

Teori Ketertarikan Byrne dan Griffit: Dampak Gadget pada Dinamika Interaksi Manusia Modern

Neti Saekoko^{1*}, Andrian Wira Syahputra²

¹⁻²Magister PAK, Pasca Sarjana, IAKN Kupang, Indonesia

nettysaekoko@gmail.com¹, juniowira@rocketmail.com²

Alamat: Jalan Tajoin Tuan, Kel. Naimata, Kec. Maulafa - NTT

Korespondensi penulis : nettysaekoko@gmail.com*

Abstract. *Humans as social beings have experienced a long evolution in social interactions, which involve relationships between individuals and influence each other. Along with the development of digital technology, especially the use of gadgets, the way this interaction has changed significantly. Gadgets allow easier communication but have the potential to reduce face-to-face interaction, creating dependency that can affect individual social behavior. This article aims to explore the theory of interpersonal attraction proposed by Byrne and Griffitt in the context of gadget use and its impact on the dynamics of modern human interaction. The research method used is a literature study with a descriptive analytical approach, analyzing various relevant sources. The results of the study indicate that the use of gadgets has positive impacts, such as increased communication and access to information, as well as negative impacts, including decreased face-to-face interaction and mental health problems. Strategies to balance gadget use and social interaction are proposed, including time management and self-awareness practices. The relationship between attraction theory and gadget use lies in the aspects of similarity, proximity, positive social interaction, and self-disclosure.*

Keywords: *Byrne and Griffitt's theory of attraction, Gadget*

Abstrak. Manusia sebagai makhluk sosial mengalami evolusi panjang dalam interaksi sosial, yang melibatkan hubungan antara individu dan saling memengaruhi. Seiring dengan perkembangan teknologi digital, terutama penggunaan *gadget*, cara interaksi ini telah berubah signifikan. *Gadget* memungkinkan komunikasi yang lebih mudah namun berpotensi mengurangi interaksi tatap muka, menciptakan ketergantungan yang dapat memengaruhi perilaku sosial individu. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi teori ketertarikan interpersonal yang dikemukakan oleh Byrne dan Griffitt dalam konteks penggunaan gadget serta dampaknya terhadap dinamika interaksi manusia modern. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan deskriptif analitis, menganalisis berbagai sumber yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* memiliki dampak positif, seperti peningkatan komunikasi dan akses informasi, serta dampak negatif, termasuk penurunan interaksi tatap muka dan masalah kesehatan mental. Strategi untuk menyeimbangkan penggunaan *gadget* dan interaksi sosial diusulkan, termasuk pengaturan waktu penggunaan dan praktik kesadaran diri. Hubungan antara teori ketertarikan dan penggunaan *gadget* terletak pada aspek kesamaan, proksimitas, interaksi sosial positif, dan pengungkapan diri.

Kata Kunci: Teori ketertarikan Byrne dan Griffitt, Gadget

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang perlu untuk hidup berdampingan. Akibatnya, manusia mengalami evolusi sosial yang panjang, bergantung pada interaksi dengan sesama. Interaksi sosial adalah hubungan antara dua atau lebih individu di mana perilaku satu individu mempengaruhi atau mengubah perilaku individu lain. Tujuan dari interaksi sosial ini adalah pertukaran informasi dan saling memengaruhi. (Al-Had et al., 2023).

Menurut (Perdana, 2024) Kata “interaksi” secara umum berarti saling berhubungan atau bereaksi dan melibatkan dua individu atau lebih. Selain itu (Nasution & arian, 2022) memberikan pendapat bahwa Interaksi tidak hanya sekadar menciptakan hubungan antara

pihak-pihak yang terlibat, tetapi juga melibatkan saling memengaruhi di antara mereka. Kemudian ada juga pendapat lain yang di sampaikan oleh (Fahri & Qusyairi, 2019) Interaksi dipandang sebagai aspek yang sangat penting untuk dipelihara dan dijaga, serta dapat memengaruhi perilaku, makna, dan bahasa. Melalui interaksi, seseorang dapat dengan cepat dan mudah mendapatkan informasi tentang apa yang diinginkannya. Oleh karena itu, secara umum, Sekelompok orang yang berinteraksi satu sama lain dalam tindakan sosial dan komunikasi dikenal sebagai interaksi sosial. Interaksi dapat di lakukan secara langsung melalui tatap muka maupun melalui via online berupa *gadget*.

Pesatnya perkembangan teknologi digital seperti internet, media sosial, dan perangkat seluler, manusia kini memiliki akses yang lebih luas ke informasi dan komunikasi dibandingkan sebelumnya. Era digital ini telah mengubah cara interaksi manusia secara mendalam. Teknologi informasi dan komunikasi yang semakin maju, seperti media sosial, perangkat seluler, dan internet, telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sosial. Interaksi manusia kini tidak lagi terbatas pada pertemuan langsung, tetapi juga melalui platform digital, yang membawa sejumlah tantangan sosial yang perlu dipahami lebih dalam. (Juliana, Liza, & Fatimahtuzzahra, 2023). Di era modern ini, Media membuat interaksi dan komunikasi menjadi lebih mudah. Komunikasi antara satu individu dengan yang lain tidak lagi sulit, karena masyarakat dapat menggunakan *gadget* untuk berkomunikasi (Ginting et al., 2023). Namun, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat memengaruhi interaksi sosial individu yang di tunjukan melalui ketertarikan satu dengan yang lain (Perdana, 2024).

