

**Fenomena Unfollow di Media Sosial
(Analisis Perspektif Teori Pertukaran Sosial dalam Komunikasi Interpersonal)**

Romsatul Wilda¹, Airin², Selly Oktaviani³

¹Universitas Annuqayah, e-mail: romzatulwilda2@gmail.com

²Universitas Annuqayah, e-mail: airinnurfajriya56@gmail.com

³Universitas Annuqayah, e-mail: oct.shelly@gmail.com

Abstract

This article discusses the phenomenon of "unfollow" on social media as a tangible manifestation of the application of social exchange theory in the context of digital interpersonal communication. This phenomenon not only reflects changes in users' behavior on social platforms but also demonstrates that fundamental principles of social relationships remain relevant in virtual interaction spaces. Using a theoretical framework grounded in social exchange theory and a phenomenological analytical approach, the article explores the reasons and motivations behind individuals' decisions to sever digital social ties, particularly when they feel they are no longer receiving proportional social, emotional, or psychological benefits from the relationship. The act of unfollowing is understood as a response to imbalances in social exchange, where expectations of reciprocity go unmet. The findings suggest that, even in digital spaces, social interaction is still governed by a rational cost-benefit evaluation, where individuals consciously assess the relational value gained from a connection. This phenomenon highlights the importance of reciprocal, fair, and mutually beneficial interpersonal communication as a foundational element in building and maintaining healthy social relationships, both in real-world interactions and within the ever-evolving digital ecosystem.

Keywords: social exchange theory, interpersonal communication, unfollow, social media, reciprocity

Abstrak

Artikel ini membahas fenomena 'unfollow' di media sosial sebagai bentuk konkret dari penerapan teori pertukaran sosial dalam konteks komunikasi interpersonal digital. Fenomena ini tidak hanya merefleksikan perubahan perilaku pengguna media sosial, tetapi juga menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip dasar hubungan sosial tetap relevan dalam ruang interaksi virtual. Dengan menggunakan pendekatan teoritis yang dikaji melalui lensa teori pertukaran sosial serta metode analisis fenomenologis, artikel ini menelaah alasan dan motivasi individu dalam memutuskan hubungan sosial secara digital, terutama ketika mereka merasa tidak lagi memperoleh manfaat sosial, emosional, atau psikologis yang setimpal dari hubungan tersebut. Tindakan 'unfollow' dipahami sebagai respons terhadap ketidakseimbangan

dalam pertukaran sosial, di mana ekspektasi akan timbal balik tidak terpenuhi. Hasil kajian menunjukkan bahwa meskipun terjadi dalam ruang digital, interaksi sosial tetap dijalankan dalam kerangka rasionalitas untung-rugi, di mana individu secara sadar menilai nilai relasional yang mereka dapatkan dari suatu hubungan. Fenomena ini menggarisbawahi pentingnya komunikasi interpersonal yang bersifat timbal balik, adil, dan saling menguntungkan sebagai fondasi utama dalam membangun dan mempertahankan relasi sosial yang sehat, baik dalam dunia nyata maupun dalam ekosistem digital yang terus berkembang.

Kata Kunci: teori pertukaran sosial, komunikasi interpersonal, unfollow, media sosial, timbal balik

PENDAHULUAN

Media sosial kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, menawarkan ruang untuk berbagi cerita, membangun jejaring, hingga mengekspresikan diri secara bebas di dunia maya. Namun, di balik kemudahan interaksi ini, muncul fenomena yang kian sering ditemui: unfollow. Istilah unfollow merujuk pada tindakan berhenti mengikuti atau berlangganan akun seseorang di platform seperti Instagram, Twitter, atau Facebook, sehingga pembaruan dari akun tersebut tidak lagi muncul di linimasa pengguna.

Bagi sebagian orang, unfollow hanyalah soal menyaring konten agar tetap relevan dan nyaman. Namun, bagi yang lain, tindakan ini bisa dianggap sebagai sinyal hubungan yang renggang atau bahkan bentuk penolakan secara sosial. Fenomena unfollow pun kerap memicu perdebatan, baik secara pribadi maupun di ruang publik, tentang batasan privasi, kenyamanan, hingga etika berinteraksi di dunia maya.

Meskipun tampak sederhana, keputusan untuk unfollow kerap menimbulkan beragam reaksi, mulai dari rasa penasaran, kekecewaan, hingga konflik sosial di dunia maya. Tindakan ini bisa dipicu oleh berbagai alasan, seperti konten yang tidak relevan, perbedaan pendapat, hingga upaya menjaga kesehatan mental dari paparan informasi yang dianggap mengganggu atau memicu perbandingan diri yang tidak sehat. Di era digital yang serba cepat, unfollow bukan sekadar soal preferensi konten, melainkan juga mencerminkan dinamika hubungan sosial dan kebutuhan individu untuk menciptakan ruang aman di dunia maya.

