai alat positif untuk memperkuat hubungan interpersonal di kalangan Generasi Z. Tujuan utama dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi dan hubungan sosial Generasi Z, sekaligus mengidentifikasi strategi yang mampu membantu mereka mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat dan produktif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi dan hubungan sosial di kalangan Generasi Z. Pertanyaan penelitian mencakup bagaimana media sosial memengaruhi pola komunikasi dan hubungan sosial, serta dampak positif dan negatifnya terhadap generasi ini. Pencarian literatur dilakukan melalui *database* Scopus, DOAJ, dan Google Scholar dengan kata kunci yang telah ditentukan dan rentang waktu antara tahun 2014 hingga 2024. Dalam menentukan inklusi dan eksklusi artikel, kriteria yang digunakan mencakup relevansi topik, rentang tahun publikasi, dan kelompok usia Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an.

Seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap, termasuk penghapusan duplikat, penilaian judul dan abstrak untuk menentukan relevansinya dengan topik penelitian, serta pembacaan *full-text* untuk memastikan sesuai dengan kriteria inklusi. Data yang relevan kemudian diekstraksi dari artikel yang terpilih seperti informasi tentang penulis, tahun publikasi, metodologi penelitian, temuan utama, dan kesimpulan. Dengan proses ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi pola komunikasi dan interaksi sosial Generasi Z.

Melalui analisis artikel yang terkumpul, diharapkan penelitian ini dapat mengidentifikasi tren dan temuan utama terkait dampak media sosial pada generasi yang besar dengan teknologi. Implikasi dari temuan penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam pemahaman dinamika komunikasi dan interaksi sosial Generasi Z di era digital. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sudut pandang yang lebih holistik mengenai peran media sosial dalam membentuk perilaku dan pola hubungan sosial generasi ini, memberikan kontribusi berharga bagi para pemangku kepentingan di bidang pendidikan, pengembangan sosial, dan industri teknologi informasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 *Penggunaan Media Sosial Memengaruhi Pola Komunikasi Interpersonal Generasi Z*

Penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan pada pola komunikasi interpersonal Generasi Z (Zis et al., 2021). Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan pengabaian terhadap lingkungan sekitar bahkan dapat berujung pada perilaku di luar batas, seperti *cyberbullying* dan tindakan bunuh diri (Rahma, 2023). Platform media sosial seperti Twitter digunakan oleh Generasi Z untuk berbagi informasi pribadi dan menyampaikan pemikiran mereka, yang merupakan bentuk pengungkapan diri (Kustiawan, 2023). Selain itu, media sosial telah memengaruhi penggunaan campuran kode antara bahasa Inggris dan bahasa Indonesia di kalangan Generasi Z, terutama di platform seperti Facebook dan Instagram (Arnando, 2023). Selanjutnya, Generasi Z menggunakan bahasa gaul dalam percakapan WhatsApp mereka untuk meningkatkan kedekatan dan menciptakan suasana yang santai. Secara keseluruhan, penggunaan media sosial telah membawa perubahan budaya dan memengaruhi gaya hidup serta pola komunikasi Generasi Z.

Penggunaan media sosial telah terbukti secara signifikan memengaruhi pola komunikasi Generasi Z (Widayati et al., 2019). Hal ini terutama terlihat dalam cara mereka berinteraksi dengan teman sebaya, karena platform media sosial telah menjadi mode komunikasi utama bagi generasi ini. Pengaruh media sosial terhadap komunikasi interpersonal semakin ditekankan oleh fakta bahwa juga ditemukan memengaruhi pengetahuan dan kepatuhan pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 (Irma, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memiliki dampak yang besar pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari Generasi Z, memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Melalui platform-platform ini, Generasi Z merasa memiliki ruang untuk mengekspresikan diri secara bebas, tetapi juga rentan terhadap risiko seperti mengabaikan interaksi sosial di dunia nyata dan terpapar pada perilaku negatif seperti *cyberbullying*. Bahasa yang digunakan di media sosial, termasuk campuran kode dan bahasa gaul, mencerminkan adaptasi mereka terhadap perubahan lingkungan digital, serta usaha untuk menciptakan hubungan yang lebih akrab dan santai dalam percakapan *online*. Meskipun media sosial memberikan kesempatan bagi Generasi Z untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan lebih mudah, perlu diperhatikan bahwa penggunaan yang

berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan mengurangi interaksi sosial langsung. Selain itu, risiko terpapar pada konten yang merugikan dan perilaku negatif di media sosial, seperti *cyberbullying*, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional mereka.

