



Pola Komunikasi Interpersonal Orang Tua dalam Detoksifikasi Media Sosial Anak

<https://doi.org/10.25008/caraka.v6i1.192>

NURAENI TAJUDDIN
TUTI BAHFIARTI
JEANNY MARIA FATIMAH
Universitas Hasanuddin - Indonesia

ABSTRACT

This study explores the pattern of interpersonal communication between parents and children in supporting social media detoxification in Sinjai Regency. This study is motivated by children's increasing dependence on social media, which has an impact on their social and emotional development. With a descriptive qualitative approach, data were collected through in-depth interviews and observations of three parents who had children aged 5-12 years. The results of the study show that effective interpersonal communication, which is based on openness, empathy, emotional support, positive attitudes, and equality, is a key element in the detoxification process. Parents play an active role in guiding children through open discussions, providing examples of positive behavior, and encouraging offline activities as an alternative to the use of social media. These findings emphasize the importance of active parental involvement in creating a harmonious family environment, thus supporting the management of healthy social media use in children. The implications of this research contribute to the development of family communication strategies to overcome the digital challenges of the modern era.

Keywords: *Interpersonal Communication, Social Media Detoxification, Children, Parental Role, Dependence on social media*

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi pola komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak dalam mendukung detoksifikasi media sosial di Kabupaten Sinjai. Studi ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya ketergantungan anak pada media sosial yang berdampak pada perkembangan sosial dan emosional mereka. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap tiga orang tua yang memiliki anak usia 5-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif, yang didasarkan pada keterbukaan, empati, dukungan emosional, sikap positif, dan kesetaraan, menjadi elemen kunci dalam proses detoksifikasi. Orang tua berperan aktif dalam membimbing anak melalui diskusi terbuka, memberikan contoh perilaku positif, serta mendorong aktivitas offline sebagai alternatif penggunaan media sosial. Temuan ini menegaskan pentingnya keterlibatan aktif orang tua dalam menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis, sehingga mendukung pengelolaan penggunaan media sosial yang sehat pada anak. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan strategi komunikasi keluarga untuk mengatasi tantangan digital era modern.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Detoksifikasi Media Sosial, Anak, Peran Orang Tua,

Author's email: tutibahfiarti@yahoo.co.id , jenny.palinggi@yahoo.com Corresponding Author: nuraenijuni98@gmail.com
The author declares that she/he has no conflict of interest in the research and publication of this manuscript
Copyright © 2025 (Andi Afyah, Tuti Bahfiarti, Jeanny Maria Fatimah) Licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA 4.0) Available at http://caraka.web.id
Submitted: 26/01/2025; Revised: 15/04/2025; Accepted: 19/05/2025

PENDAHULUAN

Media sosial telah mengalami transformasi signifikan, berkembang jauh melampaui fungsi dasarnya sebagai sarana komunikasi. Saat ini, platform digital telah menjadi penggerak utama yang membentuk gaya hidup, pola interaksi sosial, dan cara kerja masyarakat modern. Melalui berbagai aplikasi yang menawarkan konektivitas instan, pengguna dapat mengakses informasi dan terhubung dengan jaringan sosialnya kapan pun dan di mana pun (Kustiawan, Amelia, Sugiarto 2022). Dalam kehidupan sehari-hari, dari mulai membuka mata di pagi hari hingga terlelap di malam hari, media sosial telah menjadi instrumen vital yang mendorong perluasan interaksi sosial dan membentuk norma-norma baru dalam berkomunikasi. Seiring pesatnya perkembangan teknologi, bermunculan platform media sosial baru yang semakin memperkuat ketergantungan masyarakat Indonesia terhadap dunia digital.

Berdasarkan laporan terbaru *We Are Social*, Indonesia mencatat angka yang signifikan dalam penggunaan media sosial. Tercatat 167 juta pengguna aktif media sosial, atau sekitar 60,4% dari total populasi. Lebih mengkhawatirkan lagi, rata-rata pengguna di Indonesia menghabiskan waktu 3 jam 11 menit setiap harinya untuk mengakses platform digital, dengan 81% di antaranya mengakses media sosial secara rutin setiap hari (Panggabean 2024). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan ketika menyentuh kelompok usia anak-anak, yang menunjukkan tingkat ketergantungan yang semakin tinggi terhadap platform digital. Angka ini menggambarkan dominasi media sosial yang semakin mengakar dalam kehidupan masyarakat Indonesia.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial tidak terlepas dari beragam fitur yang ditawarkan serta kemudahan akses yang mendorong pengguna untuk terus terhubung secara online. Fenomena ini telah menciptakan perubahan mendasar dalam lanskap komunikasi modern, yang meskipun memberikan banyak manfaat, juga menimbulkan kekhawatiran akan dampak ketergantungan media sosial yang menjadi penyakit bagi masyarakat

