



Kesehatan Mental Generasi Z dalam Era Digital: Studi Psikologis tentang Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial

Salsabila Najma Chaniago*

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia, 23111

Email: 240101096@student.ar-raniry.ac.id

Histori	Diserahkan	Direvisi	Diterima	Tersedia Online
Naskah	13 Januari 2025	05 Februari 2025	27 Februari 2025	01 Maret 2025

Abstract

The development of digital technology has had a significant impact on the behavior and mental health of Generation Z, particularly in the context of intensive social media use. Generation Z is known as a generation born and raised in the digital era, so their social interactions are heavily influenced by the virtual world. The phenomenon of increasing social anxiety and dependence on social media has become an increasingly complex and relevant psychological issue for research. This study aims to analyze the relationship between social anxiety and social media dependence in Generation Z from a modern psychological perspective. This study uses a qualitative approach based on library research by examining theories of developmental psychology, social psychology, and empirical data from various relevant scientific journal articles. The results show that excessive social media use is positively correlated with increased symptoms of social anxiety such as fear of judgment from others, avoidance of social situations, and discomfort in face-to-face interactions. Dependence on social validation in the form of "likes" and comments also reinforces the cycle of anxiety, forming passive-aggressive interaction patterns and social comparisons that negatively impact self-esteem. Furthermore, social media algorithms that trigger repeated content consumption reinforce emotional dependence, causing users to feel trapped by unrealistic social expectations. In conclusion, social anxiety and social media dependence in Generation Z reinforce each other and form a cycle that has a serious impact on mental health, so a multidisciplinary approach is needed to address this problem comprehensively.

Keywords: Generation Z; Social Anxiety; Social Media Addiction; Mental Health; Psychological Studies

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak signifikan terhadap perilaku dan kesehatan mental generasi Z, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial yang intensif. Generasi Z dikenal sebagai generasi yang lahir dan tumbuh dalam era digital sehingga interaksi sosial mereka sangat dipengaruhi oleh dunia maya. Fenomena meningkatnya kecemasan sosial dan ketergantungan terhadap media sosial menjadi isu psikologis yang semakin kompleks dan relevan untuk diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada generasi Z dalam perspektif psikologi modern. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka (library research) dengan mengkaji teori-teori psikologi perkembangan, psikologi sosial, serta data empiris dari berbagai artikel jurnal ilmiah yang

relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi positif dengan meningkatnya gejala kecemasan sosial seperti rasa takut terhadap penilaian orang lain, penghindaran situasi sosial, dan ketidaknyamanan dalam interaksi langsung. Ketergantungan terhadap validasi sosial berupa "likes" dan komentar juga memperkuat siklus kecemasan, membentuk pola interaksi pasif-agresif dan perbandingan sosial yang berdampak negatif terhadap harga diri. Selain itu, algoritma media sosial yang memicu konsumsi konten berulang memperkuat ketergantungan emosional, menyebabkan pengguna merasa terjebak dalam ekspektasi sosial yang tidak realistis. Kesimpulannya, kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada generasi Z saling memperkuat dan membentuk siklus yang berdampak serius terhadap kesehatan mental, sehingga diperlukan pendekatan multidisipliner untuk menanggulangi masalah ini secara komprehensif.

Kata Kunci: Generasi Z; Kecemasan Sosial; Ketergantungan Media Sosial; Kesehatan Mental; Studi Psikologis

Pendahuluan

Kehidupan manusia abad ke-21 ditandai oleh transformasi digital yang masif dan menyentuh hampir seluruh aspek kehidupan, terutama dalam bidang komunikasi dan interaksi sosial (Harahap, Syahriza, and Faza 2024). Generasi Z, yakni kelompok individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi digital, khususnya media sosial (Liu et al. 2021). Paparan yang intens terhadap teknologi informasi sejak usia dini membentuk karakteristik unik generasi ini, termasuk cara mereka membentuk identitas, berkomunikasi, serta memandang dunia sekitar (Hasibuan, Harahap, and Hanifah 2024). Di tengah kemudahan akses informasi dan konektivitas global yang ditawarkan media sosial, muncul pula konsekuensi psikologis yang signifikan, terutama terkait dengan kesehatan mental. Salah satu persoalan yang mengemuka adalah meningkatnya kecenderungan terhadap kecemasan sosial dan ketergantungan terhadap media sosial, yang kini menjadi perhatian utama dalam kajian psikologi perkembangan dan klinis.

