

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z: MENELITI DAMPAK KETERGANTUNGAN DIGITAL

Nabila Hani Puspita Bhakti¹, Khodijah²

^{1,2}Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,

¹nabilahpb2003@gmail.com, ²Uchykhadijah7@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak ketergantungan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z. Generasi Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, merupakan kelompok yang tumbuh di era digital dan sangat terhubung dengan berbagai platform media sosial. Meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti konektivitas dan akses informasi, ketergantungan yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Melalui survei dan wawancara mendalam dengan responden dari berbagai latar belakang, penelitian ini mengidentifikasi pola penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara waktu yang dihabiskan di media sosial dan peningkatan gejala kesehatan mental negatif. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk memahami risiko yang terkait dengan penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z dan mendorong praktik penggunaan yang lebih sehat serta intervensi yang diperlukan untuk mendukung kesehatan mental mereka.

Kata Kunci: ketergantungan media sosial, kesehatan mental, generasi Z

ABSTRACT

This study aims to analyze the impact of social media addiction on the mental health of Generation Z. Generation Z, consisting of individuals born between 1997 and 2012, is a cohort that grew up in the digital era and is highly connected to various social

media platforms. Although social media offers various benefits, such as connectivity and access to information, excessive addiction can lead to various mental health problems, including anxiety, depression, and low self-esteem. Through surveys and in-depth interviews with respondents from various backgrounds, this study identified patterns of social media use and its impact on psychological well-being. The results showed that there was a significant relationship between time spent on social media and increased negative mental health symptoms. This study provides important insights for parents, educators, and policymakers to understand the risks associated with social media use among Generation Z and encourage healthier usage practices and interventions needed to support their mental health.

Keywords: social media addiction, mental health, generation Z

A. Pendahuluan

Penggunaan media sosial saat ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, baik sebagai sarana komunikasi maupun hiburan¹. Namun, jika platform daring tidak digunakan dengan benar, dapat menimbulkan masalah kesehatan mental (mental health)². Seiring waktu, masalah yang timbul dari kesehatan mental dapat memengaruhi kesejahteraan sosial³.

Media sosial sendiri yang berkembang pada generasi masyarakat saat ini sudah ada dalam beberapa bentuk, diantaranya WhatsApp, Instagram, Tiktok⁴.

Pengguna media sosial itu sendiri telah mencapai seluruh komunitas, terutama di Gen Z⁵. Generasi Z menjadi salah satu pengguna yang aktif secara umum mungkin memiliki masalah dengan perbandingan sosial, depresi, kecemasan, dan ekspektasi yang tidak realistis⁶.

Penyakit ini mempromosikan kebutuhan untuk mempelajari lebih lanjut tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental siswa⁷. Fenomena penggunaan media sosial saat ini adalah bahwa banyak generasi dan mengunggah foto terbaik yang mereka

miliki⁸. Harapan yang dimiliki oleh Generasi Z adalah untuk mendapatkan dukungan dan pujian dari mengunggah foto yang diambilnya. Berdasarkan hal ini, individu dapat membuat permintaan atau cetakan untuk melakukan yang terbaik, menyebabkan ketakutan⁹. Ketakutan ini adalah salah satu contoh kesehatan mental¹⁰. Bukan hanya kekhawatiran, namun juga akan melihat keberhasilan tema-temannya yang dapat dilihat di halaman media sosialnya¹¹.

Penelitian awal pada tahun 2024 Nayla menjelaskan bahwa teknologi dikembangkan dari berbagai aspek. Salah satunya adalah pemanfaatan media sosial. Media sosial sendiri dapat menjadi sumber dukungan atau koneksi sosial melalui platform yang diciptakannya. Meski demikian, pemanfaatan media sosial sendiri dapat berisiko bagi kesehatan mental Anda, seperti menjadi sumber masalah mengenai loyalitas, ketakutan, dan citra diri.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah

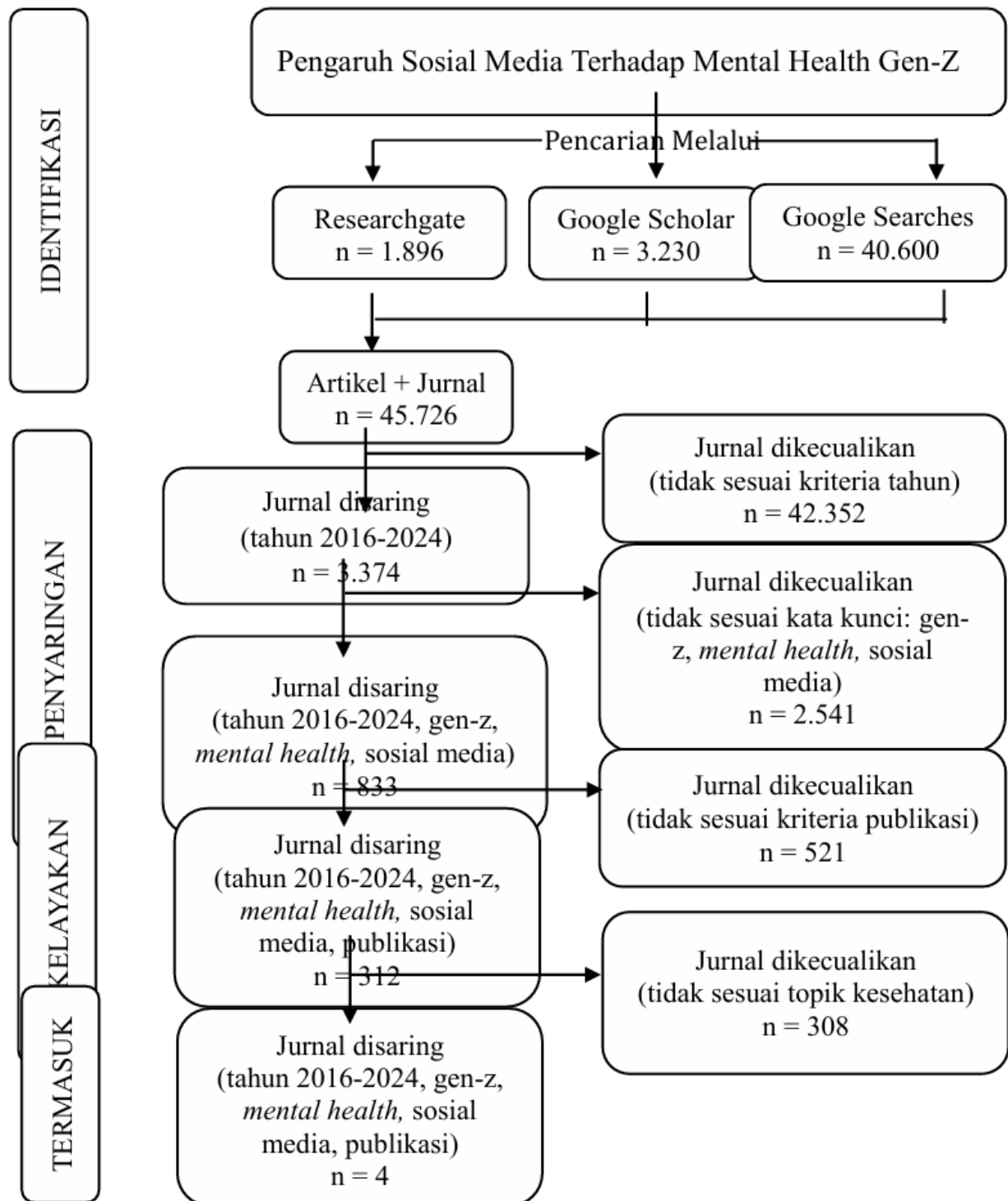
Dalam Gen Z, penggunaan media sosial harus dipertimbangkan dengan cermat dan alami. Ini berarti bahwa jika Gen-Z bosan, Anda dapat menggunakan media sosial sebagai hiburan. Namun, penggunaan media sosial disebabkan oleh masalah, terutama dalam kesehatan mental, ketika tidak digunakan jika memungkinkan. Menurut hasil penelitian ini, psikoter siswa sebagai gen generatif yang dipengaruhi oleh media sosial