Teori Ketertarikan yang dikemukakan oleh Byrne dan Griffitt menekankan bahwa ketertarikan interpersonal sering kali dipengaruhi oleh kesamaan antara individu, baik dalam hal nilai, minat, maupun perilaku (Mahmudah, 2021). Baron dan Byrne dalam (Ramadhini et al., 2024) menjelaskan bahwa daya tarik interpersonal adalah cara seseorang memandang sikap orang lain. Persepsi ini dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk, seperti rasa suka yang kuat atau rasa tidak suka yang mendalam. Dengan demikian, ketika kita berkenalan dengan orang lain, kita secara aktif menilai apakah orang tersebut layak untuk dijadikan teman atau tidak, yang bisa menyebabkan kita memilih untuk tidak berinteraksi sama sekali. Proses penilaian ini terjadi dalam konteks interaksi antarpribadi.

Permasalahan yang sering terjadi saat anak-anak menggunakan *gadget* yaitu mengurangi interaksi tatap muka, *Gadget* memungkinkan interaksi virtual yang dapat mengubah cara individu menilai dan merasakan ketertarikan terhadap orang lain, Ketergantungan pada *gadget* dapat menyebabkan individu menjadi lebih introvert dan kurang peka terhadap lingkungan sosial mereka. Tujuan dalam penulisan artikel ini adalah Untuk mengetahui Teori ketertarikan

Byrne dan Griffit dalam konteks penggunaan *Gadget* dan Pengaruh *gadget* terhadap berbagai aspek interaksi manusia.

2. KAJIAN TEORITIS

a. Teori Ketertarikan Byrne dan Griffit

Teori ketertarikan menurut Byrne dan Griffitt menekankan bahwa ketertarikan interpersonal timbul dari kesamaan antara individu. Byrne (1971) menyatakan bahwa semakin mirip dua orang, semakin besar kemungkinan mereka untuk tertarik satu sama lain. Byrne dan Griffitt (1973) juga menekankan pentingnya evaluasi positif dan kompatibilitas dalam membangun hubungan, baik persahabatan maupun romantis. Interaksi yang positif dan sering juga membantu meningkatkan ketertarikan, dengan familiaritas dan kedekatan sosial sebagai faktor penting dalam proses ini (Ramadhini et al., 2024).

Donn Byrne dan William Griffitt mengembangkan Teori Ketertarikan Interpersonal yang menekankan pentingnya kesamaan sikap dalam membentuk ketertarikan antarpribadi. Menurut teori ini, individu cenderung merasa lebih tertarik dan nyaman dengan orang lain yang memiliki sikap, nilai, dan pandangan yang mirip dengan mereka. Kesamaan ini menciptakan perasaan validasi dan pengakuan, yang pada gilirannya memperkuat ikatan emosional dan afektif antara dua individu. Ada beberapa hal yang dapat dilihat dari teori yang disampaikan oleh Byrne dan Griffitt yaitu dalam penelitian yang dilakukan oleh (Mahmudah, 2021) :

- a) Kesamaan Sikap (Attitude Similarity): Byrne dan Griffitt menyatakan bahwa semakin banyak kesamaan dalam sikap antara dua individu, semakin besar kemungkinan mereka untuk saling tertarik. Sikap ini mencakup nilai, keyakinan, minat, dan pandangan terhadap berbagai aspek kehidupan.
- b) Validasi dan Pengakuan: Ketika seseorang menemukan orang lain yang memiliki sikap serupa, mereka merasa lebih divalidasi dan diakui. Hal ini menciptakan perasaan bahwa pandangan dan keyakinan mereka benar dan dapat diterima. Validasi ini meningkatkan rasa nyaman dan kepercayaan dalam hubungan tersebut.
- c) Efek Kesamaan: Byrne melakukan eksperimen yang menunjukkan bahwa kesamaan dalam sikap menyebabkan evaluasi yang lebih positif terhadap orang lain dan meningkatkan daya tarik interpersonal.

