
Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Era Globalisasi

Rifqi Rahmat Albari

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

rifqi.22276@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

In the increasingly complex era of globalization, social media has become an integral part of the daily lives of Generation Z. Born between 1997 and 2012, this generation has grown up in the digital age and been exposed to various aspects of technology, including social media. This research aims to explore the impact of social media on the mental health of Generation Z. Numerous studies indicate that excessive use of social media can have negative effects on mental health, including fear of missing out (FOMO), dissatisfaction, and feelings of unacceptance. The study employs a questionnaire method to systematically collect data from respondents. The questionnaire is designed to include demographic questions, patterns of social media usage, and Likert scales to measure mental health. Data is analyzed using descriptive statistical analysis and correlation tests using JASP 0.18.1.0 software. The research findings reveal a significant relationship between social media use and mental health in Generation Z. These findings provide valuable insights into the psychological impacts of social media and offer recommendations for reducing excessive social media use to enhance the mental health of Generation Z.

Keyword: fomo, generation z, globalization era, mental health, questionnaire, social media, statistical analysis

ABSTRAK

Dalam era globalisasi yang semakin kompleks, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari generasi Z. Generasi yang lahir antara tahun 1997 dan 2012 ini telah tumbuh dalam era digital dan terpapar pada berbagai aspek teknologi, termasuk media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z. Berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk rasa takut ketinggalan (FOMO), perasaan tidak puas, dan rasa tidak diterima. Penelitian ini menggunakan metode kuesioner untuk mengumpulkan data secara sistematis dari responden. Kuesioner dirancang mencakup pertanyaan demografis, pola penggunaan media sosial, dan skala Likert untuk mengukur kesehatan mental. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji korelasi menggunakan software JASP 0.18.1.0. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada generasi Z. Temuan ini dapat memberikan wawasan penting tentang dampak psikologis media sosial dan menawarkan rekomendasi untuk mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan guna meningkatkan kesehatan mental generasi Z.

Kata kunci: media sosial, generasi z, kesehatan mental, fomo, kuesioner, analisis statistik, era globalisasi.

Pendahuluan

Dalam era globalisasi yang semakin kompleks, media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari Generasi Z (Sakti & Yulianto, 2018). Generasi ini, yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, tumbuh di era digital dan terpapar pada berbagai teknologi, termasuk media sosial. Media sosial memberikan kesempatan bagi Generasi Z untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan berpartisipasi dalam budaya populer. Namun, penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental (Yasin et al., 2022). Sebagai contoh, survei McKinsey Health Institute tahun 2022 menemukan bahwa 35% responden Gen Z menghabiskan lebih dari dua jam sehari menggunakan media sosial, yang dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan rasa takut ketinggalan (FOMO). Survei tersebut juga menunjukkan bahwa 21% responden perempuan Gen Z mengalami kesehatan mental yang buruk, lebih tinggi dibandingkan dengan 13% responden laki-laki.

Penggunaan media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental Generasi Z, salah satunya adalah perasaan takut ketinggalan (FOMO) (Putri et al., 2016). FOMO dapat membuat individu merasa tidak puas dengan apa yang mereka miliki dan merasa bahwa mereka tidak dapat mencapai standar yang ditetapkan oleh media sosial. Selain itu, media sosial dapat menimbulkan perasaan tidak diterima, di mana individu merasa bahwa mereka tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh media sosial, menyebabkan rasa tidak puas dan FOMO. Penelitian menunjukkan bahwa paparan konten media sosial yang idealis dan tidak realistis dapat menyebabkan individu merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka, terutama perempuan muda yang sering merasa harus memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis.

Tekanan untuk selalu terhubung dan responsif di media sosial dapat menyebabkan kelelahan digital, kondisi di mana individu merasa lelah secara mental dan emosional karena terlalu banyak menggunakan teknologi digital (Yasin et al., 2022). Gejalanya termasuk kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan terisolasi. Generasi Z, yang tumbuh dengan teknologi digital, sangat rentan terhadap kelelahan digital karena mereka sering kali merasa harus selalu terhubung dan responsif di media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, sehingga penting untuk mengatasi masalah ini dengan cara-cara yang efektif, seperti mengurangi penggunaan media sosial dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih seimbang.

Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang potensi negatif media sosial dan cara-cara mengatasinya. Pendidikan dan dukungan dari orang tua, guru, dan profesional kesehatan mental sangat penting untuk membantu Generasi Z mengelola penggunaan media sosial mereka dengan bijak. Pengembangan strategi kesehatan mental yang efektif, seperti program kesehatan mental di sekolah dan komunitas, serta penggunaan teknologi untuk mempromosikan kesehatan mental, juga dapat membantu mengurangi dampak negatif media sosial pada Generasi Z. Meskipun media sosial memberikan banyak manfaat, penting untuk terus mengeksplorasi cara-cara untuk memanfaatkannya dengan sehat dan positif, sambil meminimalkan dampak negatifnya pada kesehatan mental (Putri et al., 2016).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner untuk mengumpulkan data dari responden yang berusia dalam rentang generasi Z (17-27 tahun). Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna aktif media sosial di wilayah Jabodetabek dan sekitarnya. Pemilihan responden dilakukan secara *purposive sampling* untuk memastikan bahwa mereka merupakan pengguna aktif media sosial yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi usia, frekuensi

