

Generasi z dibalik layar: dampak psikologis penggunaan media sosial

Saskia Fitriana¹

program studi Tadris Bahasa Inggris, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Email: saskiafitriana5@gmail.com:

Kata Kunci:

Generasi Z, media sosial, dampak psikologis, kesehatan mental, kecemasan

Keywords:

Generation Z, social media, psychological impact, mental health, anxiety

ABSTRAK

Generasi Z, yang tumbuh di era digital, memiliki ketergantungan yang tinggi pada media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dampak psikologis yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial pada generasi ini. Melalui kajian literatur dan analisis data kualitatif dari berbagai sumber, penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intensif dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental generasi Z. Beberapa dampak yang ditemukan antara lain peningkatan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Selain itu, munculnya fenomena FOMO (Fear of Missing Out) serta perbandingan diri

yang tidak sehat dengan pengguna lain juga menjadi masalah yang umum. Penelitian ini menyoroti pentingnya kesadaran akan dampak negatif media sosial dan perlunya strategi yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut.

ABSTRACT

English abstract. Generation Z, who grew up in the digital era, has a high dependence on social media. This study aims to reveal the psychological impacts caused by social media use on this generation. Through a literature review and qualitative data analysis from various sources, this study found that intensive social media use can have a significant impact on the mental health of generation Z. Some of the impacts found include increased anxiety, depression, and sleep disorders. In addition, the emergence of the FOMO (Fear of Missing Out) phenomenon and unhealthy self-comparison with other users are also common problems. This study highlights the importance of awareness of the negative impacts of social media and the need for effective strategies to overcome these problems.

Pendahuluan

Generasi Z, yang sering disebut sebagai generasi digital, adalah kelompok yang tumbuh bersama pesatnya perkembangan teknologi dan media sosial. Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z tidak hanya menjadi konsumen teknologi, tetapi juga pencipta konten aktif di berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter. Kehadiran media sosial telah membuka peluang tak terbatas bagi mereka untuk berbagi pengalaman, membangun jejaring sosial, hingga menciptakan identitas digital. Namun, di balik kemudahan dan manfaatnya, media sosial juga membawa tantangan yang signifikan, terutama dalam aspek psikologis. Generasi Z, yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh di era digital yang menawarkan konektivitas tanpa batas. Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka, menyediakan ruang untuk interaksi, hiburan, dan ekspresi diri. Namun, di balik manfaatnya, media sosial juga membawa dampak yang kompleks terhadap kesehatan psikologis. Berbagai studi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi suasana hati, konsep diri, hingga hubungan sosial.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Media sosial adalah sebuah platform digital yang memfasilitasi pengguna untuk melakukan aktivitas sosial. Media sosial menjadi tempat bagi orang-orang untuk berkomunikasi, berinteraksi satu sama lain dengan cara menciptakan, berbagi, serta bertukar informasi dan gagasan dalam sebuah jaringan dan komunitas virtual. Di Indonesia, penggunaan media sosial mencapai angka 191 juta (73,7%), Angka tersebut terhitung sangat tinggi dan akan terus meningkat setiap harinya. Umumnya generasi Z yang mendominasi penggunaan media sosial, mereka berada di lingkungan digital yang semakin kompleks, dan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Dengan semakin berkembangnya media sosial maka dapat menimbulkan berbagai dampak baik positif maupun negatif bagi penggunaannya. Mereka lebih sering menghabiskan waktunya dengan media sosial secara berlebihan sehingga membuat mereka ketergantungan dengan media sosial dan mempengaruhi psikologis. Tidak menutup kemungkinan bagi generasi Z mengalami gangguan psikologis seperti, kecemasan dan depresi yang menjadi masalah umum dan sering kita temui pada kalangan generasi Z. Karena jika diamati lebih lanjut banyaknya remaja yang mengalami gangguan kesehatan jiwa salah satunya adalah karena media sosial.

Pembahasan

Media sosial memiliki berbagai dampak positif dan negative bagi penggunaannya. Jika dilihat dari dampak positifnya, media sosial dapat dimanfaatkan untuk memperluas konvektivitas sosial, mendapatkan kepuasan pribadi dan harga diri, berekspresi, serta mengembangkan identitas diri. Selain itu media sosial memfasilitasi interaksi sosial yang lebih luas, dan memungkinkan generasi Z untuk terhubung dengan teman, keluarga, dan komunitas yang lebih besar. Dengan media sosial generasi Z memiliki akses cepat dan mudah terhadap berbagai informasi, yang dapat memperkaya pengetahuan dan wawasan mereka. Karena media sosial menjadi wadah bagi generasi Z untuk mengekspresikan kreativitas, minat, dan pandangan mereka. Dengan banyaknya platform-platform seperti Instagram, tiktok, whatsapp, Facebook dan Twitter telah membentuk cara mereka dalam berinteraksi, memperoleh informasi dan membentuk identitas diri. Tetapi, di balik kemudahan dan kesenangan itu, penggunaan media sosial juga membawa banyak dampak psikologis yang perlu diwaspadai. Tentunya, media sosial juga mempunyai pengaruh buruk dalam kehidupan generasi Z. Seperti halnya mereka sering melakukan perbandingan diri dengan orang lain di media sosial dapat memicu kecemasan dan perasaan tidak cukup baik sehingga membuat mental break down.