Ini berarti bahwa kesamaan sikap tidak hanya mempengaruhi preferensi dalam hubungan romantis tetapi juga dalam persahabatan dan hubungan sosial lainnya.

b. Definisi Gadget

Gadget adalah salah satu contoh nyata dari kemajuan yang pesat dalam ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) saat ini (Pebriana, 2017). Dalam bahasa Inggris dikenal sebagai “*gadget*” dan dalam bahasa Indonesia disebut “*gawai*”, yang berarti perangkat *elektronik* kecil dengan fungsi khusus yang terus mengalami perkembangan. Contoh *gawai* antara lain tablet PC, komputer, dan telepon seluler/*handphone*. Teknologi pada *gawai* telah berkembang dengan cepat, dengan pembaruan yang membuatnya semakin praktis dan canggih. Fitur-fitur pada *gawai* mencakup internet, kamera, panggilan video, email, *wifi*, permainan (*games*), peramban (*browser*), dan lainnya. *Gawai* juga dapat digunakan untuk hiburan seperti menonton video, mendengarkan musik, dan merekam momen melalui video (Ginting et al., 2023).

Gadget adalah istilah dalam bahasa Inggris untuk perangkat atau instrumen elektronik yang melakukan hal-hal tertentu, terutama untuk membantu aktivitas manusia (Ariston & Frahasini, 2018). Kehadiran *gadget*, terutama dalam bentuk *smartphone*, telah memberikan kontribusi signifikan dalam kehidupan sehari-hari. *Gadget* digunakan sebagai media pencarian informasi, interaksi, hiburan, dan kegiatan bisnis online (Hamida, Handayani, & Edwin, 2024).

Alat atau media komunikasi disebut *gadget*. Kehadiran *gadget* telah mempermudah aktivitas komunikasi manusia dengan orang lain. Seiring perkembangan zaman, cara berkomunikasi saat ini telah berkembang pesat berkat *gadget* (Oktaviana, 2021).

Menurut (Chusna, 2017) menyampaikan bahwa *Gadget* memiliki fungsi dan manfaat yang realtif sesuai dengan penggunaanya. Fungsi dan manfaat *gadget* secara umum diantaranya:

- a) Komunikasi: Dengan kemajuan teknologi, pengetahuan manusia terus berkembang. Di masa lalu, komunikasi dilakukan secara batin atau melalui tulisan yang dikirimkan via pos. namun, di era globalisasi dan perkembangan saat ini manusia dapat berkomunikasi dengan lebih mudah, cepat, praktis, dan efisien menggunakan *handphone*.
- b) Sosial: *Gadget* memiliki banyak fitur dan aplikasi yang memungkinkan kita untuk berbagi berita, kabar, dan cerita. Penggunaan *gadget* ini dapat menambah teman dan menjalin hubungan dengan kerabat yang jauh tanpa harus menghabiskan waktu lama.

- c) Pendidikan: Seiring dengan kemajuan teknologi, pembelajaran tidak lagi terbatas pada buku. Tetapi dengan *gadget*, kita dapat mengakses berbagai pengetahuan yang kita butuhkan, seperti pendidikan, politik, ilmu pengetahuan umum, dan agama, tanpa harus pergi ke perpustakaan yang mungkin sulit dijangkau.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Gadget*, atau gawai dalam bahasa Indonesia, adalah perangkat elektronik berukuran kecil dengan fungsi khusus yang terus berkembang pesat. Teknologi pada *gadget* saat ini mencakup fitur-fitur seperti internet, kamera, panggilan video, *email*, *WIFI*, permainan, dan peramban, yang membuat penggunaannya semakin praktis dan canggih. Kehadiran *gadget*, terutama dalam bentuk *smartphone*, memberikan kontribusi besar dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pencarian informasi, interaksi, hiburan, dan kegiatan bisnis *online*. *Gadget* juga mempermudah komunikasi dan telah menjadi bagian penting dari gaya hidup masyarakat modern. Selain membantu aktivitas manusia, *gadget* juga menjadi simbol kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus mengalami pembaruan. Secara keseluruhan, *gadget* memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia dan menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari di era teknologi modern.

3. METODE

Metode penelitian kepustakaan adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Studi literatur ini menggunakan metode deskriptif analitis yang memanfaatkan berbagai penelitian untuk mendukung analisis. Penelitian kepustakaan melibatkan penjelasan beberapa jenis literatur yang ditemukan dalam buku, jurnal, atau bahan lain yang relevan dengan masalah yang diteliti (Mandala et al., 2024). Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara reduktif dan diuraikan secara deskriptif sehingga mampu menjelaskan secara lugas mengenai Teori Ketertarikan Byrne Dan Griffit: Dampak *Gadget* Pada Dinamika Interaksi Manusia *Modern*

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan metode penelitian studi literatur yang telah dilakukan dan sesuai dengan analisis yang telah dilakukan maka ada beberapa poin yang akan dibahas yaitu:

1. Dampak Gadget Pada Dinamika Interaksi Manusia Modern

Penggunaan *gadget* telah membawa berbagai dampak yang signifikan dalam kehidupan kita sebagai manusia modern. Berikut adalah beberapa dampak dari penggunaan *gadget*:

a. Dampak Positif

Gadget memungkinkan komunikasi yang cepat dan mudah dengan orang-orang di seluruh dunia. Alat seperti *smartphone* dan tablet memfasilitasi panggilan video, pesan instan, dan *email*, yang memperkuat hubungan antar individu dan keluarga, terutama yang tinggal berjauhan (Hadi, 2022). saling terhubung orang yang berjauhan, dapat mengetahui kejadian atau peristiwa secara langsung, mendapatkan pengetahuan baru yang tidak diajarkan di sekolah, tidak terbatas ruang dan waktu (Al-Had et al., 2023). Pendapat ini di dukung oleh (Perdana, 2020) yang menyampaikan bahwa *gadget* memberikan akses cepat dan mudah ke berbagai informasi dan pengetahuan. Hal ini memungkinkan individu untuk terus belajar dan mendapatkan informasi terkini tentang berbagai topik, yang meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat secara keseluruhan.

