

# Dinamika Interaksi Antarbudaya di Media Sosial (Analisis Perbedaan Bahasa, Simbol, Nilai, dan Norma serta Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Multikultural)

Galih Geraldi Primayana<sup>1</sup>, Riastri Novianita<sup>2</sup>, Cindya Yunita Pratiwi<sup>3</sup>, Selvy Maria Widuhung<sup>4</sup>

<sup>1234</sup> Universitas Bina Sarana Informatika; Indonesia

correspondence e-mail\*, [galih.ggy@bsi.ac.id](mailto:galih.ggy@bsi.ac.id), [Riastri.rsv@bsi.ac.id](mailto:Riastri.rsv@bsi.ac.id), [cindya.cyp@bsi.ac.id](mailto:cindya.cyp@bsi.ac.id),  
[selvy.smz@bsi.ac.id](mailto:selvy.smz@bsi.ac.id)

Submitted:

Revised: 2025/06/01;

Accepted: 2025/07/21;

Published: 2025/10/12

## Abstract

This study aims to analyze the dynamics of intercultural interactions on social media, particularly differences in language, symbols, values, and norms, and their impact on the mental health of multicultural students. A qualitative approach using library research methods was used to understand the dynamics of intercultural interactions on social media and their impact on the mental health of multicultural students. Data were collected through literature reviews from books, journals, research reports, and credible online sources related to intercultural communication, social media, digital literacy, and mental health. The analysis was conducted systematically using content analysis and thematic analysis to identify key themes and synthesize the findings into a comprehensive and holistic analytical framework. The results show that intercultural interactions on social media are complex and influenced by differences in language, symbols, values, and norms of multicultural students. These interactions have a dual impact on psychological well-being, both expanding intercultural understanding and tolerance and causing stress, anxiety, isolation, and self-dissatisfaction if differences are not managed properly. Students' abilities to adapt, understand the communication context, and build positive social support have proven crucial for creating harmonious, inclusive, and supportive interactions in the digital environment.

## Keywords

Dynamics, Interculturalism, Language, Mental Health of Multicultural Students, Norms, Social Media, Symbols, Values



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

## PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial telah menciptakan ruang interaksi global yang memungkinkan individu dari berbagai latar belakang budaya untuk berkomunikasi secara simultan dan lintas batas geografis.<sup>1</sup> Bagi mahasiswa multikultural, media sosial berperan tidak hanya sebagai sarana sosialisasi, tetapi juga sebagai platform untuk berbagi pengalaman,

<sup>1</sup> Elvira Leonita Taka et al., "Transformasi Komunikasi Antarbudaya Di Perbatasan Indonesia–Timor Leste Melalui Media Sosial Facebook," *KOMUNIKATIF: Jurnal Ilmiah Komunikasi* 14, no. 1 (2025): 107–1017.

memahami perspektif yang beragam, dan membangun relasi lintas budaya. Interaksi yang terjadi dalam ranah digital ini, meskipun menawarkan peluang pembelajaran yang signifikan, juga menghadirkan dinamika kompleks akibat perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma antarpengguna. Variasi tersebut berpotensi memengaruhi cara pesan ditafsirkan dan dipahami, sehingga menimbulkan tantangan dalam terciptanya komunikasi yang efektif, harmonis, dan inklusif.

Selain aspek komunikasi, interaksi antarbudaya di media sosial memiliki implikasi penting terhadap kesehatan mental mahasiswa. Paparan terhadap konten multikultural, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berbeda, serta praktik perbandingan sosial dalam ruang digital berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, perasaan terisolasi, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Fenomena ini menunjukkan bahwa interaksi lintas budaya di media sosial tidak semata-mata merupakan persoalan komunikasi, tetapi juga terkait dengan kesejahteraan psikologis pengguna, khususnya mahasiswa yang berasal dari latar belakang budaya beragam.

