ACTANOVA DIGITAL ARCHIVE

OPEN ACCESS SCHOLARLY PRESERVATION & PERMANENT REPOSITORY

Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus: Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial

Authors: Nabiilah Rosyiidah Nuur Haniifah, Fitri Susiswani Isbandi, Karina Amelia Rahayu, Ariska Dwi Natasha, Ahmad Thoriq, Helmi Fadillah

Journal: Jurnal Bisnis dan Komunikasi Digital - Vol. 2 No. 2 (2025)

Publisher: Indonesian Journal Publisher

Persistent DOI: https://doi.org/10.47134/jbkd.v2i2.3581

Archived & Retrieved via ActaNova Gateway on: 22 October 2026, 04:16 UTC

DIGITAL PRESERVATION & ARCHIVAL INTEGRITY STATEMENT

This PDF is an authentic, preserved digital version of a peer-reviewed scholarly manuscript deposited into the ActaNova Archival Network. ActaNova guarantees long-term bitstream preservation, cryptographic checksum integrity, and uninterrupted global discovery under Open Archives Initiative Protocol (OAI-PMH) and Google Scholar metadata harvesting.

HOW TO CITE THIS RECORD:

Nabiilah Rosyiidah Nuur Haniifah, Fitri Susiswani Isbandi, Karina Amelia Rahayu, Ariska Dwi Natasha, Ahmad Thoriq, Helmi Fadillah. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus: Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial". Jurnal Bisnis dan Komunikasi...

ActaNova Journal Metadata Preservation & Discovery Service

Media Digital Publikasi Indonesia

National Open Science & Long-Term Digital Repository Infrastructure

Bitstream Storage Verified | OAI-PMH Compliant | Crossref & DOAJ Compatible

Permanent Archival Node: https://actanova.mediadigitalpublikasi.com/journals



Jurnal Bisnis dan Komunikasi Digital: Volume 2, Number 2, 2025, Page: 1-16

Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus: Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial

Nabiilah Rosyiidah Nuur Haniifah*, Fitri Susiswani Isbandi, Karina Amelia Rahayu, Ariska Dwi Natasha, Ahmad Thoriq, Helmi Fadillah

Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Tangerang

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z, dengan fokus pada aspek perbandingan sosial, kecemasan, dan stres. Mengingat bahwa generasi Z merupakan pengguna aktif media sosial, penelitian ini dilakukan melalui survei online yang melibatkan 100 responden berusia 12 hingga 27 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berhubungan positif dengan peningkatan tingkat kecemasan dan stres di kalangan mahasiswa. Melalui pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan mengenai pola penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap persepsi produktivitas individu. Temuan menunjukkan bahwa 31,9% variabilitas kesehatan mental dapat dijelaskan oleh penggunaan media sosial, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini juga mengidentifikasi praktik penggunaan media sosial yang sehat untuk membantu generasi Z memanfaatkan platform ini secara positif dan meminimalkan risiko terhadap kesehatan mental mereka. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai hubungan antara media sosial dan kesehatan mental yang dapat menjadi acuan bagi pengembangan strategi intervensi di kalangan generasi muda.

Kata kunci: Dampak Media Sosial, Kesehatan Mental, Generasi Z, Efek Media Sosial, Perilaku Digital, Kesehatan Psikologis

DOI: https://doi.org/10.47134/jbkd.v2i2.3581
*Correspondence: Nabiilah Rosyiidah Nuur Haniifah
Email: Nabiilahrosyiidah78@gmail.com

Received: 01-01-2025
Accepted: 13-01-2025
Published: 01-02-2025

Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract: *This study aims to explore the influence of social media use on the mental health of Generation Z, focusing on social comparisons, anxiety, and stress. Given that Generation Z is an active user of social media, this research was conducted through an online survey involving 100 respondents aged 12 to 27 years. The results of the analysis showed that intensive social media use was positively associated with increased levels of anxiety and stress among college students. Through a quantitative approach, data were collected on social media usage patterns and their impact on individual productivity perceptions. The findings showed that 31.9% of mental health variability could be explained by social media use, while the rest was influenced by other factors. The study also identified healthy social media use practices to help Gen Z make positive use of these platforms and minimize risks to their mental health. Thus, this study provides important insights into the relationship between social media and mental health that can be a reference for the development of intervention strategies among the younger generation.*

Keywords: *Social Media Impact, Mental Health, Generation Z, Social Media Effects, Digital Behavior, Psychological Health*

Pendahuluan

Platform digital saat ini memiliki pengaruh yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan, berperan baik sebagai sumber hiburan maupun alat komunikasi. Namun, penggunaan platform ini yang tidak bijak dapat memicu munculnya masalah kesehatan mental. Seiring berjalannya waktu, dampak kesehatan mental ini berpotensi mempengaruhi kesejahteraan sosial. Media sosial yang kini berkembang di tengah masyarakat mencakup berbagai bentuk, seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dan lainnya.