Gadget mendukung pembelajaran jarak jauh dan *online*. Siswa dapat mengakses materi pelajaran, mengikuti kelas virtual, dan berinteraksi dengan guru dan teman sekelas melalui *platform e-learning* (Al-Had et al., 2023). Kemudian teknologi informasi *handphone* sangat membantu dalam proses mengerjakan tugas yang diberikan di sekolah. Melalui *browsing* pada *handphone* dengan jaringan internet sudah bisa membantu mencari materi atau bahan pelajaran untuk mengerjakan tugas (Juliana, Liza, Fatimahtuzzahra, 2023). Berbagai aplikasi dan alat bantu pada *gadget* memudahkan pengelolaan tugas, pencatatan, dan kolaborasi. Hal ini meningkatkan produktivitas di tempat kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari. Adapun dampak positifnya dari penggunaan *gadget* antara lain menambah pengetahuan anak, membangun dan melatih kreativitas anak, mempermudah berkomunikasi, maupun memperluas jaringan persahabatan (Ariston & Frahasini, 2018).

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa *gadget*, seperti *smartphone* dan tablet, memainkan peran penting dalam memfasilitasi komunikasi yang cepat dan mudah di seluruh dunia. Alat ini tidak hanya memperkuat hubungan antar individu dan keluarga, terutama yang terpisah jarak, tetapi juga memungkinkan akses langsung terhadap informasi dan pengetahuan baru yang tidak diajarkan di sekolah. *Gadget* mendukung pembelajaran jarak jauh dan online, memungkinkan siswa untuk mengakses materi pelajaran, mengikuti kelas virtual, dan berinteraksi dengan guru serta teman sekelas. Selain itu, teknologi informasi yang terdapat dalam *gadget* sangat membantu dalam menyelesaikan tugas sekolah

melalui pencarian materi secara online. Berbagai aplikasi dan alat bantu yang tersedia pada gadget juga mempermudah pengelolaan tugas, pencatatan, dan kolaborasi, yang pada gilirannya meningkatkan produktivitas di tempat kerja dan kehidupan sehari-hari. Dampak positif dari penggunaan *gadget* mencakup peningkatan pengetahuan anak, pengembangan kreativitas, kemudahan dalam berkomunikasi, serta perluasan jaringan pertemanan.

b. Dampak Negatif

Ketergantungan pada *gadget* dapat mengurangi frekuensi interaksi tatap muka, yang penting untuk membangun hubungan sosial yang kuat dan mendalam. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan menurunkan keterampilan komunikasi langsung (Hadi, 2022). Tetapi setelah adanya alat teknologi komunikasi *handphone* banyak masyarakat yang lebih memilih berkomunikasi atau berinteraksi dengan alat tersebut yang membuat interaksi langsung berkurang saja tantangan sosial yang muncul akibat interaksi manusia di era digital, seperti isu privasi, keamanan data, dan penyebaran informasi palsu (Juliana, Liza, Fatimahtuzzahra, 2023).

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, di mana individu merasa sulit untuk tidak menggunakan *gadget*. Ketergantungan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, pekerjaan, dan hubungan interpersonal (Pramesti, 2024). Menurut (Chusna, 2017) Dampak negatif karena berlebihan dalam penggunaan *gadget* pada perkembangan anak yang membuat anak menjadi ketagihan atau kecanduan. Anak-anak akan sering lupa waktu ketika sedang asyik bermain *gadget*. Mereka membuang waktu untuk aktifitas yang tidak terlalu penting, padahal waktu tersebut dapat dimanfaatkan untuk aktifitas yang mendukung kematangan berbagai aspek perkembangan pada dirinya. Terlalu lama dalam penggunaan *gadget* dalam seluruh aktifitas sehari-hari akan mengganggu perkembangan otak. Sehingga menimbulkan hambatan dalam kemampuan berbicara (tidak lancar komunikasi), serta menghambat kemampuan dalam mengeskpresikan pikirannya. Banyaknya fitur atau aplikasi yang tidak sesuai dengan usia anak, miskin akan nilai norma, edukasi dan agama.

