

Dinamika Pola Komunikasi Generasi Z di Kota Padang dalam Era Perkembangan Media Sosial (Studi Kasus Mahasiswa UNP)

Dicky Aulia Perdana¹, Delmira Syafrini^{2*}, Muhammad Aidil³, Dira April Indria⁴, Yulia Rahmadona⁵, Irwan Saputra⁶, Bunga Dinda Permata⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: delmirasyafrini@fis.unp.ac.id

Abstrak

Perkembangan media sosial membawa perubahan besar terhadap pola komunikasi Generasi Z, khususnya mahasiswa di Kota Padang. Penelitian ini mengangkat permasalahan mengenai bagaimana pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi Generasi Z di Kota Padang, terutama di kalangan mahasiswa. Perubahan tersebut tidak hanya berdampak pada cara mereka menyampaikan pesan, tetapi juga membentuk ulang cara mereka membangun relasi sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis sejauh mana media sosial mempermudah komunikasi serta dampaknya terhadap kualitas interaksi sosial secara langsung. Teori yang digunakan dalam menganalisis penelitian ini adalah teori interaksionisme simbolik oleh George Herbert Mead. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan observasi langsung dan wawancara mendalam dengan mahasiswa Universitas Negeri Padang sebagai informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial mempermudah komunikasi yang lebih cepat, fleksibel, dan luas. Namun, ditemukan pula dampak negatif seperti menurunnya intensitas dan kualitas interaksi tatap muka, lemahnya empati sosial, dan gejala psikologis FOMO (*Fear of Missing Out*). Selain itu, media sosial juga menjadi ruang pembentukan citra diri, di mana tekanan sosial untuk tampil dan diterima sangat tinggi. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi ruang simbolik tempat individu membentuk makna, identitas, dan posisi sosial mereka.

Kata Kunci: FOMO; Generasi Z; Interaksionisme Simbolik; Media Sosial; Pola Komunikasi.

Abstract

The development of social media has brought major changes to the communication patterns of Generation Z, especially students in Padang City. This study raises the issue of how social media influences the communication patterns of Generation Z in Padang City, especially among students. These changes not only affect the way they convey messages but also reshape the way they build social relations. The theory used in analyzing this study is the symbolic interactionism theory by George Herbert Mead. The purpose of this study is to analyze the extent to which social media facilitates communication and its impact on the quality of direct social interaction. This study uses a qualitative approach with a case study method, involving direct observation and in-depth interviews with students of Padang State University as informants. The results of the study show that social media facilitates faster, more flexible, and broader communication. However, negative impacts were also found, such as decreasing the intensity and quality of face-to-face interactions, weak social empathy, and psychological symptoms of FOMO (fear of missing out). In addition, social media is also a space for forming self-image, where social pressure to appear and be accepted is very high. This phenomenon shows that social media has become a symbolic space where individuals form their meaning, identity, and social position.

Keywords: Communication patterns; FOMO; Generation Z; Social media; Symbolic.

How to Cite: Perdana, D. A. et al. (2025). Dinamika Pola Komunikasi Generasi Z di Kota Padang dalam Era Perkembangan Media Sosial (Studi Kasus Mahasiswa UNP). *Social Empirical: Prosiding Berkala Ilmu Sosial*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2025. (pp. 282-289). Padang: Universitas Negeri Padang.



Pendahuluan

Komunikasi adalah proses menyampaikan pesan dari komunikator (pengirim pesan) kepada komunikan (penerima pesan) melalui media dengan tujuan agar terjadi pemahaman yang sama antaranya. Informasi yang disampaikan bisa memberikan pengaruh atau efek tertentu kepada komunikan (Alhidayatullah, Harahap, & Subhan, 2022). Media-media yang digunakan dalam berkomunikasi mengalami perkembangan karena dipengaruhi oleh pesatnya perkembangan teknologi, salah satu dari dampak perkembangannya adalah munculnya media sosial. Media sosial merupakan suatu media berbasis internet yang memungkinkan terjadinya interaksi, berbagi, dan partisipasi secara online (Rafiq, 2020). Keunggulan media sosial terletak pada kemampuannya untuk memfasilitasi komunikasi dua arah. Sebelumnya, interaksi media tradisional seperti televisi, radio, dan koran hanya terjadi satu arah, sehingga informasi yang disampaikan kepada audiens itu tanpa ada interaksi balik (Puspitasari, 2023).