Grand teori yang menjadi landasan penelitian ini merupakan integrasi dari empat kerangka konseptual utama yang saling melengkapi dalam memahami dinamika interaksi antarbudaya di media sosial. Pertama, teori komunikasi antarbudaya menekankan pentingnya konteks budaya dalam proses komunikasi. Hall (1976) membedakan antara budaya tinggi konteks (high-context) dan rendah konteks (low-context), yang memengaruhi cara pesan dipahami dan diinterpretasikan oleh individu. Selain itu, konsep face-negotiation menekankan strategi pengelolaan wajah (face) dalam komunikasi untuk mengurangi potensi konflik saat terjadi miskomunikasi, khususnya dalam interaksi daring yang rentan terhadap salah tafsir simbol dan ekspresi. Teori ini menjadi dasar untuk memahami bagaimana perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma dapat memengaruhi interaksi antarbudaya mahasiswa di platform digital.<sup>2</sup>

Kedua, cultural intelligence (CQ) menjelaskan kapasitas individu untuk menyesuaikan diri dan berinteraksi efektif lintas budaya, mencakup aspek kognitif (pengetahuan budaya), motivasi (keinginan berinteraksi), dan perilaku (kemampuan beradaptasi).<sup>3</sup> Ketiga, teori literasi media dan literasi budaya digital menekankan kemampuan mahasiswa untuk mengakses, mengevaluasi, dan menafsirkan konten digital secara kritis, sehingga dapat membaca konteks simbolik dan

---

<sup>2</sup> Peter Broeder, "Informed Communication in High Context and Low Context Cultures," *Journal of Education, Innovation and Communication* 3, no. 1 (2021): 13–24.

<sup>3</sup> Kenneth T Wang and Michael Goh, "Cultural Intelligence," *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Clinical, Applied, and Cross - Cultural Research*, 2020, 269 – 73.

memahami pesan lintas budaya, sekaligus meminimalkan risiko miskomunikasi.<sup>4</sup> Keempat, teori dukungan sosial dan kesehatan mental, khususnya konsep buffering social support, menekankan peran jaringan sosial dalam meredam stres dan tekanan psikologis yang muncul akibat konflik budaya atau miskomunikasi daring. Integrasi keempat teori ini membentuk grand teori yang komprehensif, menjelaskan interaksi antarbudaya di media sosial, kapasitas adaptasi individu, literasi digital, dan dukungan sosial sebagai faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa multikultural.<sup>5</sup>

Beberapa karya sebelumnya yaitu pengembangan empati, keterbukaan kognitif, dan kesadaran terhadap stereotip merupakan kunci untuk membangun kompetensi komunikasi antarbudaya yang efektif dan inklusif dalam masyarakat multikultural.<sup>6</sup> Penggunaan budaya dan bahasa yang bersifat akomodatif berperan penting sebagai alat pemersatu dan solusi dalam menghadapi tantangan disintegrasi di masyarakat Indonesia.<sup>7</sup> Penggunaan media sosial TikTok memengaruhi perubahan budaya komunikasi remaja dengan memberikan peluang interaksi yang lebih cepat dan kreatif, sekaligus menghadirkan tantangan terkait norma dan perilaku komunikasi tradisional.<sup>8</sup>

Berdasarkan kondisi tersebut, kajian mengenai dinamika interaksi antarbudaya di media sosial menjadi sangat relevan. Penelitian ini diarahkan untuk menganalisis perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma dalam interaksi mahasiswa multikultural serta implikasinya terhadap kesehatan mental. Pemahaman terhadap fenomena ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi komunikasi yang adaptif dan inklusif, sekaligus upaya mitigasi dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks interaksi digital lintas budaya.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah meneliti interaksi antarbudaya di media sosial dan dampaknya terhadap persepsi sosial serta kesehatan mental. Namun, penelitian yang secara komprehensif mengkaji pengaruh perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa multikultural masih terbatas. Selain itu, sedikit

<sup>4</sup> Putri Limilia and Nindi Aristi, "Literasi Media Dan Digital Di Indonesia: Sebuah Tinjauan Sistematis," *KOMUNIKATIF: Jurnal Ilmiah Komunikasi* 8, no. 2 (2019): 205–22.

<sup>5</sup> Sheldon Cohen and Thomas A Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis.," *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310.

<sup>6</sup> Alif Yahya, Lydia Megawati, and Ahmad Habib Akramullah, "Komunikasi Budaya Dalam Keberagaman: Tinjauan Psikologis Terhadap Dinamika Interaksi Antarbudaya," *Filosofi: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya* 2, no. 3 (2025): 24–31.

<sup>7</sup> Sobarudin Karmilah, "Konsep Dan Dinamika Komunikasi Antarbudaya Di Indonesia," *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 4, no. 1 (2019): 41–56.