Pengguna media sosial kini telah mencakup seluruh lapisan masyarakat, terutama generasi Z. Generasi Z sebagai pengguna aktif sering kali menghadapi masalah yang memicu perbandingan sosial, meningkatkan depresi dan kecemasan, serta menciptakan ekspektasi yang tidak realistis. Situasi ini menekankan pentingnya mengkaji lebih lanjut hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada mahasiswa(Oktafia Hasanah & Tiara Haziz, 2021).

Fenomena penggunaan media sosial saat ini menunjukkan bahwa banyak generasi Z yang mengunggah foto terbaik mereka. Harapan mereka adalah mendapatkan *likes* atau pujian dari unggahan tersebut, yang kemudian dapat menimbulkan tekanan atau tuntutan untuk selalu menampilkan citra diri yang terbaik, sehingga memicu kecemasan. Kecemasan ini menjadi salah satu contoh masalah kesehatan mental. Selain itu, melihat pencapaian teman di media sosial dapat mendorong remaja untuk membandingkan dirinya dengan teman atau tokoh tersebut, yang berdampak pada kondisi kesehatan mental mereka.

Penelitian sebelumnya oleh Nayla (2024) menjelaskan bahwa teknologi telah berkembang pesat di berbagai sektor, termasuk dalam penggunaan media sosial. Media sosial dapat menyediakan konektivitas sosial dan dukungan melalui platform yang disediakannya. Selanjutnya penelitian terdahulu oleh (Oktafia Hasanah & Tiara Haziz, 2021) menekankan bahwa generasi Z sering kali terjebak dalam perbandingan sosial melalui media sosial, yang dapat meningkatkan kecemasan dan depresi. Mereka menemukan bahwa harapan untuk mendapatkan pengakuan melalui *'likes'* atau pujian dapat menciptakan tekanan untuk selalu menampilkan citra diri yang ideal, yang berdampak negatif pada kesehatan mental. Namun, penggunaannya juga berisiko bagi kesehatan mental, seperti menyebabkan stres, kecemasan, dan gangguan citra diri. Pada generasi Z, penting untuk memperhatikan penggunaan media sosial secara wajar. Artinya, media sosial dapat menjadi sarana hiburan saat generasi Z merasa bosan, tetapi jika digunakan berlebihan, dapat memicu masalah, terutama terkait kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis mahasiswa sebagai bagian dari generasi Z yang dipengaruhi media sosial dapat memicu depresi, kecemasan, atau stres (Kurmia, 2005).

Berdasarkan hal tersebut tujuan penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kesehatan mental generasi Z,

khususnya dalam konteks perbandingan sosial, kecemasan, dan stres. Dengan mengevaluasi intensitas penggunaan media sosial dan dampaknya pada kondisi psikologis mahasiswa, penelitian ini berupaya memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara waktu yang dihabiskan di media sosial dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi praktik penggunaan media sosial yang sehat, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang mendukung generasi Z dalam memanfaatkan media sosial sebagai sarana yang positif dan minim risiko bagi kesehatan mental mereka.

Tinjauan Pustaka

A. Teori Media

Teori ini menyatakan bahwa teknologi media, termasuk media sosial, mengubah cara individu berinteraksi dengan informasi dan berkomunikasi. Media sosial tidak hanya menyediakan akses cepat dan luas ke informasi, tetapi juga memengaruhi cara individu memproses informasi dan membentuk jaringan sosial. Dalam hal produktivitas, paparan informasi berlebihan dari media sosial dapat mengganggu konsentrasi dan fokus, yang merupakan faktor penting untuk mencapai produktivitas optimal.

Media sosial menyediakan platform bagi Generasi Z untuk berinteraksi sosial dan membangun jaringan, namun penggunaan yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang dialokasikan untuk aktivitas produktif lainnya, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan produktivitas secara keseluruhan.