Perkembangan zaman saat ini telah membawa kita ke era digital, di mana media sosial menjadi bagian yang tak terpisahkan dari semua kalangan, terutama generasi Z. Terdapat hubungan yang sangat erat antara media sosial dan generasi Z, karena sebagian besar anak muda menghabiskan waktu antara 8 hingga 15 jam setiap hari hanya untuk berselancar di media sosial. Media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, dan X (sebelumnya Twitter) memberikan pengaruh terhadap cara komunikasi, khususnya terhadap Gen Z dalam berkomunikasi dengan teman, keluarga, dan masyarakat (Nadia, 2023). Generasi Z merupakan individu yang lahir dari tahun 1997-2012 yang telah menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dari jarak jauh. Interaksi yang dulunya banyak dilakukan secara langsung kini telah beralih ke dunia digital, menghasilkan budaya komunikasi baru yang berbeda dari generasi sebelumnya (Arganata & Hamka, 2025). Namun, perubahan ini menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana pola komunikasi mereka dalam interaksi sosial berubah akibat ketergantungan pada teknologi digital.

Berdasarkan data dari BPS Kota Padang (2024) mengenai kelompok umur, jumlah penduduk Gen Z di Kota Padang pada tahun 2023 yang berusia 20-24 tahun tercatat sebanyak 73.243 jiwa, sementara pada tahun 2024 jumlahnya menjadi 72.285 jiwa. Hal ini menunjukkan penurunan jumlah generasi Z di Kota Padang, hal ini bisa disebabkan karena perpindahan penduduk, perubahan umur dan pembaruan data. Meskipun jumlahnya menurun, jumlah Gen Z di Kota Padang tetaplah besar dan memiliki pengaruh signifikan bagi perubahan perilaku komunikasi di era perkembangan media sosial saat ini.

Dalam era yang telah dipengaruhi oleh media sosial, Generasi Z cenderung berkomunikasi dengan cara yang lebih santai, sering menggunakan pesan teks, emoji, dan konten visual. Kehadiran media sosial mengubah cara berkomunikasi dengan orang-orang di seluruh dunia, media sosial memungkinkan seseorang terhubung dengan orang-orang dengan latar belakang dan lokasi yang berbeda secara cepat dan stabil. Media sosial juga mempermudah akses terhadap berbagai informasi dan pendapat, sehingga mereka dapat ikut serta dalam diskusi daring dan memperluas wawasan tentang lingkungan sekitar. Oleh karena itu, peran media sosial dalam membentuk cara Gen Z berkomunikasi dan bersosialisasi menjadi hal yang penting, terutama dalam memahami dinamika hubungan mereka (Ahmad, 2024). Namun dengan meningkatnya penggunaan media sosial, terdapat berbagai dampak terhadap cara Generasi Z berkomunikasi. Beberapa studi menunjukkan bahwa media sosial dapat memperkuat hubungan sosial, namun di sisi lain, dapat juga menyebabkan isolasi sosial ketika interaksi langsung semakin berkurang (Lestari, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas tentang pengaruh media sosial bagi komunikasi. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al, (2024) membahas mengenai bagaimana penggunaan media sosial berpengaruh terhadap menurunnya kualitas komunikasi interpersonal remaja dalam keluarga. Remaja lebih sering berinteraksi secara langsung, yang mengakibatkan kurangnya kepekaan terhadap kondisi keluarga. Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Feroza & Misnawati (2020) membahas bagaimana akun Instagram @yhoophii_official digunakan sebagai media komunikasi antara toko dan pelanggannya, memfasilitasi penyampaian informasi secara cepat melalui komentar dan pesan pribadi. Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Rizqi & Pradana (2018) yang membahas pengaruh penggunaan smartphone terhadap kehidupan sosial di Desa Ngadirojo, Kabupaten Pacitan, mereka menemukan bahwa warga di Ngadirojo cenderung kurang berinteraksi secara langsung. Dalam situasi seperti pertemuan warga, hampir semua orang lebih memilih untuk bermain dengan perangkat mereka daripada berbicara secara langsung.

