

Pengaruh Sosial Media terhadap *Mental Health* Gen-Z

Andri Sahata Sitanggang¹, Hafidz Fathi Azkia², Endar Sutrisno³, Zahra FH⁴, Dela Eka⁵

¹²³⁴Universitas Komputer Indonesia
hafidz.10522047@mahasiswa.unikom.ac.id²,
endar.10522040@mahasiswa.unikom.ac.id³,
zahra.10522044@mahasiswa.unikom.ac.id⁴,
dela.10522061@mahasiswa.unikom.ac.id⁵

ABSTRACT

The use of digital platforms today can influence various aspects of life, such as acting as a means of entertainment or communication. However, if digital platforms are not used properly, this will trigger mental health problems. Users of social media themselves have reached the entire community, especially generation Z. Generation Z as one of the active users, generally can experience problems that can create social comparisons, increase depression and anxiety, as well as unrealistic expectations. The purpose of writing is to analyze the influence of social media on mental health in generation Z. The type of research used in this research is based on qualitative research. The results obtained are that generation Z's mental health is influenced by the use of social media. Excessive use of social media certainly has a negative impact on the mental health of generation Z. This is proven through observations that generation Z generally has mental health problems, such as feeling lonely, anxious, stressed and depressed. Mental health is connected to physical health. Individuals must use social media wisely, because if generation Z is not wise in using social media there will certainly be risks in the future.

Keywords: *gen-z, mental health, social media*

ABSTRAK

Penggunaan dari platform digital saat ini bisa memengaruhi berbagai macam aspek kehidupan, seperti bertindak sebagai sarana hiburan ataupun komunikasi. Namun, jika platform digital tidak digunakan dengan baik, maka hal tersebut akan memicu timbulnya permasalahan pada kesehatan mental. Pengguna dari medsos sendiri telah menjangkau seluruh masyarakat, khususnya generasi Z. Generasi Z sebagai salah satu pengguna aktif, umumnya dapat mengalami permasalahan yang dapat menciptakan perbandingan sosial, meningkatkan depresi serta ansietas, serta ekspektasi yang tidak realistis. Tujuan penulisan ialah menganalisis terkait dengan pengaruh sosial media terhadap *mental health* pada generasi Z. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah bersumber dari penelitian kualitatif. Hasil yang diperoleh ialah kesehatan mental generasi Z dipengaruhi oleh penggunaan sosial medial. Media sosial yang digunakan secara berlebihan tentu memberikan dampak yang kurang baik terhadap kesehatan mental generasi Z. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil observasi bahwa generasi Z umumnya memiliki permasalahan *mental health*, seperti merasa kesepian, kecemasan, stres, dan depresi. *Mental health* memiliki keterhubungan dengan kesehatan fisik. Individu harus dengan bijak menggunakan media sosial, sebab jika generasi Z tidak bijak dalam menggunakan media sosial tentu akan memiliki risiko ke depannya.

Kata Kunci: *gen-z, mental health, sosial media*

PENDAHULUAN

Penggunaan dari platform digital saat ini bisa memengaruhi berbagai macam aspek kehidupan, seperti bertindak sebagai sarana hiburan ataupun komunikasi (Alia & Irwansyah, 2018). Namun, jika platform digital tidak digunakan dengan baik, maka hal tersebut akan memicu timbulnya permasalahan pada kesehatan mental (*mental health*) (Maharani, dkk., 2023). Seiring dengan berjalannya waktu, permasalahan yang ditimbulkan dari *mental health* dapat memengaruhi kesejahteraan sosial (Riyanto, dkk., 2024). Medsos sendiri yang telah berkembang di era masyarakat saat ini terdapat berbagai macam, misalnya WhatsApp, Instagram, TikTok, dan lain sebagainya (Dwijayanti, dkk., 2023).

Pengguna dari medsos sendiri telah menjangkau seluruh masyarakat, khususnya generasi Z (Mandas & Silfiah, 2022). Generasi Z sebagai salah satu pengguna aktif, umumnya dapat mengalami permasalahan yang dapat menciptakan perbandingan sosial, meningkatkan depresi serta ansietas, serta ekspektasi yang tidak realistis (Seri, 2018). Kondisi ini mendorong kebutuhan untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa (Nayla, 2024).