<sup>8</sup> Mahnum Elbah Azzahra et al., "Pengaruh Media Sosial Terhadap Komunikasi Antarbudaya Remaja: Studi Kasus Di TikTok," *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital* 2, no. 2 (2025): 9.

penelitian yang menekankan peran literasi budaya digital, kemampuan adaptasi lintas budaya, dan dukungan sosial sebagai faktor moderasi dalam interaksi daring lintas budaya. Oleh karena itu, diperlukan studi yang mengintegrasikan aspek komunikasi antarbudaya, literasi digital, dan kesehatan mental dalam konteks mahasiswa multikultural untuk memahami dinamika interaksi secara holistik. Penelitian ini menawarkan pendekatan integratif dengan menggabungkan analisis perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma dengan fokus pada dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa multikultural, serta menekankan peran literasi budaya digital dan dukungan sosial sebagai strategi mitigasi stres dan konflik komunikasi daring, yang belum banyak dibahas secara sistematis dalam studi terdahulu.

Penelitian ini relevan karena menyoroti tantangan komunikasi lintas budaya yang muncul akibat penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa multikultural, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan strategi literasi digital, empati antarbudaya, dan program dukungan sosial di kampus. Secara signifikan, temuan penelitian dapat menjadi dasar bagi pembuat kebijakan pendidikan, praktisi konseling kampus, dan pengembang platform digital untuk menciptakan lingkungan komunikasi daring yang inklusif dan sehat secara psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika interaksi antarbudaya di media sosial, khususnya perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma, serta dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa multikultural.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode library research atau penelitian kepustakaan, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika interaksi antarbudaya di media sosial serta dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa multikultural. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali fenomena yang kompleks, termasuk perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi persepsi dan respons psikologis mahasiswa. Library research digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif melalui kajian literatur yang relevan, sehingga hasil penelitian dapat disintesis dari berbagai sumber akademik yang terpercaya.

Sumber data penelitian ini meliputi buku-buku ilmiah, jurnal akademik, laporan penelitian, artikel ilmiah, serta sumber daring yang kredibel yang berkaitan dengan komunikasi antarbudaya, media sosial, literasi digital, dan kesehatan mental. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan kelengkapan informasi yang disajikan.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur, yakni proses membaca, menelaah, dan mengevaluasi teori, konsep, dan temuan penelitian terdahulu yang mendukung pemahaman tentang interaksi multikultural di lingkungan digital.

Analisis data dilakukan secara sistematis menggunakan analisis isi (content analysis) dan analisis tematik, di mana literatur dikaji untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan bentuk dan pola interaksi antarbudaya, perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma, serta dampak psikologis yang ditimbulkan. Selanjutnya, temuan dari berbagai sumber disintesis untuk membangun gambaran komprehensif tentang fenomena yang diteliti. Pendekatan ini memungkinkan penelitian tidak hanya mendeskripsikan dinamika interaksi antarbudaya di media sosial, tetapi juga mengaitkannya dengan implikasi terhadap kesehatan mental mahasiswa multikultural, sehingga menghasilkan kerangka analisis yang holistik dan akademik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Bentuk dan Pola Interaksi Antarbudaya di Media Sosial

Penelitian yang dilakukan di Himpunan Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten menunjukkan bahwa keberagaman budaya secara signifikan memengaruhi pola komunikasi dan interaksi antaranggota. Perbedaan bahasa, norma, dan nilai antaranggota menjadi tantangan dalam membangun kerjasama yang efektif. Namun, apabila komunikasi dilakukan dengan memperhatikan sensitivitas terhadap konteks budaya, perbedaan tersebut dapat dikelola sehingga tercipta lingkungan yang inklusif dan harmonis.<sup>9</sup> Di sisi lain, penggunaan media sosial yang intens memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial cenderung mengalami peningkatan tingkat stres, kecemasan, gangguan kualitas tidur, serta perasaan isolasi sosial. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi yang tidak realistis dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial turut berkontribusi pada ketidakpuasan terhadap diri sendiri.<sup>10</sup>

Meski demikian, media sosial juga memiliki potensi positif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pluralisme dan keberagaman budaya. Platform seperti Instagram, Twitter, dan TikTok menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi konten yang

<sup>9</sup> Mochamad Fachru Isyraqi, "Pengaruh Perbedaan Budaya Terhadap Interaksi Di Himpunan Mahasiswa Program Studi Komunikasi Dan Penyiaran Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten," *Dialogika: Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Sosialisasi* 1, no. 3 (2025): 62–75.

