

---

**INTERAKSI SOSIAL DALAM ERA DIGITAL: DAMPAK  
TEKNOLOGI TERHADAP HUBUNGAN MANUSIA**

**Yusriman**

Program Studi Magister Kajian Budaya, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Andalas  
e-mail: [yusriman.nst.01@gmail.com](mailto:yusriman.nst.01@gmail.com), [officialyusriman@gmail.com](mailto:officialyusriman@gmail.com)

**Accepted:** 1/2/2025; **Published:** 6/2/2025

---

**ABSTRAK**

Di zaman yang serba modern ini, kemunculan Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara pandang atau komunikasi manusia berinteraksi dan membangun hubungan sosial. Teknologi informasi dan komunikasi yang berkembang pesat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sosial, mulai dari cara berkomunikasi, bekerja, hingga berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Dampak dari kinerja teknologi terhadap hubungan sosial, baik itu dari segi positif maupun negatif. Di satu sisi, teknologi memberikan kemudahan dalam interaksi berkomunikasi dan menjalin koneksi dengan individu dari berbagai belahan dunia. Namun, di sisi lain, ada munculnya ketergantungan pada platform digital dapat mengurangi kualitas interaksi sosial tatap muka, memperburuk kesepian, dan meningkatkan isolasi sosial. Menganalisis adalah dampak bagaimana manusia dapat menyesuaikan diri dengan perubahan teknologi, agar tetap menjaga hubungan sosial yang sehat di tengah kemajuan teknologi di Era modern.

**Kata Kunci:** Interaksi Sosial, Era Digitalisasi, Teknologi, Hubungan Manusia, Komunikasi Digital, Ketergantungan Teknologi.

**ABSTRACT**

*In this modern era, the emergence of the Digital Age has brought significant changes in the way humans perceive and communicate, influencing how they interact and build social relationships. The rapid development of information and communication technology has impacted various aspects of social life, ranging from communication, work, to everyday interactions. The impact of technology on social relationships has both positive and negative aspects. On one hand, technology offers ease in communication and building connections with individuals from around the world. On the other hand, the growing dependence on digital platforms can reduce the quality of face-to-face social interactions, exacerbate loneliness, and increase social isolation. This study analyzes the impact of how humans can adapt to technological changes in order to maintain healthy social relationships amidst technological advancements in the modern era.*

**Keywords:** *Social Interaction, Digitalisasi Era, Technology, Human Relationships, Digital Communication, Technology Dependence.*

**PENDAHULUAN**

Beberapa dekade terakhir ini, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi atau yang biasa disebut dengan TIK telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berinteraksi dan berhubungan satu sama lain. Era digital yang ditandai dengan kemajuan pesat

teknologi telah mengubah cara pandang kita berkomunikasi, bekerja, dan menjalani kehidupan sosial. Kemudahan akses informasi dan kehadiran berbagai *platform* digital seperti media sosial, aplikasi pesan instan, serta video konferensi, memungkinkan manusia untuk terhubung secara global tanpa batasan waktu dan tempat. Namun, ada sisi di balik kemudahan ini, muncul berbagai pertanyaan tentang bagaimana teknologi memengaruhi kualitas dan kedalaman hubungan manusia dalam kehidupan sosial sehari-hari (Fuchs, 2017). Sehingga kemunculan pertanyaan ini, akan mempengaruhi perkembangan yang lebih baik untuk kedepannya.

Interaksi sosial dalam era digital tidak lagi terbatas pada pertemuan tatap muka, tetapi semakin bergantung pada komunikasi digital. Meskipun teknologi menawarkan berbagai manfaat, seperti efisiensi dalam berkomunikasi dan memperluas jaringan sosial, dampak negatifnya juga tidak bisa diabaikan. Ketergantungan pada *platform* digital sering kali menyebabkan berkurangnya interaksi langsung, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas hubungan antar-individu. Isolasi dalam sosial menjadi salah satu fenomena yang dapat dipastikan akan muncul sebagai akibat dari terlalu banyaknya waktu yang dihabiskan di dunia maya, sementara komunikasi tatap muka yang lebih mendalam dan bermakna semakin berkurang. Fenomena ini menimbulkan tantangan baru dalam menjaga keseimbangan antara kemajuan teknologi dan kualitas hubungan manusia yang sehat serta efisien (Kuss, 2017).