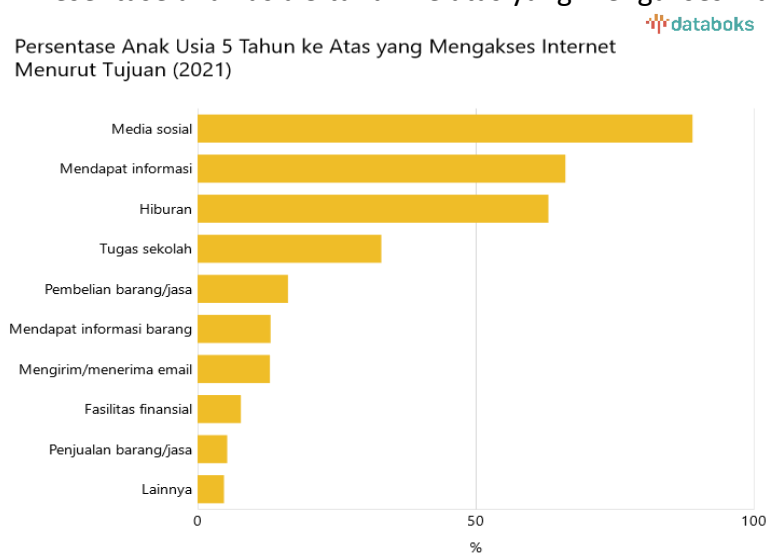
Penggunaan media sosial yang tidak terkendali memicu ketergantungan pada anak-anak. Individu yang kesulitan mengontrol penggunaan media sosial sering menghabiskan lebih dari 3-5 jam perhari. Goldberg menambahkan bahwa ketergantungan pada media sosial ditandai dengan peningkatan toleransi terhadap durasi penggunaan, terjadinya konflik dengan aktivitas sehari-hari, serta ketidakmampuan untuk mengatur waktu online secara efektif (Chou & Hsiao, 2000). Kondisi ini berdampak negatif terhadap harga diri atau self-esteem, kesehatan mental, produktivitas, dan turut merusak kualitas komunikasi interpersonal pengguna.

Pada anak-anak, dampak ini bahkan lebih serius karena terjadi pada masa kritis pembentukan kepribadian dan keterampilan sosial. Media sosial dianggap sebagai kekuatan

dominan, seperti yang diungkapkan Neil Postman tentang budaya *technopoly* dimana pengguna mendewakan teknologi dan mengizikannya untuk mengontrol hampir seluruh aspek kehidupan (Anugrah and Suciati, 2020). Anak-anak yang seharusnya mengeksplorasi dunia luar dengan beragam aktivitas fisik dan sosial untuk membangun keterampilan sosial, emosional, dan kognitif (Agusniatih & Manopa, 2019), justru banyak menghabiskan waktu di dunia maya.

Ketergantungan ini juga menghilangkan kesempatan untuk berkomunikasi secara tatap muka, dimana anak-anak lebih memilih berinteraksi melalui tulisan karena merasa lebih didengar dan lebih mudah mengekspresikan diri. Hal ini dapat menghambat perkembangan kemampuan komunikasi verbal, pemahaman bahasa tubuh, dan keterampilan sosial yang penting bagi pertumbuhan mereka. Tanpa intervensi yang tepat, pola ketergantungan ini dapat berlanjut dan membentuk kebiasaan yang sulit diubah di masa dewasa, mempengaruhi tidak hanya kesejahteraan mental dan emosional anak, tetapi juga kemampuan mereka untuk membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat di masa depan. Fenomena ini dapat dilihat dari presentase anak yang mengakses media sosial untuk berbagai tujuan, terlihat dari databoks, pada Tabel 1.

Tabel 1. Presentase anak usia 5 tahun ke atas yang mengakses internet



Berdasarkan Tabel 1, tingginya intensitas penggunaan media sosial pada anak usia dini tidak terlepas dari karakteristik platform yang dirancang dengan fitur menarik dan mudah digunakan, menawarkan berbagai bentuk hiburan, interaksi sosial, dan konten yang disesuaikan dengan minat pengguna. Aksesibilitas yang tinggi melalui *smartphone*, ditambah dengan algoritma yang terus menyajikan konten menarik, menciptakan lingkungan yang sangat adiktif bagi anak-anak.