Penggunaan *gadget* yang berlebihan, terutama media sosial, dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Konten negatif dan perbandingan sosial di media sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional pengguna (Hadi, 2022). Meskipun *gadget* dapat

meningkatkan produktivitas, penggunaannya yang tidak terkendali juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas. Notifikasi yang terus-menerus dan akses mudah ke hiburan dapat mengalihkan perhatian dan mengurangi fokus pada tugas penting (Kursiwi, 2016). Hal ini di dukung oleh pendapat yang di sampaikan oleh (Hadi, 2022) bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti gangguan penglihatan, postur tubuh yang buruk, dan sindrom carpal tunnel. Kurangnya aktivitas fisik karena terlalu banyak duduk juga dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Semakin sering menggunakan *gadget* akan mengganggu kesehatan terutama pada mata. Selain itu akan mengurangi minat baca anak karena terbiasa pada objek bergambar dan bergerak (Chusna, 2017).

Jadi dapat di simpulkan bahwa dampak negative dari *gadget* menunjukkan adanya ketergantungan yang berlebihan pada gadget dapat mengurangi frekuensi interaksi tatap muka, yang sangat penting untuk membangun hubungan sosial yang kuat. *Meskipun* teknologi komunikasi seperti *smartphone* mempermudah interaksi, hal ini juga dapat menyebabkan isolasi sosial dan menurunkan keterampilan komunikasi secara langsung. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, mengganggu aktivitas sehari-hari, pekerjaan, dan hubungan antarpribadi. Selain itu, dampak negatif dari penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak-anak mencakup ketidakseimbangan dalam perkembangan, gangguan dalam kemampuan berbicara, dan kesulitan dalam mengekspresikan pikiran. *Gadget* juga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, serta masalah kesehatan fisik, termasuk gangguan penglihatan dan postur tubuh yang buruk. Kurangnya aktivitas fisik akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengelola penggunaan gadget dengan bijak agar dampak negatifnya dapat diminimalkan dan perkembangan yang sehat dapat didukung.

Strategi Untuk Menyeimbangkan Penggunaan *Gadget* Dan Interaksi Tatap Muka

Ada beberapa strategi yang dapat di terapkan untuk menyeimbangkan penggunaan *gadget* dan interaksi tatap muka:

- a. **Atur Waktu Penggunaan *Gadget*:** Buatlah jadwal penggunaan *gadget* yang jelas dan patuhi waktu tersebut. Misalnya, tetapkan waktu tertentu setiap hari di mana *gadget*

tidak digunakan, seperti saat makan malam atau waktu bersama keluarga (Perdana, 2024). Dengan demikian maka penting untuk menyusun jadwal penggunaan *gadget* dengan menetapkan waktu tertentu untuk tidak menggunakan perangkat tersebut, kita dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial dan memperkuat hubungan dengan keluarga dan teman. Menentukan waktu tanpa *gadget*, seperti saat makan malam atau berkumpul bersama, menciptakan suasana yang lebih hangat dan mendukung komunikasi yang lebih efektif. Dengan adanya jadwal ini berfungsi untuk mengurangi ketergantungan pada *gadget*, mencegah kecanduan, dan memberikan kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas yang lebih produktif dan bermanfaat. Setelah mematuhi jadwal tersebut, kita dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara penggunaan teknologi dan kehidupan sosial, serta mendukung kesehatan mental dan fisik yang lebih optimal.

- b. Gunakan *Gadget* dengan Bijak: Gunakan *gadget* untuk mendukung interaksi sosial, seperti mengatur pertemuan atau acara melalui aplikasi pesan instan atau media sosial, tetapi pastikan untuk benar-benar hadir secara fisik saat acara berlangsung. Manfaatkan teknologi untuk tetap terhubung dengan orang-orang yang jaraknya jauh, tetapi jangan lupakan pentingnya kehadiran fisik dalam hubungan lokal (Hamida, Handayani & Edwin, 2024). Jadi dapat dikatakan bahwa teknologi dapat dimanfaatkan untuk mengatur pertemuan atau acara melalui aplikasi pesan instan atau media sosial, namun kehadiran fisik saat acara berlangsung tetap sangat penting. Meskipun *gadget* memungkinkan kita untuk tetap terhubung dengan orang-orang yang berada jauh, kita tidak boleh melupakan nilai dari interaksi langsung dalam hubungan lokal. Dengan memanfaatkan teknologi secara bijak, kita dapat memperkuat hubungan sosial, baik yang dekat maupun yang jauh, sambil tetap menghargai kehadiran fisik sebagai elemen penting dalam membangun ikatan yang lebih kuat dan bermakna.
- c. Latihan Kesadaran Diri (*Mindfulness*): Praktikkan kesadaran diri saat menggunakan *gadget*. Sadari kapan dan mengapa Anda menggunakannya, serta dampaknya terhadap interaksi sosial Anda. Latih diri untuk tidak secara otomatis mengambil *gadget* ketika merasa bosan atau cemas, melainkan carilah cara lain untuk mengisi waktu, seperti membaca buku, berjalan-jalan, atau berbicara dengan orang di sekitar (Hamida, Handayani & Edwin, 2024). Dengan menyadari kapan dan mengapa kita menggunakan perangkat tersebut, serta dampaknya terhadap interaksi sosial, kita dapat mengelola penggunaan gadget dengan lebih bijak. Latihan untuk tidak secara