Fenomena penggunaan media sosial yang ada saat ini ialah generasi Z banyak yang mengupload foto terbaik yang dimilikinya (Wulandari & Sari, 2023). Harapan yang dimiliki oleh generasi Z ialah mendapatkan *likes* ataupun pujian melalui unggahan foto yang dilakukannya. Berdasarkan hal tersebut akan membuat individu memiliki tuntutan ataupun tekanan untuk menampilkan dirinya yang terbaik dan bisa menimbulkan rasa kecemasan (Muslim, 2015). Rasa kecemasan ini merupakan salah satu contoh dari *mental health* (Syadiyah, dkk., 2021). Selain cemas, pencapaian yang diraih temannya yang dilihat di halaman media sosialnya akan membuat remaja membandingkan kondisi dirinya dengan tokoh atau teman tersebut yang akan berpengaruh pada kondisi kesehatan mental (Replita, 2016).

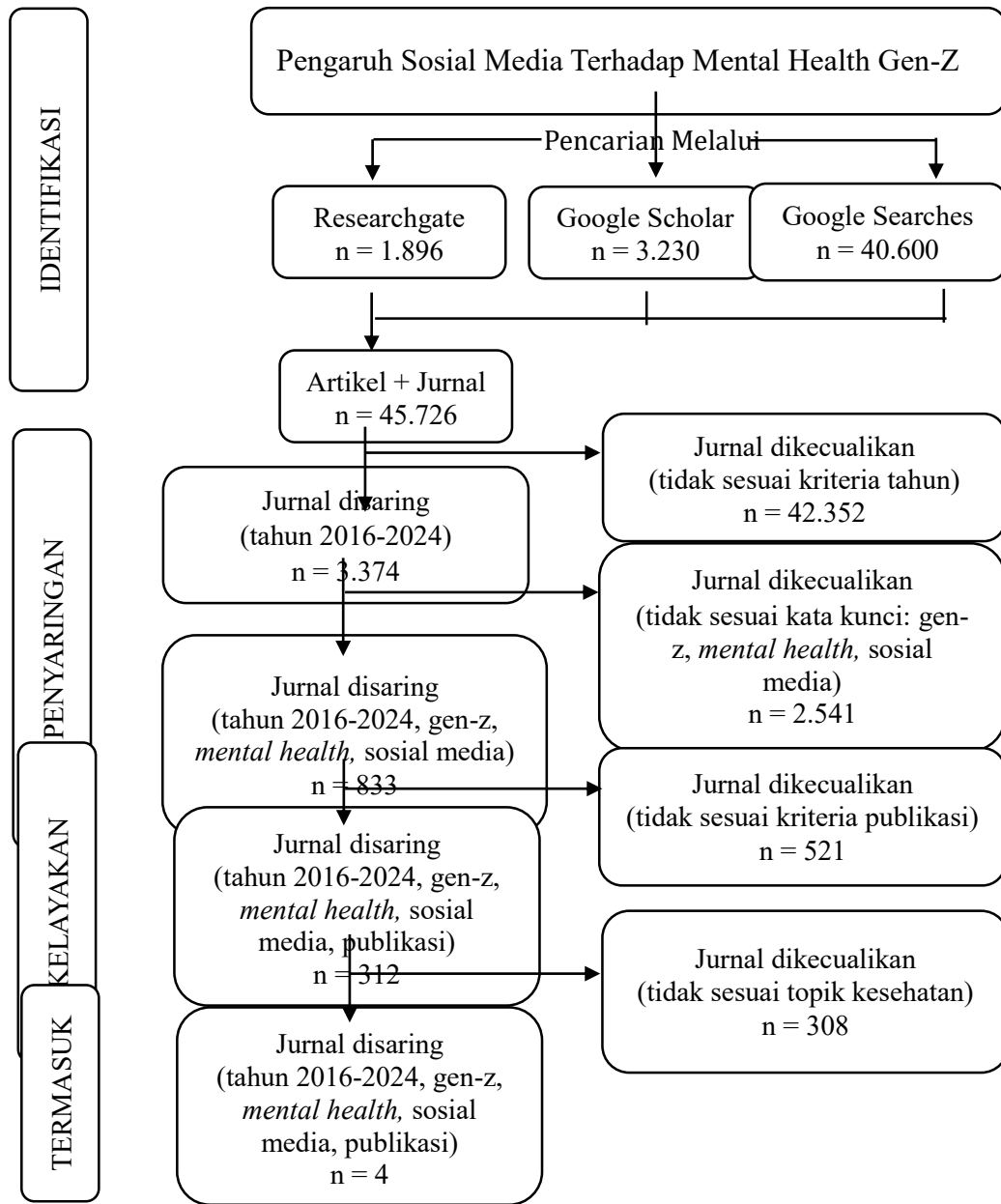
Penelitian terdahulu Nayla (2024) memaparkan teknologi telah mengalami perkembangan di berbagai sektor, salah satunya terkait dengan penggunaan media sosial. Media sosial sendiri dapat memberikan konektivitas dukungan ataupun sosial melalui platform yang dikembangkannya. Akan tetapi, penggunaan dari media sosial sendiri dapat menciptakan risiko terhadap *mental health* misalnya dalam menciptakan masalah yang berhubungan dengan kesetresan, ansietas, serta citra diri. Pada generasi Z, penggunaan media sosial sendiri harus diperhatikan seksama dan sewajarnya. Artinya, media sosial bisa dijadikan sebagai sarana hiburan saat gen-z merasa bosan. Namun, penggunaan dari media sosial jika tidak digunakan dengan sebaik-baiknya, maka akan menciptakan permasalahan, khususnya dalam kesehatan mental. Adapun menurut hasil penelitian memaparkan bahwa psikologis dari mahasiswa sebagai generasi Z yang dipengaruhi oleh media sosial dapat menciptakan depresi, ansietas, ataupun stres.