Meskipun penelitian di atas telah membahas tentang pengaruh media sosial terhadap perilaku komunikasi di masyarakat yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya, maka penelitian ini berfokus pada bagaimana keberadaan media sosial ini dapat mempengaruhi dan mengubah pola komunikasi Gen Z dengan lingkungan sekitarnya, apakah perubahan komunikasi yang dialami oleh Gen Z tersebut dapat menjadi alat

bantu yang memudahkan dalam komunikasi atau justru media sosial berpotensi menurunkan kemampuan berkomunikasi secara langsung dengan lingkungan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana keberadaan media sosial memengaruhi dan mengubah pola komunikasi Generasi Z dengan lingkungan sekitarnya, serta menelaah apakah perubahan tersebut dapat mempermudah komunikasi atau justru menurunkan kemampuan berkomunikasi secara langsung dalam lingkungan sosial.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2025. Menurut [Saryono \(2010\)](#) yang dikutip dari [Nasution \(2023\)](#), penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan karakteristik atau keunikan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur, atau digambarkan dengan pendekatan kuantitatif. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara mendalam. Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung perilaku komunikasi generasi Z dalam bermain media sosial. Selanjutnya wawancara mendalam dilakukan dengan memberikan panduan pertanyaan terbuka agar informan mampu menceritakan pengalaman mereka secara bebas dan mendalam terhadap dinamika komunikasi. Teknik pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling dengan metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, di mana informan dianggap paling mengetahui hal yang diharapkan oleh peneliti. Adapun informan dalam penelitian ini yaitu kalangan mahasiswa yang lahir antara tahun 1997-2012 yang merupakan generasi Z.

Jenis data yang digunakan adalah primer berisi data wawancara yang diperoleh dari informan melalui wawancara, yang selanjutnya diolah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman, perspektif, dan informasi. Data sekunder yang diperoleh dari pihak lain seperti buku, jurnal, artikel, dan sumber bacaan lainnya. Analisis data yang digunakan yaitu analisis data interaktif dari Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, verifikasi, dan penarikan kesimpulan ([Nasution, 2023](#)).

Hasil dan Pembahasan

Akses Kemudahan dalam Berinteraksi

Media sosial memungkinkan adanya interaksi dua arah menciptakan komunikasi secara *virtual* sehingga dapat diakses oleh pengguna tanpa hambatan ruang dan waktu sehingga komunikasi menjadi lebih cepat dan efektif, komunikasi tersebut menyebabkan pengaruh bagi Generasi Z. Media sosial memberikan kemudahan bagi individu untuk lebih sering berinteraksi dengan teman dan keluarga. Interaksi ini tidak hanya terbatas pada pesan teks, tetapi juga mencakup panggilan video dan pesan suara. Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan oleh informan U (22 Tahun):

“...Menurut saya, pengaruh media sosial itu sangat terasa, terutama untuk masyarakat dan Generasi Z seperti kita. Media sosial itu benar-benar membantu apalagi dalam hal komunikasi, kayak lewat chat, jadi kita mudah berinteraksi dengan teman atau dosen soal kuliah. Tidak hanya itu, media sosial juga kita lebih sering berinteraksi dengan teman dan keluarga. Tidak hanya lewat teks, tapi juga bisa video call atau kirim pesan suara. Jadi menurut saya, media sosial ini benar-benar berguna, apalagi dalam kehidupan sehari-hari...” (Wawancara pada tanggal 30 April 2025).

Dari wawancara tersebut, kita dapat mengetahui pengalaman informan tentang manfaat dari adanya media sosial, yaitu mempermudah dalam berkomunikasi dengan teman, keluarga, hingga dosen. Media sosial sangat memberikan kemudahan bagi penggunanya dalam berinteraksi dengan orang-orang secara *real time* yang digunakan untuk kepentingan tertentu. Kemudahan komunikasi yang diberikan memungkinkan Generasi Z dalam memperluas relasi karena komunikasi media sosial dapat dilakukan secara serentak dan cepat, sehingga hal itu dapat meningkatkan frekuensi komunikasi dan menambah teman tanpa bertemu secara langsung dan tidak menutup kemungkinan berinteraksi dan berteman dengan orang dari luar negeri. Media sosial juga memfasilitasi kolaborasi dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, bisnis, dan aktivitas sosial.

Interaksi dalam media sosial dilakukan secara tidak langsung yang berarti interaksi yang dilakukan tidak bertemu secara langsung tanpa kontak fisik, hal ini menjadi kemudahan bagi pengguna yang berkepribadian *introvert* karena *introvert* cenderung tertutup dan susah dalam berinteraksi, dengan

penggunaan media sosial memungkinkan pengguna yang introvert mampu berinteraksi dengan baik dalam ruang virtual. Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara dengan MR (20 Tahun):

“...Media sosial sangat membantu saya dalam terhubung dengan teman-teman dan dengan orang lain di luar pulau, apalagi saya juga seorang introvert yang kesulitan dalam berinteraksi secara langsung,, jadi sangat membantulah dari apa yang ditawarkan oleh media sosial...” (Wawancara pada tanggal 30 April 2025).