Beberapa penelitian terdahulu telah banyak membahas mengenai pengaruh media sosial pada pola komunikasi diantaranya. Penelitian Diana Diah Sutrisni berjudul "Pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap perubahan Pola Komunikasi Interpersonal Siswa di SMK Muhammadiyah 5 Purwantoro" mengungkapkan bahwa 84,64% perubahan dalam pola komunikasi interpersonal siswa disebabkan oleh interaksi melalui platform media sosial. Temuan ini menegaskan bahwa Instagram secara substansial mengubah cara siswa berkomunikasi, baik secara langsung maupun tidak langsung (Sutrisni, 2024) sejalan

dengan penelitian Annisa Nabilah Rahmah yang berjudul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Komunikasi Antarpribadi Siswa SMK Islamiyah Serua”, bahwa intensitas penggunaan Instagram berpengaruh negatif signifikan terhadap komunikasi antarpribadi siswa SMK Islamiyah Serua, dengan nilai korelasi $-0,445$ dan signifikansi $0,001$ ($p < 0,05$). Sebesar 18,3% variasi dalam komunikasi antarpribadi dipengaruhi oleh intensitas penggunaan Instagram (Rahmah, 2023).

Penelitian Sri Wahyuning Astuti dan Dyah Sri Subandiah mengenai “Detox Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Digital)” mengungkapkan bahwa generasi milenial belum sepenuhnya menyadari pentingnya detox digital, meskipun penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif, seperti rasa iri, kesepian, dan depresi. Detox digital dianggap sebagai langkah penting untuk membatasi penggunaan media digital dan mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius (Astuti & Subandiah, 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji dampak media sosial terhadap pola komunikasi, masih terdapat celah yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Penelitian-penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Diana Diah Sutrisni, Annisa Nabilah Rahmah, dan Sri Wahyuning Astuti dan Dyah Sri Subandiah, lebih banyak berfokus pada remaja dan dampak eksternal yang timbul akibat penggunaan media sosial, seperti perubahan pola komunikasi dan masalah kesehatan mental. Namun, sedikit yang membahas komunikasi interpersonal dalam mengatasi dampak negatif media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan komunikasi interpersonal sebagai instrumen detoksifikasi media sosial, dengan fokus pada pengembangan model intervensi komunikasi keluarga yang efektif dalam menekan risiko negatif media sosial pada anak-anak.

Penelitian ini secara khusus menargetkan anak-anak sebagai kelompok yang paling rentan terhadap paparan media sosial, dengan intervensi orang tua sebagai kunci utama dalam membentuk kebiasaan dan sikap sehat anak terhadap media digital.

Dampak negatif dari penggunaan media sosial memunculkan urgensi untuk melakukan detoksifikasi media sosial. Dalam konteks digital, detoksifikasi merujuk pada upaya mengurangi atau menghilangkan "racun" digital yang mengganggu kesejahteraan mental dan emosional (Syvertsen & Enli, 2020). Detoksifikasi media sosial bukan sepenuhnya berhenti menggunakan platform tersebut, melainkan mengambil jeda sementara dari aktivitas digital untuk memulihkan hubungan dengan kehidupan nyata yang lebih seimbang. Menurut kamus Oxford, detoksifikasi digital adalah periode dimana seseorang secara sadar menghindari penggunaan perangkat digital dengan tujuan mengurangi stres dan memperdalam interaksi sosial di dunia nyata (Mhone, 2023).

Komunikasi interpersonal dalam keluarga menjadi kunci utama dalam proses detoksifikasi media sosial pada anak. Cangara (2021) menekankan bahwa komunikasi interpersonal memungkinkan pesan dapat diterima dan dipahami dengan jelas oleh kedua belah pihak, mendorong keterbukaan, empati, dan timbal balik secara alami. Sebagai lingkungan pertama tempat anak-anak belajar bersosialisasi, keluarga mengandalkan komunikasi interpersonal dalam menanamkan nilai-nilai moral, sosial, dan agama melalui percakapan sehari-hari, yang berkontribusi pada pembentukan perilaku, termasuk pengelolaan media sosial (Sari & Sari, 2023).

Komunikasi yang baik memungkinkan orang tua memberikan dukungan emosional dan memastikan anak merasa didampingi dalam menghadapi perubahan. Peran orang tua dalam proses detoksifikasi mencakup beberapa aspek penting, memberikan nasihat secara bijaksana tentang risiko media sosial, memantau aktivitas digital anak secara aktif, dan menjadi teladan dalam penggunaan media sosial yang bijak (Eichhorn, 2019). Dengan

pendampingan yang konsisten, orang tua tidak hanya membantu anak terhindar dari dampak negatif media sosial, tetapi juga menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis dan sehat bagi perkembangan mereka (Puspitasari & Hakim 2023).

