



PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL YANG BERDAMPAK TERHADAP KESEHATAN MENTAL GEN Z

Angel Yonata Syauta

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Indonesia

E-mail: yonataangelsyauta@gmail.com

ABSTRAK

Dalam era digital yang terus berkembang, penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan Generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan pengambilan sampel 50 mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Nasional yang merupakan pengguna aktif media sosial. Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang disebarkan menggunakan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental, dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,567 dan nilai t-statistics 5,108. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat memberikan manfaat dalam hal interaksi sosial, penggunaannya yang berlebihan dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk merumuskan model penggunaan media sosial yang lebih sehat bagi Generasi Z.

Kata Kunci: Generasi Z, Kecemasan, Kesehatan Mental, Media Sosial, Penggunaan Media Sosial

ABSTRACT

In an ever-evolving digital era, social media usage has become an integral part of daily life, especially among Generation Z. This study aims to explore the impact of social media usage on the mental health of Gen Z. The method employed is a quantitative approach with a sample of 50 active students from Universitas Pendidikan Nasional who are active social media users. Data was collected through an online questionnaire distributed using a Likert scale. The results indicate a positive and significant influence between social media usage and mental health, with a path coefficient of 0.567 and a t-statistics value of 5.108. These findings suggest that while social media can provide benefits in terms of social interaction, excessive use can contribute to mental health issues such as anxiety and depression. Therefore, it is essential to formulate a healthier model of social media usage for Generation Z.

Keywords: Anxiety, Generation Z, Mental Health, Social Media, Social Media Usage

PENDAHULUAN

Dalam era digital yang terus berkembang, media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan manusia modern. Kehadirannya yang masif telah mengubah lanskap interaksi sosial secara fundamental, menciptakan dimensi baru dalam cara manusia berkomunikasi, bersosialisasi, dan membentuk identitas diri. Perubahan paradigma komunikasi ini tidak hanya memengaruhi aspek sosial tetapi juga berdampak signifikan pada kesehatan mental

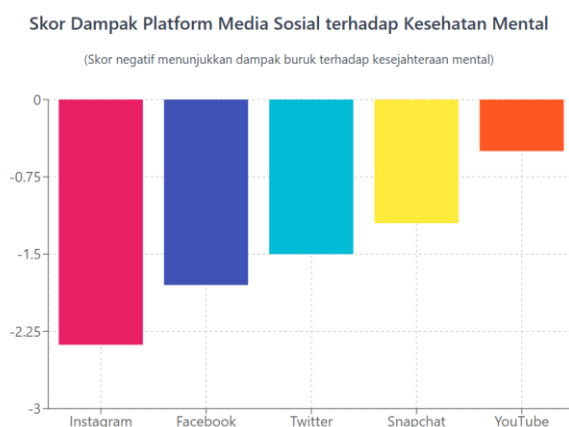


penggunanya, terutama Generasi Z yang tumbuh beriringan dengan perkembangan teknologi digital tersebut (Fitria & Karmiyati, 2021).

Generasi Z atau Gen Z, merujuk pada individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi pertama yang sejak awal kehidupannya telah terpapar oleh teknologi digital dan media sosial (Stillman & Stillman, 2019). Karakteristik unik ini menjadikan Gen Z sebagai “*digital natives*” searti yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap platform-platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan YouTube. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi ini berpotensi membawa konsekuensi signifikan terhadap perkembangan kesehatan mental mereka, baik secara positif maupun negatif.

Generasi Z saat ini menunjukkan realitas di mana mereka hidup dalam dualisme dunia nyata dan virtual. Keberadaan mereka tidak lagi hanya diukur dari interaksi fisik tetapi juga dari eksistensi digital. Fenomena “*fear of missing out*” (FOMO), validasi diri melalui likes dan komentar, serta pembentukan identitas digital telah menjadi bagian integral dari realitas eksistensial Gen Z. Keberadaan dalam dunia maya ini kemudian menciptakan tekanan psikologis tertentu yang belum pernah dialami oleh generasi-generasi sebelumnya, seperti kebutuhan untuk selalu terlihat sempurna di media sosial, keharusan untuk terus update, serta tantangan dalam mempertahankan relevansi sosial di dunia digital.

Sementara itu, mengenai penggunaan media sosial yang ideal bagi kesehatan mental Gen Z perlu dibangun berdasarkan bukti empiris dan statistik. Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 20% remaja global mengalami masalah kesehatan mental yang berkorelasi dengan penggunaan media sosial berlebihan. Penelitian dari *American Psychological Association* mengungkapkan bahwa 78% Gen Z melaporkan media sosial sebagai sumber stres signifikan dalam kehidupan mereka (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Lebih lanjut, survei yang dilakukan oleh *Royal Society for Public Health* di Inggris menemukan bahwa dari lima platform media sosial populer (Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat, dan YouTube), Instagram memiliki dampak paling negatif terhadap kesehatan mental kaum muda, dengan skor -2,38 pada skala kesejahteraan (Martadinata & Suryanto, 2022).