<sup>10</sup> Muhammad Roy Purwanto, "PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA: STUDI KASUS DI FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA," *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam* 6, no. 1 (2024): 1485–86.

menghadirkan beragam perspektif budaya. Melalui kegiatan berbagi pengalaman pribadi, bergabung dalam kelompok yang mengadvokasi keberagaman, serta partisipasi dalam debat daring, mahasiswa dapat terlibat dalam diskusi yang bermakna mengenai pentingnya rasa hormat dan toleransi terhadap perbedaan.<sup>11</sup> Perbedaan budaya yang muncul dalam interaksi sosial di media sosial tidak jarang menimbulkan tantangan, termasuk miskomunikasi dan konflik. Ketidakepekaan terhadap perbedaan budaya dapat memperburuk situasi, menghambat interaksi lintas budaya, serta memperkuat stereotip dan prasangka negatif terhadap kelompok lain. Oleh karena itu, kesadaran budaya dan keterampilan komunikasi yang adaptif menjadi hal yang sangat penting dalam menjaga kelancaran interaksi daring.<sup>12</sup>

Selain itu, dukungan sosial yang kuat berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi dampak negatif dari interaksi di media sosial. Kehadiran layanan konseling, kelompok dukungan sebaya, serta program-program yang mempromosikan kesejahteraan mental dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan yang muncul akibat perbedaan budaya dan miskomunikasi di lingkungan digital. Dengan demikian, strategi pengelolaan interaksi antarbudaya yang terintegrasi dengan dukungan sosial menjadi kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa multikultural.

### **Sintesis Grand Teori Integrasi Faktor Budaya, Literasi, dan Dukungan Sosial**

Interaksi antarbudaya di media sosial merupakan fenomena yang kompleks, di mana perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma dapat memengaruhi persepsi, interpretasi, serta respons psikologis mahasiswa multikultural. Untuk memahami dinamika ini secara menyeluruh, diperlukan kerangka teori yang mengintegrasikan berbagai perspektif konseptual yang relevan. Salah satu kerangka yang penting adalah teori komunikasi antarbudaya, yang menekankan peran konteks budaya dalam proses komunikasi. Hall (1976) membedakan antara budaya tinggi konteks (*high-context*) dan rendah konteks (*low-context*), yang memengaruhi cara pesan dipahami dan ditafsirkan oleh individu. Perbedaan ini menjadi signifikan dalam interaksi daring, karena simbol atau ekspresi tertentu dapat ditafsirkan berbeda oleh mahasiswa dari latar belakang budaya yang beragam.<sup>13</sup> Selain itu, konsep *face-negotiation* menekankan strategi pengelolaan wajah (*face*) dalam komunikasi, yang relevan untuk mengurangi potensi konflik saat terjadi miskomunikasi di

---

<sup>11</sup> Elhanan Andestra Lomboe, Muhammad Juan Farel Ramadhan, and Seka Ramajati, "Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesadaran Pluralisme Di Kalangan Mahasiswa Unesa Ketintang," in *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, vol. 3, 2024, 453–77.

<sup>12</sup> Isyraqi, "Pengaruh Perbedaan Budaya Terhadap Interaksi Di Himpunan Mahasiswa Program Studi Komunikasi Dan Penyiaran Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten."

<sup>13</sup> Broeder, "Informed Communication in High Context and Low Context Cultures."

platform digital.

Selain itu, cultural intelligence (CQ) menjadi kerangka yang krusial untuk memahami kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan lintas budaya. CQ mencakup aspek kognitif, yaitu pengetahuan tentang budaya; motivasi, yaitu keinginan untuk terlibat dalam interaksi lintas budaya; serta perilaku, yaitu kemampuan menyesuaikan tindakan dalam konteks budaya yang berbeda. Dalam konteks media sosial, mahasiswa dengan CQ tinggi cenderung mampu mengelola perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma secara adaptif, sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis mereka.<sup>14</sup> Kerangka lain yang relevan adalah teori literasi media dan literasi budaya digital, Hobbs, (2010) yang menekankan kemampuan individu untuk mengakses, mengevaluasi, dan menafsirkan konten digital secara kritis. Literasi budaya digital memungkinkan mahasiswa membaca konteks simbolik dan memahami pesan lintas budaya, sehingga risiko miskomunikasi dapat diminimalkan. Selain itu, literasi digital berfungsi sebagai mediator antara eksposur media sosial dan dampak psikologis yang mungkin muncul akibat interaksi multicultural.<sup>15</sup>