Penelitian ini berfokus pada bagaimana pola komunikasi interpersonal orang tua dalam mendukung detoksifikasi media sosial pada anak, dengan tujuan untuk menggali cara-cara orang tua mengelola interaksi mereka dalam membatasi dampak negatif media sosial terhadap perkembangan anak.

Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman dan perspektif orang tua mengenai komunikasi yang efektif dalam mendukung detoksifikasi, serta faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi tersebut. Pendekatan ini akan memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang dinamika komunikasi interpersonal yang terjadi dalam keluarga dan kontribusinya terhadap proses detoksifikasi media sosial pada anak

KERANGKA TEORI

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi antarpribadi didefinisikan sebagai interaksi antara dua orang atau lebih yang dilakukan secara langsung atau tatap muka. Interaksi ini memungkinkan setiap peserta untuk menangkap reaksi dari pesan yang disampaikan oleh komunikator, baik secara verbal maupun nonverbal (Roem, 2019). Menurut (Mulayana, 2014) Dalam prosesnya, komunikasi interpersonal memiliki sifat langsung sehingga memberikan peluang bagi penerima pesan untuk merespons secara real-time.

Sebagai bentuk komunikasi yang kompleks, komunikasi antarpribadi memiliki beberapa karakteristik penting. Pertama, sifatnya yang prosedural menandakan bahwa komunikasi ini berlangsung secara berkesinambungan dan dapat berkembang menjadi lebih personal dari waktu ke waktu. Selain itu, komunikasi interpersonal juga bersifat transaksional, yang berarti bahwa ia merupakan proses interaksi dua arah yang melibatkan tanggung jawab masing-masing pihak untuk menyampaikan dan memahami pesan secara jelas.

Selanjutnya, komunikasi ini memperlakukan individu sebagai pribadi yang unik, sehingga melibatkan interaksi yang individual. Lebih dari itu, komunikasi antarpribadi mendukung pengembangan pengetahuan personal, di mana individu dapat memahami pikiran, perasaan, dan perspektif orang lain secara mendalam. Inti dari komunikasi ini adalah penciptaan makna bersama, bukan sekadar pertukaran kata atau informasi, melainkan berbagi pengalaman yang memiliki nilai personal (Musairi, Suryo, & Aji, 2024).

Komunikasi interpersonal begitu penting bagi kebahagiaan hidup seseorang. Menurut Johnson (1981) dalam (Roem, 2019) mendeskripsikan beberapa peranan komunikasi interpersonal diantaranya, pertama, komunikasi interpersonal membantu perkembangan intelektual dan sosial setiap manusia. Perkembangan yang dimaksud sedari kita masih bayi. Kedua, identitas atau jati diri seorang anak terbentuk karena ada komunikasi dengan orang lain. Dengan berkomunikasi dengan orang lain, secara sadar atau tidak sadar ia mengamati, memerhatikan, dan mencatat dalam hati semua tanggapan yang diberikan orang lain terhadap dirinya. Ketiga, memahami lingkungan sosial dengan membandingkan pandangan atau persepsi terhadap realitas dengan pandangan orang lain.

Proses ini disebut *social comparison*, hanya bisa dilakukan dengan komunikasi, sehingga anak dapat memvalidasi pemahamannya dan memperoleh gambaran yang lebih obyektif. Keempat, kualitas hubungan interpersonal berdampak langsung pada Kesehatan

mental. hubungan yang hamonis tentunya menciptakan rasa aman dan bahagia, sementara hubungan yang bermasalah malah akan menyebabkan kecemasan, depresi, dan bahkan isolasi sosial. dalam konteks ini, memerlukan konfirmasi dari orang lain, berupa pengakuan dari orang lain, konfirmasi menjai sangat penting, karena pengakuan tersebut memberikan validasi tetang keberadaan seseorang sebagai individu yang sehat dan bahagia. Sebaliknya diskonfirmasi atau penolakan dari orang lain menimbulkan dampak emosional yang negative, baik secara mental manupun fisik.

Teori Psikologo Kognitif

Psikologi kognitif menjadi landasan penting dalam memahami pola komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak, khususnya dalam konteks detoksifikasi media sosial. Berdasarkan teori perkembangan kognitif Jean Piaget, perkembangan intelektual anak berlangsung melalui tahapan yang melibatkan proses asimilasi, akomodasi, dan ekuilibrasi. Setiap tahap perkembangan mulai dari sensorimotor hingga operasional formal—menunjukkan bagaimana anak memahami dunia berdasarkan interaksi dengan lingkungan.