Fenomena meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan sosial di kalangan remaja dan dewasa muda menjadi gejala yang tidak dapat diabaikan. Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut yang berlebihan terhadap penilaian negatif oleh orang lain dalam situasi sosial. Gejala ini semakin kompleks ketika dikaitkan dengan realitas digital, di mana individu secara konstan terpapar pada representasi diri orang lain yang sering kali bersifat manipulatif dan tidak realistis (Jefferies and Ungar 2020). Generasi Z, yang terbiasa membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter, cenderung mengalami tekanan batin yang mendalam akibat ekspektasi sosial yang tidak proporsional. Representasi kehidupan ideal yang terus-menerus ditampilkan di media sosial mendorong munculnya rasa tidak aman, rendah diri, dan perasaan tidak layak, yang kemudian menjadi pemicu munculnya kecemasan sosial (Nazmi, Rahmi, and Harahap 2025).

Data empiris menunjukkan peningkatan signifikan gangguan kecemasan pada generasi muda, terutama setelah intensitas penggunaan media sosial meningkat selama satu dekade terakhir. Laporan dari *American Psychological Association* (APA) menyebutkan bahwa sejak tahun 2010-an, gangguan kecemasan meningkat sebesar 17% di kalangan remaja dan dewasa muda. Penelitian *Pew Research Center* juga mengindikasikan bahwa lebih dari 59% remaja di Amerika Serikat merasa tertekan untuk tampil sempurna di media sosial, dan 70% di antaranya merasa bahwa media sosial menciptakan perasaan tertinggal atau tidak cukup baik. Di Indonesia, hasil survei Pusat Data dan Informasi Kesehatan Kementerian Kesehatan mencatat bahwa 6 dari 10 remaja menunjukkan gejala stres yang berkaitan dengan tekanan sosial dan penggunaan media digital yang berlebihan. Fenomena ini diperkuat oleh laporan UNICEF (2021) yang mengungkapkan bahwa lebih dari 30% remaja Indonesia merasa cemas secara berlebihan setelah menggunakan media sosial lebih dari lima jam per hari. Fakta-fakta tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat berdampak langsung terhadap kondisi psikologis generasi Z, yang notabene sedang dalam proses pembentukan jati diri dan stabilisasi emosi.

Permasalahan menjadi semakin kompleks ketika ketergantungan terhadap media sosial tidak hanya menciptakan kecemasan sosial, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan lain seperti produktivitas, hubungan interpersonal, dan keseimbangan emosional. Ketergantungan terhadap media sosial ditandai oleh adanya dorongan kompulsif untuk terus memeriksa notifikasi, memperbarui status, atau mengecek jumlah *'like'* dan komentar yang diterima, meskipun aktivitas tersebut tidak lagi memberikan kepuasan emosional yang sehat. Dalam banyak kasus, individu yang mengalami kecanduan media sosial menunjukkan gejala-gejala gangguan tidur, isolasi sosial, penurunan konsentrasi, serta peningkatan risiko depresi dan kecemasan kronis (Hasibuan et al. 2024). Studi-studi psikologis menunjukkan bahwa paparan jangka panjang terhadap stimulus digital yang berulang dan bersifat instan dapat menurunkan kemampuan pengendalian diri serta meningkatkan ketergantungan psikologis, terutama pada otak yang masih dalam tahap perkembangan seperti pada remaja dan dewasa muda (Dienlin and Johannes 2020).

Aspek penting lainnya adalah lemahnya kemampuan generasi Z dalam membangun relasi sosial yang sehat secara tatap muka. Meskipun media sosial menyediakan ruang ekspresi dan komunikasi, namun bentuk interaksi yang terjadi cenderung bersifat permukaan dan minim empati. Ketergantungan pada komunikasi digital telah menyebabkan banyak individu mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan, membaca bahasa tubuh, serta merespons secara emosional dalam percakapan nyata. Kondisi ini menciptakan siklus berulang di mana individu merasa cemas dalam situasi sosial nyata, lalu kembali mencari kenyamanan semu melalui media sosial, yang justru memperburuk kecemasan yang

mereka alami (Harahap, Nazmi, and Yusuf 2025). Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya menjadi cermin kecemasan sosial, tetapi juga menjadi katalisator yang memperkuat dan mempertahankan gangguan tersebut.

Ketika kesehatan mental generasi Z dipertaruhkan oleh arus informasi dan tekanan sosial yang masif melalui media sosial, maka menjadi keharusan akademik dan moral bagi para peneliti, pendidik, serta pembuat kebijakan untuk mengambil langkah proaktif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai relasi antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kecemasan sosial yang berkembang dalam struktur psikologis generasi Z. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya akan memperkaya khazanah ilmu psikologi, tetapi juga memberikan arah bagi pengembangan kebijakan kesehatan mental yang lebih kontekstual dan relevan terhadap kebutuhan generasi digital masa kini.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mendalami fenomena kesehatan mental Generasi Z dalam konteks era digital, khususnya terkait kecemasan sosial dan ketergantungan terhadap media sosial. Sumber data utama dalam penelitian ini diperoleh dari informan yang merupakan individu dari kalangan Generasi Z, yaitu remaja dan dewasa awal berusia antara 15 hingga 24 tahun, yang aktif menggunakan media sosial. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi digital berupa aktivitas media sosial informan yang relevan dengan gejala kecemasan sosial dan tanda-tanda ketergantungan. Wawancara dirancang untuk menggali pengalaman pribadi, persepsi, dan dampak psikologis yang dirasakan dalam penggunaan media sosial secara intensif. Observasi dilakukan untuk memahami perilaku sehari-hari informan dalam interaksi digital dan sosial. Teknik analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi, dengan validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dan teknik. Penelitian ini bertujuan menghasilkan pemahaman mendalam tentang dinamika psikologis yang dialami Generasi Z serta implikasinya terhadap kesehatan mental dalam konteks digitalisasi yang semakin masif.