otomatis mengambil gadget saat merasa bosan atau cemas dapat membantu kita mencari alternatif yang lebih produktif dan bermanfaat, seperti membaca buku, berjalan-jalan, atau berinteraksi dengan orang-orang di sekitar kita. Dengan cara ini, kita tidak hanya mengurangi ketergantungan pada gadget, tetapi juga meningkatkan kualitas waktu yang dihabiskan untuk kegiatan yang lebih bermakna dan memperkuat hubungan sosial.

- d. *Buat Aktivitas Tanpa Gadget*: Rancang aktivitas yang tidak melibatkan *gadget*, seperti bermain *board game*, memasak bersama, atau mengikuti kelas olahraga. Ini membantu menciptakan waktu berkualitas tanpa gangguan teknologi. Ajak teman atau keluarga untuk mengikuti kegiatan ini, sehingga mereka juga terlibat dalam interaksi tatap muka yang menyenangkan (Ariston & Frahasini, 2018).

Dengan adanya kegiatan seperti bermain board game, memasak bersama, atau mengikuti kelas olahraga dapat menciptakan waktu berkualitas yang bebas dari gangguan teknologi. Lalu melibatkan teman atau keluarga dalam aktivitas ini, kita dapat memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan interaksi tatap muka yang menyenangkan. Oleh karena itu, mengintegrasikan aktivitas non-teknologi ke dalam rutinitas kita sangat penting untuk meningkatkan kualitas kehidupan sosial dan mental kita.

- e. *Berikan Contoh yang Baik*: Jika Anda memiliki anak, tunjukkan contoh yang baik dengan mengatur penggunaan *gadget* Anda sendiri. Anak-anak cenderung meniru perilaku orang dewasa di sekitarnya. Ajarkan pentingnya interaksi tatap muka dan berikan dorongan untuk bermain dan bersosialisasi tanpa gadget (Perdana, 2024). Dengan memberikan contoh yang baik dalam penggunaan gadget kepada anak adalah bahwa orang dewasa memiliki peran penting dalam membentuk perilaku anak. Mengelola penggunaan gadget secara bijak, kita dapat menjadi teladan positif, mengingat anak-anak cenderung meniru perilaku orang dewasa di sekitar mereka. Selain itu, mengajarkan nilai interaksi tatap muka dan mendorong anak untuk bermain serta bersosialisasi tanpa gadget akan membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi langsung dan mengurangi ketergantungan pada teknologi sangat penting untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional anak secara optimal.

Hubungan Antara Teori Ketertarikan dan Penggunaan *Gadget*

Hubungan antara teori ketertarikan menurut Donn Byrne dan William Griffit dengan penggunaan *gadget* dapat dijelaskan melalui beberapa aspek yang menunjukkan bagaimana teknologi mempengaruhi interaksi sosial dan ketertarikan antar individu. hal ini dapat dilihat dari beberapa poin yaitu:

a. Kesamaan (*Similarity*)

Teori Byrne menyatakan bahwa individu cenderung tertarik pada orang dengan nilai, minat, dan latar belakang yang serupa. Teknologi seperti *smartphone* dan media sosial memfasilitasi pertemuan dan interaksi antara orang-orang dengan minat yang sama, contohnya melalui aplikasi kencan atau grup hobi di media sosial. Ini menegaskan pentingnya kesamaan dalam membentuk hubungan interpersonal (Fauzi et al., 2023) .

Kesamaan (*Similarity*) merujuk pada prinsip bahwa individu cenderung tertarik dan lebih mudah berinteraksi dengan orang yang memiliki kesamaan dalam hal minat, nilai, atau latar belakang. Hal ini dapat meningkatkan rasa saling pengertian dan membangun hubungan yang lebih kuat. *Gadget*, seperti *smartphone* dan media sosial, memperkuat efek kesamaan ini dengan memfasilitasi interaksi antara individu yang memiliki minat serupa. Misalnya, platform seperti Facebook atau Instagram memungkinkan orang untuk terhubung dengan komunitas yang berbagi hobi atau pandangan yang sama. Jadi dengan demikian, *gadget* tidak hanya memudahkan interaksi, tetapi juga membantu individu menemukan dan terhubung dengan orang lain yang memiliki kesamaan, sehingga memperkaya jaringan sosial dan meningkatkan kualitas hubungan antarindividu.

b. Proksimitas (*Proximity*)

Teori Proksimitas Fisik menunjukkan bahwa kedekatan geografis dapat meningkatkan kemungkinan interaksi dan memperkuat ketertarikan antar individu. Penggunaan *gadget*, seperti aplikasi *chatting* dan *video call*, menghilangkan batasan jarak fisik, memungkinkan komunikasi *real-time*, dan menciptakan rasa kedekatan yang mirip dengan pertemuan tatap muka (Chairunnisa et al., 2024) .