Platform media sosial yang berbeda-beda memiliki keunggulan yang ditonjolkan sehingga platform media sosial dipilih sesuai dengan kebutuhan masing-masing pengguna. Menurut laporan dari [We Are Social \(2024\)](#), WhatsApp adalah salah satu platform media sosial yang banyak digunakan di Indonesia. WhatsApp adalah media sosial yang menyajikan fitur pengiriman pesan secara cepat dan privat, pesan yang dikirim tidak hanya berupa teks namun bisa mengirim foto, video, pesan suara sebagai opsi lain dalam mendukung terjadinya komunikasi. Tidak seperti media sosial lain yang cenderung digunakan untuk menunjukkan eksistensi atau “*stalking*”.



Gambar 1. Media sosial memberikan kemudahan dalam berinteraksi

Sumber: <https://www.kompasiana.com/yunimulyaani/629b3b54bb44864d40052052/mengenal-lingkungan-luar-dengan-memanfaatkan-komunitas-virtual>

WhatsApp tetap mempertahankan fungsinya sebagai alat komunikasi pribadi yang mengutamakan keamanan privasi melakukan *chat* dengan fitur Enkripsi *end-to-end*. Pesan pribadi, panggilan telepon, foto, dan video diamankan dengan kunci yang memiliki enkripsi *end-to-end* di WhatsApp. Hanya penerima dan pengirim yang memiliki kunci khusus untuk membuka kunci dan membacanya ([Raharti, 2019](#)), sehingga menjadi alasan mengapa WhatsApp menjadi pilihan pertama dalam berkomunikasi dengan media sosial.

Lemahnya Interaksi Langsung

Namun, di balik kemudahan komunikasi yang diberikan oleh media sosial, terdapat dampak negatif apabila media sosial benar-benar dijadikan satu-satunya pilihan dalam berkomunikasi. Bagaimana tidak, jika media sosial dijadikan satu-satunya metode untuk berkomunikasi, tentu saja interaksi secara langsung akan berkurang. Akibatnya, kemampuan berkomunikasi tatap muka, seperti penggunaan bahasa tubuh, ekspresi wajah, serta empati dalam percakapan, bisa menurun secara signifikan, hal ini sesuai dengan wawancara dari informan IR (20 Tahun):

“...Jujur saja, penggunaan media sosial ini lebih banyak negatifnya, apalagi berhubungan antar keluarga, bandingkanlah sebelum dengan sesudah adanya media sosial, dulu saat hari raya biasanya kita sibuk berbincang-bincang dan berinteraksi secara langsung dengan keluarga, namun setelah kehadiran media sosial di setiap orang yang memiliki *smartphone*, lihat saja kondisi lebaran sekarang, orang sibuk dengan *smartphone* sendiri, orang tua yang sibuk dengan media sosialnya jadi mengabaikan kebutuhan anak-anaknya...” (Wawancara pada tanggal 30 April 2025).

Berdasarkan wawancara tersebut, penggunaan media sosial yang berlebihan membawa dampak negatif terhadap hubungan antar keluarga, terlihat perbedaan bagaimana kedekatan dengan keluarga sebelum adanya media sosial dengan sesudah adanya media sosial, hubungan dan interaksi dengan keluarga yang semulanya dekat menjadi bergeser karena kesibukan menggunakan media sosial, dan mengabaikan kebutuhan anggota keluarga yang dimana kebutuhan itu merupakan hal yang krusial. Sehingga media sosial dapat mengurangi interaksi langsung dan membuat orang lebih fokus pada *smartphone* mereka dibandingkan berinteraksi secara langsung.