Hasil dan Pembahasan

Kesehatan Mental dalam Psikologi Modern

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kesejahteraan individu secara menyeluruh, melibatkan keseimbangan antara aspek emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang mampu mengelola stres kehidupan, membangun relasi interpersonal yang sehat, serta berkontribusi secara produktif dalam komunitasnya (Wren-Lewis and Alexandrova 2021). Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) mendefinisikan kesehatan

mental sebagai suatu kondisi kesejahteraan mental di mana individu menyadari potensi dirinya sendiri, mampu menghadapi tekanan hidup yang wajar, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitas. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya merujuk pada ketiadaan gangguan kejiwaan, melainkan juga melibatkan kemampuan adaptasi yang positif terhadap dinamika kehidupan. WHO menekankan bahwa dimensi kesehatan mental mencakup komponen kognitif, emosional, dan perilaku, yang masing-masing berinteraksi secara kompleks membentuk kondisi kejiwaan yang sehat.

Pendekatan psikologi klinis dalam memahami kesehatan mental mengarahkan perhatian pada dinamika intrapersonal dan interpersonal yang membentuk struktur kejiwaan seseorang, serta menekankan peran diagnosis, terapi, dan intervensi psikologis untuk mengidentifikasi dan mengatasi gangguan mental. Para psikolog klinis seperti Carl Rogers (1995) menekankan pentingnya aktualisasi diri, penerimaan tanpa syarat, dan hubungan terapeutik yang empatik sebagai elemen penting untuk mencapai kesehatan mental. Abraham Maslow (2013) melalui teori hierarki kebutuhan menunjukkan bahwa aktualisasi diri berada di puncak kebutuhan manusia, yang hanya dapat dicapai ketika kebutuhan psikologis dan keamanan telah terpenuhi. Psikologi klinis modern juga menyertakan pendekatan biopsikososial yang menempatkan faktor biologis, psikologis, dan sosial sebagai variabel saling terkait dalam membentuk kondisi mental individu. Misalnya, seseorang dengan predisposisi genetik terhadap kecemasan tetap memerlukan kondisi lingkungan yang mendukung serta strategi kognitif yang adaptif agar dapat mencapai keseimbangan psikologis.

Kesehatan mental yang optimal dalam pandangan psikologi klinis ditandai dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, memiliki konsep diri yang stabil, menunjukkan perilaku yang adaptif, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Martin Seligman (2011), pelopor psikologi positif, menyatakan bahwa individu yang sehat secara mental memiliki karakteristik *flourishing*, yaitu keadaan di mana seseorang mengalami emosi positif, keterlibatan mendalam, relasi yang bermakna, pencapaian, serta tujuan hidup yang jelas. Seligman menyusun model PERMA (*Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) sebagai indikator kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, dalam kerangka psikologi klinis dan psikologi positif, kesehatan mental bukan sekadar ketidakhadiran gejala psikopatologis, melainkan merupakan keadaan proaktif dan dinamis yang mencerminkan kualitas hidup secara utuh.

Gangguan terhadap kesehatan mental dapat tercermin melalui berbagai kondisi psikologis, salah satunya adalah gangguan kecemasan sosial. Gangguan ini dikenal dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) sebagai *Social Anxiety Disorder* (SAD), yakni suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut yang intens, menetap, dan tidak realistis terhadap situasi sosial yang

mengandung kemungkinan penilaian negatif dari orang lain. Individu dengan kecemasan sosial sering kali merasa malu, tidak mampu, atau khawatir akan dipermalukan atau ditolak dalam interaksi sosial, yang pada akhirnya menyebabkan penghindaran terhadap situasi tersebut. Kecemasan ini tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga berimplikasi pada disfungsi dalam bidang akademik, pekerjaan, dan relasi interpersonal.