Pengkajian terhadap dampak teknologi interaksi sosial dan hubungan manusia dalam konteks era digital. Dengan memahami implikasi dari ketergantungan teknologi terhadap interaksi sosial, diharapkan kita dapat menemukan cara untuk memaksimalkan manfaat teknologi sambil meminimalkan dampak negatifnya, sehingga hubungan sosial tetap terjaga dengan baik dalam era yang semakin digital ini. Sehingga dengan tercapainya tulisan ini, dapat memberikan implikasi terhadap titik poin dari Interaksi sosial, era digital, teknologi, hubungan manusia, komunikasi digital, isolasi sosial, ketergantungan teknologi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dimana penulis menggali dan mendeskripsikan pengaruh digitalisasi terhadap masyarakat di era modern berdasarkan interpretasi terhadap teks dan fenomena sosial yang ada di dalam masyarakat. Pendekatan ini cocok untuk memahami konteks budaya dan sosial yang lebih dalam melalui analisis kritis terhadap dunia digitalisasi dan sosial masyarakat yang relevan. Penelitian ini adalah penelitian studi lapangan dan analisis teks yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh digitalisasi terhadap komunikasi masyarakat dalam konteks perubahan sosial, politik, dan budaya di era modern. Penelitian ini akan mengeksplorasi teks dan kenyataan, yang telah ada dalam beberapa dekade terakhir serta fenomena sosial yang terjadi di masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Interaksi Sosial

Interaksi sosial adalah proses di mana individu atau kelompok berkomunikasi dan saling mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini melibatkan pertukaran pesan, tindakan, atau simbol yang dilakukan dalam berbagai bentuk komunikasi, baik verbal maupun non-verbal (Hjarvard, 2013). Interaksi sosial sangat penting dalam membangun hubungan, membentuk identitas sosial, dan memelihara kohesi dalam masyarakat. Namun secara tradisional, interaksi sosial terjadi secara langsung dalam bentuk tatap muka. Dalam situasi ini, individu dapat saling berbicara, bertukar pikiran, serta menunjukkan ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Interaksi ini cenderung lebih mendalam karena dapat membangun ikatan emosional yang kuat. Namun, dengan berkembangnya teknologi, bentuk interaksi sosial mulai bergeser, terutama dengan munculnya media sosial dan aplikasi komunikasi digital.

Di era digital ini, interaksi sosial dapat terjadi melalui berbagai *platform online*, seperti Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, dan lain-lain. Media sosial memungkinkan orang untuk terhubung satu sama lain tanpa batasan geografis, menjadikan interaksi lebih efisien dan lebih cepat. Meski demikian, interaksi sosial digital memiliki karakteristik yang berbeda dengan interaksi tatap muka. Komunikasi dalam dunia maya cenderung lebih terbatas pada teks atau gambar, yang sering kali tidak dapat menggambarkan sepenuhnya ekspresi atau nuansa emosional seseorang. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya miskomunikasi atau kehilangan kedalaman hubungan. Dan di satu sisi, interaksi sosial digital memberi banyak manfaat, seperti mempermudah pertukaran informasi, mempererat hubungan antar individu yang berjauhan, dan menciptakan ruang untuk berbagi ide atau kegiatan secara global. Media sosial juga memungkinkan individu untuk menemukan kelompok atau komunitas dengan minat yang sama, memberikan rasa kebersamaan dan dukungan (Baym, 2015).

Namun, ada juga dampak negatif dari perubahan ini. Salah satunya adalah kecenderungan untuk mengurangi interaksi langsung, yang dapat menyebabkan isolasi sosial atau bahkan kecanduan media sosial. Selain itu, adanya ketergantungan pada teknologi untuk berkomunikasi dapat mengurangi kemampuan individu dalam mengelola konflik secara langsung atau berempati dengan orang lain secara lebih mendalam.

Secara keseluruhan, meskipun teknologi telah mengubah cara kita berinteraksi, interaksi sosial tetap menjadi bagian fundamental dari kehidupan manusia. Menjaga keseimbangan antara hubungan digital dan interaksi tatap muka sangat penting untuk memastikan kualitas hubungan sosial tetap terjaga di era digital.