Gambar 2. Lemahnya interaksi langsung akibat media sosial

Sumber: <https://www.kompasiana.com/maurrask/60efd135804b9458e61df8b2/perubahan-interaksi-sosial-akibat-perkembangan-dunia-digital>

Penggunaan media sosial yang berlebihan berpengaruh terhadap kemampuan sosialisasi, yaitu pengguna sering mengalami kesulitan berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Hal ini terjadi karena sudah terbiasa berkomunikasi secara virtual melalui chat dan fitur media sosial lainnya. Kebiasaan tersebut membuat mereka menjadi cenderung pendiam saat berada di lingkungan sosial secara fisik dan menyebabkan kurang aktifnya dalam membangun hubungan sosial. Selain itu penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi tingkat kepekaan karena komunikasi virtual ini masih terbatas dan tidak mendukung penggunaan semua panca indra manusia, sehingga mereka seringkali kurang memahami atau merespons kebutuhan sosial lingkungan sosial secara baik dan menjadi kurang bermakna (Zai & Zebua, 2024).

Di samping kemudahan yang ditawarkan media sosial juga memiliki resiko yang berdampak pada interaksi langsung dan hubungan dengan orang terdekat, sehingga perlu adanya keseimbangan dalam memanfaatkan media sosial untuk kebutuhan sehari-hari, media sosial berdampak baik atau buruknya bagi pengguna itu tergantung dari bagaimana pemakaian aplikasi tersebut, hal ini selaras dengan hasil wawancara dari informan U (22):

“...Media sosial memang memudahkan komunikasi, tapi di sisi lain juga bisa membuat hubungan jadi terasa dingin dan tidak dekat secara emosional. Banyak yang jadi canggung ketika harus berinteraksi tatap muka karena sudah terbiasa menyampaikan semuanya lewat pesan teks atau komentar. Makanya penting untuk menyeimbangkan penggunaan media sosial, gunakan seperlunya saja serta tetap berusaha hadir secara nyata dalam kehidupan sosial kita sehari-hari, supaya kita tetap diterima dan dianggap sebagai bagian dari lingkungan...”
(Wawancara pada tanggal 30 April 2025).

FOMO sebagai Tuntutan Sosial

Perubahan pola komunikasi Gen Z tidak hanya dilihat dari cara mereka menyampaikan pesan secara digital, tetapi juga dari tekanan sosial yang muncul akibat keterhubungan yang konstan melalui media sosial, salah satunya adalah FOMO (*Fear of Missing Out*) yang merujuk pada rasa takut atau kecemasan seseorang akan melewatkan pengalaman atau kegiatan yang menyenangkan atau penting yang dialami oleh orang lain, sering kali terkait erat dengan penggunaan media sosial (Nasution et al., 2023). Hal ini mendorong untuk terus terhubung dan relevan dalam lingkungan sosialnya.

Fomo berdampak pada psikis seseorang seperti kecemasan terhadap ketertinggalan informasi dan tren, terutama informasi di media sosial yang selalu *update*. Meskipun begitu, sebagai makhluk sosial, individu terpaksa untuk mengikuti apa yang diikuti oleh Masyarakat agar tetap relevan dan tidak dianggap asing. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan informan IR (20):

“...Dari sisi saya pribadi, ada kondisi di mana saya harus ikut serta karena hidup kita berada di tengah masyarakat, yang menuntut kita untuk beradaptasi dengan mereka, secara tidak langsung. Oleh karena itu, tidak dapat dipungkiri bahwa kita memerlukan validasi. Mau tidak mau, kita harus mengikuti apa yang dilakukan orang lain, karena jika kita tidak mengikuti mereka, kita akan dianggap asing...” (Wawancara pada tanggal 30 April 2025)



Gambar 3. Munculnya FOMO karena takut melewatkan suatu tren atau pengalaman
 Sumber: <https://www.rri.co.id/kesehatan/658589/fenomena-fomo-yang-terjadi-di-kalangan-remaja>

Berdasarkan informasi yang diberikan oleh informan IR (20), FOMO yang tercipta melalui media sosial secara tidak langsung mendorong individu untuk mengikuti kecenderungan masyarakat agar tetap dianggap relevan. Perasaan takut tertinggal ini membuat individu untuk merasa perlu mengikuti gaya hidup, konsumsi maupun aktivitas sosial. Akibatnya, banyak dari mereka yang mengambil Keputusan yang bukan karena kebutuhan pribadinya, melainkan dorongan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka.