Faktor Yang Mempengaruhi Generasi Z

1. *Perbandingan sosial*, dalam konteks media sosial merujuk pada proses di mana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain melalui platform digital yang menjadi ladang bagi generasi Z untuk beradu kehidupan sempurna, mereka berlomba-lomba menyajikan gambaran kehidupan sempurna yang memicu perasaan tidak cukup baik, rendah diri, dan kecemasan pada generasi Z.
2. *Perundungan Online*, yang menjadikan generasi Z rentan mengalami cyberbullying, dan efek dari hal tersebut menimbulkan depresi dan kecemasan berlebihan sehingga memunculkan pikiran untuk melakukan bunuh diri. Karena tidak hanya di kehidupan nyata perundungan dapat terjadi, di media sosial kasus perundungan malah lebih marak dan memakan banyak korban.

3. *Hate speech*, atau ujaran kebencian di media sosial mencakup bentuk komunikasi yang menyerang atau menghina individu. Berupa memberikan komentar mencemooh atau menghina seorang individu, dan menyebarkan berita bohong (hoax).
4. *Adiksi media sosial*, dalam penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mendorong individu untuk terus menggunakannya secara berkepanjangan dan mengganggu aktivitas sosial lain seperti mengganggu pola tidur, pekerjaan, studi, konsentrasi, hubungan sosial, serta kesehatan dan kesejahteraan psikologisnya.
5. Grooming dan penipuan, sedang marak terjadi belakangan ini dimana seorang pengguna media sosial akan menerima pesan atau permintaan untuk melakukan atau memberikan sesuatu, biasanya berupa uang atau barang dari pengguna lain. Dengan memberikan janji akan mendapatkan keuntungan atau hal yang menyenangkan, kemudian setelah permintaan dipenuhi semua hal yang dijanjikan tidak diterimanya, dan korban menderita kerugian material maupun fisik.
6. Konten negatif, Maraknya penyebaran konten negative seperti konten keasusilaan, perjudian, penghinaan atau pencemaran nama baik, pemerasan atau pengancaman, dapat menimbulkan kesesatan dan berita bohong serta menimbulkan rasa kebencian.

Cara Pencegahan Gangguan Psikologis

Maka dari itu perlu dilakukann pencegahan gangguan psikologis yang memerlukan pendekatan menyeluruh, baik dari segi individu, lingkungan keluarga, maupun masyarakat. Pendekatan menyeluruh ini memastikan bahwa pencegahan gangguan psikologis bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga lingkungan keluarga dan dukungan dari masyarakat secara luas. Seorang individu dapat menjaga pola hidup sehat seperti olahraga, tidur yang cukup, dan makan makanan bergizi. Serta melatih kemampuan mengatasi masalah dan emosi negatif, seperti meditasi, mindfulness, atau berbicara dengan seseorang yang dipercaya. Dan Tidak ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater jika diperlukan. Dalam hal ini, perlu juga dukungan dari lingkungan keluarga dalam embangun dialog yang sehat antara anggota keluarga untuk saling mendukung. Serta Saling memberikan kasih sayang, perhatian, dan pengertian kepada anggota keluarga, terutama saat ada yang mengalami tekanan psikologis. Tetapi pencegahan gangguan psikologis juga dapat dimulai dari dukungan luar seperi masyarakat yang melakukan kampanye dan edukasi untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dapat mengurangi stigma. Juga memanfaatkan pusat konseling, ruang publik mendukung aktivitas rekreasi, dan layanan kesehatan mental yang mudah diakses.

1. Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, Kesadaran tinggi akan mendorong orang untuk lebih sadar tentang pentingnya kesehatan mental. Serta lingkungan yang sadar akan kesehatan mental akan lebih terbuka dan menerima terhadap mereka yang mengalami gangguan mental.
2. Membina hubungan yang sehat, membutuhkan usaha, kesabaran, dan komitmen. Dapat dimulai dari lingkungan yang mendukung seperti rumah, sekolah dan komunitas. Dengan memperbanyak komunikasi dan interaksi satu sama lain.
3. Membatasi penggunaan teknologi, dengan memberikan batasan dalam penggunaan teknologi dapat meningkatkan produktivitas dan manajemen waktu lebih baik lagi.
4. Menjaga pola hidup sehat, upaya menjalani kehidupan sehari-hari dengan kebiasaan yang baik untuk kesehatan fisik dan mental melibatkan berbagai aspek, mulai dari pola

makan, aktivitas fisik, hingga kualitas tidur. Tubuh yang sehat akan memiliki lebih banyak energi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

5. Berpikir positif, membuat kita lebih menyenangkan ketika diajak berinteraksi. Dan dapat membuat kita merasa lebih bahagia, mengurangi stress dan meningkatkan kualitas tidur. selain itu berpikir positif juga meningkatkan motivasi dan kreativitas seseorang.
6. Menghindari lingkungan yang toxic, lingkungan toxic dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi. Seberusaha mungkin hindari lingkungan toxic yang dapat merusak kesehatan mental dan emosional.

Cara Menggunakan Media Sosial Yang Baik

Perkembangan teknologi saat ini sangat berdampak pada semua orang, terutama media sosial yang sudah menjadi teman di setiap harinya. Sebagai generasi Z yang berada di tengah-tengah kehidupan digitalisasi, mereka seharusnya bisa memanfaatkan efek positif dari media sosial dan sebisa mungkin menghindari efek negatifnya demi psikologis yang sehat. Menggunakan media sosial yang baik adalah cara bijaksana dan sehat dalam memanfaatkan platform digital agar berdampak positif pada diri sendiri dan lingkungan sekitar. Media sosial, jika digunakan dengan tepat, bisa memberikan banyak manfaat seperti membangun jaringan, mendapatkan informasi, dan mengekspresikan diri. Namun, penyalahgunaannya dapat menimbulkan masalah psikologis dan sosial. Adapun cara menggunakan media sosial yang baik yaitu:

- 1) Tetapkan batas waktu, lebih efektif jika dilakukan dengan manajemen waktu atau menjadwalkan waktu untuk bermain media sosial agar tidak terlalu banyak waktu yang terbuang. Hal tersebut perlu diimbangi dengan membuat peraturan, misalnya tidak bermain ponsel pada saat makan dan akan tidur.
- 2) Hindari kebocoran data, selalu lindungi data pribadi dari orang yang tidak bertanggung jawab dan jangan pernah membagikannya, karena kejahatan cyber data sangat merugikan bagi diri sendiri dan orang lain.
- 3) Pilih konten yang positif, bijaklah dalam memilih tontonan yang positif, jangan mudah percaya pada konten-konten negative tidak berfaedah yang menampilkan berita bohong, ujaran kebencian, atau tidak membuat nyaman. Lebih bermanfaat dengan menonton konten edukasi dan inspirasi bagi generasi Z.
- 4) Jangan membicarakan masalah pribadi, jangan pernah membicarakan masalah pribadi di media sosial, hal tersebut masih sering dilakukan terutama pada generasi Z. Mereka merasa haus validasi (membutuhkan pujian dari orang lain) untuk masalah yang mereka hadapi.
- 5) Berinteraksi dengan bijak, dengan selalu memberikan komentar positif vibes (suasana positif) sopan dan santun, menghindari perkataan yang kasar atau menyinggung. Sebisa mungkin hindari memberikan komentar yang mencela atau mengejek orang lain karena dapat mencela dan merusak reputasi mereka.
- 6) Manfaatkan untuk hal yang produktif, sebagai wadah untuk mengembangkan diri, mengekspresikan diri, dan melatih skill atau kemampuan. Manfaatkan fasilitas yang ada untuk hal-hal yang lebih bermanfaat, jika kita bisa bijak dalam menggunakannya maka kita juga bijak dalam pemanfaatannya.
- 7) Istirahat dari media sosial, untuk tidak bermain media sosial selama beberapa waktu dan memberikan istirahat pada otak. Mulailah melakukan aktivitas seperti membaca, berolahraga, memasak atau menghabiskan waktu bersama keluarga.

- 8) Mencegah kecemasan dan depresi, jangan timbul perasaan merasa tidak mampu dalam hal yang dilakukan orang lain. Karena banyak dijumpai generasi Z yang merasa dihakimi dengan media sosial dan merasa buruk tentang dirinya sendiri sehingga menyebabkan kecemasan dan depresi.

Gambar dan Tabel

Tabel 1. perbandingan gaya hidup negatif dan positif akibat pengaruh media sosial pada generasi Z.