Berdasarkan teori-teori di atas, kita dapat melihat bahwa penggunaan media sosial oleh Generasi Z berdampak besar pada cara mereka mengalokasikan waktu dan energi, yang pada gilirannya memengaruhi produktivitas mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Penelitian lanjutan dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif diperlukan untuk memahami lebih dalam dinamika kompleks antara media sosial dan produktivitas generasi muda ini. Penggunaan media sosial telah menjadi fenomena yang mendominasi kehidupan sehari-hari Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Generasi ini tumbuh dan membentuk identitas mereka di tengah kemajuan teknologi digital yang cepat, di mana media sosial berperan penting dalam interaksi sosial, konsumsi informasi, dan pembangunan jaringan.

Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi dan berbagi informasi, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis Generasi Z. Penelitian menunjukkan bahwa paparan berkelanjutan terhadap media sosial dapat berkontribusi pada perasaan cemas, depresi, dan isolasi sosial. Hal ini menjadi penting karena kesehatan psikologis yang buruk dapat memengaruhi motivasi dan konsentrasi, yang pada akhirnya berdampak pada produktivitas.

Studi juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali berkaitan dengan gangguan tidur di kalangan Generasi Z. Paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik dapat mengganggu ritme tidur dan mengurangi kualitas istirahat, yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja kognitif dan produktivitas di siang hari (Sitanggang et al., 2024).

B. Kesehatan Mental

Kesehatan mental, yang sering disebut juga sebagai kesehatan mental atau *Mental Hygiene*, berasal dari kata "mental" yang memiliki akar bahasa Yunani, serupa dengan kata *"psyche"* yang berarti kejiwaan. Dengan demikian, *mental hygiene* merujuk pada kondisi mental yang sehat. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuan yang dimilikinya, memungkinkan mereka untuk berkontribusi kepada masyarakat dan bekerja secara produktif (WHO, 2013). Sementara itu, Zakiah Darajat mendefinisikan kesehatan mental sebagai keseimbangan dalam fungsi-fungsi kejiwaan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, dengan tujuan mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat, berdasarkan iman dan ketakwaan (Susilawati, 2017). Ia juga menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi yang bebas dari gejala *neurose* (gangguan jiwa) dan gejala *psychose* (penyakit jiwa). Meskipun keduanya terlihat serupa, penting untuk memahami bahwa gangguan jiwa berbeda dari penyakit jiwa.

Kartini Kartono (dalam Yusak Burhanuddin) mendefinisikan kesehatan mental dalam perspektif Islam sebagai ilmu yang mempelajari berbagai masalah kesehatan jiwa. Ilmu ini berfungsi untuk mencegah munculnya gangguan penyakit jiwa dan masalah emosional, serta berusaha mengurangi dan menyembuhkan penyakit mental, dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang memiliki potensi untuk berkembang secara optimal dalam semua aspek kehidupannya, termasuk fisik, psikologis, dan emosional, serta selaras dengan perkembangan orang lain. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Interaksi ini mencakup kemampuan penyesuaian diri ketika menghadapi lingkungan atau orang baru. Individu dengan mental sehat dapat dengan cepat beradaptasi dan berperan aktif, terutama ketika menghadapi masalah. Dalam menyelesaikan masalah, mereka cenderung menggunakan cara yang rasional dan tidak merugikan diri sendiri atau orang lain di sekitarnya(Oktafia Hasanah & Tiara Haziz, 2021).

Metode

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei online untuk mengumpulkan data tentang penggunaan media sosial dan produktivitas Generasi Z. Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang menekankan pengukuran objektif dan analisis statistik dari data numerik. Menurut Creswell (2014), pendekatan ini bertujuan untuk menguji teori, membangun fakta, dan menunjukkan hubungan antar variabel menggunakan data yang dapat diukur secara numerik untuk mengetahui pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z (Maulana Yusuf No et al., 2023).

B. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang tergolong dalam Generasi Z. Partisipan 100 dipilih melalui teknik sampel acak stratifikasi yang memastikan representasi yang seimbang dari berbagai latar belakang demografis dan pengalaman penggunaan media sosial.

C. Instrumen

Survei online dikembangkan untuk mengumpulkan data dari partisipan. Survei ini terdiri dari dua bagian utama: pertama, pertanyaan tentang pola penggunaan media sosial, frekuensi akses, durasi penggunaan, jenis platform yang digunakan, dan jenis aktivitas yang dilakukan. Kedua, pertanyaan tentang produktivitas, termasuk persepsi subjektif terhadap produktivitas pribadi, pengalaman gangguan selama bekerja atau belajar, dan penilaian diri terhadap efisiensi kerja.