3.2 Perubahan Yang Terjadi Dalam Gaya Komunikasi Generasi Z Akibat Paparan Terus-Menerus Terhadap Media Social

Paparan konstan Generasi Z terhadap media sosial telah menyebabkan perubahan dalam gaya komunikasi mereka. Mereka cenderung lebih condong pada komunikasi virtual dan telah menjadi tergantung pada *smartphone* dan media sosial, yang mengakibatkan kecanduan internet (Mujiwati et al., 2022). Kecanduan ini telah memengaruhi keterampilan komunikasi interpersonal mereka, terutama kemampuan mendengarkan secara aktif, karena fokus mereka sering terarah pada perangkat mereka (Nor et al., 2023). Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan telah menyebabkan pengabaian terhadap lingkungan sekitar bahkan tindakan di luar batas, seperti *cyberbullying* dan bunuh diri (Li et al., 2023). Namun, media sosial juga dapat memiliki dampak positif pada perilaku Generasi Z. Informasi kesehatan yang dimuat oleh media utama di platform media sosial secara positif memengaruhi niat mereka untuk mengubah perilaku tertentu, seperti mengurangi kebiasaan begadang, melalui faktor seperti *self-efficacy*, *response efficacy*, dan *perceived severity* (Yusuf et al., 2023). Selain itu, Generasi Z menggunakan bahasa gaul dalam percakapan WhatsApp sehari-hari mereka untuk meningkatkan kedekatan (Aydoğan, 2022). Secara keseluruhan, media sosial telah secara signifikan memengaruhi gaya komunikasi Generasi Z, baik secara positif maupun negatif.

Sejumlah penelitian telah mengeksplorasi dampak berbagai intervensi terhadap pengetahuan dan perilaku dalam konteks kesehatan yang berbeda. Srikartika et al. (2019) menemukan bahwa intervensi berupa *booklet* secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pada pasien dengan diabetes mellitus tipe 2. Demikian pula, Setyaningrum et al. (2018) menunjukkan efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam mengurangi depresi dan meningkatkan aktivitas *self-care* pada pasien tersebut. Namun, Lazuardi, (2021) menemukan bahwa intervensi kesehatan berbasis *mobile* (mHealth) kurang efektif dalam meningkatkan pengetahuan namun secara signifikan meningkatkan partisipasi perencanaan keluarga pada wanita yang memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi. Penelitian-penelitian ini secara kolektif menyarankan bahwa intervensi yang ditargetkan dapat memiliki dampak positif pada pengetahuan dan perilaku dalam konteks kesehatan tertentu.

Paparan yang berkelanjutan terhadap media sosial telah mengubah pola komunikasi Generasi Z. Mereka lebih sering berkomunikasi melalui platform virtual dan menjadi tergantung pada teknologi, terutama *smartphone* dan media sosial. Kecanduan internet yang muncul akibat paparan ini telah mengganggu keterampilan komunikasi interpersonal mereka, khususnya dalam hal mendengarkan secara aktif, karena perhatian mereka sering teralihkan oleh perangkat mereka. Selain itu, ada dampak negatif seperti pengabaian terhadap lingkungan sekitar dan kemungkinan terlibat dalam perilaku berisiko seperti *cyberbullying* dan bunuh diri. Namun, media sosial juga dapat memberikan dampak positif, seperti mempengaruhi niat mereka untuk mengubah perilaku tertentu berdasarkan informasi kesehatan yang mereka terima melalui platform media sosial. Penggunaan bahasa gaul dalam percakapan WhatsApp menunjukkan upaya mereka untuk menciptakan kedekatan dalam interaksi *online*. Meskipun media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dan akses informasi, ada dampak negatif yang signifikan terhadap gaya komunikasi Generasi Z. Ketergantungan pada media sosial dan *smartphone* telah mengganggu kemampuan mereka dalam berkomunikasi secara langsung dan

mendengarkan dengan aktif. Selain itu, risiko terpapar pada konten negatif dan terlibat dalam perilaku berisiko merupakan tantangan serius yang dihadapi Generasi Z sebagai akibat dari paparan yang berkelanjutan terhadap media sosial.