Melalui presentasi ini, penulis "telah dipengaruhi oleh media sosial tentang kesehatan mental Generasi Z: untuk memeriksa efek dependensi digital." Tujuan dari surat ini adalah untuk menganalisis kesehatan mental Generasi Z sehubungan dengan dampak media sosial. Keterbatasan yang diterapkan dalam skripsi ini bersumber dari penelitian kepustakaan dengan menggunakan beberapa sumber terkait, seperti judul-judul.

penelitian yang berlandaskan pada pemanfaatan kalimat, paragraf, atau kata untuk memperjelas temuan pengaduan penelitian yang

dilakukan oleh Sugiyono. Metode yang digunakan adalah rangkuman pustaka. Metode pencatatan data didasarkan pada analisis data dan menggunakan hasil wawancara, sehingga hasil

pengumpulan data menjadi lebih efektif. Berikut ini adalah tugas dalam telaah pustaka: dilakukan untuk melengkapi hasil penelitian yang diperoleh sebagai berikut:

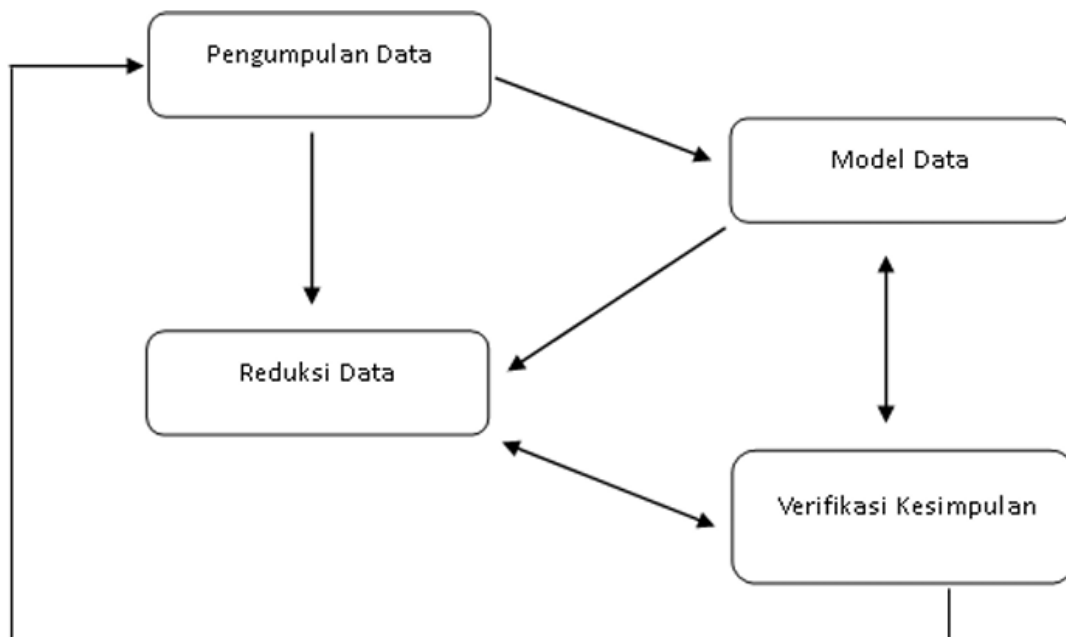


Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

Sumber: (Jeremy & Pangalo, 2020)

Teknik analisis data dilakukan ketika semua data dikumpulkan dan relevan dengan hasil penelitian. Di bawah ini

adalah fase analisis data yang dilakukan, yaitu



Gambar 2. Teknik Analisis Data

Sumber: Miles & Huberman (1992) dalam Diyati & Muhyadi (2019)

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil kajian library research dapat disajikan pada tabel di bawah ini, sebagai berikut:

No	Judul	Penulis	Tujuan	Hasil Analisi
1	"Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental"	Patricia, dkk., 2024.	Berusaha memberikan hasil analisis terkait Kesehatan mental yang	Apa yang disebut kesehatan mental atau kesehatan mental adalah situasi di mana seseorang dapat berkontribusi pada komunitas di mana ia dapat menghasilkan dan menghasilkan

			mempengaruhi media sosial.	produktivitas, dan ia memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang menjadi hidup, potensinya. Menggunakan media sosial dapat menyebabkan individu merasa tertekan oleh beberapa orang. Selain itu, literatur dilakukan sesuai dengan sumber literatur. memaparkan bahwa individu juga akan merasakan perasaan sedih ketika melihat Konten sedih (sedih). Dampak positif dari penggunaan media sosial terkait kesehatan mental adalah bahwa individu dapat beristirahat jika mereka menggunakan media sosial jika mereka dalam kondisi yang buruk
2	"Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: Systematic Review"	Al Yasin, dkk., 2022.	Memiliki tujuan yaitu memberikan hasil analisis terkait mengetahui Kesehatan fisik dan mental yang mempegaruhi penggunaan media sosial.	enelitian Al Yasin et al. (2022) mengklaim bahwa penggunaan media sosial memengaruhi kesehatan mental generasi z. Penggunaan media sosial yang berlebihan tentu saja memengaruhi kesehatan mental generasi Z secara negatif. Ini dibuktikan dengan pengamatan Heirsle bahwa umumnya ada masalah kesehatan psikologis seperti kesepian, ketakutan, stres dan

				depresi. Kesehatan fisik berhubungan dengan kesehatan mental. Misalnya, jika Generasi Z memiliki gangguan mental (depresi atau stres), maka hal itu dapat memengaruhi kesehatan fisik seperti tekanan darah tinggi. Media sosial meliputi Instagram, Tiktok, Facebook, X, dan aplikasi media sosial lainnya. Jika Gen Z tidak cukup cerdas untuk menggunakan media sosial, maka orang tersebut perlu menggunakan media sosial dengan hati-hati karena hal itu sudah pasti menjadi ancaman di masa depan.
3	Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa”	Nayla, 2024.	Bertujuan untuk memberikan hasil tinjauan pustaka mengenai kesehatan mental (mental Health) yang di pengaruhi oleh penggunaan media sosial pada mahasiswa.	Teknologi telah berkembang di berbagai bidang, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Media sosial sendiri mampu menawarkan dukungan atau koneksi sosial melalui platform yang diciptakannya. Namun, penggunaan media sosial itu sendiri dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan mental Anda, seperti menyebabkan masalah yang berkaitan dengan kesetiaan, ketakutan, dan citra diri. Dalam Gen Z, penggunaan media sosial

				itu sendiri harus dipertimbangkan dengan cermat dan alami. Ini berarti bahwa jika Gen-Z bosan, mereka dapat menggunakan media sosial sebagai hiburan. Namun, penggunaan media sosial disebabkan oleh masalah, terutama dalam kesehatan mental, ketika tidak digunakan jika memungkinkan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa psikoter generasi z yang terpengaruh oleh media sosial dapat mengakibatkan depresi, kecemasan, atau stres.
4	“Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Mahasiswa”	Budury, dkk., 2019.	Bertujuan untuk mengetahui tingkat psikologi siswa seperti stres, kecemasan, ataupun depresi yang dipengaruhi oleh penggunaan medsos.	Penggunaan media sosial sendiri berguna dalam skenario perdagangan atau perdagangan informasi. Kelompok daring yang ditemukan di media sosial dapat menyimpan mater, konsep, opini, atau pemikiran yang digunakan untuk menguraikan dan menunjukkan metode komunikasi. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa penggunaan maksimum media sosial adalah jam untuk siswa Generasi Z. Hal ini secara tidak langsung dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti rasa takut,

				stres, dan depresi. Masalah Terkait kesehatan mental, pembangkit tenaga Generasi Z dapat disebabkan oleh permintaan yang berlebihan atau pembentukan sosial. Ini berarti bahwa Generasi Z menciptakan nilai dengan mengharuskannya untuk berolahraga di media sosial dan hasil akademik. Masalah politik atau sosial dapat menyebabkan ketakutan, stres, dan depresi.