Sebagaimana telah dijelaskan juga sebelumnya tren komunikasi menggunakan perantara media sosial tersebut semakin memperkuat budaya komparatif dan performatif, di mana individu merasa perlu menampilkan kehidupan yang menarik, sukses, atau sesuai dengan standar sosial tertentu agar mendapat pengakuan atau validasi dari lingkungan digitalnya. Komunikasi tidak lagi semata-mata untuk menyampaikan pesan, tetapi telah berkembang menjadi sarana membangun citra diri (*self-presentation*) di ruang publik virtual. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan informan MR (20):

“...Kadang rasanya bukan cuma pengen berbagi, tapi lebih ke pengen dilihat juga atau kadang memang caper untuk menarik perhatian salah satu orang. Kalau nggak upload story atau posting, takut kayak nggak dianggap ada atau nggak ngikutin zaman bahkan juga kadang saya dibiling introversi hanya karena jarang aktif media sosial dan upload story segala macamnya...”
 (Wawancara pada tanggal 30 April 2025)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa fenomena FOMO yang dialami oleh Gen Z bukan hanya sekadar ketakutan akan tertinggal informasi atau tren, tetapi telah menjadi bentuk tuntutan sosial yang memengaruhi cara mereka membangun identitas diri, berkomunikasi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Keterhubungan digital menciptakan ruang sosial baru yang penuh tekanan untuk selalu hadir, mengikuti, dan tampil, meskipun itu tidak selalu sesuai dengan kebutuhan atau keinginan pribadi.

Dalam konteks Gen Z, yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan teknologi digital, media sosial menjadi bagian integral dari identitas sosial mereka. Setiap unggahan, komentar, dan interaksi di media sosial dapat menjadi indikator keterlibatan sosial atau bahkan status sosial. Hal ini menciptakan tekanan psikologis untuk terus *online*, terus terlibat dalam percakapan daring, dan selalu mengikuti tren terbaru agar tidak tertinggal.

FOMO kemudian tidak hanya berdampak pada kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan rendahnya kepuasan diri, tetapi juga memengaruhi cara individu mengambil keputusan, membangun hubungan sosial, serta menyusun prioritas hidup. Komunikasi pun menjadi semakin reaktif, karena banyak pengguna yang berbicara atau bertindak bukan berdasarkan kebutuhan pribadi, tetapi berdasarkan apa yang sedang *viral* atau menjadi sorotan publik. Hal ini menggeser esensi komunikasi dari relasi bermakna menjadi eksistensi sosial yang bersifat sementara dan penuh tekanan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh Generasi Z di Kota Padang khususnya di kalangan mahasiswa telah membentuk pola komunikasi baru yang berbeda dari generasi sebelumnya. Fenomena ini dapat dianalisis melalui perspektif teori interaksionisme simbolik yang dikembangkan oleh George Herbert Mead. Dalam konsep diri menurut Mead, pikiran seseorang terbentuk melalui proses interaksi sosial, sementara diri dibangun melalui pengambilan peran orang lain dan harapan masyarakat (*generalized other*) (Ritzer, 2004). Dalam temuan ini, mahasiswa sebagai generasi Z memanfaatkan platform media sosial sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan mengambil peran

orang lain melalui konten yang menjadi viral atau mengikuti tren. Dalam konsep "I" dan "me" juga menjelaskan bagaimana cara mereka menyeimbangkan antara ekspresi diri dengan tekanan sosial dalam masyarakat.

Selain itu, teori interaksi simbolik berangkat dari pemikiran bahwa realitas sosial merupakan sebuah proses yang dinamis (Kholidi et al., 2022). Dalam konteks ini, media sosial menjadi ruang simbolik di mana individu membentuk, menyampaikan, dan menegosiasikan identitas serta makna sosial. Media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok menyediakan simbol-simbol komunikasi modern seperti emoji, caption, story, dan unggahan visual yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mengandung makna sosial tertentu. Simbol-simbol ini ditafsirkan melalui interaksi dengan pengguna lain, dan dari situlah makna dibentuk. Proses ini sesuai dengan gagasan Mead mengenai "self" dan "generalized other", di mana individu melihat dirinya melalui perspektif orang lain dan membentuk perilaku berdasarkan ekspektasi sosial tersebut.

Dalam temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai alat untuk membentuk citra diri (*self-presentation*). Beberapa informan mengakui adanya dorongan untuk tetap aktif di media sosial demi menjaga eksistensi dan penerimaan sosial. Hal ini berkaitan dengan fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) yang menjadi bagian dari dinamika komunikasi digital di kalangan Generasi Z. Selain itu, FOMO seringkali terkait dengan penggunaan media sosial, di mana seseorang merasa terus-menerus perlu memeriksa update dan aktivitas di media sosial agar tidak melewatkan informasi atau pengalaman yang mungkin penting atau populer di kalangan teman dan orang lain di sekitarnya, hal ini sejalan dengan temuan (Sachiyati et al., 2023) yang mengemukakan FOMO dapat menyebabkan seseorang merasa tertekan dan cemas, sehingga mengganggu kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang. Mereka merasa perlu untuk terus mengikuti tren dan berbagi aktivitas agar tetap relevan secara sosial. Dalam konteks teori interaksionisme simbolik, fenomena ini menunjukkan bagaimana simbol-simbol digital membentuk tekanan sosial dan memengaruhi perilaku komunikasi seseorang.