3.3 Terdapat Perbedaan Dalam Pola Komunikasi Dan Hubungan Sosial Antara Generasi Z Yang Aktif Menggunakan Media Sosial Dan Yang Tidak Aktif Menggunakan Media Sosial

Terdapat perbedaan dalam pola komunikasi dan hubungan sosial antara Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial dan mereka yang tidak menggunakan media sosial. Penelitian oleh Rosmiati dan Supriadi menemukan bahwa pengguna aktif media sosial mengalami dampak positif dan negatif terhadap ketidakamanan akan kecantikan, sementara pengguna non-aktif hanya mengalami dampak positif minimal (Rosmiati et al., 2023). Mujiwati dan Laili menyoroti pengaruh negatif media sosial terhadap perilaku siswa, termasuk pengabaian terhadap lingkungan sekitar dan terpengaruh oleh *cyberbullying* (Laili, 2023). Studi Cohen Zilka mengungkapkan bahwa anggota Generasi Z yang aktif menggunakan *smartphone* dan media sosial merasa bahwa hal tersebut membuat hidup mereka lebih mudah, membantu mereka untuk mengekspresikan diri, dan memfasilitasi keterlibatan mereka dalam kehidupan sosial (Estrella et al., 2023). Studi longitudinal Tolstikova, Ignatjeva, Kondratenko, dan Pletnev menunjukkan bahwa anggota Generasi Z yang lebih muda menunjukkan keinginan yang lebih kuat terhadap individualisme dan pengaturan diri di internet (Zilka, 2023). Temuan-temuan ini menyarankan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi pola komunikasi dan hubungan sosial di antara individu Generasi Z.

Srikartika et al. (2019) menemukan bahwa pendidikan melalui media *booklet* secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pada pasien dengan diabetes mellitus tipe 2. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media dapat memengaruhi perilaku yang berkaitan dengan kesehatan. Demikian pula, Setyaningrum et al. (2018) membuktikan bahwa Terapi Perilaku Kognitif (CBT) efektif dalam mengurangi depresi dan meningkatkan aktivitas *self-care* pada pasien-pasien ini. Studi-studi ini menunjukkan bahwa penggunaan media dapat memengaruhi kesehatan mental dan *self-care*. Namun, Saputra et al. (2018) menemukan bahwa kombinasi kodein dan maleat klorfeniramin lebih efektif daripada kodein saja dalam mengurangi batuk setelah bronkoskopi, menunjukkan bahwa efektivitas penggunaan media dapat bervariasi tergantung pada hasil kesehatan spesifik.

Temuan penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam pola komunikasi dan interaksi sosial antara Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial dan yang tidak aktif menggunakan media sosial. Pengguna media sosial yang aktif cenderung mengalami dampak baik dan buruk terhadap persepsi akan kecantikan, sementara pengguna yang tidak aktif cenderung hanya mengalami dampak positif yang minim. Selain itu, media sosial juga memiliki pengaruh negatif terhadap perilaku siswa, seperti pengabaian terhadap lingkungan sekitar dan rentan terhadap *cyberbullying*. Bagi Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial, mereka melihatnya sebagai alat untuk mengekspresikan diri dan memfasilitasi keterlibatan dalam kehidupan sosial, sedangkan bagi yang tidak aktif, penggunaan media sosial tidak memiliki dampak yang signifikan pada hubungan sosial mereka. Selain itu, anggota Generasi Z yang lebih muda cenderung memiliki dorongan yang lebih besar terhadap individualisme dan eksplorasi diri melalui internet. Penelitian-penelitian tersebut memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak penggunaan media sosial terhadap pola komunikasi dan interaksi sosial Generasi Z. Namun, sebagian penelitian mungkin memiliki keterbatasan metodologi atau sampel yang kecil, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan metode yang lebih canggih untuk mengonfirmasi hasil temuan.