Indikator gangguan kecemasan sosial menurut para ahli meliputi beberapa aspek utama, baik secara fisiologis, kognitif, maupun perilaku. Secara fisiologis, individu yang mengalami kecemasan sosial sering menunjukkan gejala somatik seperti jantung berdebar, berkeringat berlebih, gemetar, mual, atau wajah memerah saat menghadapi situasi sosial tertentu. Aspek kognitif ditandai oleh pikiran-pikiran negatif yang berlebihan terhadap diri sendiri, seperti keyakinan bahwa dirinya akan ditolak, dipermalukan, atau tidak cukup baik di mata orang lain. Aaron T. Beck (1970), melalui pendekatan terapi kognitif, menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial memiliki skema kognitif yang disfungsional, yang memunculkan penilaian negatif terhadap diri secara otomatis dalam konteks sosial. Sedangkan secara perilaku, penderita cenderung menghindari situasi sosial atau berperilaku pasif, seperti tidak berbicara dalam kelompok, tidak melakukan kontak mata, atau menolak tugas yang melibatkan interaksi sosial.

David Clark (2015) mengembangkan model kognitif khusus untuk gangguan kecemasan sosial, yang menyatakan bahwa perhatian berlebihan terhadap diri sendiri serta evaluasi negatif internal memperkuat rasa cemas dalam interaksi sosial. Ia menekankan bahwa individu dengan gangguan ini secara konsisten memantau gejala kecemasan dalam diri mereka, yang kemudian memperkuat persepsi bahwa orang lain menilai mereka secara negatif. Selain itu, strategi penghindaran sosial yang dilakukan untuk mengurangi rasa cemas justru memperkuat keyakinan keliru tersebut karena individu tidak pernah mendapatkan pembuktian bahwa ketakutannya tidak berdasar. Penelitian empiris menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki korelasi tinggi dengan rendahnya harga diri, gangguan depresi, dan isolasi sosial, sehingga memerlukan perhatian serius dalam intervensi psikologis.

Kehadiran indikator-indikator tersebut menjadi landasan penting dalam proses diagnosis oleh psikolog klinis maupun psikiater. Diagnosis formal biasanya dilakukan melalui wawancara klinis terstruktur, observasi perilaku, serta penggunaan instrumen psikometrik seperti *Social Phobia Inventory* (SPIN) atau *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS), yang dirancang untuk mengukur intensitas kecemasan sosial serta pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari. Intervensi terhadap gangguan ini sering kali melibatkan terapi kognitif-perilaku (CBT), yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan memodifikasi pikiran negatif serta mengubah pola perilaku penghindaran menjadi pendekatan yang lebih adaptif. Intervensi ini

terbukti efektif secara empiris dan menjadi pendekatan utama yang direkomendasikan oleh *American Psychological Association* (APA).

Pemahaman terhadap kesehatan mental dan dimensi gangguan seperti kecemasan sosial memiliki implikasi penting dalam kehidupan modern, terutama dalam masyarakat yang semakin kompetitif dan terhubung melalui media sosial. Kehadiran teknologi komunikasi telah memperluas ruang interaksi, tetapi juga menambah tekanan sosial yang memperburuk gejala kecemasan pada sebagian individu. Oleh karena itu, pendekatan psikologi klinis dan kebijakan kesehatan mental berbasis komunitas perlu diperkuat agar dapat mengidentifikasi, mencegah, dan menangani gangguan kecemasan sosial secara komprehensif. Dalam konteks pendidikan dan pekerjaan, diperlukan pelatihan keterampilan sosial dan penguatan konsep diri agar individu mampu menghadapi dinamika sosial dengan rasa percaya diri yang sehat. Dengan demikian, kesehatan mental yang optimal hanya dapat dicapai apabila intervensi psikologis berjalan seiring dengan perubahan sosial yang inklusif dan suportif terhadap kesejahteraan jiwa setiap individu.

Media Sosial sebagai Ruang Sosial Baru

Fungsi media sosial dalam kehidupan sehari-hari generasi Z mencakup berbagai aspek psikososial. Media sosial berfungsi sebagai sarana eksistensi digital yang memungkinkan individu memperlihatkan kepribadian, minat, dan pandangan hidup mereka melalui unggahan, komentar, dan partisipasi dalam tren virtual. Kehadiran digital ini memiliki pengaruh terhadap pembentukan harga diri dan citra diri (Harahap, Amir, et al. 2025). Menurut Goffman (2015), dalam teori dramaturgi yang relevan dengan praktik di media sosial, individu menampilkan diri mereka sebagaimana aktor di atas panggung, dengan pertimbangan akan reaksi audiensnya. Generasi Z memanfaatkan media sosial sebagai panggung utama dalam menampilkan versi ideal diri mereka. Praktik ini memberikan rasa kontrol atas narasi diri dan memungkinkan mereka membentuk persepsi sosial berdasarkan apa yang ingin mereka tampilkan kepada publik.