Apa yang disebut kesehatan mental atau kesehatan mental adalah situasi di mana seseorang dapat berkontribusi pada komunitas di mana ia dapat menghasilkan dan menghasilkan produktivitas, dan dapat memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang menjadi hidup. Menggunakan media sosial dapat menyebabkan individu merasa tertekan oleh beberapa orang. Lebih jauh, setelah sumber literatur, dia menjelaskan bahwa ketika dia melihat konten yang menyedihkan (sedih), orang-orang juga merasakan kesedihan. Dampak positif

penggunaan media sosial dalam kaitannya dengan kesehatan mental ialah individu dapat beristirahat sejenak dari penggunaan media sosial ketika sedang dalam kondisi suasana hati yang buruk, ketika kondisi sedang dalam kondisi suasana hati yang kurang baik¹².

Al Yasin dkk. menjelaskan pada tahun 2022 bahwa kesehatan mental generasi Z dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan tentu saja berdampak buruk bagi kesehatan mental generasi Z. Hal ini dibuktikan dengan fakta bahwa

generasi Z secara keseluruhan menderita masalah mental berupa kesepian, ketakutan, stres, dan depresi. Kesehatan mental saling berhubungan dengan kesehatan fisik. Misalnya, jika generasi Z memiliki masalah mental (depresi atau stres), maka akan memengaruhi kesehatan fisik seperti tekanan darah tinggi. Media sosial meliputi Instagram, Tiktok, Facebook, X, dan media sosial lainnya. Media sosial harus dimanfaatkan dengan bijak dengan baik, jika generasi Z tidak memanfaatkan media sosial dengan bijak, hal ini pasti akan membahayakan di masa mendatang¹³.

Pengguna media sosial itu sendiri telah mencapai komunitas secara keseluruhan, terutama Gen Z¹⁴. Nayla juga mengungkapkan bahwa teknologi ini mengalami pengembangan di berbagai bidang. Salah satu di antaranya yang terkait dengan penggunaan media sosial adalah bahwa media sosial itu sendiri sudah dapat memberikan dukungan atau hubungan sosial melalui platform yang ia kembangkan. Penggunaan media sosial itu sendiri, di mana pun, dapat menyebabkan bahaya bagi

kesehatan mental Anda, yaitu dengan menciptakan permasalahan yang berkaitan dengan kesetiaan, ketakutan, dan citra diri.. Dalam Gen Z, penggunaan media sosial harus dipertimbangkan dengan cermat dan alami. Ini berarti bahwa jika Gen-Z bosan, Anda dapat menggunakan media sosial sebagai hiburan. Namun, penggunaan media sosial disebabkan oleh masalah, terutama dalam kesehatan mental, ketika tidak digunakan jika memungkinkan. Menurut hasil penelitian ini, psikoter siswa sebagai gen generatif yang dipengaruhi oleh media sosial dapat menyebabkan depresi, kecemasan dan stress

Generasi Z Sebagai salah satu pengguna aktif umumnya dapat memiliki masalah menciptakan perbandingan sosial, depresi, kecemasan, dan harapan yang tidak realistis. Penggunaan media sosial itu sendiri berguna untuk pertukaran atau pertukaran informasi¹⁵. Komunitas cyber yang ditemukan di media sosial bisa mencakup isi, ide, opini, atau gagasan yang digunakan untuk menerjemahkan dan menampilkan

model komunikasi. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa siswa menghabiskan waktu hingga jam sebagai penggunaan maksimal generasi media sosial. Hal ini secara tidak langsung dapat menyebabkan kesehatan mental seperti stres, takut, dan depresi. Masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental melalui pembangkit listrik Z dapat disebabkan oleh tingginya permintaan dan cetakan sosial. Hal ini berarti Generasi Z menciptakan nilai yang mengharuskannya berolahraga di media sosial dan hasil akademik. Masalah politik atau sosial dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan depresi¹⁶.

D. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat dipahami dalam penjelasan di atas adalah bahwa kesehatan mental generasi z dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Media sosial yang terlalu sering digunakan pastinya mempunyai pengaruh negatif terhadap kesehatan mental Generasi Z. Hal ini dibuktikan dengan pengamatan Heirsle bahwa secara umum ada permasalahan kesehatan psikologis seperti kesepian, ketakutan, stres dan

depresi. Kesehatan mental berhubungan dengan kesehatan fisik. Contohnya, jika Gen Z mengalami gangguan mental (depresi atau stres), hal itu dapat mempengaruhi kesehatan tubuh seperti tekanan darah tinggi. Jika Gen Z tidak arif dalam menggunakan media sosial, maka pembaca perlu menggunakan media sosial secara bertimbang, karena ini pasti merupakan risiko di Masa Yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: a systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83-90.
- Alia, T., & Irwansyah, I. (2018). Pendampingan orang tua pada anak usia dini dalam penggunaan teknologi digital [parent mentoring of young children in the use of digital technology]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 14(1), 65-78.
- Budury, S., & Fitriasari, A. (2019). Penggunaan media sosial

- terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa: use of social media on events of depression, anxiety and stress among university students. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205-208.
- Diyati, H., & Muhyadi, M. (2019). Peran Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Pengembangan Budaya Sekolah di SDN Kwayuhan, Kecamatan Minggir, Sleman. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 2(1), 28–43.
- Dwijayanti, A., Komalasari, R., Harto, B., Pramesti, P., & Alfaridzi, M. W. (2023). Efektivitas Penggunaan Media Sosial sebagai Sarana Promosi dan Pemasaran pada UMKM Sablon Anggi Screen di Era Digital. *Ikra-lth Abdimas*, 6(2), 68-75.
- Jeremy, T., & Pangalo. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur Sebagai Evidence Based Promosi Kesehatan. *Journal Promosi Kesehatan*, 1(1), 1–6.
- Maharani, A., Zeifuddin, A., Safitri, D. A., Rosada, H. S., & Anshori, M. I. (2023). Kesejahteraan Mental Karyawan dalam Era Digital: Dampak Teknologi pada Kesejahteraan Mental Karyawan dan Upaya untuk Mengatasi Stres Digital. *Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Manajemen*, 2(4), 113-130.
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada Generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19-27.
- Muslim, M. (2015). Manajemen stres upaya mengubah kecemasan menjadi sukses. *Journal Esensi*, 18(2).
- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44-56.
- Patricia, A. C., Januarti, E., Syarifah, R. S., Adiana, S., Susanti, R. I., Yaqin, M. R. N., & Wulansari, P. C. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Citra Pendidikan*, 4(1), 1495-1503.

- Replita, R. (2016). Pengaruh lingkungan sosial dan keadaan ekonomi keluarga terhadap kesehatan mental remaja di kelurahan aek tampang. *Tazkir: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial dan Keislaman*, 2(2), 1-16.
- Riyanto, A. A., Ariyanto, D. S. A. P., Iknasya, P., & Falah, R. A. (2024). Kesehatan Mental Terhadap Kinerja Karyawan di Perusahaan JFE Shoji Steel Indonesia. *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 2(4), 42-51.
- Seri, M. (2018). Analisis Kejadian Depresi dan Risiko Bunuh Diri menggunakan Buddy App pada Remaja di Wilayah Kota Makassar. *Universiti Islam Negeri Alauddin*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Alfabeta. Syadiyah, R. K., Astuti, R. H. Y., & Aprilliani, F. (2021). Psikologi Positif Melalui Humor dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(02), 67-78.
- Wulandari, R. S., & Sari, F. K. (2023). Media Sosial sebagai Platform Pembelajaran Alternatif di Era Digital. *Prosiding Nasional Pendidikan: LPPM IKIP PGRI Bojonegoro*, 3(1), 279-288.