Melalui pemaparan tersebut, penulis mengambil judul "Pengaruh Sosial Media terhadap Mental Health Gen-Z". Tujuan penulisan ini ialah menganalisis terkait dengan pengaruh sosial media terhadap mental health pada generasi Z. Batasan yang

digunakan dalam penulisan ini hanya didasarkan pada *library research* melalui beberapa sumber yang relevan dengan judul.

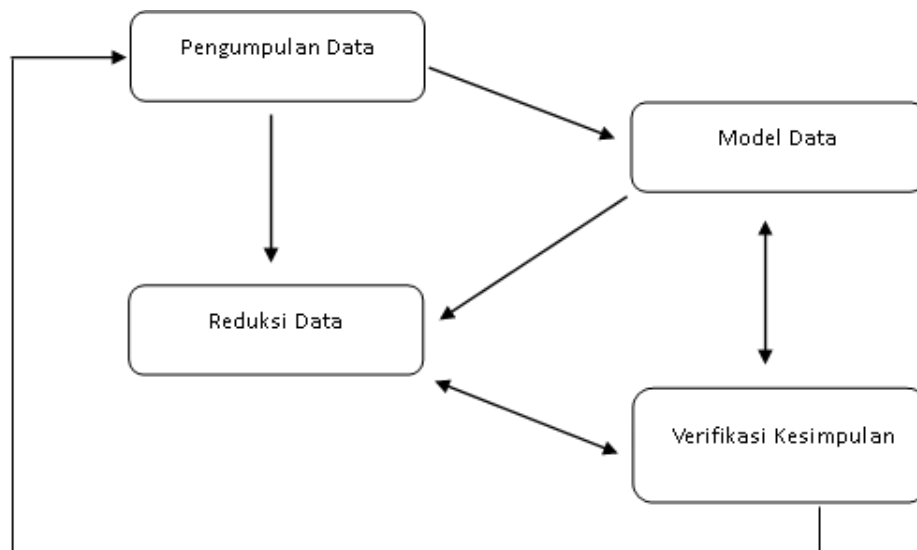
METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah bersumber dari penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang mengandalkan penggunaan kalimat, paragraf, ataupun kata dalam mendeskripsikan hasil dari penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2018). Pendekatan yang digunakan ialah *literature review*. Teknik pengumpulan data diperoleh dari penggunaan data *literature review* dan hasil wawancara, sehingga hasil perolehan data lebih valid. Berikut adalah kegiatan *literature review* yang dilakukan untuk mendukung hasil temuan penelitian yang didapatkan, sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA
 Sumber: (Jeremy & Pangalo, 2020)