Pada tahap sensorimotor, anak belajar melalui indera dan tindakan, sementara pada tahap pr-operasional, bahasa simbolis mulai berkembang meskipun kemampuan berpikir logis masih terbatas. Tahap operasional konkret ditandai dengan logika pada hal-hal nyata, sedangkan pada tahap operasional formal, anak mampu bernalar abstrak dan berpikir kritis. Pemahaman ini relevan dalam mendesain pola komunikasi interpersonal yang adaptif sesuai dengan tahap perkembangan anak (Matt Jaarvis, 2019).

Dalam proses detoksifikasi media sosial, orang tua perlu mengarahkan komunikasi mereka agar sesuai dengan kapasitas kognitif anak di setiap tahap perkembangannya. Pada tahap awal, pendekatan berbasis pengalaman langsung sangat efektif, sedangkan pada tahap yang lebih tinggi, diskusi logis dan pembentukan pemahaman kritis menjadi lebih penting. Komunikasi yang baik harus membantu anak merekonstruksi skemata kognitif mereka terkait media sosial, sehingga mereka dapat memahami risiko dan dampaknya secara lebih mendalam. Pendekatan ini juga menekankan pentingnya interaksi aktif, dukungan emosional, dan empati dalam membangun kesadaran serta kontrol diri pada anak. Dengan mengadopsi prinsip-prinsip dari teori Piaget, orang tua dapat menciptakan pola komunikasi yang efektif dalam membantu anak melakukan detoksifikasi media sosial secara optimal

METODOLOGI PENELITIAN

Konsep metode dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang menekankan peran peneliti sebagai instrumen utama dalam mengumpulkan data. Pemilihan metode ini didasarkan pada karakteristik kualitatif deskriptif, dimana data yang diperoleh berupa kata-kata atau narasi bukan angka (Sugiyono 2018). Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk menggali pemahaman mendalam tentang pola komunikasi interpersonal orang tua dalam mendukung detoksifikasi media sosial pada anak. Alasan memilih Lokasi penelitian ini dikecamatan sinjai utara, khususnya di Kelurahan Alehanuae didasarkan pada tingginya tingkat penggunaan media sosial di kalangan anak-anak.

Subjek penelitian ini terdiri dari tiga informan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu orang tua (ayah dan ibu) yang memiliki anak usia 5-12 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Informan yang dipilih adalah orang tua yang memiliki pengalaman dan pemahaman tentang komunikasi interpersonal dalam mendukung

detoksifikasi media sosial pada anak-anak. Pemilihan informan ini bertujuan untuk mendapatkan wawasan yang lebih dalam mengenai cara orang tua berkomunikasi dengan anak-anak mereka dalam mengatur penggunaan media sosial, serta peran komunikasi tersebut dalam proses detoksifikasi. Pengumpulan data dilakukan melalui data primer berupa observasi, wawancara mendalam (*indepth interview*) dan dokumentasi. Data sekunder melalui penelusuran literatur-literatur ilmiah yang relevan dengan penelitian.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif menurut Miles dan Huberman, dengan fokus pada pengolahan data berupa kata, kalimat, atau narasi yang diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi.

Proses analisis terdiri dari beberapa Langkah utama. Pertama tahap data *reduction* dilakukan dengan merangkum, memilih dan memfokuskan informasi yang relevan serta mengidentifikasi tema-tema utama, selanjutnya, pada tahap *data display*, yang disajikan dalam bentuk uraian singkat, bagan atau hubungan antar kategori untuk memudahkan pemahaman. Dan terakhir, tahap *conclusion drawing atau verification*, peneliti menarik Kesimpulan sementara yang bersifat tentative, yang dapat berubah jika bukti yang dikumpulkan selama tahap berikutnya tidak mendukung, namun, Ketika Kesimpulan awal didukung dengan bukti yang valid Ketika peneliti Kembali kelapangan maka Kesimpulan tersebut dianggap kredibel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi interpersonal dalam keluarga merupakan fondasi penting dalam membentuk perilaku anak, terutama dalam konteks detoksifikasi media sosial. Hasil wawancara dengan dua ibu rumah tangga dan seorang ayah di Kabupaten Sinjai menunjukkan bahwa pola komunikasi yang efektif memiliki lima elemen utama: keterbukaan, empati, dukungan, sifat positif, dan kesetaraan. Elemen-elemen ini menjadi panduan dalam membangun hubungan yang harmonis dan memengaruhi keberhasilan orang tua dalam membimbing anak-anak mereka mengelola penggunaan media sosial.