Tabel 1. Operasional Variabel

Variabel	Dimensi	Indikator	Sumber
Media Sosial	Intensitas Penggunaan	Durasi penggunaan media sosial per hari (dalam jam).	(Abidah et al., 2020)
		Frekuensi penggunaan media sosial (berapa kali dalam sehari).	
		Platform yang paling sering digunakan	

Variabel	Dimensi	Indikator	Sumber
	Tujuan Penggunaan	Media sosial untuk hiburan	
		Media sosial untuk komunikasi	
		Media sosial untuk mencari informasi	
	Pola Interaksi	Jumlah interaksi sosial	
		Keterlibatan dalam komunitas atau grup online.	
		Frekuensi membandingkan diri dengan pengguna lain.	
Kesehatan Mental	Kesejahteraan Emosional	Tingkat kebahagiaan saat menggunakan media sosial	(Harahap et al., 2022)
		Rasa cemas atau stres setelah menggunakan media sosial.	
		Kemampuan mengelola emosi setelah melihat konten tertentu.	
	Kesejahteraan Sosial	Tingkat kesepian atau rasa keterhubungan sosial.	

Variabel	Dimensi	Indikator	Sumber
		Kualitas hubungan interpersonal (dalam dunia nyata).	
		Dampak media sosial terhadap waktu bersama keluarga atau teman.	
	Kesejahteraan Fisik	Gangguan pola tidur akibat penggunaan media sosial.	
		Perubahan pola makan atau aktivitas fisik.	
		Kelelahan mata atau sakit kepala akibat penggunaan media sosial.	
	Self-Perception (Persepsi Diri)	Tingkat kepercayaan diri setelah melihat konten orang lain.	
		Perasaan puas atau tidak puas terhadap diri sendiri.	
		Dampak media sosial terhadap pencitraan tubuh (*body image*).	

Hasil dan Pembahasan

Hasil uji validitas dari perhitungan SPSS versi 22 yang dilakukan kepada 100 responden yang berusia 12-27 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan semua data dinyatakan valid. Hal ini dibuktikan pada:

Tabel 2. Hasil Uji Validitas & Reliabilitas

Pernyataan	R-hitung	R-tabel	Keterangan	Cronbach's Alpha	R - tabel	Keterangan
Media Sosial (X)				0.788	0.195	**Reliabel**
1	0.528	0.195	Valid			
2	0.471	0.195	Valid			
3	0.631	0.195	Valid			
4	0.571	0.195	Valid			
5	0.482	0.195	Valid			
6	0.482	0.195	Valid			
7	0.345	0.195	Valid			
8	0.561	0.195	Valid			
9	0.463	0.195	Valid			
10	0.555	0.195	Valid			
11	0.594	0.195	Valid			
12	0.493	0.195	Valid			
13	0.582	0.195	Valid			
14	0.366	0.195	Valid			
15	0.484	0.195	Valid			
Kesehatan Mental (Y)						
1	0.222	0.195	Valid	0.805	0.195	**Reliabel**
2	0.395	0.195	Valid			
3	0.476	0.195	Valid			
4	0.544	0.195	Valid			
5	0.160	0.195	Tidak Valid			
6	0.596	0.195	Valid			
7	0.511	0.195	Valid			
8	0.598	0.195	Valid			
9	0.633	0.195	Valid			
10	0.555	0.195	Valid			
11	0.624	0.195	Valid			
12	0.564	0.195	Valid			
13	0.459	0.195	Valid			
14	0.634	0.195	Valid			
15	0.577	0.195	Valid			

Sumber: hasil olah data SPSS 22

Uji validitas menunjukkan bahwa antara media sosial dan *mental health* memiliki r hitung > r tabel. Selain itu, perlu untuk melihat tingkat signifikansi 5 dan *degree of freedom* yang dihasilkan. Derajat kebebasan menggunakan rumus n-2 = 100-2=98, sehingga, didapatkan nilai df = 0.195

Dari 29 item yang sudah diuji, *cronbach alpha* pada hasil reliabilitas menunjukkan data tersebut dinyatakan reliabel karena dari 6 pernyataan kuesioner memiliki r table 0.195.