Media sosial juga berfungsi sebagai medium untuk memperoleh validasi sosial melalui sistem umpan balik instan seperti "*likes*", komentar, dan jumlah pengikut. Validasi ini menjadi elemen penting yang membentuk motivasi generasi Z dalam berpartisipasi aktif di ruang digital. Menurut Kramer (2023) dalam teori *self-determination*, kebutuhan akan keterkaitan sosial (*relatedness*) menjadi motivasi intrinsik yang mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas sosial, termasuk di media digital. Pencapaian interaksi sosial dalam bentuk angka kuantitatif seperti jumlah "*likes*" dan "*followers*" menjadi simbol keterhubungan dan penerimaan sosial yang sangat signifikan bagi generasi ini. Oleh karena itu, media sosial bukan sekadar alat komunikasi, tetapi juga ruang yang menyuplai kepuasan psikologis dan pengakuan sosial secara berkelanjutan.

Algoritma media sosial memegang peranan penting dalam mengonstruksi pengalaman digital generasi Z. Sistem algoritmik menentukan konten apa yang

muncul di linimasa pengguna berdasarkan perilaku interaksi sebelumnya, preferensi, dan jaringan sosial. Algoritma ini bekerja secara otomatis dalam menyediakan konten yang dianggap relevan dan menarik untuk mempertahankan perhatian pengguna. Menurut Bucher (2018), algoritma bukan hanya bersifat teknis, tetapi juga membentuk relasi kuasa baru karena mampu mengarahkan persepsi pengguna terhadap dunia sosial secara terselubung. Bagi generasi Z, ini berarti pengalaman media sosial mereka tidak sepenuhnya bebas, melainkan dikurasi dan dikendalikan oleh logika perangkat lunak yang menyesuaikan dengan pola konsumsi mereka. Fenomena ini menimbulkan konsekuensi terhadap pembentukan opini, referensi budaya, bahkan preferensi gaya hidup, karena algoritma secara tidak langsung menciptakan bias konfirmasi dan pengulangan informasi yang memperkuat pandangan tertentu.

Budaya performatif yang tumbuh dalam ekosistem media sosial juga berpengaruh besar terhadap cara generasi Z menjalani kehidupan digital mereka. Performatifitas merujuk pada kecenderungan untuk menampilkan diri demi memperoleh pengakuan atau validasi sosial. Fenomena ini terlihat jelas dalam praktik memproduksi konten yang dikurasi secara estetis, membagikan pengalaman hidup yang positif, serta mengikuti tren populer demi meningkatkan daya tarik personal di hadapan publik digital. Butler (2009) dalam konsep performativitas sosial menegaskan bahwa identitas bukan entitas tetap, melainkan konstruksi yang dibentuk melalui tindakan berulang. Dalam konteks media sosial, tindakan ini diwujudkan dalam bentuk unggahan dan interaksi yang secara konsisten mencerminkan citra ideal yang ingin dibangun. Generasi Z, dalam hal ini, seringkali merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma visual dan sosial yang dominan di media sosial, yang berimplikasi pada tekanan psikologis dan ketidakotentikan dalam ekspresi diri.

Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) merupakan aspek lain yang memperlihatkan bagaimana budaya media sosial memengaruhi dinamika psikologis generasi Z. FOMO merupakan kecemasan yang muncul akibat perasaan tertinggal terhadap aktivitas atau pengalaman yang dilakukan oleh orang lain dan dibagikan di media sosial. Menurut Dogan (2019), FOMO berakar pada kebutuhan dasar manusia untuk terkoneksi dan memperoleh informasi sosial secara terus-menerus. Dalam kehidupan generasi Z, FOMO mendorong keterlibatan yang intensif dengan media sosial, bahkan dalam situasi yang tidak mendukung secara fisik maupun emosional. Akibatnya, keterlibatan berlebihan ini dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan daring dan luring, memunculkan gangguan kecemasan, serta menurunkan tingkat kepuasan hidup.

Peran media sosial sebagai ruang sosial baru juga menciptakan realitas sosial yang bersifat terfragmentasi dan simultan. Generasi Z menjalani kehidupan dengan kesadaran bahwa eksistensi mereka terbagi antara dunia nyata dan dunia digital. Keduanya saling melengkapi, tetapi juga berpotensi menciptakan ketegangan.

Misalnya, keberhasilan di dunia maya sering kali dijadikan tolok ukur kesuksesan di dunia nyata. Akibatnya, tekanan untuk selalu “tampil” sempurna dalam media sosial dapat menimbulkan stres digital yang tidak disadari. Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya menjadi medium komunikasi, tetapi juga ruang konstruksi sosial yang melibatkan dimensi identitas, kuasa, budaya, dan psikologi.

Refleksi dari para ahli menunjukkan bahwa keterlibatan aktif generasi Z di media sosial menuntut literasi digital yang kritis. Menurut Livingstone (2008), literasi digital bukan sekadar kemampuan teknis menggunakan teknologi, tetapi juga mencakup kesadaran terhadap dampak sosial, etika, dan implikasi jangka panjang dari aktivitas digital. Generasi Z perlu dibekali dengan pemahaman terhadap mekanisme algoritma, konsekuensi budaya performatif, serta dampak psikologis dari validasi sosial digital agar mampu menjalani kehidupan yang seimbang antara ruang digital dan realitas.