Keterbukaan menjadi elemen pertama yang menonjol dalam pola komunikasi interpersonal. Seorang ibu Tunggal dengan nama lengkap ibu Syamsidar atau akrab disapa Ibu Sida, yang berprofesi sebagai pedagang. memiliki dua anak kembar berusia 11 tahun mengungkapkan bahwa ia memilih untuk tidak sekadar melarang penggunaan ponsel, melainkan membuka ruang diskusi yang jujur dan mendalam. Ia menjelaskan dampak negatif media sosial secara rinci kepada anak-anaknya dan mendorong mereka untuk mengungkapkan pandangan mereka.

Proses ini menciptakan hubungan dua arah yang memungkinkan anak-anak memahami alasan di balik pembatasan tanpa merasa tertekan. Empati juga memainkan peran penting dalam komunikasi interpersonal yang efektif. Ibu Sida memastikan bahwa anak-anaknya merasa didengar dan dipahami. Ia menggunakan momen-momen khusus, seperti saat makan malam atau menjelang tidur, untuk berbicara dengan nada yang lembut dan penuh pengertian. Pendekatan ini membantu anak-anak merasa nyaman dalam mengekspresikan perasaan mereka, sehingga pembatasan yang diberikan terasa lebih sebagai bentuk perhatian daripada larangan.

Selain keterbukaan dan empati, dukungan menjadi elemen yang memperkuat pola komunikasi ini. Ibu Ratna, Seorang ibu rumah tangga dengan tiga anak berusia 5, 11, dan 15 tahun menekankan pentingnya memberikan dukungan emosional kepada anak-anaknya. Ia menciptakan lingkungan keluarga yang menyenangkan dengan mengadakan kegiatan bersama, seperti bermain di taman, memasak, atau membaca buku. Aktivitas-aktivitas ini

tidak hanya mengalihkan perhatian anak dari media sosial, tetapi juga mempererat hubungan emosional di dalam keluarga.

Sikap positif juga menjadi landasan dalam komunikasi yang efektif. Pak Jamal, seorang guru honorer yang memiliki putri berusia 7 tahun, mengungkapkan bahwa ia berusaha menjadi contoh yang baik dengan membatasi penggunaan ponselnya sendiri. Ia menciptakan suasana keluarga yang penuh semangat dengan melibatkan putrinya dalam aktivitas kreatif, seperti seni, atau belajar sambil bermain games. Dengan bersikap positif, orang tua dapat menunjukkan pada anak, banyak hal menarik yang patut dijelajahi di luar media sosial.

Kesetaraan atau kesamaan dalam komunikasi juga menjadi faktor penting dalam menciptakan hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak. Pak Jamal mengadopsi pendekatan kolaboratif dengan melibatkan anak-anaknya dalam proses pengambilan keputusan. Ia meminta pendapat mereka tentang cara terbaik mengatur waktu penggunaan media sosial, sehingga anak-anak merasa dihargai dan memiliki kendali atas keputusan tersebut. Pendekatan ini membangun rasa saling menghormati dan memperkuat kepercayaan antara orang tua dan anak.

Pola komunikasi interpersonal yang menekankan pada keterbukaan, empati, dukungan, sifat positif, dan kesetaraan memungkinkan orang tua menciptakan lingkungan yang mendukung detoksifikasi media sosial secara efektif. Dengan pendekatan ini, anak-anak tidak hanya merasa dipahami, tetapi juga terdorong untuk membangun kebiasaan yang lebih sehat dan bijaksana dalam menggunakan teknologi. Meski begitu, tantangan dalam komunikasi tetap ada. Anak-anak sering merasa tidak adil jika tidak bisa menggunakan ponsel seperti teman-temannya, terutama bagi orang tua yang memiliki anak usia remaja yang merasakan tekanan untuk mengikuti tren.