### **Era Digitalisasi**

Era digital merujuk pada periode dalam perkembangan masyarakat yang ditandai dengan dominasi teknologi informasi dan komunikasi berbasis digital. Sejak awal kemunculannya, teknologi digital telah mengubah hampir setiap aspek kehidupan manusia, mulai dari cara bekerja, berkomunikasi, hingga berinteraksi dalam kehidupan sosial. Proses digitalisasi ini terjadi seiring dengan kemajuan dalam perangkat keras dan perangkat lunak, serta konektivitas internet yang semakin luas. Dan salah satu perubahan terbesar yang dibawa oleh era digital adalah kemudahan dalam mengakses informasi. Dulu, untuk memperoleh informasi, orang harus mengunjungi perpustakaan atau membaca buku fisik. Namun, sekarang, informasi dapat diakses hanya dengan beberapa ketukan di perangkat digital seperti smartphone, komputer, atau tablet. Ini menciptakan akses yang lebih cepat dan lebih mudah ke berbagai sumber daya pengetahuan dari seluruh dunia.

Selain itu, era digital juga membawa revolusi dalam cara manusia berkomunikasi. Dulu, komunikasi antar individu terbatas pada tatap muka atau menggunakan surat dan telepon. Kini, komunikasi dapat dilakukan secara instan melalui media sosial, aplikasi pesan singkat, atau email. Ini memungkinkan orang untuk terhubung tanpa batasan waktu dan tempat, sehingga memperkuat hubungan antar individu maupun antar organisasi. Namun, meskipun begitu era digital membawa banyak manfaat, ada juga tantangan dan dampak negatif yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah masalah privasi dan keamanan data. Seiring dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital, ancaman terhadap data pribadi dan informasi sensitif juga semakin meningkat. Berbagai bentuk kejahatan siber, seperti peretasan dan pencurian identitas, menjadi masalah yang serius di dunia digital.

Di sisi lain, ketergantungan pada teknologi digital juga berdampak pada kualitas interaksi sosial. Meskipun kemudahan berkomunikasi secara online mempercepat aliran informasi, interaksi tatap muka yang semakin berkurang dapat memengaruhi kemampuan individu untuk membangun hubungan yang dalam dan emosional. Fenomena ini sering disebut sebagai "kesepian digital", di mana meskipun seseorang terhubung secara online, mereka tetap merasa terisolasi dalam kehidupan nyata (Hjarvard, 2013). Dengan secara keseluruhan, era digital telah menciptakan revolusi besar dalam berbagai sektor kehidupan. Meskipun tantangan dan

dampaknya perlu dikelola dengan bijak, kemajuan teknologi ini tidak bisa dipungkiri telah membuka banyak peluang baru bagi perkembangan masyarakat modern. Dengan mengedepankan penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab, era digital dapat dimanfaatkan untuk kemajuan yang lebih baik.

### **Teknologi**

Teknologi adalah penerapan pengetahuan, keterampilan, dan alat untuk menciptakan solusi yang mempermudah pekerjaan manusia dan meningkatkan kualitas hidup. Sejak awal peradaban, teknologi sudah menjadi bagian integral dalam kehidupan manusia, dimulai dari penemuan alat-alat sederhana seperti roda dan api hingga kemajuan luar biasa dalam bidang teknologi digital dan informasi saat ini. Perkembangan teknologi terus berlanjut dengan pesat, membawa perubahan besar dalam hampir semua aspek kehidupan. Salah satu bentuk teknologi yang paling signifikan dalam beberapa dekade terakhir adalah teknologi digital. Kemajuan dalam bidang perangkat keras dan perangkat lunak, seperti komputer, internet, dan smartphone, telah merevolusi cara kita bekerja, berkomunikasi, dan berinteraksi. Internet, misalnya, memungkinkan akses informasi secara instan dan menghubungkan orang-orang dari seluruh dunia. Media sosial dan aplikasi pesan instan membuat komunikasi menjadi lebih cepat, efisien, dan tidak terikat oleh ruang dan waktu (Turkle, 2011).