Teknik analisis data dilakukan saat seluruh data terkumpul, sehingga akan ditemukan terkait hasil penelitian. Berikut adalah tahapan dari analisis data yang dilakukan, yaitu:



Gambar 2. Teknik Analisis Data

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

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

Tabel 1. Hasil Analisis

No.	Judul	Author	Tujuan	Hasil Analisis
1.	“Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental”	Patricia, dkk., 2024.	Bertujuan dalam memberikan hasil analisis terkait dengan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh media sosial.	<i>Mental health</i> atau yang disebut dengan kesehatan mental ialah keadaan dimana individu dapat memberikan kontribusi terhadap komunitasnya, bekerja yang mampu menghasilkan serta produktif, mempunyai kemampuan saat mengatasi masalah yang datang pada kehidupan, menyadari potensi sendiri, terkait dengan adanya kesejahteraan yang ada pada dirinya. Melalui penggunaan media sosial dapat membuat individu merasakan stress bagi sebagian individu. Selain itu, menurut sumber literature yang dilakukan memaparkan bahwa individu juga akan merasakan perasaan sedih ketika melihat konten yang bersifat <i>sad</i> (sedih). Dampak positif dari penggunaan

				media sosial terkait dengan <i>mental health</i> ialah dapat menenangkan istirahat ketika individu menggunakan media sosial ketika mereka sedang berada dalam kondisi <i>mood</i> yang kurang baik.
2.	“Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: <i>A Systematic Review</i> ”	Al Yasin, dkk., 2022.	Memiliki tujuan dalam dalam memberikan hasil analisis terkait mengetahui kesehatan fisik serta mental yang dipengaruhi penggunaan media sosial.	Hasil penelitian Al Yasin dkk. (2022) memaparkan bahwa kesehatan mental dari generasi Z dipengaruhi oleh penggunaan sosial medial. Media sosial yang digunakan secara berlebihan tentu memberikan dampak yang kurang baik terhadap kesehatan mental generasi Z. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil observasi bahwa generasi Z umumnya memiliki permasalahan <i>mental health</i> , seperti merasa kesepian, kecemasan, stress, dan depresi. <i>Mental health</i> memiliki keterhubungan dengan kesehatan fisik. Misalnya saat generasi Z mengalami gangguan mental (depresi ataupun stress), maka ia memiliki potensi dalam mempengaruhi kesehatan fisik seperti hipertensi, dan lain sebagainya. Media sosial yang digunakan terdapat berbagai macam diantaranya adalah Instagram, TikTok, Facebook, X, serta berbagai macam aplikasi media sosial lainnya. Individu harus dengan bijak menggunakan media sosial, sebab jika generasi Z tidak bijak dalam menggunakan media sosial tentu akan memiliki risiko kedepannya.
3.	“Memahami Dampak	Nayla, 2024.	Memiliki tujuan dalam	Teknologi telah mengalami perkembangan di berbagai

	Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa”		memberikan hasil tinjauan pustaka terkait dengan kesehatan mental (<i>mental health</i>) yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial pada mahasiswa.	sektor, salah satunya terkait dengan penggunaan media sosial. Media sosial sendiri dapat memberikan konektivitas dukungan ataupun sosial melalui platform yang dikembangkannya. Akan tetapi, penggunaan dari media sosial sendiri dapat menciptakan resiko terhadap <i>mental health</i> misalnya dalam menciptakan masalah yang berhubungan dengan kesetresan, ansietas, serta citra diri. Pada generasi Z, penggunaan media sosial sendiri harus diperhatikan seksama dan sewajarnya. Artinya, media sosial bisa dijadikan sebagai sarana hiburan saat gen-z merasa bosan. Namun, penggunaan dari media sosial jika tidak digunakan dengan sebaik-baiknya, maka akan menciptakan permasalahan, khususnya dalam kesehatan mental. Adapun menurut hasil penelitian memaparkan bahwa psikologis dari mahasiswa sebagai generasi Z yang dipengaruhi oleh media sosial dapat menciptakan depresi, ansietas, ataupun stress.
4.	“Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Mahasiswa”	Budury, dkk., 2019.	Memiliki tujuan dalam mengetahui tingkat psikologis mahasiswa seperti rasa stress, kecemasan, ataupun depresi yang dipengaruhi oleh	Penggunaan dari media sosial sendiri memiliki kebermanfaatan dalam bertukar ataupun berbagi informasi. Komunitas virtual yang terdapat di media sosial bisa mencakup konten, gagasan, pendapat, ataupun ide yang digunakan dalam mentranslasikan serta menghadirkan cara komunikasi. Hasil penelitian memaparkan bahwa mahasiswa sebagai generasi Z maksimal

			penggunaan medsos.	penggunaan medsos ialah 4 jam. Secara tidak langsung, hal tersebut dapat memicu kesehatan mental seperti stress, kecemasan, serta depresi. Permasalahan terkait kesehatan mental yang dirasakan oleh generasi Z bisa disebabkan tuntutan ataupun tekanan sosial yang tinggi. Maksudnya generasi Z memiliki tuntutan untuk bereksis di medsos serta dalam prestasi akademik juga dapat menghasilkan nilai yang baik. Masalah politik ataupun sosial juga dapat memicu rasa kecemasan, stress, serta depresi.
--	--	--	--------------------	---

Mental health atau yang disebut dengan kesehatan mental ialah keadaan dimana individu dapat memberikan kontribusi terhadap komunitasnya, bekerja yang mampu menghasilkan serta produktif, mempunyai kemampuan saat mengatasi masalah yang datang pada kehidupan, menyadari potensi sendiri, terkait dengan adanya kesejahteraan yang ada pada dirinya. Melalui penggunaan media sosial dapat membuat individu merasakan stres bagi sebagian individu. Selain itu, menurut sumber literatur yang dilakukan memaparkan bahwa individu juga akan merasakan perasaan sedih ketika melihat konten yang bersifat *sad* (sedih). Dampak positif dari penggunaan media sosial terkait dengan *mental health* ialah dapat menenangkan istirahat ketika individu menggunakan media sosial ketika mereka sedang berada dalam kondisi *mood* yang kurang baik (Patricia, dkk., 2024).

Hasil penelitian Al Yasin dkk. (2022) memaparkan bahwa kesehatan mental generasi Z dipengaruhi oleh penggunaan sosial medial. Media sosial yang digunakan secara berlebihan tentu memberikan dampak yang kurang baik terhadap kesehatan mental generasi Z. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil observasi bahwa generasi Z umumnya memiliki permasalahan *mental health*, seperti merasa kesepian, kecemasan, stres, dan depresi. *Mental health* memiliki keterhubungan dengan kesehatan fisik. Misalnya saat generasi Z mengalami gangguan mental (depresi ataupun stres), maka ia memiliki potensi dalam memengaruhi kesehatan fisik seperti hipertensi, dan lain sebagainya. Media sosial yang digunakan terdapat berbagai macam di antaranya adalah Instagram, TikTok, Facebook, X, serta berbagai macam aplikasi media sosial lainnya. Individu harus dengan bijak menggunakan media sosial, sebab jika generasi Z tidak bijak dalam menggunakan media sosial tentu akan memiliki risiko ke depannya.