Terakhir, teori dukungan sosial dan kesehatan mental menekankan pentingnya jaringan sosial dalam meredam tekanan psikologis. Konsep *buffering social support* menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres yang timbul dari situasi menantang, termasuk konflik budaya atau miskomunikasi di media sosial.<sup>16</sup> Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang mendukung cenderung lebih mampu menghadapi tekanan psikologis dan mengelola pengalaman negatif yang muncul akibat interaksi daring lintas budaya. Dengan mengintegrasikan keempat kerangka tersebut, penelitian ini membangun grand teori yang menjelaskan bagaimana interaksi antarbudaya di media sosial dipengaruhi oleh perbedaan budaya, kapasitas adaptasi individu, literasi digital, serta dukungan sosial. Grand teori ini memungkinkan analisis yang komprehensif terhadap dampak interaksi multikultural terhadap kesehatan mental mahasiswa, sekaligus memberikan dasar untuk strategi pengelolaan perbedaan budaya secara efektif di lingkungan digital.

### **Dinamika Interaksi Antarbudaya di Media Sosial (Analisis Perbedaan Bahasa, Simbol, Nilai, dan Norma serta Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Multikultural)**

Berdasarkan beberapa literasi sebelumnya dari Himpunan Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten menunjukkan bahwa

<sup>14</sup> Wang and Goh, "Cultural Intelligence."

<sup>15</sup> Limilia and Aristi, "Literasi Media Dan Digital Di Indonesia: Sebuah Tinjauan Sistematis."

<sup>16</sup> Cohen and Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis."

keberagaman budaya secara signifikan memengaruhi pola komunikasi dan interaksi antaranggota. Perbedaan bahasa, norma, dan nilai menjadi tantangan dalam membangun kerjasama yang efektif, tetapi komunikasi yang sensitif terhadap konteks budaya dapat menciptakan lingkungan yang inklusif dan harmonis (Isyraqi, 2025). Temuan ini sejalan dengan teori komunikasi antarbudaya Hall (1976) yang membedakan budaya tinggi konteks (*high-context*) dan rendah konteks (*low-context*). Perbedaan pemahaman pesan antaranggota, seperti simbol atau ekspresi di media sosial, dapat dijelaskan melalui lensa teori ini, di mana konteks budaya memengaruhi interpretasi pesan (Broeder, 2021). Konsep face-negotiation juga relevan untuk memahami bagaimana mahasiswa berupaya mengelola "face" atau citra diri agar miskomunikasi tidak berkembang menjadi konflik.

Selain itu, berdasarkan beberapa literasi sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering menggunakan media sosial mengalami tekanan psikologis berupa stres, kecemasan, gangguan tidur, dan perasaan isolasi sosial (Purwanto, 2024). Hal ini mendukung penerapan cultural intelligence (CQ) Earley & Ang (2003), yang menekankan kapasitas kognitif, motivasi, dan perilaku individu dalam beradaptasi lintas budaya. Mahasiswa dengan CQ tinggi mampu menyesuaikan komunikasi mereka terhadap perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma sehingga dampak negatif psikologis dapat diminimalkan (Wang & Goh, 2020). Lebih lanjut, fenomena interaksi antarbudaya di media sosial juga menunjukkan pentingnya literasi media dan literasi budaya digital. Mahasiswa yang mampu menafsirkan konteks simbolik, memahami meme atau emoji lintas budaya, dan mengevaluasi informasi secara kritis dapat mengurangi risiko miskomunikasi dan kesalahpahaman (Hobbs, 2010; Limilia & Aristi, 2019). Hal ini sesuai dengan data yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat berperan positif dalam meningkatkan pemahaman tentang pluralisme dan keberagaman budaya, asalkan mahasiswa memiliki keterampilan literasi digital yang memadai (Lomboe et al., 2024).