Koefisien korelasi sederhana

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien korelasi sederhana

Correlations

		Media Sosial	Kesehatan Mental
Media Sosial	Pearson Correlation	1	.599**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	.599**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Hasil olah data SPSS 22

Perason correlation (r) dari variabel independen terhadap dependen adalah 0.599 sebagai r hitung yang lebih besar daripada r *table* sebesar 0.195. sehingga, koefisien korelasi sederhana yang dihasilkan yaitu memiliki hubungan yang positif dan hasil tersebut memiliki data yang valid.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	15.794	4.556		3.467	.001
	Media Sosial	.616	.083	.599	7.405	.000

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Sumber: hasil olah data SPSS 22

Simple linear regression test mendapatkan nilai konstanta 15.794 dan koefisien regresi (b) sebesar 0.616 dengan persamaan berikut ini:

$Y = a + bX$

$Y=15.794+0.616X$

Constant value pada variabel partisipasi adalah 15,794. *Regression coefficient* pada setiap penambahan 1% dari *variable media social* dapat meningkatkan senilai 0,616 yang menunjukkan arti variabel independen memiliki pengaruh terhadap *dependent variable* yang memiliki arah positif.

Tabel 5. Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.599[a]	.359	.352	5.76265

a. Predictors: (Constant), Media Sosial

Sumber: hasil olah data SPSS 22

Tabel 5 menunjukkan besarnya nilai korelasi / hubungan (R) yaitu 0.599. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0.359, yang mengandung pengertian bahwa besar variabel Media sosial (*Independent*) sebesar 31,9% berdampak pada Kesehatan mental (*depentdent*) dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Hipotesis

Significance level pada tingkat 5% digunakan untuk menguji dugaan sementara yang dapat diukur menggunakan t hitung dan akan dibandingkan dengan t *table* yang menghasilkan nilai 3,467 lebih besar dari 0,195. *Degree of freedom* pada tabel 7 di atas mencerminkan bahwa dari 98 data yang ada diperoleh hasil 0,195. Adanya pengaruh yang signifikan di antara variabel X terhadap Y ditunjukkan dari Ho ditolak dan Ha diterima.

Tabel 6. Hasil Uji T

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	15.794	4.556		3.467	.001
	Media Sosial	.616	.083	.599	7.405	.000

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Sumber: hasil olah data SPSS 22

Identitas Responden

Social media yang digunakan pada riset ini yaitu *whatsapp, twitter,* dan *instagram* dengan responden sebanyak 100 orang yang aktif untuk memanfaatkan media sosialnya. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan alat bantu berupa SPSS 22 dan memakai rumus slovin ketika menganalisisnya.

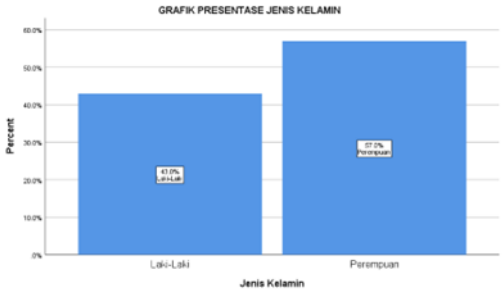


Diagram 1. Jenis Kelamin

Persentase narasumber yang berjenis kelamin perempuan yaitu 57% atau sekitar lima puluh tujuh orang dan 43% cowok. Mayoritas responden dalam penelitian yang berjudul *"Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Gen Z"* adalah perempuan, dengan persentase 57%, dibandingkan laki-laki yang sebesar 43%. Distribusi ini mencerminkan representasi gender di kalangan Gen Z dalam penelitian ini, yang mungkin memengaruhi hasil studi, mengingat adanya perbedaan pola penggunaan media sosial dan dampaknya

terhadap kesehatan berdasarkan jenis kelamin. bahwa rata-rata pengguna media sosial cewek lebih besar jika harus dibandingkan dengan lelaki.

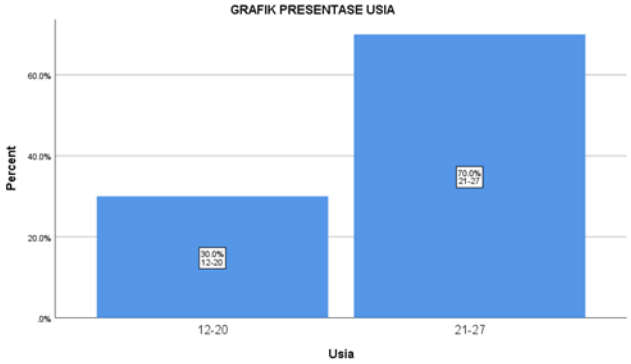


Diagram 2. Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia, sebanyak 30 orang dengan kisaran umur usia 12-20 tahun, usia di kalangan Gen Z 21-27 tahun berjumlah 70.