Teori Proksimitas menjelaskan bagaimana kedekatan fisik dan sosial antara individu mempengaruhi interaksi mereka. Dalam konteks ini, kedekatan dapat meningkatkan kemungkinan interaksi, membangun hubungan, dan memperkuat ikatan sosial. Semakin dekat individu secara fisik atau emosional, semakin besar peluang mereka untuk berkomunikasi dan berkolaborasi. Di sisi lain, *gadget* seperti

smartphone dan perangkat digital lainnya telah mengubah cara manusia berinteraksi. Meskipun *gadget* dapat mengurangi proksimitas fisik, mereka memungkinkan interaksi jarak jauh yang cepat dan efisien. Misalnya, media sosial dan aplikasi pesan instan memungkinkan orang untuk tetap terhubung meskipun terpisah oleh jarak yang jauh. Jadi kombinasi teori proksimitas dan penggunaan *gadget* menunjukkan bahwa kedekatan fisik tetap penting, tetapi teknologi juga menciptakan cara baru untuk membangun dan mempertahankan hubungan antar individu, terlepas dari jarak.

c. Interaksi Sosial Positif

Teori Griffit menyoroti bahwa interaksi sosial positif berperan penting dalam membangun ketertarikan antar individu. Kehadiran *gadget* memfasilitasi interaksi yang lebih sering dan beragam, seperti berbagi momen melalui foto dan video di media sosial, yang pada gilirannya dapat meningkatkan interaksi positif dan menyebabkan ketertarikan yang lebih besar (Ramadhini et al., 2024).

Interaksi Sosial Positif merujuk pada hubungan yang konstruktif dan saling mendukung antara individu, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental. Interaksi ini sering ditandai dengan komunikasi yang baik, empati, dan kolaborasi. *Gadget*, khususnya smartphone dan media sosial, memainkan peran penting dalam memfasilitasi interaksi sosial positif. Mereka memungkinkan orang untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga, berbagi pengalaman, serta mendukung satu sama lain melalui pesan, video, dan konten lainnya. Namun, penggunaan *gadget* juga perlu diimbangi, karena interaksi yang berlebihan atau negatif di dunia maya dapat berdampak buruk. Secara keseluruhan, ketika digunakan dengan bijak, *gadget* dapat memperkuat interaksi sosial positif dan membantu membangun komunitas yang lebih solid.

d. Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*)

Teori Pengungkapan Diri menyatakan bahwa pengungkapan diri yang tepat dapat memperdalam hubungan dan ketertarikan. Melalui *platform digital*, *gadget* memungkinkan individu untuk dengan mudah berbagi informasi pribadi, hobi, dan pengalaman. Pengungkapan diri melalui *gadget* dapat membantu orang merasa lebih terhubung dan tertarik satu sama lain (Dinata & Tusyanah, 2023).

Pengungkapan Diri adalah proses di mana individu membagikan informasi pribadi, perasaan, dan pikiran kepada orang lain. Ini penting dalam membangun hubungan yang dekat dan saling percaya. Tingkat pengungkapan diri yang tepat dapat memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan kualitas interaksi. *Gadget*, terutama

melalui media sosial dan aplikasi pesan, telah mengubah cara orang melakukan pengungkapan diri. *Platform* seperti Instagram, Facebook, dan TikTok memungkinkan individu untuk berbagi momen hidup mereka, pemikiran, dan pengalaman secara langsung dengan *audiens* yang lebih luas. Hal ini dapat menciptakan rasa kedekatan dan komunitas, meskipun mungkin juga ada risiko seperti privasi yang terancam atau penghakiman dari orang lain.

Namun, pengungkapan diri yang berlebihan atau tidak tepat dapat menyebabkan masalah, seperti konflik atau tekanan sosial. Jadi, meskipun gadget memfasilitasi pengungkapan diri, penting bagi individu untuk mempertimbangkan konteks dan *audiens* saat membagikan informasi pribadi.

5. KESIMPULAN

Gadget juga merupakan alat komunikasi modern yang mempermudah komunikasi manusia. Seiring kemajuan teknologi, komunikasi melalui gadget semakin berkembang. Interaksi dapat diartikan sebagai hubungan yang terjadi dalam sekelompok individu yang saling berhubungan baik dalam berkomunikasi maupun melakukan tindakan sosial. Penulisan artiken ini menggunakan metode *library riserch*.

Gadget dapat memberi dampak positif dan negatif bagia setiap penggunanya yang dapat mempengaruhi interaksi dengan orang lain. Dampak positif meliputi peningkatan komunikasi, akses informasi, kemudahan dalam pembelajaran, dan peningkatan produktivitas. kemudian dampak negativenya terdiri dari kurangnya interaksi tatap muka, ketergantungan dan kecanduan, gangguan kesehatan mental, penurunan produktivitas, dan masalah kesehatan fisik. Ada beberapa strategi yang dapat di terapkan untuk menyeimbangkan penggunaan *gadget* dan interaksi tatap muka yaitu atur waktu penggunaan *gadget*, gunakan *gadget* dengan bijak, latihan kesadaran diri (*Mindfulness*), buat aktivitas tanpa *gadget* dan berikan contoh yang baik.