Pemahaman tentang media sosial sebagai ruang sosial baru mengharuskan pendekatan interdisipliner yang mencakup sosiologi digital, psikologi media, dan teori komunikasi. Kehadiran media sosial tidak dapat dilepaskan dari dinamika sosial yang melingkupinya, dan generasi Z berada pada titik sentral dari perubahan ini. Kesadaran terhadap fungsi, peran algoritma, serta budaya performatif yang melekat di media sosial menjadi kunci dalam memahami pola perilaku generasi ini dan dampaknya terhadap kehidupan sosial kontemporer. Dengan demikian, media sosial bukan sekadar ruang pasif, melainkan arena aktif yang terus membentuk ulang makna interaksi, identitas, dan realitas sosial generasi Z.

Hubungan Media Sosial dan Kesehatan Mental

Hubungan antara media sosial dan kesehatan mental merupakan tema krusial yang semakin banyak diteliti dalam ranah psikologi modern, khususnya berkaitan dengan generasi digital yang mengalami pergeseran dalam pola interaksi sosial. Sejumlah studi empiris menunjukkan adanya korelasi signifikan antara durasi penggunaan media sosial (*screen time*), tingkat ketergantungan terhadap platform digital, dan munculnya gejala kecemasan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Keles, McCrae, dan Grealish (2020) dalam meta-analisis terhadap 16 studi menemukan bahwa individu yang menghabiskan waktu lebih lama menggunakan media sosial cenderung menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Hal ini diperkuat oleh temuan Twenge dan Campbell (2018) yang mengungkapkan bahwa peningkatan penggunaan gawai digital sejak tahun 2012 memiliki korelasi linier dengan peningkatan masalah kesehatan mental, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Korelasi tersebut tidak hanya bersifat kuantitatif dalam hal durasi waktu, melainkan juga menyangkut kualitas interaksi dan pola keterikatan emosional terhadap media sosial itu sendiri.

Ketergantungan terhadap media sosial, yang secara psikologis mirip dengan perilaku adiktif lainnya, berperan besar dalam membentuk kondisi mental yang labil. Studi oleh Andreassen et al. (2017) menyatakan bahwa individu dengan

tingkat ketergantungan media sosial yang tinggi lebih rentan terhadap kecemasan sosial karena adanya kecenderungan untuk terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain, mencari validasi melalui jumlah “likes” atau komentar, serta mengalami fear of missing out (FOMO) yang akut. Keadaan ini secara tidak langsung meningkatkan tekanan psikologis dan menurunkan stabilitas emosi individu. Di sisi lain, semakin lama seseorang terpapar konten media sosial, semakin tinggi pula kemungkinan mengalami interaksi negatif seperti perundungan siber, penolakan sosial digital, atau eksklusi virtual, yang secara kolektif menjadi faktor risiko terhadap gangguan mental.

Kecemasan sosial yang timbul akibat penggunaan media sosial tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor mediasi yang memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut. Salah satu faktor mediasi yang banyak diidentifikasi adalah tingkat kepercayaan diri. Individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung menjadikan media sosial sebagai arena kompensasi identitas, namun dalam prosesnya justru mengalami tekanan karena tidak mampu menyamai citra ideal yang disajikan oleh pengguna lain. Studi oleh Vogel et al. (2014) mengemukakan bahwa perbandingan sosial di media sosial memiliki dampak negatif yang lebih besar terhadap individu dengan kepercayaan diri rendah dibandingkan dengan yang memiliki kepercayaan diri tinggi. Fenomena ini memperkuat asumsi bahwa media sosial bukanlah ruang yang netral, melainkan arena yang secara implisit mengonstruksi norma-norma sosial yang sering kali tidak realistis.

Faktor mediasi lain yang signifikan adalah regulasi emosi, yakni kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya sendiri. Individu dengan keterbatasan dalam regulasi emosi cenderung menunjukkan respons negatif terhadap konten provokatif atau berisiko di media sosial, sehingga berujung pada kecemasan atau bahkan depresi. Penelitian oleh Elhai et al. (2017) menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi merupakan mediator yang kuat antara penggunaan media sosial yang intensif dengan gangguan kecemasan. Kurangnya kemampuan untuk mengatur eksposur emosional terhadap konten media sosial, seperti berita buruk, konflik daring, atau narasi kebencian, memperburuk beban psikologis yang dialami oleh pengguna.