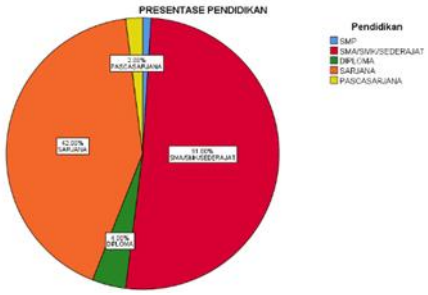


Diagram 3. Pendidikan

Banyaknya orang yang memiliki tingkat pendidikan SMP sebanyak 1%, SMA 51 persen, diploma 4%, S1 sebesar 42 persen, S2 hingga S3 (pascasarjana) sebanyak 2%. Kesimpulannya adalah persentase tertinggi diperoleh pada responden yang lulus sebagai Sarjana dan terendah didapatkan oleh SMP.

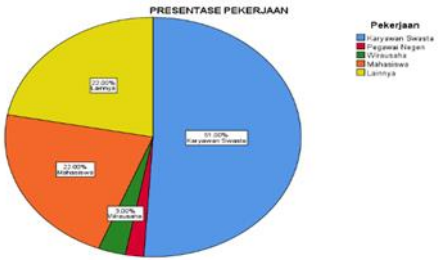


Diagram 4. Pekerjaan

Karakteristik berdasarkan tingkat pekerjaan data menujukan responden dengan pekerjaan Karyawan Swasta berjumlah 51 orang (51.0%), pekerjaan Pegawai Negeri berjumlah 2 orang (2,00%), pekerjaan Wirausaha berjumlah 3 orang (3,00%), Mahasiswa berjumlah 22 orang (22.0%) dan pekerjaan lainnya berjumlah 22 orang (22.0%). Dari jumlah

pekerjaan di atas dapat di simpulkan bahwa rata-rata pengguna media sosial yang aktif di kalangan Gen Z bekerja sebagai Karyawan Swasta.

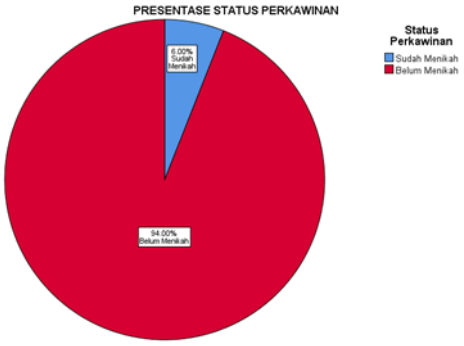


Diagram 5. Status Perkawinan

Karakteristik berdasarkan status perkawinan data menunjukkan responden dengan status perkawinan sudah menikah berjumlah 6 orang (6,00%), status perkawinan belum menikah berjumlah 94 (94,0%). Dari jumlah status perkawinan di atas dapat di simpulkan bahwa rata-rata pengguna media sosial yang aktif di kalangan Gen Z Belum menikah.

Mayoritas responden yang paling banyak menggunakan *social media* adalah orang yang berusia awal hingga 20 tahunan atau biasa disebut sebagai gen z dan akan digunakan sebagai subjek pada riset ini karena dianggap relevan dengan kriteria sampel yang telah ditentukan penulis. Analisis yang lebih holistik mengenai penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dapat diperoleh dari distribusi jenis kelamin. Pegawai swasta dan mahasiswa sadar mengenai betapa pentingnya *social media* dapat mempengaruhi *mental health* mereka. Populasi yang ada di perkotaan terutama di Jabodetabek yang memiliki tingkat penggunaan tertinggi di Indonesia.