Hubungan antara teori ketertarikan menurut Donn Byrne dan William Griffit dengan penggunaan *gadget* dapat dijelaskan melalui beberapa aspek yang menunjukkan bagaimana teknologi mempengaruhi interaksi sosial dan ketertarikan antar individu. hal ini dapat dilihat dari beberapa poin yaitu, kesamaan (*similarity*), proksimitas (*proximity*), interaksi sosial positif dan pengungkapan diri (*self-disclosure*).

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Had, M. R., Asrof Fitri, A., & Suryandari, M. (2023). Problematika Penggunaan Gadget dalam Interaksi Sosial Remaja (Studi Kasus di SMA Muhammadiyah Haurgeulis, Kabupaten Indramayu). *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 18(2), 152–158. <https://doi.org/10.55352/uq.v18i2.683>
- Anugrah Perdana, Y. B. dan D. N. A. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(4), 920–933. <https://jurnal.pancabudi.ac.id/index.php/abdiilmu/article/view/896>
- Ariston, Y., & Frahasini, F. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 1(2), 86. <https://doi.org/10.26737/jerr.v1i2.1675>
- Chairunnisa, A., Arum, H. S., & Salamah, P. U. (2024). Pengaruh Hubungan dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Aspek Psikologis: Sebuah Systematic Review. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2717>
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Jurnal Dinamika Penelitian :Media Komunikasi Sosial Keagamaan.*, 17,(2).
- Dinata, E. S., & Tusyanah, T. (2023). Pengaruh Konsep Diri, Kepercayaan Diri, dan Atraksi Interpersonal dengan Penggunaan Media Sosial sebagai Variabel Moderasi terhadap Komunikasi Interpersonal. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i1.7>
- Fahri, L. M., & Qusyairi, L. A. H. (2019). Interaksi Sosial dalam Proses Pembelajaran. *Palapa*, 7(1), 149–166. <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i1.194>
- Fauzi, A., Aulia, D., Ismail, R. N., Pamungkas, A. T., & Muzzamil, F. (2023). Warna Hitam Menarik Yang Mempengaruhi Ketertarikan Interpersonal. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(2011), 453–466.
- Ginting, E., Sartika, Z., Puspitasari, C., & Anggraini, F. (2023). Pengaruh Dampak Perkembangan Teknologi Terhadap Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Unes Journal of Sciencetech Research*, 8(1), 22–31.
- Kursiwi. (2016). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Semester V (lima) Jurusan Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 1–122. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/32876>
- Mahmudah, S. (2021). Conceptual Review: Interpersonal Attraction dalam Pandangan Sosial, Perkembangan dan Kognitif. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 7(2), 192. <https://doi.org/10.23887/jiis.v7i2.37736>
- Nasution, Toni, Erli arian, M. emayanti. (2022). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan. *Journal of Science and Social Research*, 4307(3), 588–594.
- Nurainun Hamida, Reski Handayani, Silvester Edwin, M. R. S. A. (2024). Analisis Pengaruh Gadget Terhadap Kurangnya Komunikasi Tatap Muka Dalam Kehidupan sehari-hari.

Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pembelajaran, 06(3), 497–503.

- Oktaviana, A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini Perspektif Hadis. *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 4(2), 145–153. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/KINDERGARTEN/article/view/12544>
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.26>
- Ramadhini, A. N., Sari, R., Sulistyowati, R. A., Eldi, A., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2024). Ketertarikan Interpersonal Dan Cinta. *HUMANITIS: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 2(5), 523–531.
- Siti Arbaina Juliana, Trisna Liza, Fatimahtuzzahra, M. A. H. I. (2023). Tantangan Sosial Di Era Digital Pada Interaksi Manusia. *Significant: Journal Of Research And Multidisciplinary*, 2(2), 245–261.
- Solikul Hadi. (2022). *Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Interaksi Sosial Pada Siswa Mts Nahdlatussyuban Ploso*. 9, 356–363.
- Widya Pramesti, R. M. (2024). Transformasi Identitas Sosial Era Digital Analisis Interaksi Manusia Dalam Pengaruh Media Sosial di Lingkungan TB Samson Kabupaten Seputih Agung, Lampung Tengah. *Etic (Education and Social Science Journal)*, 1(3), 160–167. <https://naluriedukasi.com/index.php/eticjournal/article/view/17>
- Yohanes Mandala, Andrian Wira Syahputra, & Hendrik A E Lao. (2024). Strategi Keterlibatan Orang Tua dalam Pendidikan Anak di Era Digital. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik*, 2(3), 01–16. <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i3.551>