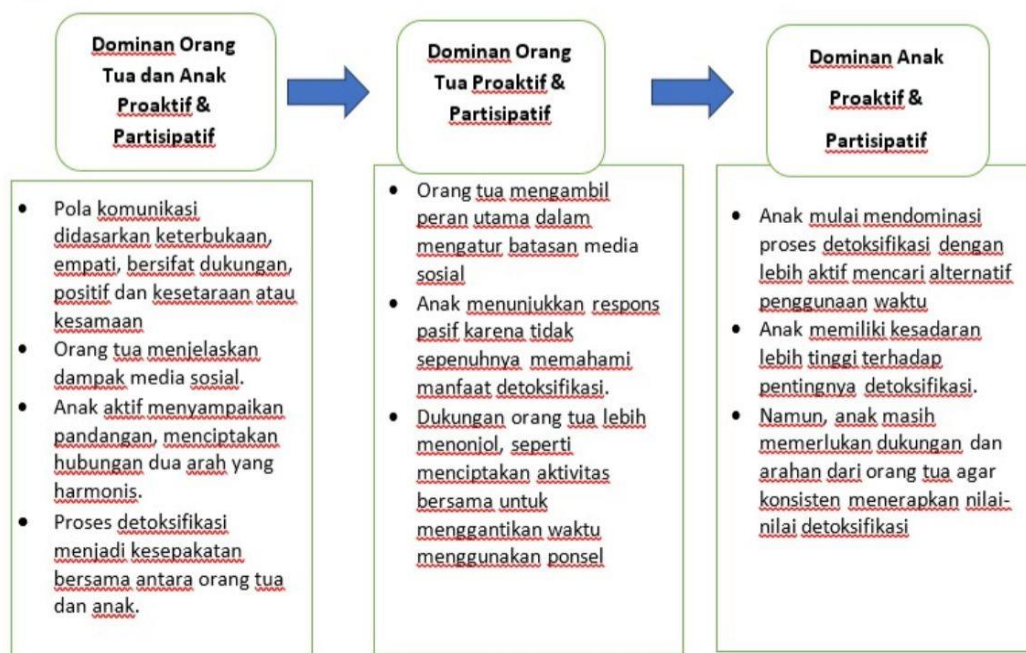
Terkadang, mereka menunjukkan sikap frustrasi dan membantah ketika ada pembatasan. Dalam menghadapi tantangan ini, baik ibu Sida, ibu Ratna dan Pak Jamal berusaha mendengarkan alasan anak-anak mereka dengan empati dan menjelaskan dampak dari penggunaan media sosial secara rasional tanpa terkesan menggurui. Dukungan emosional juga diberikan agar anak-anak tetap merasa didampingi dalam proses ini.

Langkah-langkah konkret yang dilakukan untuk mendukung detoksifikasi media sosial termasuk membatasi waktu penggunaan ponsel dan mendorong aktivitas offline seperti bermain di luar rumah atau melakukan kegiatan keluarga bersama. Ketiga informat tersebut mengungkapkan adanya perubahan positif dalam perilaku anak setelah detoksifikasi dilakukan. Anak-anak mulai lebih tertarik bermain di luar dan berinteraksi dengan teman-temannya secara langsung. Selain itu, fokus pada pelajaran di sekolah meningkat dan nilai mereka pun sedikit membaik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan detoksifikasi media sosial termasuk pemahaman anak tentang manfaat dari pembatasan tersebut. Jika anak-anak dapat memahami tujuan dari detoksifikasi, mereka akan lebih mudah menerima pembatasan tersebut. Lingkungan sosial juga memainkan peran penting; jika teman-teman mereka masih banyak menggunakan ponsel secara berlebihan, maka pengaruh tersebut dapat menghambat proses detoksifikasi.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan adanya variasi pendekatan yang digunakan orang tua untuk membimbing anak-anak mereka dalam mengelola penggunaan media sosial. Kategorisasi yang dihasilkan adalah: (1) orang tua dan anak secara aktif dan partisipatif terlibat dalam proses pembatasan penggunaan media sosial, melalui diskusi terbuka, empati, dan kegiatan bersama yang mempererat hubungan keluarga; (2) orang tua

aktif dan memiliki partisipasi tinggi dalam memberikan pemahaman kepada anak-anak mengenai dampak negatif media sosial dan menawarkan alternatif kegiatan positif, seperti bermain di luar rumah atau aktivitas kreatif; (3) anak-anak lebih proaktif dalam mengadaptasi kebiasaan baru dengan mengurangi ketergantungan pada media sosial, terinspirasi oleh dukungan lingkungan keluarga serta pengaruh teman-teman yang memiliki pola penggunaan teknologi yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif menjadi faktor utama keberhasilan dalam membangun kebiasaan positif dalam penggunaan media sosial pada anak-anak. terlihat pada Gambar 1:



Sumber: Hasil data primer

Gambar 1. Peran orang tua dan anak yang proaktif dan partisipatif dalam proses detoksifikasi media sosial

Komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam membentuk perilaku anak, khususnya dalam mendukung detoksifikasi media sosial. Hubungan interpersonal yang efektif antara orang tua dan anak memungkinkan orang tua untuk lebih memahami karakter, perasaan, dan kebutuhan anak. Dalam proses ini, pola komunikasi yang terjalin tidak hanya mempererat hubungan emosional, tetapi juga membantu anak mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat dan bijaksana dalam penggunaan teknologi. Keterlibatan aktif orang tua, seperti memberikan pemahaman tentang dampak media sosial, menawarkan kegiatan alternatif yang lebih produktif, dan menciptakan suasana keluarga yang harmonis, menjadi kunci keberhasilan dalam membantu anak mengelola penggunaan media sosial secara lebih proaktif dan bertanggung jawab.