Teori Pertukaran Sosial menjelaskan bahwa hubungan interpersonal didasarkan pada perhitungan untung-rugi, di mana individu memilih mempertahankan hubungan yang menguntungkan dan meninggalkan yang tidak menguntungkan. Oleh karena itu, unfollow dapat dilihat sebagai keputusan rasional untuk memutus hubungan yang dianggap merugikan. Artikel ini akan membahas lebih dalam tentang makna unfollow, alasan di balik keputusan tersebut, serta dampaknya terhadap interaksi sosial di media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk menggali makna dan memahami fenomena sosial secara mendalam berdasarkan perspektif subjek yang terlibat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (library research), di mana data dikumpulkan dari berbagai sumber tertulis yang bersifat ilmiah dan relevan dengan fokus kajian, khususnya dalam bidang komunikasi interpersonal dan teori pertukaran sosial. Sumber data terdiri atas buku-buku akademik, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian

terdahulu, serta referensi lain yang mendukung kerangka teoritis dan konseptual yang digunakan dalam analisis.

Proses analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif, dengan tujuan untuk menguraikan dan mengaitkan fenomena 'unfollow' di media sosial dengan konsep-konsep utama dalam teori pertukaran sosial, seperti timbal balik (reciprocity), keuntungan dan kerugian relasional (rewards and costs), serta evaluasi rasional terhadap hubungan interpersonal. Analisis ini tidak hanya bertujuan memetakan pola perilaku, tetapi juga menafsirkan alasan-alasan mendalam yang melatarbelakangi tindakan tersebut.

Untuk memperkuat pemahaman terhadap makna yang terkandung dalam tindakan 'unfollow', penelitian ini menerapkan teknik analisis fenomenologis. Pendekatan fenomenologis ini digunakan untuk memahami pengalaman subjektif individu, yakni bagaimana mereka memaknai dan merasakan relasi sosial di media digital ketika memilih untuk memutus keterhubungan (unfollow) dengan orang lain. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyajikan interpretasi teoritis semata, melainkan juga menggali dimensi psikologis dan emosional yang menjadi bagian dari dinamika komunikasi interpersonal dalam konteks digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena unfollow dapat dipahami melalui berbagai dimensi dalam teori pertukaran sosial. Dalam konteks komunikasi interpersonal digital, individu cenderung mengevaluasi interaksi mereka berdasarkan timbal balik. Ketika seseorang merasa tidak lagi menerima manfaat atau penghargaan sosial dari suatu hubungan, ia akan mengurangi atau menghentikan interaksi tersebut, termasuk melalui tindakan unfollow. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi ruang sosial baru tempat berlangsungnya pertukaran sosial berbasis pada rasa adil, pengakuan, dan saling menguntungkan.

Dalam teori ini, seperti dijelaskan oleh Thibaut & Kelley (1959), George Homans (1961), dan Blau (1964), manusia cenderung mempertahankan hubungan yang dianggap memberikan keuntungan seperti perhatian, dukungan emosional, atau informasi. Sebaliknya, ketika hubungan dirasa memberatkan secara emosional, melelahkan secara psikologis, atau tidak ada timbal balik sosial, maka individu akan mempertimbangkan untuk mengakhiri hubungan tersebut dalam konteks media sosial, melalui tindakan unfollow.

Media sosial menjadi ruang baru di mana pertukaran sosial terjadi. Interaksi seperti menyukai postingan, memberikan komentar, atau membagikan cerita, menjadi bentuk pertukaran simbolik yang dinilai secara sosial. Saat pengguna merasa konten yang dibagikan oleh orang lain tidak sesuai dengan nilai atau tidak relevan lagi, unfollow menjadi cara untuk “menjaga jarak” secara sosial tanpa konfrontasi langsung. Fenomena unfollow juga dapat dilihat sebagai strategi untuk menghindari konflik terbuka. Dalam konteks hubungan pertemanan atau keluarga, individu mungkin memilih untuk unfollow sebagai bentuk pembatasan konsumsi informasi tanpa harus memutus hubungan secara terang-terangan. Hal ini mencerminkan cara baru individu mengelola relasi sosial dengan tetap mempertimbangkan perasaan dan reaksi pihak lain. Selain itu, unfollow dapat menjadi representasi ketidakseimbangan pertukaran sosial. Jika seseorang merasa sudah banyak memberi perhatian, dukungan, atau apresiasi, namun tidak mendapatkan balasan yang sepadan, maka ia merasa berada dalam posisi rugi. Inilah titik di mana keputusan untuk

berhenti mengikuti menjadi relevan, sebagai upaya mengembalikan keseimbangan relasi atau menjaga kesehatan mental pribadi.