Pembahasan

Pearson correlation menjelaskan adanya korelasi yang terjadi di antara media sosial dengan *mental health* dengan nilai sebesar 0,599 r hitung yang lebih besar dari r *table* 0,195. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif di antara variabel X dan Y. Parameter pengukuran yang digunakan untuk mengetahui intensitas penggunaan dari media sosial yang sudah dihabiskan oleh responden yaitu dari durasi penggunaan dan frekuensi di platform tersebut. Sedangkan kesehatan mental diartikan sebagai ketakutan atau kecemasan yang dirasakan oleh seseorang ketika tertinggal atau lupa akan suatu hal. Ini artinya, tingkat kesehatan mental lebih sering dialami oleh orang yang memanfaatkan media sosial.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pernyataan ini memiliki nilai r-hitung yang tinggi pada variabel X11, yang mengindikasikan bahwa apakah sering mendapatkan

informasi terbaru melalui media sosial dibandingkan dengan media tradisional (TV koran). Yang menunjukkan bahwa pengukuran tersebut efektif dalam mencerminkan aspek yang dimaksud, yaitu kemampuan media sosial dalam menyampaikan informasi terkini. Dalam konteks penelitian ini, validitas tinggi pada variabel X11 menandakan bahwa responden merasa media sosial lebih cepat dan lebih relevan dalam menyediakan informasi dibandingkan dengan sumber media tradisional. Hal ini sejalan dengan tren penggunaan media sosial yang semakin mendominasi cara individu mengakses berita dan informasi. Pentingnya hasil ini terletak pada implikasinya terhadap kesehatan mental generasi Z. Dalam konteks ini, penelitian oleh (Mahmud, 2024) menunjukkan bahwa dengan akses informasi yang cepat dan terus-menerus, generasi Z mungkin mengalami peningkatan kecemasan atau stres akibat paparan informasi yang berlebihan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tentang validitas instrumen dapat membantu dalam mengevaluasi dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental secara lebih akurat, serta memberikan rekomendasi untuk penggunaan yang lebih bijaksana dari platform digital ini.

Sedangkan terdapat nilai r-hitung yang tidak valid pada variabel Y5, yang mengindikasikan bahwa apakah dapat tetap tenang meskipun menghadapi komentar atau kritik negatif di media sosial. Yang menunjukkan bahwa Nilai *r*-hitung yang rendah pada variabel ini mengindikasikan bahwa instrumen pengukuran tidak berhasil mencerminkan aspek yang dimaksud, yaitu ketahanan psikologis terhadap kritik di platform digital, Variabel Y5 yang tidak valid juga mencerminkan tantangan yang dihadapi generasi Z dalam mengelola reaksi emosional terhadap kritik. Ini penting karena ketidakmampuan untuk tetap tenang dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan stres, yang merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan di kalangan pengguna media sosial. Penelitian oleh (Komunikasi et al., 2024) Komentar negatif terutama yang bersifat kebencian (*hate comment*), dapat mempengaruhi suasana hati dan juga berdampak pada kepercayaan diri setiap individu. Meskipun ada tindakan untuk menghapus komentar negatif, akan tetapi dampak emosional yang ditimbulkan dari komentar tersebut akan tetap terasa.

Berdasarkan hasil penelitian hasil uji validitas yang dilakukan terhadap 100 responden, ditemukan bahwa nilai *r*-hitung untuk variabel media sosial (X) dan kesehatan mental (Y) lebih besar dari *r*-tabel pada tingkat signifikansi 5%. Dengan derajat kebebasan (df) = n - 2 = 98, nilai r*r*-tabel pada taraf signifikan 5% adalah 0.195.

Hasil ini menunjukkan bahwa semua item dalam kuesioner valid, karena *r*-hitung >r*r*-tabel. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat melanjutkan ke tahap analisis lebih lanjut bahwa instrumen penelitian ini dapat diandalkan dan valid untuk mengukur pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z.

Semua momen yang terjadi, selalu diunggah oleh gen z mulai dari foto, curhat, dan aktivitas pribadinya. Hal tersebut dilakukan agar mendapatkan pujian atau komentar dari orang lain tanpa ada rasa cemas sedikitpun. Di dunia ini terutama penggunaan internet di dunia, rentan untuk terkena penipuan dan sejenisnya. Persepsi mengenai keaktifan di media sosial yang lama berarti menunjukkan bahwa seseorang tersebut terlihat keren. Begitupun juga dengan sebaliknya.

Memposting kegiatan sehari-hari sesuai dengan gaya hidup mencerminkan tingkat intensitas responden terhadap *social media* (Putri et al., 2016). *Life style* yang dianggap keren adalah yang memiliki tren sesuai dengan perkembangan zaman. Namun, postingan tersebut belum tentu mencerminkan kehidupan sosial mereka yang sebenarnya. Selain itu, unggahan yang sering diposting itu mayoritas foto atau gambar yang senang, bukan yang sedih. Percayalah manusia dapat memanipulasi kondisi perasaannya sesuai dengan apa yang dia inginkan.