Selain itu, teknologi juga memberikan dampak besar dalam dunia bisnis dan industri. Dengan adanya otomatisasi dan teknologi robotik, banyak proses produksi yang dapat dilakukan secara lebih efisien dan dengan lebih sedikit kesalahan manusia. Teknologi juga mempermudah manajemen data melalui sistem informasi dan perangkat lunak analitik, yang memungkinkan perusahaan untuk membuat keputusan yang lebih tepat berdasarkan data real-time. Akan tetapi, di balik berbagai kemudahan yang ditawarkan, perkembangan teknologi juga menimbulkan beberapa tantangan. Salah satu masalah utama adalah ketergantungan yang berlebihan pada teknologi. Seiring dengan semakin tingginya penggunaan perangkat digital, muncul kekhawatiran tentang dampak negatifnya, seperti penurunan kemampuan sosial, kecanduan teknologi, dan hilangnya interaksi langsung antar individu. Ketergantungan ini juga dapat mengarah pada masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, stres, atau masalah penglihatan akibat penggunaan layar yang berlebihan. Selain dari itu, teknologi juga membawa isu besar terkait privasi dan keamanan data. Dengan semakin banyaknya informasi pribadi yang disimpan secara digital, ancaman peretasan dan pencurian data semakin meningkat. Masyarakat harus lebih bijak dalam menggunakan teknologi dan menjaga data pribadi agar tidak jatuh ke tangan yang salah. Teknologi telah membawa banyak kemajuan dalam berbagai sektor kehidupan manusia. Meskipun demikian, agar manfaat teknologi dapat dimaksimalkan, penting bagi kita untuk mengelola penggunaannya dengan bijaksana dan bertanggung jawab, agar teknologi tetap memberikan dampak positif tanpa mengabaikan risiko yang ada.

### **Hubungan Manusia dan Pengaruh Teknologi**

Saat ini teknologi telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia di era modern ini. Sejak ditemukan alat-alat pertama yang mempermudah kehidupan seperti roda dan api, hingga berkembangnya komputer dan internet, teknologi terus mengubah cara manusia berinteraksi dengan dunia. Hubungan antara manusia dan teknologi sangat kompleks, di mana teknologi menjadi katalisator perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, tetapi juga menimbulkan tantangan baru. Teknologi telah memberikan kemudahan yang luar biasa dalam kehidupan sehari-hari. Dalam bidang komunikasi, misalnya, internet dan telepon pintar memungkinkan manusia untuk terhubung dengan siapa saja di seluruh dunia dalam hitungan detik. Ini telah memperpendek jarak dan waktu, serta meningkatkan efektivitas dalam berbagai sektor, mulai dari pendidikan, pekerjaan, hingga hiburan. Teknologi juga memberikan solusi bagi masalah kesehatan melalui penemuan obat-obatan baru, alat medis canggih, dan prosedur bedah yang semakin presisi.

Dalam dunia pekerjaan, otomatisasi dan robotika membantu meningkatkan efisiensi dan produktivitas. Mesin-mesin canggih dapat menggantikan pekerjaan-pekerjaan berat dan berbahaya, serta mengurangi human error dalam proses produksi. Dengan demikian, pekerja dapat berfokus pada tugas yang lebih kreatif dan bernilai tinggi. Selain itu, teknologi informasi juga telah membuka peluang kerja baru di bidang IT, data *science*, dan berbagai industri berbasis teknologi lainnya (Castells, 2010). Meskipun banyak dampak positif, ada juga pengaruh negatif dari perkembangan teknologi terhadap manusia. Salah satunya adalah dampak sosial dan psikologis. Semakin banyaknya waktu yang dihabiskan oleh individu untuk berinteraksi dengan perangkat digital, seperti media sosial atau permainan video, dapat mengurangi kualitas interaksi langsung antar manusia. Isu kecanduan teknologi, terutama di kalangan remaja, juga semakin mengkhawatirkan. Banyak individu yang merasa lebih nyaman berkomunikasi secara virtual daripada berinteraksi secara langsung, yang dapat menurunkan kemampuan sosial mereka.