Melalui kerangka teori pertukaran sosial, kita dapat memahami bahwa hubungan di media sosial tidak berbeda jauh dengan hubungan tatap muka dalam hal evaluasi dan ekspektasi. Hanya saja, media digital menyediakan ruang yang lebih fleksibel dan tidak langsung dalam mengatur kedekatan sosial. Teori Pertukaran Sosial menyatakan bahwa individu menjalin hubungan sosial berdasarkan perhitungan untung dan rugi. Mereka cenderung terlibat dalam interaksi jika imbalan (manfaat) yang diperoleh lebih besar dari pengorbanan (biaya) yang dikeluarkan. Hubungan sosial akan terus berlanjut jika kedua pihak merasa mendapat keuntungan yang seimbang. Teori ini melihat perilaku manusia sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial. Jika suatu tindakan di masa lalu menghasilkan manfaat, maka kemungkinan besar akan diulang di masa depan. Sebaliknya, jika merugikan, maka akan dihindari.

Media sosial bukan sekadar tempat berbagi informasi, tetapi juga ruang untuk mengelola identitas dan eksistensi sosial. Hubungan yang terjalin melalui platform digital seperti Instagram atau TikTok pun memiliki konsekuensi sosial. Unfollow sering kali dimaknai sebagai bentuk penolakan atau jarak emosional, yang dapat merusak hubungan interpersonal jika tidak dikomunikasikan secara terbuka (Devito, 2013). Namun dalam kerangka teori pertukaran sosial, tindakan ini bisa dimaklumi sebagai pilihan rasional demi menjaga keseimbangan antara usaha yang dikeluarkan dan imbal hasil yang diterima dari sebuah hubungan. Fenomena unfollow tidak hanya memengaruhi hubungan di dunia maya, tetapi juga dapat berdampak pada dinamika hubungan interpersonal di dunia nyata. Beberapa orang menganggap unfollow sebagai bentuk pemutusan hubungan yang lebih besar daripada sekadar interaksi digital, sehingga dapat menimbulkan perasaan tersinggung atau konflik antarindividu.

Bagi Homans, prinsip dasar pertukaran sosial adalah "keadilan distributif" aturan bahwa imbalan harus setara dengan investasi. Sebuah pernyataan terkenal mengenai prinsip adalah: "seseorang dalam pertukaran dengan orang lain mengharapkan imbalan yang diterima masing-masing pihak sebanding dengan pengorbanan - semakin besar pengorbanan, semakin besar imbalan - dan manfaat yang diterima oleh masing-masing dari lain pihak harus proporsional dengan investasinya semakin besar investasi, semakin besar keuntungannya.

Sedangkan menurut John W. Thibaut dan Harold H. Kelley menyatakan bahwa hubungan interpersonal didasari oleh pertimbangan untung dan rugi. Individu akan mempertahankan hubungan yang dianggap lebih menguntungkan dibanding merugikan. Teori ini berasumsi bahwa dalam setiap interaksi sosial, individu cenderung mempertimbangkan imbalan (rewards) dan biaya (costs) yang mereka peroleh dari hubungan tersebut. Hubungan akan dipertahankan jika imbalan yang diterima melebihi atau setidaknya sebanding dengan biaya yang dikeluarkan.

Salah satu ayat yang menggambarkan dalam hal ini adalah firman Allah dalam surat **Ar-Rahman ayat 60** yang berbunyi, "**Tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan pula?**" Ayat ini menunjukkan bahwa kebaikan yang dilakukan seseorang tidak akan sia-sia, karena akan dibalas dengan kebaikan juga. Ini bukan hanya berlaku dalam hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga dalam hubungan antarmanusia. Ketika seseorang berbuat baik kepada orang lain, maka ia layak mendapatkan balasan yang setara, baik secara langsung maupun tidak langsung. Prinsip ini sangat mirip dengan logika pertukaran sosial, di mana hubungan dibangun atas dasar saling memberi dan menerima.