3.4 Terdapat Dampak Jangka Panjang Dari Penggunaan Media Sosial Terhadap Kemampuan Komunikasi Dan Hubungan Sosial Generasi Z

Terdapat bukti bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak jangka panjang terhadap keterampilan komunikasi dan hubungan sosial Generasi Z. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan pengabaian terhadap lingkungan sekitar dan bahkan perilaku di luar batas, seperti *cyberbullying* dan bunuh diri (Laili, 2023). Selain itu, perwakilan Generasi Z yang lebih muda memiliki keinginan yang lebih kuat untuk individualisme dan pengaturan diri di internet, yang harus diperhatikan saat mengorganisir pembelajaran daring (Silveira et al., 2023). Selain itu, pemasaran *influencer* di media sosial telah ditemukan memiliki dampak signifikan pada proses pengambilan keputusan Generasi Z, termasuk dalam membangun hubungan, meningkatkan loyalitas, dan memperbaiki citra perusahaan (Tolstikova et al., 2023). Penggunaan media sosial, terutama Twitter, juga ditemukan memiliki hubungan dengan penggunaan media dalam berbagi informasi diri di kalangan Generasi Z Muslim (Kustiawan, 2023). Temuan-temuan ini menyarankan bahwa penggunaan media sosial dapat memiliki efek baik dan buruk pada keterampilan komunikasi dan hubungan sosial Generasi Z.

Sejumlah penelitian telah mengeksplorasi dampak berbagai intervensi terhadap berbagai hasil kesehatan. Srikartika et al. (2019) menemukan bahwa pendidikan melalui media *booklet* secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pada pasien dengan diabetes mellitus tipe 2. Resmi et al. (2017) membuktikan bahwa irigasi saline nasal meningkatkan gejala hidung dan transportasi mukosiliar pada pekerja pabrik kayu. Srikartika et al. (2019) menunjukkan bahwa penggunaan minyak kelapa murni dalam pijat bayi meningkatkan penambahan berat badan bayi. Atmoko et al. (2018) menemukan bahwa kombinasi bupivakain dan klonidin dalam blokade kaudal menghasilkan waktu yang lebih lama hingga kebutuhan analgesik pertama pada pasien hidrosefalus pasca-operasi. Penelitian-penelitian ini secara bersama-sama menyoroti potensi berbagai intervensi dalam meningkatkan hasil kesehatan.

Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak yang kompleks dan beragam terhadap keterampilan komunikasi dan hubungan sosial Generasi Z. Pemanfaatan media sosial secara berlebihan dapat mengakibatkan isolasi sosial, perilaku negatif, serta kecenderungan untuk lebih terfokus pada diri sendiri di ranah maya. Meskipun demikian, pengaruh *influencer* dan strategi pemasaran di media sosial juga dapat memberikan dampak positif terhadap proses pengambilan keputusan dan interaksi sosial Generasi Z. Walaupun terdapat bukti mengenai dampak negatif penggunaan media sosial terhadap keterampilan komunikasi dan hubungan sosial Generasi Z, penting untuk diingat bahwa tidak semua dampak tersebut bersifat merugikan. Pengaruh positif yang dihasilkan oleh *influencer* dan pemasaran di media sosial dapat membantu memperbaiki citra perusahaan dan membangun hubungan yang baik. Namun, perlu diperhatikan bahwa hasil penelitian ini mungkin memiliki keterbatasan, seperti sampel yang terbatas atau perbedaan dalam metode penelitian, sehingga perlu untuk mempertimbangkan hasilnya dengan hati-hati.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang kompleks dan beragam terhadap pola komunikasi interpersonal Generasi Z. Meskipun terdapat dampak negatif seperti ketergantungan dan gangguan dalam keterampilan mendengarkan aktif, media sosial juga dapat memberikan dampak positif, seperti memengaruhi niat untuk mengubah perilaku berdasarkan informasi kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi Generasi

Z untuk diberikan pemahaman tentang penggunaan yang bijak dan kritis terhadap media sosial, serta tentang risiko yang terkait. Selain itu, perlu dipromosikan pemahaman yang lebih baik tentang etika dan perilaku di ruang digital, serta mendukung komunikasi yang sehat baik secara *online* maupun *offline*.