Cyberbullying atau perundungan siber menjadi faktor mediasi berikutnya yang tidak kalah penting dalam menjelaskan keterkaitan antara media sosial dan kesehatan mental. Perundungan dalam bentuk komentar jahat, penyebaran informasi pribadi tanpa izin, serta pelecehan berbasis gender atau rasial di platform digital memberikan efek psikologis yang serius. Studi oleh Hinduja dan Patchin (2019) menemukan bahwa korban cyberbullying memiliki kemungkinan dua kali lipat lebih tinggi mengalami kecemasan sosial dibandingkan individu yang tidak pernah mengalami perundungan siber. Efek jangka panjang dari cyberbullying

mencakup munculnya perasaan malu, tidak aman, hingga menarik diri dari lingkungan sosial, yang semuanya berkorelasi negatif terhadap kesehatan mental.

Isolasi sosial juga muncul sebagai mediator penting yang menjelaskan bagaimana penggunaan media sosial dapat berdampak pada kecemasan. Meskipun secara teknis media sosial memperluas jangkauan interaksi sosial, dalam praktiknya banyak pengguna mengalami perasaan kesepian yang akut karena hubungan yang terjalin bersifat dangkal dan tidak autentik. Sejumlah studi, seperti yang dilakukan oleh Primack et al. (2017), menunjukkan bahwa pengguna media sosial yang sangat aktif justru memiliki tingkat isolasi sosial yang lebih tinggi. Fenomena ini disebut sebagai “kesepian paradoks digital,” yaitu keadaan di mana individu merasa semakin terputus dari dunia nyata meskipun secara teknis terkoneksi secara daring. Hal ini terjadi karena relasi yang terbentuk di media sosial cenderung bersifat performatif, bukan berdasarkan keterlibatan emosional yang tulus.

Peran platform media sosial sendiri turut memberikan kontribusi terhadap munculnya atau meredanya kecemasan sosial. Algoritma yang digunakan oleh banyak platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook sering kali memperkuat keterpaparan pengguna terhadap konten viral, sensasional, atau emosional, yang secara tidak langsung menstimulasi reaksi psikologis intensif. Platform-platform tersebut cenderung memprioritaskan keterlibatan (*engagement*) sebagai tolok ukur kesuksesan konten, tanpa mempertimbangkan dampak psikologis dari konten tersebut terhadap pengguna. Di sisi lain, beberapa fitur yang dikembangkan platform media sosial juga memiliki potensi protektif, seperti pengaturan waktu layar (*screen time management*), fitur “mute” atau “block,” serta akses ke sumber daya kesehatan mental. Namun, efektivitas fitur ini sangat bergantung pada tingkat literasi digital pengguna dan kemauan mereka untuk menggunakan fitur tersebut secara sadar.

Korelasi antara media sosial dan kesehatan mental juga dapat dijelaskan melalui teori-teori psikologi sosial dan komunikasi. Teori Perbandingan Sosial (*Social Comparison Theory*) yang dikemukakan oleh Festinger (1954) menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan alamiah untuk menilai dirinya berdasarkan perbandingan dengan orang lain, dan media sosial menjadi medium yang mempercepat serta memperluas proses perbandingan ini secara tidak sehat. Teori Ketergantungan Media (*Media Dependency Theory*) juga relevan dalam konteks ini, di mana individu yang sangat bergantung pada media sosial untuk mendapatkan informasi, validasi, dan identitas sosial cenderung lebih mudah terpengaruh secara emosional oleh konten negatif atau provokatif. Selain itu, Teori Kognitif Sosial Bandura menekankan bahwa perilaku individu sangat dipengaruhi oleh observasi terhadap lingkungan sosialnya, dan media sosial menjadi sarana observasi kolektif yang membentuk persepsi tentang diri, nilai, serta norma perilaku.

Secara keseluruhan, studi-studi empiris menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial dan kesehatan mental bersifat kompleks, tidak linier, dan dipengaruhi oleh berbagai faktor mediasi yang saling berinteraksi. Dampak media sosial terhadap kecemasan sosial tidak hanya tergantung pada intensitas penggunaan, tetapi juga pada kualitas interaksi, karakteristik pribadi pengguna, dan fitur-fitur platform itu sendiri. Oleh karena itu, pemahaman terhadap fenomena ini memerlukan pendekatan multidisipliner yang menggabungkan psikologi, ilmu komunikasi, dan kajian teknologi digital agar dapat merumuskan strategi intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Penutup