Fenomena unfollow di media sosial mencerminkan keputusan interpersonal yang tidak sekadar teknis, tetapi juga sosial dan emosional. Melalui Teori Pertukaran Sosial, tindakan ini dipahami sebagai hasil evaluasi untung-rugi dalam hubungan. Individu akan mempertahankan hubungan jika merasa mendapatkan manfaat (dukungan, validasi,

kenyamanan), dan memilih unfollow ketika merasa dirugikan (stres, tidak relevan, tidak ada timbal balik).

Fenomena unfollow juga bisa dilihat sebagai bentuk perlindungan diri. Dalam dunia yang penuh tekanan sosial, perbandingan diri (*social comparison*), dan kecemasan digital, memilih unfollow bisa menjadi cara seseorang menjaga stabilitas mentalnya. Misalnya, ketika seseorang terus melihat postingan tentang pencapaian orang lain (karir, kuliah, pasangan), ia bisa merasa rendah diri. Jika konten itu tidak memberi motivasi, justru malah memperparah kondisi emosional, maka unfollow jadi pilihan untuk menghindari stres tambahan. Di sinilah pertukaran sosial bekerja dalam bentuk emosional: kita menilai apakah hubungan dengan akun itu masih "layak" dipertahankan secara psikologis, bukan hanya sosial.

Media sosial saat ini sudah jadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi anak muda. Di balik segala fitur dan tampilannya, media sosial sebenarnya menciptakan dunia sosial tersendiri, tempat kita menjalin, memelihara, atau bahkan memutuskan hubungan sosial. Salah satu fitur yang tampak sederhana tapi berdampak besar adalah tombol unfollow. walaupun hubungan ini berlangsung di dunia maya, interaksinya tetap nyata. Komentar, pesan pribadi, story mention, hingga emoji bisa dianggap bentuk pertukaran simbolik. Di sini kita melihat bahwa teori pertukaran sosial tetap relevan. Relasi digital menciptakan nilai sosial: siapa yang aktif mendukung, siapa yang pasif, siapa yang sekadar penonton, atau bahkan siapa yang membuat kita tidak nyaman.

Makna Sosial dari Tindakan Unfollow

Tindakan unfollow di media sosial bukan hanya keputusan pribadi yang bersifat teknis, melainkan juga memiliki makna sosial yang mendalam. Unfollow sering kali dianggap sebagai bentuk komunikasi non-verbal. Dalam banyak kasus, pengguna media sosial melakukan unfollow bukan semata karena konten yang tidak menarik, tetapi karena adanya pergeseran relasi sosial atau ketegangan emosional. Misalnya, seorang responden menyatakan bahwa ia meng-unfollow temannya setelah merasa tidak dihargai dalam hubungan pertemanan mereka. Di sini, unfollow menjadi simbol pemutusan atau penarikan diri dari ikatan sosial yang sebelumnya terjalin.

Tindakan unfollow di media sosial memiliki dampak yang kompleks, baik secara personal maupun sosial. Bagi **pelaku**, unfollow sering menjadi cara untuk menjaga kesehatan mental, menyaring konten, dan mengatur ruang digital sesuai kebutuhan pribadi. Namun, tindakan ini juga bisa menimbulkan rasa bersalah atau ketegangan sosial, terutama jika dilakukan terhadap orang yang dikenal secara langsung. Bagi pihak yang di-**unfollow**, hal ini dapat menimbulkan perasaan tersinggung, kecewa, atau mempertanyakan hubungan sosial yang ada. Secara umum, unfollow mencerminkan dinamika hubungan dan identitas sosial di era digital, yang bisa membawa konsekuensi emosional tergantung pada konteks dan nilai yang dianut individu.

KESIMPULAN

Fenomena unfollow mencerminkan dinamika sosial dan psikologis yang kompleks di era digital. Tindakan ini tidak hanya soal berhenti mengikuti akun, tetapi juga sarana untuk menjaga kenyamanan, mengelola identitas digital, dan melindungi diri dari tekanan emosional. Meskipun bisa berdampak positif bagi kesehatan mental, unfollow juga dapat menimbulkan konflik atau perasaan tersingkir bagi pihak yang di-unfollow. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial adalah ruang interaksi sosial yang nyata, dan tindakan

seperti unfollow membawa makna simbolik yang perlu dipahami secara bijak agar tercipta relasi digital yang sehat dan empatik.

DAFTAR PUSTAKA

- Blau, P. M. (1964). *Exchange and Power in Social Life*. New York: Wiley.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The Social Psychology of Groups*. New York: Wiley.
- Homans, G. C. (1958). *Social Behavior as Exchange*. *American Journal of Sociology*, 63(6).
- Stewart, L., & Tubbs, S. (2008). *Human Communication: Principles and Contexts* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Devito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). Boston: Pearson.