Dari hasil korelasi menggambarkan hasil yang memiliki hubungan yang signifikan pada penggunaan media sosial dan *mental helath* nya gen z. Ini artinya, terdapat konsistensi dan hubungan yang nyata di antara variabel X dan Y atas sampel yang sudah dipilih dan diuji. Fenomena dari hasil observasi menjadi bagian dari representasi dari korelasional dari sebuah populasi dengan jumlah yang banyak.

Rata-rata waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial yaitu empat jam dalam sehari. Hal ini menggambarkan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi bagi setiap responden nya karena disebabkan oleh adanya eksposur atas postingan yang telah diunggah dan sudah dilihat oleh teman, *influencer*, dan keluarganya agar hidupnya dinilai selalu terlihat bahagia dan sukses mengenai unggahan tersebut. Jadi apabila postingan tersebut tidak mendapatkan respons yang diharapkan, maka dikhawatirkan dapat mempengaruhi dan memperburuk kondisi mental dari seorang individu tersebut. Sehingga, tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat mengganggu kondisi psikologis seseorang, sehingga timbul kecemasan dan ketakutan yang berlebih. Dari sini dapat ditarik sebuah simpulan bahwa terdapat hubungan yang erat antara *social media* dengan *mental health* seseorang terutama yang dialami oleh generasi Z.

Apabila penggunaan *social media* tidak digunakan dengan baik, maka dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental bagi kehidupan terutama tidak stabilnya emosional yang dimiliki dan *social life* nya. Riset ini fokus pada strategi apa yang dapat dilakukan untuk dapat meminimalisir penggunaan internet yang tidak baik dan lebih sadar pada efek yang ditimbulkan bagi *mental health* nya. Sehingga antara ahli profesional dan individu dari setiap penggunanya diupayakan untuk menjalin hubungan yang baik agar tercipta kerja sama sebagai upaya untuk memitigasi dan mengatasi kemungkinan terburuk yang akan terjadi.

Simpulan

Secara keseluruhan dapat ditarik sebuah simpulan bahwa terdapat pengaruh yang sangat penting bagi gen z mengenai hubungan antara *mental health* dengan penggunaan media sosial. Secara tidak langsung, sosial media memberikan dampak yang negatif bagi kehidupan seseorang terutama mengenai kondisi mental seseorang. Riset ini fokus pada strategi yang dapat digunakan untuk menggunakan media sosial dengan bijak dan dapat mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dari media sosial terhadap kesehatan mental. Sehingga, dapat memitigasi dan meminimalisir dampak yang akan terjadi.

Daftar Pustaka

Abidah, A., Aziz, A., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2020). Acta Psychologia. 2, 92–107.

Harahap, M. A., Laksono, E. D., Koria, M., & Marhaeni, N. H. (2022). Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial, 2(1), 152–155. https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i1.373

Komunikasi, P. I., Dakwah, F., Alauddin, U. I. N., Jurnalistik, P., Dakwah, F., Alauddin, U. I. N., Komunikasi, P., Islam, P., Dakwah, F., & Alauddin, U. I. N. (2024). Penerimaan Diri Mahasiswa. 11(2), 81–93.

Kurmia, N. (2005). Perkembangan Teknologi Komunikasi dan Media Baru: Implikasi terhadap Teori Komunikasi. Mediator: Jurnal Komunikasi, 6(2), 291–296. https://doi.org/10.29313/mediator.v6i2.1197

Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. Jurnal Ushuluddin, 26(2), 279–311.

Maulana Yusuf No, J., Tangerang, K., & Tangerang, K. (2023). DIALEKTIKA KOMUNIKA: Jurnal Kajian Komunikasi dan Pembangunan Daerah. Jurnal Kajian Komunikasi Dan Pembangunan Daerah |, 11(1), 2023.

Oktafia Hasanah, W., & Tiara Haziz, F. (2021). Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. Jurnal Bimbingan Konseling, 2(2), 79.

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

Sitanggang, A. S., Azkia, H. F., Sutrisno, E., FH, Z., & Eka, D. (2024). Pengaruh Sosial Media terhadap Mental Health Gen-Z. El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat , 4(5), 3024–3034. https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i5.4213