Selain itu, teknologi juga memunculkan ketimpangan sosial. Meskipun teknologi telah membantu kemajuan banyak negara, tidak semua orang memiliki akses yang setara. Negara-negara berkembang atau individu dari lapisan masyarakat bawah sering kali tertinggal dalam hal akses terhadap pendidikan, informasi, dan kesempatan kerja yang berkaitan dengan teknologi. Hal ini dapat memperburuk kesenjangan sosial dan ekonomi. Semakin berkembangnya kecerdasan buatan AI dan otomatisasi, ada kekhawatiran besar tentang hilangnya pekerjaan manusia. Pekerjaan yang dulunya dilakukan oleh manusia kini dapat digantikan oleh mesin yang lebih cepat dan efisien. Akibatnya, banyak individu yang merasa terancam dengan masa depan pekerjaan mereka, yang memunculkan tantangan besar dalam hal pelatihan ulang dan adaptasi terhadap perubahan teknologi.

Secara keseluruhan, hubungan antara manusia dan teknologi sangatlah dinamis. Teknologi memberikan kemudahan dan kenyamanan, tetapi juga menuntut kehati-hatian dalam penggunaannya. Untuk memaksimalkan manfaat teknologi, manusia perlu bijak dalam menggunakannya, sekaligus menjaga keseimbangan dalam kehidupan sosial dan emosional. Seiring berjalannya waktu, manusia harus terus beradaptasi dengan perkembangan teknologi, sambil memastikan bahwa teknologi tetap berada pada jalur yang memberi manfaat bagi kehidupan bersama.

### **Pengaruh Sistem Komunikasi Digital Terhadap Manusia**

Dalam sistem komunikasi digital adalah proses pengiriman informasi yang diubah menjadi sinyal digital, yang kemudian ditransmisikan melalui saluran komunikasi ke penerima untuk diterjemahkan kembali menjadi informasi yang dapat dimengerti. Berbeda dengan sistem komunikasi analog yang menggunakan sinyal kontinu, sistem komunikasi digital mengandalkan sinyal diskrit yang memungkinkan pengiriman data secara lebih efisien dan tahan terhadap gangguan. Komunikasi digital terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu pengkodean, transmisi, dan dekode. Proses ini dimulai dengan pengkodean sinyal informasi yang berupa data, suara, atau gambar ke dalam bentuk digital. Setelah itu, data digital tersebut ditransmisikan melalui saluran komunikasi, seperti kabel atau gelombang radio, menuju penerima. Penerima kemudian mendekode sinyal digital tersebut kembali ke dalam format yang dapat dimengerti oleh manusia atau mesin.

Keuntungan utama dari sistem komunikasi digital adalah kemampuannya dalam melakukan kompresi data. Dalam komunikasi digital, data dapat dikompresi menjadi ukuran yang lebih kecil tanpa mengurangi kualitas informasi yang diterima. Ini sangat berguna dalam pengiriman informasi melalui internet atau jaringan komunikasi lainnya, di mana bandwidth terbatas (Chester, 2008). Selain itu, proses kompresi juga dapat mempercepat pengiriman data dan menghemat sumber daya. Komunikasi digital juga lebih tahan terhadap gangguan dibandingkan dengan sistem analog. Gangguan pada sinyal analog dapat menyebabkan penurunan kualitas informasi, seperti distorsi suara pada telepon atau gambar kabur pada



televisi. Namun, pada komunikasi digital, sinyal yang terganggu masih dapat dipulihkan karena bentuk digital dari data memudahkan deteksi dan koreksi kesalahan melalui teknik-teknik tertentu, seperti *error correction codes*.

Selain itu, penggunaan modulasi digital dalam komunikasi memungkinkan pengiriman data dengan kecepatan yang lebih tinggi. Dengan menggunakan teknik modulasi seperti *Quadrature Amplitude Modulation* atau *Phase Shift Keying*, sistem komunikasi digital dapat mengirimkan lebih banyak informasi dalam waktu yang lebih singkat. Ini penting terutama untuk aplikasi yang memerlukan kecepatan tinggi, seperti *internet broadband* atau jaringan, ada berbagai jenis saluran yang digunakan untuk transmisi data. Beberapa saluran yang umum digunakan adalah kabel tembaga, serat optik, serta gelombang elektromagnetik seperti yang digunakan dalam komunikasi nirkabel Wi-Fi, Bluetooth, dan jaringan seluler. Teknologi komunikasi digital nirkabel telah berkembang pesat, memudahkan kita untuk berkomunikasi dengan lebih fleksibel tanpa batasan fisik.