Pengguna dari medsos sendiri telah menjangkau seluruh masyarakat, khususnya generasi Z (Mandas & Silfiah, 2022). Teknologi telah mengalami

perkembangan di berbagai sektor, salah satunya terkait dengan penggunaan media sosial. Media sosial sendiri dapat memberikan konektivitas dukungan ataupun sosial melalui platform yang dikembangkannya. Akan tetapi, penggunaan dari media sosial sendiri dapat menciptakan risiko terhadap *mental health* misalnya dalam menciptakan masalah yang berhubungan dengan kesetresan, ansietas, serta citra diri. Pada generasi Z, penggunaan media sosial sendiri harus diperhatikan seksama dan sewajarnya. Artinya, media sosial bisa dijadikan sebagai sarana hiburan saat gen-z merasa bosan. Namun, penggunaan dari media sosial jika tidak digunakan dengan sebaik-baiknya, maka akan menciptakan permasalahan, khususnya dalam kesehatan mental. Adapun menurut hasil penelitian memaparkan bahwa psikologis dari mahasiswa sebagai generasi Z yang dipengaruhi oleh media sosial dapat menciptakan depresi, ansietas, ataupun stress (Nayla, 2024).

Generasi Z sebagai salah satu pengguna aktif, umumnya dapat mengalami permasalahan yang dapat menciptakan perbandingan sosial, meningkatkan depresi serta ansietas, serta ekspektasi yang tidak realistis (Seri, 2018). Penggunaan dari media sosial sendiri memiliki kebermanfaatan dalam bertukar ataupun berbagi informasi. Komunitas virtual yang terdapat di media sosial bisa mencakup konten, gagasan, pendapat, ataupun ide yang digunakan dalam mentranslasikan serta menghadirkan cara komunikasi. Hasil penelitian memaparkan bahwa mahasiswa sebagai generasi Z maksimal penggunaan medsos ialah 4 jam. Secara tidak langsung, hal tersebut dapat memicu kesehatan mental seperti stres, kecemasan, serta depresi. Permasalahan terkait kesehatan mental yang dirasakan oleh generasi Z bisa disebabkan tuntutan ataupun tekanan sosial yang tinggi. Maksudnya generasi Z memiliki tuntutan untuk bereksis di medsos serta dalam prestasi akademik juga dapat menghasilkan nilai yang baik. Masalah politik ataupun sosial juga dapat memicu rasa kecemasan, stres, serta depresi (Budury, dkk., 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang diambil berdasarkan paparan diatas ialah kesehatan mental generasi Z dipengaruhi oleh penggunaan sosial medial. Media sosial yang digunakan secara berlebihan tentu memberikan dampak yang kurang baik terhadap kesehatan mental generasi Z. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil observasi bahwa generasi Z umumnya memiliki permasalahan *mental health*, seperti merasa kesepian, kecemasan, stress, dan depresi. *Mental health* memiliki keterhubungan dengan kesehatan fisik. Misalnya saat generasi Z mengalami gangguan mental (depresi ataupun stress), maka ia memiliki potensi dalam memengaruhi kesehatan fisik seperti hipertensi, dan lain sebagainya. Individu harus dengan bijak menggunakan media sosial, sebab jika generasi Z tidak bijak dalam menggunakan media sosial tentu akan memiliki risiko kedepannya.

Saran ditujukan kepada penulis selanjutnya untuk menuliskan data kuantitatif yang didasarkan pada kajian olah data berbasis SPSS. Sebab, penelitian ini memiliki keterbatasan berbasis *literature review*, sehingga hasil penelitian yang didapatkan dapat mengalami keterbaruan. Selain itu, direkomendasikan pula kepada para generasi Z untuk menggunakan media sosial dengan sewajarnya saja, sehingga

tidak menimbulkan permasalahan pada *mental health*. Direkomendasikan pula kepada guru ataupun pendidik untuk memberikan edukasi terkait dengan dampak penggunaan medsos, sehingga pebelajar bisa mengetahui dan memanfaatkan medsos dengan sebaik-baiknya dalam kesehariannya.

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-Ith 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., & Silfiah, 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., Ibnasya, 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.

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol 4 No 5 (2024) 3024-3034 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736
DOI: 10.47467/elmujtama.v4i5.4213

- 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.