Gambar 1. Skor Dampak Platform Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Statistik lainnya menunjukkan tren mengkhawatirkan di mana 56% Gen Z menghabiskan rata-rata 6-8 jam sehari di media sosial, jauh melampaui durasi ideal 2 jam yang direkomendasikan oleh para ahli kesehatan mental (Badan Pusat Statistik, 2023). Studi longitudinal yang dilakukan oleh *University of Pennsylvania* pada 2022 menemukan korelasi positif antara pengurangan penggunaan media sosial dengan penurunan tingkat kecemasan dan depresi sebesar 23,7% pada kelompok Gen Z (Setiawan & Pratiwi, 2022). Data-data ini menegaskan urgensi untuk merumuskan model penggunaan media sosial yang lebih sehat dan berkelanjutan bagi generasi digital ini.

Fenomena pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z dapat dianalisis melalui kerangka Teori Determinisme Teknologi yang dikemukakan oleh Marshall McLuhan. Teori ini menyatakan bahwa teknologi, khususnya media komunikasi, membentuk cara berpikir, berperilaku, dan berorganisasi dalam masyarakat (Nurudin, 2021). Media sosial sebagai perpanjangan dari indera manusia (*extension of man*) telah menciptakan lingkungan komunikasi baru yang mengubah persepsi dan kesadaran penggunanya. Selaras dengan konsep "*medium is the message*" dari McLuhan, platform media sosial tidak hanya menjadi saluran komunikasi tetapi juga menjadi pesan itu sendiri, membentuk pola pikir dan perilaku Gen Z tanpa disadari (Adiputra, 2022).

Cultivation Theory yang dikembangkan oleh George Gerbner ketika diaplikasikan pada konteks media sosial, menjelaskan bagaimana paparan berkelanjutan terhadap konten-konten tertentu dapat membentuk persepsi realitas pada Gen Z (Junaedi & Sukmono, 2021). Kultivasi nilai-nilai, standar kecantikan, kesuksesan, dan kebahagiaan yang ditampilkan secara konsisten di media sosial berpotensi menciptakan distorsi kognitif pada generasi ini. Sementara pada tataran mikro, *Social Comparison Theory* dari Leon Festinger memberikan kerangka untuk memahami bagaimana perbandingan sosial yang intensif di media sosial dapat memengaruhi harga diri dan kesejahteraan psikologis Gen Z (Astuti & Widiyanti, 2021).

Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengeksplorasi secara komprehensif dinamika pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z. Penelitian ini berupaya menginvestigasi mekanisme psikologis di balik interaksi Gen Z dengan platform media sosial, mengidentifikasi faktor-faktor risiko dan protektif dalam penggunaan media sosial, serta merumuskan rekomendasi praktis bagi pendidik, orang tua, pembuat kebijakan, dan Gen Z sendiri dalam membangun pola penggunaan media sosial yang lebih sehat. Lebih lanjut, kajian ini juga bertujuan untuk membuka ruang diskusi interdisipliner tentang urgensi literasi digital dan kesehatan mental di era informasi yang semakin kompleks.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengidentifikasi hubungan kausal antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Fokus penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Nasional (Undiknas) Denpasar yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan merupakan pengguna aktif media sosial. Fokus penelitian ini adalah mahasiswa Generasi Z dari beberapa Universitas, pemilihan beberapa universitas dari kota berbeda ini bertujuan untuk mendapatkan representasi yang lebih komprehensif dari

mahasiswa Gen Z. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling, di mana setiap individu dalam populasi target memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden sebanyak 50 mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial. Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin error 5%. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner online yang disusun melalui platform *Google Forms* dan disebarakan melalui tautan yang dikirimkan ke email institusional para responden terpilih dan menggunakan skala likert sebagai skala pengukuran. Analisis data dalam penelitian ini dimulai dengan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran komprehensif tentang karakteristik data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Analisis Outer Model

a) *Convergent Validity*

PLS menggunakan uji validitas yang diukur melalui *convergent validity* dan *discriminant validity*. *Convergent Validity* dinilai berdasarkan korelasi antar item score (component score) dengan *construct score*. Menurut Chin dalam Ghozali (2003), ukuran validitas dianggap memenuhi kriteria valid apabila indikator memiliki nilai *loading* minimal sebesar 0,7. *Discriminant validity* nilai berdasarkan hasil *crossloading* pengukuran dengan konstruk. Jika korelasi konstruk dengan item pengukuran lebih besar daripada ukuran konstruk lainnya, maka konstruk laten memprediksi ukuran blok lebih baik daripada ukuran blok lainnya. Hasil analisis *convergent validity* pada tabel 1 menunjukkan bahwa semua *loading factor* masing-masing variable memiliki nilai besar dari 0,7 dan nilai *t-statistic* yang lebih besar dari 1,96 (Tingkat signifikasi 5%). Hal ini menunjukkan bahwa semua indikator variable penelitian telah memenuhi kriteria *convergent validity*.