Lebih lanjut, penggunaan media sosial secara intensif juga memengaruhi pola komunikasi langsung (tatap muka) di kalangan mahasiswa. Informan menyatakan bahwa keintiman dan kualitas interaksi keluarga atau teman menjadi berkurang karena lebih banyak waktu dihabiskan dengan perangkat digital. Sehingga kehadiran media sosial telah mengubah cara mereka berkomunikasi, di mana interaksi kini lebih banyak terjadi secara virtual dibandingkan tatap muka langsung. Akibatnya, komunikasi face to face mulai kehilangan peran sentralnya dalam kehidupan sosial. Meskipun begitu, media sosial tetap memberikan keuntungan dalam memperluas relasi dan memungkinkan komunikasi lintas ruang dan waktu (Zis et al., 2021). Adapun media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dengan orang-orang di seluruh dunia. Pesan dan informasi juga dapat dikirim dengan cepat dan efisien melalui pesan pribadi, komentar, atau percakapan grup (Citra, 2023).

Selain itu, media sosial juga menjadi arena baru bagi pembentukan solidaritas kelompok dan ekspresi budaya. Generasi Z seringkali menggunakan simbol digital sebagai bentuk representasi identitas kolektif, seperti penggunaan tagar kampanye, filter budaya lokal, atau partisipasi dalam tren tertentu. Simbol-simbol ini menjadi cara baru bagi individu untuk menyampaikan posisi sosial, nilai-nilai, dan afiliasi mereka terhadap komunitas tertentu. Hal ini membuktikan bahwa komunikasi digital identik dengan simbol yang memiliki fungsi sosial dan budaya.

Dengan demikian, teori interaksionisme simbolik memberikan kerangka analisis yang relevan untuk memahami bagaimana media sosial membentuk pola komunikasi Generasi Z. Media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga arena sosial di mana simbol digunakan untuk membentuk makna, membangun identitas, dan memperkuat relasi sosial. Proses interaksi dalam media digital tidak terlepas dari interpretasi sosial yang bersifat dinamis, di mana individu secara aktif mengonstruksi makna berdasarkan interaksi yang berlangsung. Oleh karena itu, perubahan pola komunikasi ini merefleksikan transformasi sosial yang lebih luas dalam kehidupan generasi muda di era digital.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial berperan besar dalam membentuk pola komunikasi Generasi Z di Kota Padang, khususnya mahasiswa Universitas Negeri Padang. Media sosial memberikan kemudahan dalam berinteraksi lintas ruang dan waktu, memperluas relasi sosial, serta memfasilitasi ekspresi identitas diri. Namun, penggunaan yang berlebihan juga berdampak pada menurunnya kualitas interaksi langsung, melemahnya empati sosial, serta munculnya tekanan psikologis seperti FOMO (*Fear of Missing Out*). Pola komunikasi Gen Z kini tidak hanya menjadi sarana pertukaran pesan, tetapi juga media untuk membangun citra diri dan memenuhi tuntutan sosial.

Temuan ini menegaskan bahwa media sosial bukan sekadar alat komunikasi, melainkan ruang sosial simbolik yang memengaruhi cara berpikir, berinteraksi, dan membentuk identitas generasi muda. Oleh karena itu, penting bagi pengembangan ilmu sosial dan komunikasi untuk lebih lanjut mengkaji dampak

simbolik dan psikososial dari media digital terhadap generasi masa kini. Penelitian lanjutan disarankan untuk menelaah strategi literasi digital dan pendekatan edukatif guna menyeimbangkan antara interaksi virtual dan komunikasi langsung dalam kehidupan sosial Generasi Z.