Aspek	Dampak Positif	Dampak Negatif
Kesehatan Mental	Dukungan emosional melalui komunitas online, akses ke konten motivasi dan kesehatan mental	Meningkatkan kecemasan, stress, depresi, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri
Interaksi Sosial	Memperluas jaringan pertemanan, kemudahan komunikasi lintas budaya	Fenomena FOMO, isolasi sosial akibat ketergantungan pada interaksi virtual
Pendidikan dan Informasi	Akses mudah ke sumber belajar, inspirasi dari konten edukatif, dan pengembangan keterampilan digital	Penyebaran informasi palsu (hoaks), distraksi belajar, dan konsumsi konten tidak produktif
Identitas Diri	Sarana untuk mengekspresikan kreativitas, menemukan komunitas yang relevan, dan membangun kepercayaan diri	Tekanan untuk memenuhi standar kecantikan dan gaya hidup, ketergantungan pada validasi berupa "likes"
Keseimbangan Hidup	Kemudahan dalam mencari hiburan dan relaksasi	Waktu layar yang berlebihan, gangguan pola tidur, dan kurangnya aktivitas fisik

Sumber: <https://www.gramedia.com/literasi/media-sosial/>

Gambar 1.1 Ilustrasi terjerat tali gembala media sosial



Sumber: <https://amanat.id/terjerat-tali-gembala-media-sosial/>

Gambar 1. Menggambarkan tentang ketergantungan atau kecanduan terhadap media sosial dan perangkat seluler, serta menyampaikan pesan tentang bagaimana media sosial dan ponsel dapat mengendalikan hidup seseorang jika tidak digunakan dengan bijak. Gambar ini merupakan kritik atau peringatan terhadap dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Kesimpulan

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan bertukar informasi dalam jaringan dan komunitas virtual. Generasi Z, yang merupakan pengguna dominan media sosial, hidup dalam lingkungan digital yang kompleks, di mana media sosial menjadi bagian integral (bagian yang tidak dapat dipisahkan) dari kehidupan mereka. Media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan generasi Z, mempengaruhi cara mereka berinteraksi, mendapatkan informasi, dan membentuk identitas diri. Meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti memperluas konektivitas sosial, meningkatkan harga diri, dan memungkinkan ekspresi kreativitas, ada juga dampak negatif yang perlu diperhatikan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan masalah psikologis, seperti kecemasan dan perasaan tidak cukup baik akibat perbandingan diri dengan orang lain. Oleh karena itu, penting bagi generasi Z untuk menggunakan media sosial dengan bijak agar dapat meminimalkan dampak negatifnya.

Saran

Maka dari itu diperlukan edukasi tentang penggunaan media sosial pada generasi Z, karena dengan hal tersebut dapat meningkatkan kesadaran tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bijak, serta membekali generasi Z dengan keterampilan memilah informasi yang benar dan dapat dipertanggung jawabkan. Hal penting yang perlu dilakukan generasi Z yaitu memperbanyak interaksi sosial secara langsung dengan keluarga/teman. Mengurangi penggunaan media sosial dan lebih memanfaatkan waktu untuk kegiatan yang positif. Selain pengguna media sosial, platform media sosial juga perlu meningkatkan fitur keamanan untuk melindungi pengguna dari konten negatif dan pengaruh cyberbullying. Melakukan pembatasan konten sesuai usia dan lebih hati-hati terhadap data pribadi pengguna dari kejahatan cyber.

Daftar Pustaka

- Amaly, N., & Armiah, A. (2021). Peran Kompetensi Literasi Digital Terhadap Konten Hoaks dalam Media Sosial. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 20(2), 43. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v20i2.6019>
- Fitrotulloh, M. R., Amiruddin, M., & Firdaus, A. M. (2024). Revitalisasi toleransi beragama perspektif psikologi multikultural: Studi kasus SDN Desa Balun Kabupaten Lamongan. *Al Hikmah: Jurnal Studi Keislaman*, 14(1), 96-112. <http://repository.uin-malang.ac.id/18132/>
- Gunawan, I. A. N., . S., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Helmita, CN, Y., WA, A. R., Surya, M. R. E., & Indriyani, S. (2023). Bijak Berinteraksi di Media Sosial. *Jurnal PkM Pemberdayaan Masyarakat*, 4(4), 184–192.
- Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- Thasya, T., & Mufidah, N. (2022). Pemanfaatan media sosial sebagai salah satu sarana pembelajaran maharah kalam bagi mahasiswa International Class Program (ICP) 2021 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang selama masa pandemi Covid-19. *Armala: Jurnal Pendidikan dan Sastra Bahasa Arab*, 3(2), 1-21. <http://repository.uin-malang.ac.id/13468/>