Tabel 1. Hasil Uji *Convergent Validity* (Nilai *Outer Loading*)

Variabel	Indikator	<i>Loading Factor</i>
Penggunaan Media Sosial (AC)	AC ₅	0.883
	AC ₇	0,791
	AB ₁	0,877
Kesehatan Mental (AB)	AB ₂	0,854
	AB ₆	0,827

Sumber: Hasil olah data pada SmartPLS 4

b) *Discriminant Validity*

Cross Loading

Hasil analisis *cross loading* pada tabel 3 menunjukkan bahwa korelasi konstruk kesehatan mental (Y) dengan indikatornya lebih tinggi dibandingkan dengan konstruk penggunaan media sosial (X). hasil pengujian *crossloading* menunjukkan bahwa



masing-masing konstruk laten memprediksi indikator bloknya lebih baik dibandingkan dengan indikator pada blok variable lainnya.

Tabel 2. *Cross Loadings*

Indikator	Kesehatan Mental (AB)	Penggunaan Media Sosial (AC)
AB1	0.877	0.540
AB2	0.854	0.487
AB6	0.827	0.407
AC5	0.531	0.883
AC7	0.407	0.791

Sumber: Hasil olah data pada SmartPLS 4

Composite Reliability dan Cronbach Alpha

Hasil analisis pada tabel menggambarkan bahwa nilai *Composite reliability* untuk variable penggunaan media sosial (X) di atas 0,60 dan *Cronbach Alpha* untuk variable penggunaan media sosial (X) di bawah 0,70 kemudian *Composite reliability* untuk variable kesehatan mental (Y) di atas 0,60 dan *Cronbach Alpha* untuk variable kesehatan mental (Y) di atas 0,70, sehingga tetap dapat dinyatakan konstruk masing-masing variabel memenuhi kriteria uji reliabilitas.

Tabel 3. Hasil Analisis *Composite Reliability* dan *Cronbach Alpha*

Variabel	<i>Composite Reliability</i>	<i>Cronbach Alpha</i>
Penggunaan Media Sosial (AC)	0,825	0,582
Kesehatan Mental (AB)	0,889	0,814

Sumber: Hasil olah data pada SmartPLS 4

R Square

Berdasarkan tabel 4 di bawah ini menjelaskan bahwa nilai *R Square* antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental memerlukan nilai sebesar 0,321. Nilai ini dapat diartikan bahwa variabilitas variable penggunaan media sosial sebesar 32,1% sedangkan sisanya sebesar 67,9% dijelaskan oleh variable-variabel lain yang tidak diteliti.

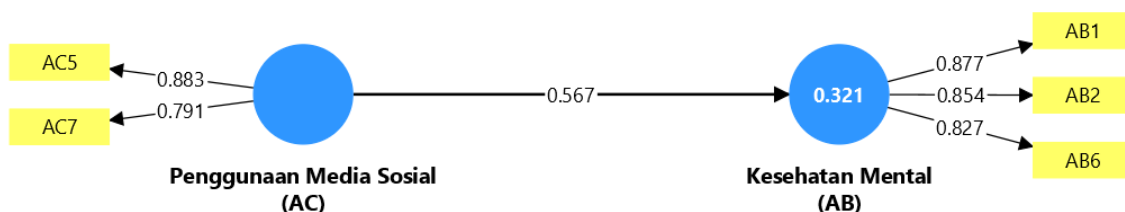
Tabel 4. Hasil Analisis *R Square*

	R-square	R-square adjusted
Kesehatan Mental (AB)	0.321	0.307

Sumber: Hasil olah data pada SmartPLS 4



Hasil analisis atas *Outer Model*



Gambar 2. Hasil Analisis *Outer Model*
Sumber: Hasil olah data pada SmartPLS 4

2. Analisis Model Struktural (*Inner Model*)

a) Uji Struktural

Pengujian signifikansi koefisien jalur dilakukan dengan membandingkan nilai *t statistics* dengan nilai *t* tabel pada tingkat signifikansi 5%, yaitu sebesar 1,96. Koefisien jalur dianggap signifikan pengaruhnya apabila nilai *t statistics* lebih besar daripada nilai *t* tabel (1,96). Hasil pengujiannya dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Pengujian Signifikan Koefisien Jalur (*Path*) Model Struktural