penggunaan media sosial, dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Data dikumpulkan melalui kuesioner *online* yang dirancang khusus untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dan tingkat FOMO.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama mengukur intensitas penggunaan media sosial dengan skala yang menilai frekuensi dan durasi aktivitas di berbagai *platform* media sosial. Bagian kedua mengukur tingkat FOMO menggunakan skala yang telah divalidasi, seperti *Fear of Missing Out Scale*, yang terdiri dari beberapa aitem yang menilai perasaan takut akan ketinggalan informasi, acara, atau pengalaman yang dianggap penting. Kedua skala tersebut diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia untuk memastikan kesesuaian dan pemahaman oleh responden.

Pengumpulan data dilakukan selama periode satu bulan dengan menyebarkan kuesioner melalui media sosial, email, dan *platform online* lainnya. Partisipasi bersifat sukarela, dan setiap responden diberikan informasi lengkap mengenai tujuan penelitian, prosedur, dan hak-hak mereka sebagai partisipan sebelum mengisi kuesioner. Anonimitas dan kerahasiaan data dijamin untuk mendorong kejujuran dan keterbukaan responden dalam memberikan jawaban. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik JASP 0.18.1.0 untuk menguji korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat FOMO.

Analisis data melibatkan uji korelasi Pearson untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel utama: intensitas penggunaan media sosial dan tingkat FOMO. Uji ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan linier antara dua variabel kuantitatif. Selain itu, analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik demografis responden dan distribusi variabel penelitian. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan interpretasi. Kesimpulan yang diambil dari analisis ini kemudian digunakan untuk merumuskan rekomendasi intervensi dan strategi pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih sehat di kalangan generasi Z.

Hasil

Tabel 1. Usia

Descriptive Statistics	
Usia	
Valid	115
Missing	0
Median	22.000
Mean	22.443
Std. Deviation	2.832
Minimum	17.000
Maximum	27.000

Tabel 2. Frekuensi Jenis Kelamin

Frequencies for Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki - laki	61	53.043	53.043	53.043
Perempuan	54	46.957	46.957	100.000
Missing	0	0.000		
Total	115	100.000		

Tabel 3. Frekuensi untuk Pekerjaan

Frequencies for Pekerjaan				
Pekerjaan	Frequency	Percent Valid	Percent	Cumulative Percent
Freelance	7	6.087	6.087	6.087
Mahasiswa	63	54.783	54.783	60.870
PNS	2	1.739	1.739	62.609
Pegawai Swasta	41	35.652	35.652	98.261
Pelajar	1	0.870	0.870	99.130
karyawan	1	0.870	0.870	100.000
Missing	0	0.000		
Total	115	100.000		

Tabel 4. Frekuensi Asal Daerah

Frequencies for Asal Daerah				
Asal Daerah	Frequency	Percent Valid	Percent	Cumulative Percent
Bekasi	13	11.304	11.304	11.304
Bogor	35	30.435	30.435	41.739
Depok	10	8.696	8.696	50.435
Jakarta	37	32.174	32.174	82.609
Magetan	2	1.739	1.739	84.348
Tangerang	15	13.043	13.043	97.391
bontang	1	0.870	0.870	98.261
jambi	1	0.870	0.870	99.130
pontianak	1	0.870	0.870	100.000
Missing	0	0.000		
Total	115	100.000		

Dari data yang diperoleh, beberapa kesimpulan penting dapat diambil: Mayoritas responden berada pada usia awal hingga pertengahan 20-an, yang sesuai dengan karakteristik generasi Z, kelompok usia yang sangat relevan untuk studi tentang pengaruh media sosial karena mereka adalah pengguna media sosial yang aktif. Distribusi jenis kelamin yang seimbang memungkinkan analisis yang lebih holistik tentang pengaruh media sosial, mengurangi bias gender dalam hasil penelitian. Dominasi mahasiswa dan pegawai swasta menunjukkan bahwa penelitian ini mencakup individu yang berada dalam tahap pendidikan dan awal karir profesional mereka, memberikan wawasan tentang bagaimana media sosial mempengaruhi kesejahteraan mental mereka dalam konteks akademis dan profesional. Konsentrasi responden dari wilayah Jabodetabek menyoroti populasi perkotaan yang mungkin memiliki akses lebih besar dan penggunaan media sosial yang lebih tinggi, sementara variasi daerah asal juga menunjukkan bahwa hasil penelitian ini memiliki relevansi di berbagai konteks geografis di Indonesia. Secara keseluruhan, data ini memberikan gambaran komprehensif tentang demografi responden dan latar belakang mereka, penting untuk memahami konteks dalam mana pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z dapat dianalisis.