Sistem komunikasi digital juga memegang peranan penting dalam berbagai aplikasi, mulai dari telekomunikasi, internet, hingga sistem penyiaran televisi dan radio digital. Aplikasi seperti panggilan suara melalui internet, streaming video, serta pertukaran data antar perangkat di *Internet of Things* semuanya bergantung pada sistem komunikasi digital untuk memastikan informasi dapat dikirim dan diterima dengan cepat, efisien, dan tanpa gangguan yang berarti. Komunikasi digital menawarkan banyak keuntungan, tantangan seperti keamanan dan privasi tetap menjadi masalah utama. Data yang dikirim secara digital rentan terhadap peretasan, penyadapan, atau manipulasi oleh pihak yang tidak bertanggung jawab. Oleh karena itu, sistem komunikasi digital harus dilengkapi dengan teknologi enkripsi dan protokol keamanan yang ketat untuk melindungi informasi yang sensitif. Sehingga, secara keseluruhan, sistem komunikasi digital telah mengubah cara manusia berinteraksi dan berbagi informasi (Lister, 2009). Keunggulan dalam hal kecepatan, efisiensi, dan ketahanan terhadap gangguan membuat teknologi ini menjadi fondasi dari berbagai layanan dan aplikasi yang kita nikmati saat ini, dengan potensi untuk terus berkembang di masa depan.

### **Ketergantungan Teknologi Pada Masyarakat**

Dalam era digital seperti sekarang ini, teknologi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Hampir setiap aspek kehidupan masyarakat modern dari pekerjaan, pendidikan, hiburan, hingga interaksi sosial terhubung dengan teknologi. Ketergantungan terhadap teknologi ini semakin berkembang pesat seiring dengan kemajuan teknologi itu sendiri. Meskipun teknologi menawarkan banyak keuntungan, ketergantungan yang semakin mendalam terhadapnya menimbulkan berbagai dampak yang memengaruhi kehidupan sosial, psikologis, dan budaya masyarakat. Salah satu bentuk ketergantungan yang paling terlihat adalah dalam hal komunikasi. Media sosial, pesan instan, dan email telah menggantikan komunikasi tatap muka yang tradisional. Hampir setiap individu kini memiliki perangkat seperti ponsel pintar atau laptop yang memungkinkan mereka untuk terhubung dengan orang lain di seluruh dunia dalam hitungan detik. Dengan adanya teknologi ini, komunikasi menjadi lebih cepat dan efisien, namun di sisi lain, interaksi fisik yang lebih mendalam dan personal semakin jarang terjadi. Banyak orang kini lebih sering berbicara melalui aplikasi pesan dibandingkan berbicara langsung, yang bisa mengurangi kualitas hubungan sosial.

Selain itu, teknologi juga telah mengubah cara masyarakat bekerja. Banyak pekerjaan kini dapat dilakukan secara remote berkat kemajuan dalam teknologi komunikasi dan internet. Munculnya aplikasi dan platform berbasis digital telah mempermudah akses ke pekerjaan dan kolaborasi secara global. Namun, dengan adanya fleksibilitas tersebut, muncul pula fenomena *overwork* di mana batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi semakin kabur. Banyak pekerja yang merasa selalu terhubung dengan pekerjaan mereka melalui ponsel atau email, yang dapat menimbulkan stres dan kelelahan mental. Ketergantungan terhadap teknologi juga membawa dampak negatif dalam hal kesehatan. Banyak orang menghabiskan waktu berjam-

jam di depan layar komputer atau ponsel pintar, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan penglihatan, sakit punggung, hingga gangguan tidur. Penggunaan gadget yang berlebihan juga berhubungan dengan gangguan psikologis, seperti kecanduan internet atau media sosial. Fenomena ini, terutama di kalangan remaja, dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan penurunan kemampuan sosial (Baym, 2015).