Hubungan	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
Penggunaan Media Sosial (AC) ⇒ Kesehatan Mental (AB)	0.567	0.579	0.111	5.108	0.000

Sumber: Hasil olah data pada SmartPLS 4

Berdasarkan hasil uji signifikansi, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental dengan nilai koefisien jalur positif 0,567, dengan nilai *t statistics* sebesar 5,108 > nilai *t* tabel sebesar 1,96 nilai *p value* sebesar 0,000 < Tingkat signifikansi (α) 5% atau 0,05. Hipotesis diterima.

b) Mean Indikator Penelitian

Indikator	Mean	Median	Observed min	Observed max
AB1	2.920	3.000	1.000	5.000
AB2	2.860	3.000	1.000	5.000
AB6	3.100	3.000	1.000	5.000
AC5	3.000	3.000	1.000	5.000
AC7	3.780	4.000	1.000	5.000

c) Pengujian Hipotesis

Hasil hipotesis menyatakan bahwa diduga terdapat pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan koefisien jalur bernilai positif, dengan nilai *t statistic* sebesar $5,108 >$ nilai *t* tabel sebesar 1,96. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan positif terhadap kesehatan mental. Hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental gen z.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan positif terhadap kesehatan mental gen z (*t statistics* $5,108 > 1,96$). Indikator penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 3,780 dan termasuk pada kategori tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Patti M. Valkenburg, Jochen Peter (2011). Berdasarkan artikel tersebut, terdapat berbagai temuan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan komunikasi daring memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental generasi Z, baik secara positif maupun negatif. Secara positif, media sosial dapat meningkatkan aspek psikososial seperti self-esteem, kualitas pertemanan, dan peluang eksplorasi seksual, yang semuanya berkontribusi pada perkembangan identitas dan rasa harga diri anak muda. Misalnya, fitur online seperti anonimitas dan akses memungkinkan remaja untuk mengendalikan presentasi diri dan memperkuat identitas mereka, serta membangun hubungan sosial yang berkualitas. Namun, di sisi lain, artikel ini juga menyoroti risiko besar yang dapat membahayakan kesehatan mental generasi Z. Risiko-risiko tersebut termasuk *cyberbullying*, pelecehan, dan permintaan seksual yang tidak diinginkan, yang semuanya dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan penurunan kepercayaan diri. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dan disfungsi dalam pengelolaan risiko tersebut bisa memperparah masalah kesehatan mental, seperti perasaan isolasi, depresi, dan gangguan

emosi lainnya. Jadi, meskipun media sosial menawarkan peluang untuk perkembangan positif, penggunaannya harus dilakukan secara hati-hati dan seimbang agar tidak mengancam kesehatan mental generasi Z. Penting juga peran orang tua dan profesional untuk membimbing dan melindungi remaja dari risiko yang ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, hipotesis bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z terbukti benar, dengan hasil yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial baik secara positif maupun negatif dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa tingkat penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan risiko stres, kecemasan, dan depresi, meskipun di sisi lain media sosial juga memiliki potensi untuk mendukung perkembangan identitas dan harga diri remaja jika digunakan secara seimbang. Ke depan, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji strategi penggunaan media sosial yang efektif dan aman, serta melibatkan intervensi dari orang tua dan profesional untuk meningkatkan manfaat dan meminimalkan risiko terhadap kesehatan mental generasi muda. Pendekatan multidisipliner dan longitudinal juga diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan jangka panjang antara media sosial dan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. N. (2022). Media baru dan masyarakat digital: Perspektif determinisme teknologi di Indonesia. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 18(2), 145-160.
- Astuti, B., & Widiyanti, M. (2021). Perbandingan sosial dan kesehatan mental generasi Z di era media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 112-125.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penggunaan teknologi informasi dan komunikasi 2023*. Jakarta: BPS.
- Fitria, L., & Karmiyati, D. (2021). Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental: Studi pada mahasiswa universitas di Jawa Timur. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 45-60.
- Junaedi, F., & Sukmono, F. G. (2021). *Teori kultivasi dalam studi media dan komunikasi di Indonesia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan riset kesehatan nasional: Kesehatan mental remaja dan dewasa muda*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Martadinata, S., & Suryanto, S. (2022). Dampak platform media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa Indonesia: Studi komparatif. *Jurnal Psikiatri Indonesia*, 12(2), 89-104.

- Nurudin. (2021). Perkembangan teknologi komunikasi: Determinisme teknologi dalam perspektif Indonesia. Jakarta: Rajawali Pers.
- Setiawan, H., & Pratiwi, R. (2022). Studi longitudinal pengaruh pengurangan penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada generasi Z. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(3), 215-230.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.
- Stillman, D., & Stillman, J. (2019). *Generasi Z: Memahami karakter generasi baru yang akan mengubah dunia kerja* (terjemahan). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.