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang kuat antara penggunaan media sosial dan gejala kecemasan sosial pada Generasi Z. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, terutama dalam bentuk keterlibatan emosional, perbandingan sosial, serta paparan terhadap cyberbullying dan isolasi sosial, terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap munculnya gangguan kecemasan. Ketergantungan yang berlebihan terhadap validasi digital telah menjadikan media sosial bukan lagi sekadar sarana komunikasi, melainkan pemicu tekanan psikologis yang kompleks. Oleh karena itu, permasalahan kesehatan mental digital tidak dapat dipahami secara parsial, melainkan memerlukan pendekatan multidisipliner yang melibatkan bidang psikologi, ilmu komunikasi, pendidikan, teknologi informasi, dan kebijakan publik. Integrasi keilmuan tersebut sangat penting untuk menghasilkan pemahaman menyeluruh mengenai dinamika psikososial di ruang digital serta merancang strategi intervensi yang adaptif terhadap karakteristik Generasi Z. Penelitian lanjutan disarankan untuk lebih menggali faktor-faktor protektif seperti resiliensi digital, literasi media, dan dukungan sosial berbasis komunitas daring, yang berpotensi meredakan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. Selain itu, pengembangan program intervensi psikososial berbasis teknologi dan kampanye literasi digital yang bersifat preventif perlu diperluas di lingkungan pendidikan dan keluarga. Keterlibatan aktif berbagai pihak, mulai dari akademisi, pembuat kebijakan, hingga penyedia platform digital, menjadi kunci penting dalam menciptakan ekosistem digital yang sehat, beretika, dan ramah terhadap kesehatan mental generasi masa kini dan mendatang.

Daftar Pustaka

- Beck, Aaron T. 1970. *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Dienlin, Tobias, and Niklas Johannes. 2020. "The Impact of Digital Technology Use on Adolescent Well-Being." *Dialogues in Clinical Neuroscience* 22(2):135–42. doi: 10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin.
- Dogan, Volkan. 2019. "Why Do People Experience the Fear of Missing Out (FoMO)?"

- Exposing the Link Between the Self and the FoMO Through Self-Construal." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 50(4):524–38. doi: 10.1177/0022022119839145.
- Harahap, Alwi Padly, Sulaiman Muhammad Amir, Tutia Rahmi, M. Fajri Yusuf, and Jonson Silalahi. 2025. "Understanding the Hadith on Perfume: An Effort to Prevent Sexual Harassment and Protect Women." *Buana Gender: Jurnal Studi Gender Dan Anak* 10(1):1–16. doi: 10.22515/buanagender.v10i1.10133.
- Harahap, Alwi Padly, Khairin Nazmi, and M. Fajri Yusuf. 2025. "Kontekstualisasi Hadis Tentang Puasa Dan Relevansinya Dalam Mencegah Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan Di Indonesia." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 19(1):119–38. doi: 10.35931/aq.v19i1.4006.
- Harahap, Alwi Padly, Rahmi Syahriza, and Asrar Maburur Faza. 2024. "The Transformation of Understanding Hadith in the Post-Multimedia Era: Balancing Technological Advancements with Tradition Preservation." *Jurnal Living Hadis* 9(2):1–21. doi: 10.14421/livinghadis.2024.5798.
- Hasibuan, Maulana Hasan, Alwi Padly Harahap, and Aurora Hanifah. 2024. "The Role of The Prophet in Educating Children and Its Implementation in Preventing Gadget Addiction in Children." *SANGKÉP: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan* 7(2):309–30. doi: 10.20414/sangkep.v7i2.11159.
- Jacobsen, Michael Hviid, and Soren Kristiansen. 2015. *The Social Thought of Erving Goffman*. London: SAGE Publications.
- Jefferies, Philip, and Michael Ungar. 2020. "Social Anxiety in Young People: A Prevalence Study in Seven Countries." *PLOS ONE* 15(9):e0239133.
- Kramer, Claudia Williamson. 2023. "Individualism and Racial Tolerance." *Public Choice* 197(3):347–70. doi: 10.1007/s11127-023-01079-4.
- Liu, Hongfei, Wentong Liu, Vignesh Yoganathan, and Victoria-Sophie Osburg. 2021. "COVID-19 Information Overload and Generation Z's Social Media Discontinuance Intention during the Pandemic Lockdown." *Technological Forecasting and Social Change* 166:120600. doi: 10.1016/j.techfore.2021.120600.
- Maslow, Abraham. 2013. *A Theory of Human Motivation*. Morrisville: Lulu.com.
- Nazmi, Khairin, Tutia Rahmi, and Alwi Padly Harahap. 2025. "Keutuhan Harmoni Rumah Tangga Perspektif Hadis: Menghindari Stigma Sosial Di Aplikasi Tiktok Sebagai Standar Kebahagiaan Keluarga." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 19(1):358–75. doi: 10.35931/aq.v19i1.4358.
- Patton, Carl, David Sawicki, and Jennifer Clark. 2015. *Basic Methods of Policy Analysis and Planning*. London: Routledge.
- Roberts, John. 2009. "No One Is Perfect: The Limits of Transparency and an Ethic for 'Intelligent' Accountability." *Accounting, Organizations and Society* 34(8):957–70. doi: 10.1016/j.aos.2009.04.005.
- Rogers, Carl Ransom. 1995. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

Seligman, Martin. 2011. *Flourish*. London: Nicholas Brealey Publishing.

Wren-Lewis, Sam, and Anna Alexandrova. 2021. "Mental Health Without Well-Being." *The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine* 46(6):684–703. doi: 10.1093/jmp/jhab032.