Tabel 5. Uji Korelasi

Pearson's Correlations		
Variable	x	Y
1. x	Pearson's r	—

Pearson's Correlations		
Variable	x	Y
	p-value	—
2. Y	Pearson's r	0.642 —
	p-value	< .001 —

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat FOMO (*fear of missing out*). Dengan nilai Pearson's r sebesar 0.642 dan p-value kurang dari 0.001, hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut. Ini berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula perasaan FOMO yang dirasakan oleh individu. Korelasi positif yang signifikan ini menunjukkan bahwa individu yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung mengalami perasaan takut akan ketinggalan lebih intens, yang bisa mempengaruhi kesehatan mental mereka. Temuan ini menggarisbawahi dampak potensial dari penggunaan media sosial dalam memperburuk kecemasan dan ketidaknyamanan terkait dengan perasaan ketinggalan, yang penting untuk dipertimbangkan dalam studi tentang kesehatan mental generasi Z.

Pembahasan

Hasil analisis korelasi Pearson mengungkapkan hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat FOMO (*fear of missing out*), dengan nilai *Pearson's r* sebesar 0.642 dan *p-value* kurang dari 0.001. Nilai *r* sebesar 0.642 menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat, yang berarti ada hubungan yang substansial antara kedua variabel tersebut. Dalam konteks ini, intensitas penggunaan media sosial mengacu pada frekuensi dan durasi aktivitas individu di berbagai *platform* media sosial, sementara FOMO merujuk pada perasaan cemas atau takut akan ketinggalan informasi, acara, atau pengalaman yang dianggap penting oleh orang lain. Korelasi positif yang ditemukan menunjukkan bahwa individu yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung merasakan tingkat FOMO yang lebih tinggi.

Pentingnya temuan ini terletak pada signifikansi statistik dari korelasi tersebut. Dengan *p-value* yang kurang dari 0.001, hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan FOMO sangat signifikan secara statistik dan tidak mungkin terjadi secara kebetulan. Artinya, ada hubungan nyata dan konsisten antara kedua variabel ini dalam sampel yang diteliti. Temuan ini memberikan keyakinan bahwa fenomena yang diobservasi merupakan representasi dari hubungan yang lebih luas yang mungkin juga berlaku di populasi yang lebih besar atau di konteks lain.

Hubungan positif yang kuat ini menyiratkan bahwa individu yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial mungkin mengalami peningkatan perasaan FOMO. Hal ini mungkin disebabkan oleh *eksposur* yang terus-menerus terhadap *update* dan *posting* yang dikurasi oleh teman, keluarga, dan *influencer*, yang sering kali menampilkan kehidupan yang tampaknya lebih menarik atau sukses. Paparan berlebihan terhadap konten semacam ini dapat memperburuk perasaan takut akan ketinggalan dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka merasa tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri dan khawatir tentang kehilangan kesempatan atau pengalaman yang dianggap berharga.

Secara keseluruhan, temuan ini memiliki implikasi penting untuk penelitian tentang kesehatan mental dan penggunaan media sosial, khususnya dalam konteks generasi Z. Efek negatif dari intensitas penggunaan media sosial terhadap FOMO dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan emosional dan sosial. Penelitian ini menyoroti perlunya

intervensi dan strategi untuk mengelola penggunaan media sosial dengan cara yang sehat, serta meningkatkan kesadaran tentang dampak potensial dari media sosial terhadap kesehatan mental. Dengan memahami hubungan ini, pengembang *platform* media sosial, profesional kesehatan mental, dan individu dapat bekerja sama untuk mengatasi dan memitigasi dampak negatif yang mungkin timbul dari perasaan FOMO yang tinggi.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, temuan ini memiliki implikasi penting untuk penelitian tentang kesehatan mental dan penggunaan media sosial, khususnya dalam konteks generasi Z. Efek negatif dari intensitas penggunaan media sosial terhadap FOMO dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan emosional dan sosial. Penelitian ini menyoroti perlunya intervensi dan strategi untuk mengelola penggunaan media sosial dengan cara yang sehat, serta meningkatkan kesadaran tentang dampak potensial dari media sosial terhadap kesehatan mental. Dengan memahami hubungan ini, pengembang *platform* media sosial, profesional kesehatan mental, dan individu dapat bekerja sama untuk mengatasi dan memitigasi dampak negatif yang mungkin timbul dari perasaan FOMO yang tinggi.

Acknowledgement

Terima kasih kepada pihak Universitas Ahmad Dahlan karena telah memberi ruang atau kesempatan terhadap kepada saya sebagai mahasiswa yang ingin mempublikasikan hasil penelitian yang saya lakukan, kemudian saya berterima kasih kepada dosen pembimbing Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog, dan teman – teman yang telah membantu saya dalam menjalankan penelitian.

Daftar Pustaka (APA 7th Edition)

- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. *McKinsey Health Institute, April*, 1–12. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2018). Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Interaksi-Online*, 6(4), 1–12. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/download/21950/20197>
- Yasin, R. Al, 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. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>