Pendekatan ini selaras dengan teori psikologi kognitif Jean Piaget, yang menjelaskan bahwa anak belajar dan memahami sesuatu melalui proses adaptasi kognitif. Ketika orang tua memberikan informasi baru tentang bahaya media sosial, anak akan mencoba menyesuaikan pemahaman mereka melalui proses asimilasi atau bahkan mengubah cara berpikirnya melalui akomodasi. Tahap perkembangan anak memengaruhi cara mereka merespons komunikasi ini. Anak yang masih berada di tahap operasional konkret lebih

mebutuhkan contoh nyata, sementara anak yang sudah berada di tahap operasional formal mampu memahami konsep yang lebih abstrak. Dengan pola komunikasi yang sesuai, orang tua tidak hanya membantu anak memahami dampak media sosial tetapi juga mendukung perkembangan berpikir mereka, sehingga anak mampu mengambil keputusan yang lebih baik terkait penggunaan teknologi..

KESIMPULAN

Komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak sangat penting dalam proses detoksifikasi media sosial. Dengan pendekatan yang tepat, yang dicirikan oleh keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan, orang tua dapat membantu anak-anak memahami dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan dan mendorong mereka untuk terlibat dalam aktivitas offline yang lebih bermanfaat.

Proses ini bukan hanya tentang membatasi akses ke teknologi, tetapi juga tentang membangun hubungan yang sehat antara orang tua dan anak dalam menghadapi tantangan digital era modern. Keberhasilan proses detoksifikasi dipengaruhi oleh pemahaman anak tentang manfaat pembatasan dan pengaruh lingkungan sosial mereka. Secara keseluruhan, temuan menekankan peran sentral komunikasi interpersonal yang efektif dalam keluarga dalam membina kebiasaan digital yang sehat di kalangan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusniatih, A., & Manopa, J. M. (2019). *Keterampilan sosial anak usia dini: Teori dan metode pengembangan*. Edu Publisher.
- Anugrah, D., & Suciati, P. (2020). Peran psikologi komunikasi dalam menyukseskan kehidupan di era modern.
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2020). Detox media digital (sikap milenial terhadap detox media digital). *Promedia (Public Relation dan Media Komunikasi)*, 6(2).
- Cangara, H. (2021). *Pengantar ilmu komunikasi* (Y. S. Hayati, Ed., Ed. 5). PT Rajagrafindo Persada.
- Chou, C., & Hsiao, M.-C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65–80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Eichhorn, K. (2019). *The end of forgetting: Growing up with social media*. Harvard University Press.
- Kustiawan, W., Amelia, R. N., & Sugiarto, S. (2022). Dampak media sosial TikTok terhadap perilaku remaja pada era globalisasi. *JIKEM: Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen*, 2(1), 2108–2115.
- Jaarvis, M. (2019). *Teori-teori psikologi: Pendekatan modern untuk memahami perilaku, perasaan, dan pikiran manusia*. Nusa Media.
- Mhone, C. (2023). Effectiveness of digital detox interventions in mitigating the negative effects of social media among adolescents and young adults in Malawi. *International Journal of Psychology*, 8(4), 43–52.
- Mulayana, D. (2014). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Musairi, W., Suryo, H., & Aji, H. K. (2024). Komunikasi interpersonal videographer dan editor dalam pembuatan video wedding di Pastel Wedding Gemolong Sragen. *Solidaritas: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2).

- Panggabean, A. D. (2024). Data statistik penggunaan media sosial masyarakat Indonesia tahun 2024. *RRI.co.id*. <https://www.rri.co.id/iptek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>
- Puspitasari, H. T., & Hakim, S. N. (2023). Hubungan kecanduan internet terhadap relasi sosial anak dengan orang tua. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 156–163).
- Rahmah, A. N. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap komunikasi antarpribadi siswa SMK Islamiyah Serua.
- Roem, E. R. (2019). *Komunikasi interpersonal*. CV IRDH.
- Sari, F. P., & Sari, W. P. (2023). Pengaruh komunikasi keluarga terhadap kecenderungan adiksi internet. *Inter Script: Journal of Creative Communication*, 5(2), 40–54.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutrisni, D. D. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap perubahan pola komunikasi interpersonal siswa SMK Muhammadiyah 5 Purwantoro tahun ajaran 2023/2024.
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5–6), 1269–1283. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>