Di sisi lain, ketergantungan teknologi telah menciptakan ketimpangan dalam masyarakat. Meskipun banyak orang yang dapat menikmati manfaat teknologi, tidak semua individu memiliki akses yang sama. Masyarakat di daerah terpencil atau negara berkembang sering kali tertinggal dalam hal akses terhadap internet atau perangkat digital. Ketidaksetaraan ini menciptakan jurang pemisah dalam pendidikan, pekerjaan, dan kesempatan ekonomi. Mereka yang tidak memiliki akses teknologi akan kesulitan mengikuti perkembangan zaman, sementara yang memiliki akses semakin diuntungkan. Dalam bidang pendidikan, teknologi memberikan peluang bagi metode pembelajaran yang lebih inovatif, seperti pembelajaran daring atau e-learning. Namun, ketergantungan terhadap teknologi juga mengandung risiko, terutama jika teknologi digunakan secara berlebihan. Anak-anak dan remaja yang menghabiskan terlalu banyak waktu dengan perangkat digital mungkin kehilangan kemampuan untuk berfikir kritis atau berinteraksi secara langsung dengan teman-teman mereka, yang bisa menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka.

Secara keseluruhan, ketergantungan teknologi pada masyarakat menawarkan manfaat yang besar, tetapi juga memunculkan tantangan yang tidak kalah signifikan. Masyarakat harus lebih bijak dalam mengelola penggunaan teknologi agar tidak terjebak dalam ketergantungan yang merugikan. Penting untuk menemukan keseimbangan antara memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan kualitas hidup dan menjaga hubungan sosial serta kesehatan mental yang baik. Ketika teknologi digunakan dengan bijak, ia dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat dalam membangun masa depan yang lebih baik.

### KESIMPULAN

Kesimpulan dari teks tersebut adalah bahwa perkembangan teknologi, terutama dalam era digital, telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk interaksi sosial, komunikasi, dan cara bekerja. Interaksi sosial, yang dulunya lebih banyak terjadi secara tatap muka, kini semakin bergeser ke bentuk digital melalui media sosial dan aplikasi komunikasi lainnya. Meskipun teknologi mempermudah koneksi antar individu dan meningkatkan efisiensi, ada beberapa dampak negatif yang muncul, seperti isolasi sosial, kecanduan teknologi, dan penurunan kualitas hubungan emosional. Selain itu, ketergantungan terhadap teknologi juga menciptakan tantangan baru dalam hal kesehatan mental dan fisik, serta kesenjangan akses di antara berbagai kelompok sosial.

Sementara teknologi digital memberikan banyak keuntungan, seperti kemudahan dalam mengakses informasi dan mempercepat komunikasi, masalah privasi, keamanan data, dan ketimpangan sosial tetap menjadi isu yang perlu diatasi. Oleh karena itu, sangat penting bagi masyarakat untuk menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab, menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan interaksi tatap muka, agar dampak negatifnya dapat diminimalkan dan manfaat teknologi dapat dimaksimalkan untuk kemajuan bersama.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772-790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age*. Polity Press.
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.

- Chester, J., & Montgomery, K. C. (2008). Digital media, youth, and the ethics of engagement. *Information, Communication & Society, 11*(6), 857-876.
- Fuchs, C. (2017). *Social media: A critical introduction*. Sage Publications.
- Gergen, K. J. (2002). The challenge of absent presence. *The Handbook of New Media, 1*, 225-240.
- Goldhaber, M. H. (2002). The attention economy and the net. *First Monday, 7*(1).
- Hampton, K. N., & Wellman, B. (2003). *Neighboring in netville: How the internet supports community and social capital in a high-tech neighborhood*. In B. Wellman & C. Haythornthwaite (Eds.), *The internet in everyday life* (pp. 257-274). Blackwell Publishing.
- Hjarvard, S. (2013). *The mediatization of culture and society*. Routledge.
- Katz, J. E., & Aspden, P. (1997). A nation of strangers? *Communications of the ACM, 40*(12), 81-86.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311.
- Lister, M., Dovey, J., Giddings, S., Grant, I., & Kelly, K. (2009). *New media: A critical introduction* (2nd ed.). Routledge.
- McLuhan, M. (1964). *Understanding media: The extensions of man*. McGraw-Hill.
- Sherry, J. L. (2001). The effects of violent video games on aggression: A meta-analysis. *Human Communication Research, 27*(3), 409-431.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Wellman, B., & Haythornthwaite, C. (2002). The Internet in everyday life: An introduction. In B. Wellman & C. Haythornthwaite (Eds.), *The Internet in everyday life* (pp. 3-48). Blackwell Publishing.
- Zhao, S. (2006). *The internet and daily life*. Routledge.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)