Terakhir, aspek dukungan sosial terbukti penting dalam mitigasi tekanan psikologis akibat interaksi daring multikultural. Teori buffering social support Cohen & Wills (1985) menjelaskan bahwa jaringan sosial yang mendukung dapat meredam stres dan kecemasan mahasiswa. Berdasarkan beberapa literasi sebelumnya mengindikasikan bahwa layanan konseling, kelompok dukungan sebaya, dan program kampus yang mempromosikan kesehatan mental berperan signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola stres serta konflik budaya di media sosial. Kecocokan antara tokoh dan teori dengan berdasarkan beberapa literasi sebelumnya terlihat jelas: Hall dan Broeder menjelaskan dinamika interpretasi pesan lintas budaya, Earley & Ang

menekankan kapasitas adaptasi individu, Hobbs serta Limilia & Aristi menyoroti pentingnya literasi digital, dan Cohen & Wills menunjukkan peran dukungan sosial dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa multikultural. Integrasi teori-teori ini membentuk grand teori yang mampu menjelaskan dinamika interaksi antarbudaya di media sosial serta dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antarbudaya di media sosial berlangsung secara dinamis dan kompleks. Mahasiswa yang berasal dari latar belakang budaya yang beragam menunjukkan pola komunikasi yang bervariasi, di mana perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma berperan signifikan dalam membentuk cara mereka berinteraksi. Perbedaan ini dapat menjadi tantangan dalam membangun kerja sama yang efektif, tetapi ketika komunikasi dilakukan dengan kesadaran akan keberagaman, interaksi tersebut dapat berlangsung secara harmonis dan inklusif. Selain itu, interaksi antarbudaya di media sosial memiliki dampak ganda terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Di satu sisi, platform digital menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, belajar dari perspektif berbeda, dan mengembangkan rasa hormat serta toleransi terhadap perbedaan budaya. Di sisi lain, interaksi daring juga menimbulkan tekanan tertentu, termasuk stres, kecemasan, perasaan isolasi, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, terutama ketika perbedaan budaya tidak dikelola dengan baik atau terjadi miskomunikasi.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan perbedaan budaya, memahami konteks komunikasi, serta membangun hubungan yang suportif dengan teman sebaya sangat berperan dalam mengurangi dampak negatif psikologis. Dukungan sosial, baik melalui interaksi langsung maupun melalui kelompok daring yang positif, membantu mahasiswa menghadapi tantangan yang muncul dari perbedaan budaya dan konflik komunikasi. Hasil penelitian menegaskan bahwa interaksi antarbudaya di media sosial bukan hanya fenomena komunikasi, tetapi juga merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keberhasilan interaksi ini sangat bergantung pada kesadaran, keterampilan adaptasi, dan kualitas dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi perbedaan budaya di lingkungan digital.

Hasil penelitian mengenai dinamika interaksi antarbudaya di media sosial memiliki sejumlah implikasi penting, baik untuk pengembangan kapasitas mahasiswa maupun bagi institusi pendidikan tinggi. Pertama, implikasi pedagogis menunjukkan perlunya peningkatan kesadaran dan keterampilan mahasiswa dalam berinteraksi lintas budaya. Mahasiswa perlu

dibekali kemampuan untuk memahami perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma agar komunikasi daring dapat berlangsung efektif, harmonis, dan inklusif. Keterampilan ini tidak hanya mendukung interaksi yang produktif, tetapi juga mengurangi risiko stres dan kecemasan yang timbul akibat miskomunikasi atau salah tafsir budaya. Kedua, implikasi bagi manajemen media sosial dan lingkungan kampus menunjukkan pentingnya penyediaan dukungan sosial yang memadai. Program konseling, kelompok pendukung sebaya, dan kegiatan yang mendorong pengembangan empati serta toleransi antarbudaya menjadi sarana penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan ini membantu mahasiswa mengatasi tekanan sosial dan emosional yang muncul akibat interaksi daring yang kompleks, sekaligus memperkuat kapasitas mereka dalam menghadapi perbedaan budaya.