Rujukan

- Ahmad, K. R., Hasugian, L. H., & Harahap, M. S. (2024). Pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi dan hubungan sosial dalam kalangan Generasi Z. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(1), 51–60.
- Arganata, Z., & Hamka, M. Y. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Generasi Z Dalam Interaksi Sosial. *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains*, 2(1), 412–416.
- Choiri, F. Z., Zaini, A. N., & Zulfikar, A. (2024). Peran media sosial dalam mempengaruhi identitas sosial remaja di era digital. *Identik: Jurnal Ilmu Ekonomi dan Pendidikan*, 3(1), 134–146.
- Citra, B. (2023). Pemanfaatan Media Sosial sebagai Sarana Komunikasi dan Promosi. *Humanis: Humanities, Management, and Science Proceedings*, 3(2), 1395–1402.
- Feroza, C. S., & Misnawati, D. (2020). Penggunaan media sosial instagram pada akun@ yhoophii_official sebagai media komunikasi dengan pelanggan. *Jurnal Inovasi*, 14(1), 32–41.
- Fintriah, I. N., Saputra, S. A., & Herlambang, Y. T. (2024). Teknologi informasi: Dampak media sosial pada perubahan sosial masyarakat. *Jurnal Media dan Komunikasi Indonesia*, 3(1), 757–766.
- Hamsi, Z. A., Hanif, M. Y., & Urqiyah, F. (2023). Pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi Generasi Z dalam interaksi sosial. *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains*, 2(1), 1–10.
- Harahap, V. S. (2022). Metode komunikasi interpersonal pada pelayanan pelanggan terhadap citra Perusahaan Listrik Negara (Persero) Rayon Talang Kelapa Kabupaten Aceh Tengah (Studi deskriptif kualitatif tarif listrik di kampung Rebebe). *Jurnal Telangke*, 4(1), 1–15.
- Khalidi, A., Fauzan, A. A., & Hadi, A. (2022). Interaksionisme simbolik George Herbert Mead di era new normal pasca Covid-19 di Indonesia. *At-Ta'lim: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadits, Pendidikan Islam, Tarbiyah*, 2(2), 1527–1556.
- Kholidi, A. K., Irwan, & Faizun, A. (2022). Interaksionisme simbolik George Herbert Mead di era new normal pasca Covid-19 di Indonesia. *At-Ta'lim*, 2(1), 1–12.
- Nadia, D. (2023). Peran media sosial dalam mewujudkan pendidikan politik untuk Generasi Z (Studi kasus Kota Banda Aceh). UIN Ar-Raniry.
- Nadeak, T. B., Rustiana, D., & Ruswanti, E. (2024). Pola komunikasi keluarga dalam membentuk kesehatan mental Gen Z di era digital. *Proceeding of Management*, 11(5), 7042–7050.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Medan: UIN Sumatera Utara
- Puspitasari, C. B. (2023). Pemanfaatan media sosial sebagai sarana komunikasi dan promosi. *HUMANIS (Humanities, Management and Science Proceedings)*, 3(2), 1267–1273.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 3(1), 18–29.
- Rahartri, R. (2019). “WhatsApp” media komunikasi efektif masa kini (Studi kasus pada komunikasi informasi ilmiah di kawasan Puspipetek). *Visi Pustaka*, 21(2), 147–158.
- Ritzer, G. (2004). *Teori sosiologi modern*. Jakarta: Kencana.
- Rizqi, M., & Pradana, B. C. S. A. (2018). Literasi Dampak Penggunaan Smartphone Bagi Kehidupan Sosial di Desa Ngadirojo, Kabupaten Pacitan. *Communicare: Journal of Communication Studies*, 5(2), 15–30.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena kecanduan media sosial (FOMO) pada remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November), 1–18.
- Siregar, D. A., Harahap, M. I., & Harahap, N. (2024). Pengaruh media sosial terhadap komunikasi interpersonal remaja dalam hubungan keluarga. *Daulatum Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 4(2), 893–900.
- Syafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika*, 1(1), 18–25.
- Syahputri Nasution, R., Sugiyanto, & Budhi Dharma, I. (2023). Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) dalam konsumsi di kalangan mahasiswa FEBI UINSU ditinjau dalam perspektif masalah. *Jurnal Ekonomi Review: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 11(2), 1997–2006.
- Wijaya, C. K. (2020). Mengambil manfaat media sosial dalam pengembangan perpustakaan layanan. *Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 16(1), 23–35.
- We Are Social. (2024). *Digital 2024*. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>
- Zas, S. F., Rompas, N., & Rumengan, E. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan Generasi Z di era digital. *Jurnal Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(2), 28–38.