Ada kesenjangan penelitian yang perlu dieksplorasi lebih lanjut, yaitu bagaimana media sosial secara spesifik memengaruhi keterampilan komunikasi dan interaksi sosial Generasi Z dalam konteks budaya dan sosial yang berbeda. Selain itu, perlu juga untuk mengeksplorasi strategi efektif dalam mengelola penggunaan media sosial untuk meminimalkan dampak negatifnya dan memaksimalkan manfaatnya bagi kesejahteraan Generasi Z. Dalam konteks ini, topik riset yang mendesak adalah "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Keterampilan Komunikasi dan Interaksi Sosial Generasi Z: Studi Komparatif antar Budaya". Penelitian semacam ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak media sosial pada Generasi Z serta membantu dalam pengembangan strategi yang lebih efektif dalam mengelola penggunaan media sosial di kalangan generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuşoğlu, H. Ö., & Balci Aydoğan, B. (2022). An Example of Hate Speech in the Public Sphere of Social Media: Generation Z. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1140594>
- Aggriany, Z. M., & Kustiawan, W. (2023). Analisis Penggunaan Media Sosial Twitter Sebagai Media Curhat oleh Kalangan Muslim Generasi Z. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*. <https://doi.org/10.47467/reslaj.v5i6.3737>
- Agussafutri, dwi, W., & Wijayanti, Budi, I. (2016). Efektivitas Senam Haid Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri haid pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan STIKES Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Kesmadaska*.
- Agustina, L. (2018). Live Video Streaming Sebagai Bentuk Perkembangan Fitur Media Sosial. *Diakom : Jurnal Media Dan Komunikasi*. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i1.16>
- Ahmad, A. (2020). Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial. *Avant Garde*. <https://doi.org/10.36080/ag.v8i2.1158>
- Alamsyah, A. (2023). Tirani Kebahagiaan dan Media Sosial: Sebuah Kajian Media dan Politik. *Jurnal Politik Profetik*. <https://doi.org/10.24252/profetik.v11i1a6>
- Alhazami, L. (2021). Evaluasi Keberhasilan Manajemen dalam Implementasi Sistem Enterprise Resource Planning (ERP). *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i3.2372>
- Arnando, F. A. D. (2023). Strategi Membangun Personal Branding Oza Rangkuti Melalui Konten Bahasa Abg Jaksel Di Media Tiktok (Studi Pada Akun TikTok @Podcastkeselaje).
- Astuti, M. W., Jefri, R., & Novia, L. (2023). The youth's interpersonal communication with friends and family: The impacts of social media. *International Journal of Humanities and Innovation (IJHI)*. <https://doi.org/10.33750/ijhi.v6i1.171>
- Atmoko, A. F., Yadi, D. F., & Oktaliansah, E. (2018). Perbandingan Blokade Kaudal Bupivakain 0,25% dengan Kombinasi Bupivakain 0,25% dan Klonidin 1 µg/kgBB terhadap Waktu Kebutuhan Analgesik Pascaoperasi Hipospadia. *Jurnal Anestesi Perioperatif*. <https://doi.org/10.15851/jap.v6n2.1271>
- BAIHAQI, A. (2020). Implementasi Digital Marketing pada UD Primadona Jember. In *Repository.Unej.Ac.Id*.
- Bezerra, L. B., Fortkamp, M., Silva, T. O., Souza, V. C. R. P. de, Machado, A. A. V., & Souza, J. C. R. P. de. (2023). Excessive use of social media related to mental health and decreased sleep quality in students. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*. <https://doi.org/10.25248/reas.e13030.2023>
- Cohen Zilka, G. (2023). Gen Z Self-Portrait: Vitality, Activism, Belonging, Happiness, Self-Image, and Media Usage Habits. *Issues in Informing Science and Information Technology*. <https://doi.org/10.28945/5139>
- Damsyik, D., & Lazuardi, L. (2021). mHealth intervention to knowledge level and family planning participation of unmet need women in Sleman District: Randomized Controlled Trial (RCT). *Journal of Information Systems for Public Health*. <https://doi.org/10.22146/jisph.46310>
- Fabriar, S. R., Fitri, A. N., & Fathoni, A. (2022). Podcast: Alternatif Media Dakwah Era Digital. *An-Nida : Jurnal Komunikasi Islam*. <https://doi.org/10.34001/an-nida.v14i1.3212>

- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya Hidup Generasi Z Dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Kaitannya Dengan Status Gizi: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 253–268. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.195>
- Kartika, K. (2019). Pengaruh Penggunaan Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) Dibandingkan Minyak Mineral Pada Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi: Randomized Controlled Trial. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*. <https://doi.org/10.32922/jkp.v6i1.52>
- Li, J., Zhang, X., & Zhao, Y. (2023). Effects on Health Information in Mainstream Media on Generation Z's Intention of Reducing Stay-up-late Behavior. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/3/2022549>
- Lukose, J., Mwansa, G., Ngandu, R., & Oki, O. (2023). Investigating the Impact of Social Media Usage on the Mental Health of Young Adults in Buffalo City, South Africa. *International Journal of Social Science Research and Review*. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v6i6.1365>
- Manullang, Maria, Irma, L. (2020). Gambaran Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Terhadap Kebutuhan Pengobatan di UPT Puskesmas Onan Ganjang. *Repository.Stikessantaelisabethmedan*, 1(1), 9–72.
- Martínez-Estrella, E. C., Samacá-Salamanca, E., García-Rivero, A., & Cifuentes-Ambra, C. (2023). Generation Z in Chile, Colombia, México, and Panama: Interests and new digital consumption habits. Their use of Instagram and TikTok. *Profesional de La Informacion*. <https://doi.org/10.3145/epi.2023.mar.18>
- Meta Srikartika, V., Akbar, M. R., & Nautika Lingga, H. (2019). Evaluasi Intervensi Media *Booklet* Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Banjarbaru Selatan. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v6i1.6874>
- Mujiwati, Y., & Laili, I. (2023). The Impact Of Social Media On Changing Behavior Patterns Of Generation Z. *Cebong Journal*. <https://doi.org/10.35335/cebong.v2i3.88>
- Mujiwati, Y., Laili, I., Kewarganegara, P., & Wiranegara, U. P. (2022). Cendikia : Media Jurnal Ilmiah Pendidikan The Impact of Social Media on Changing Behavior Patterns Of Generation Z. 13(2), 355–360.
- Munajat, M. A., Nugraha, M. F., & Saleh, Y. T. (2023). Development of Dam-Daman Learning Media on Flat Shape Material to Improve Learning Outcomes of Class III Elementary Schools in Tasikmalaya. *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*. <https://doi.org/10.57235/qistina.v2i1.551>
- Nadia, D. (2023). Peran Media Sosial Dalam Mewujudkan Pendidikan Politik Untuk Genrasi Z (Studi Kasus Kota Banda Aceh). 4–5.
- Nor, H. M., Abd Razzak, M., & Norasid, M. A. (2023). Pendengaran Membangun Akal Menurut Al-Quran: Panduan Kepada Gen Z Mind Building with Listening according to Al-Quran: A Guide for Gen Z. *Al-Bayan: Journal of Qur'an and Hadith Studies*. <https://doi.org/10.1163/22321969-20230126>
- Nugroho, L. S., Subagya, S., & Yudiyanta, Y. (2020). Terapi manual pada nyeri kepala tipe tegang kronis: tinjauan sistematis dari randomized controlled trial. *Berkala NeuroSains*.
- O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
- Pohan, F. A., & Dalimunthe, H. A. (2017). Hubungan Intimate Friendship dengan Self-Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Media Sosial Facebook. *Jurnal Diversita*. <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i2.1256>
- Pujiono, A. (2021). Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z. *Didache: Journal of Christian Education*. <https://doi.org/10.46445/djce.v2i1.396>
- Rahma, A., Istimia, F., Addinullah, M. A., & Nihayah, U. (2023). Konseling Interpersonal dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Korban Bullying. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i2.1673>
- Resmi, A. C., Hariyati, R., & Dewi, A. M. K. (2017). Pengaruh cuci hidung terhadap gejala, transpor mukosiliar, dan eosinofil hidung pada pekerja pabrik kayu. *Oto Rhino Laryngologica Indonesiana*. <https://doi.org/10.32637/orli.v47i1.193>
- Rosmiati, R., Supriadi, D., & Rizatul Jannah, R. (2023). Relationship of Social Media to Beauty Insecurity in Generation Z Women. *Asy-Syifa: Journal of Science and Technology Nursing*. <https://doi.org/10.52221/asyjstn.v1i1.192>
- Saputra, M., Zulfariansyah, A., & Rismawan, B. (2018). Perbandingan Angka Kejadian Batuk Pascabronkoskopi pada Kelompok Premedikasi Kombinasi Kodein 10 mg dan Klorfeniramin Maleat 4 mg dengan Premedikasi Tunggal Kodein 10 mg. *Majalah Kedokteran Bandung*. <https://doi.org/10.15395/mkb.v50n4.1512>