Ketiga, implikasi strategis menunjukkan perlunya integrasi literasi budaya digital dalam kurikulum dan kegiatan kampus. Literasi ini meliputi kemampuan untuk membaca konteks pesan, menafsirkan simbol dan ekspresi budaya, serta mengelola interaksi daring secara kritis dan bertanggung jawab. Peningkatan literasi budaya digital tidak hanya mendukung kemampuan mahasiswa untuk berkomunikasi lintas budaya, tetapi juga meminimalkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. Implikasi penelitian ini menekankan perlunya pendekatan holistik yang menggabungkan pengembangan kesadaran budaya, keterampilan adaptasi interpersonal, literasi digital, dan dukungan sosial. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa multikultural untuk berinteraksi secara lebih efektif di media sosial, sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Bagi institusi pendidikan, hasil ini menjadi dasar untuk merancang program pembelajaran dan layanan kampus yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa dalam konteks interaksi lintas budaya yang semakin kompleks.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antarbudaya di media sosial bersifat kompleks dan dinamis, di mana perbedaan bahasa, simbol, nilai, dan norma memengaruhi pola komunikasi mahasiswa multikultural. Interaksi ini memiliki dampak ganda terhadap kesejahteraan psikologis: dapat memperluas pemahaman, rasa hormat, dan toleransi antarbudaya, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, isolasi, dan ketidakpuasan diri jika perbedaan budaya tidak dikelola dengan baik. Kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri, memahami konteks komunikasi, serta membangun dukungan sosial yang positif terbukti penting untuk mengurangi dampak negatif dan memastikan interaksi yang

harmonis, inklusif, serta mendukung kesehatan mental di lingkungan digital. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan literasi budaya digital, kemampuan adaptasi lintas budaya, dan jaringan dukungan sosial untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa multikultural di media sosial; rekomendasi yang muncul antara lain penyelenggaraan pelatihan literasi digital dan komunikasi antarbudaya, program peer support, serta kampanye kesehatan mental berbasis kampus untuk meminimalkan dampak negatif interaksi daring, sementara keterbatasan penelitian terletak pada penggunaan metode library research sehingga hasilnya bergantung pada literatur yang tersedia dan belum melibatkan observasi langsung terhadap pengalaman mahasiswa di lapangan, sehingga penelitian lanjutan dengan pendekatan empiris akan memperkaya pemahaman fenomena ini.

## REFERENCES

- Azzahra, Mahnum Elbah, Hafifah Yusrul Hasanah, Debi Amelia, Rhisma Melati, and Ahmad Diva Salwi. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Komunikasi Antarbudaya Remaja: Studi Kasus Di TikTok." *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital* 2, no. 2 (2025): 9.
- Broeder, Peter. "Informed Communication in High Context and Low Context Cultures." *Journal of Education, Innovation and Communication* 3, no. 1 (2021): 13–24.
- Cohen, Sheldon, and Thomas A Wills. "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310.
- Isyraqi, Mochamad Fachru. "Pengaruh Perbedaan Budaya Terhadap Interaksi Di Himpunan Mahasiswa Program Studi Komunikasi Dan Penyiaran Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten." *Dialogika: Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Sosialisasi* 1, no. 3 (2025): 62–75.
- Karmilah, Sobarudin. "Konsep Dan Dinamika Komunikasi Antarbudaya Di Indonesia." *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 4, no. 1 (2019): 41–56.
- Limilia, Putri, and Nindi Aristi. "Literasi Media Dan Digital Di Indonesia: Sebuah Tinjauan Sistematis." *KOMUNIKATIF: Jurnal Ilmiah Komunikasi* 8, no. 2 (2019): 205–22.
- Lomboe, Elhanan Andestra, Muhammad Juan Farel Ramadhan, and Seka Ramajati. "Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesadaran Pluralisme Di Kalangan Mahasiswa Unesa Ketintang." In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 3:453–77, 2024.
- Purwanto, Muhammad Roy. "PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA: STUDI KASUS DI FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAMA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA." *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam* 6, no. 1 (2024): 1485–86.
- Taka, Elvira Leonita, Petrus Ana Andung, Hotlif Arkilaus Nope, Blajan Konradus, and Frengky Dupe. "Transformasi Komunikasi Antarbudaya Di Perbatasan Indonesia–Timor Leste Melalui Media Sosial Facebook." *KOMUNIKATIF: Jurnal Ilmiah Komunikasi* 14, no. 1 (2025): 107–1017.
- Wang, Kenneth T, and Michael Goh. "Cultural Intelligence." *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Clinical, Applied, and Cross-Cultural Research*, 2020, 269–73.
- Yahya, Alif, Lydia Megawati, and Ahmad Habib Akramullah. "Komunikasi Budaya Dalam Keberagaman: Tinjauan Psikologis Terhadap Dinamika Interaksi Antarbudaya." *Filosofi: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya* 2, no. 3 (2025): 24–31.