- Sari, W. P. (2017). Konstruksi Identitas Pada Komunitas Game Touch *Online* (Studi Anggota Komunitas Guild Deadline). *Scriptura*. <https://doi.org/10.9744/scriptura.7.1.1-6>
- Setyaningrum, R. H., Sudiyanto, A., Wiyono, N., & Fanani, M. (2018). Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Derajat Depresi Dan Aktivitas Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes Mellitus (Dm) Tipe 2. *Mandala Of Health*. <https://doi.org/10.20884/1.mandala.2018.11.1.569>
- Silveira, P. D., Sandes, F., & Xara-Brasil, D. (2023). The Impact of YouTube and TikTok *Influencers* in the Customer Journey: An Empirical Comparative Study Among Generation Z Users. *Smart Innovation, Systems and Technologies*. https://doi.org/10.1007/978-981-19-9099-1_26
- Subandowo, A. M. (2017). and www.mindamas-journals.com/index.php/sosiohumanika Peradaban dan Produktivitas dalam Perspektif Bonus Demografi serta Generasi Y dan Z. *SOSIOHUMANIKA: Jurnal Pendidikan Sains Sosial Dan Kemanusiaan*.
- Sutikno, H., & Basit, A. (2023). The Impact of Social Media Use on Social Interaction of Students of The Faculty of Medicine, Jenderal Soedirman University. *International Journal of Social Science, Education, Communication and Economics (SINOMICS JOURNAL)*. <https://doi.org/10.54443/sj.v2i2.136>
- Tolstikova, I., Ignatjeva, O., Kondratenko, K., & Pletnev, A. (2023). Network behavior as a specific feature of generation Z communicative competence and their readiness for *online* learning. *Journal on Interactive Systems*. <https://doi.org/10.5753/jis.2023.3034>
- Utomo, P. S., & Rusmawati, D. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Media Sosial dengan Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Cepu. *Jurnal EMPATI*. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26500>
- Widayati, A., Fenty, F., & Linawati, Y. (2019). Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Gaya Hidup Sehat dengan Risiko Penyakit Kardiovaskular pada Orang Dewasa di Pedesaan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 8(1). <https://doi.org/10.15416/ijcp.2019.8.1.1>
- Yusuf, Y. Q., Fata, I. A., & Aini, R. (2023). "Gotchuu!": The Use Of Slang In Social Media By Generation Z. *Lingua: Jurnal Ilmu Bahasa Dan Sastra*. <https://doi.org/10.18860/ling.v17i2.17756>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>
- Zubair, U., Khan, M. K., & Albashari, M. (2023). Link between excessive social media use and psychiatric disorders. In *Annals of Medicine and Surgery*. <https://doi.org/10.1097/MS9.000000000000112>