

## **Media Sosial Sebagai Platform Digital Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Generasi Z**

Wildan Yudha Pranata<sup>1</sup>Tri Ilaina Sa'adah, <sup>2</sup>Moktaf Shofi Maulana<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Surabaya

[wildan.23306@unesa.ac.id](mailto:wildan.23306@unesa.ac.id)

### **Abstract**

*Generation Z is a generation that was born in 1998 – 2012, generation Z was born at the same time as the rapid development of the internet and the emergence of several social media platforms. Social media is a medium for interaction between individuals in exchanging information. Social media includes various ideas, ideas, opinions and content that are able to present new ways of communicating with technology. This phenomenon certainly has a negative impact on the anxiety level of generation Z. This research aims to reveal and prove a phenomenon that many generation Z currently experience, namely constant anxiety caused by the use of social media, which has a negative impact on productivity and health levels. . This journal uses qualitative research. This research uses a phenomenological approach method with a constructivist paradigm. This research analyzes the impact of social media use on generation Z's anxiety levels. The results of this research prove that almost all generation Z have experienced or even still often experience anxiety and restlessness when viewing social media content containing about someone's achievements or successes, more specifically when viewing the content is from friends or people they know. From the results of interviews with 7 sources from Surabaya State University students who still belong to generation Z, new facts were discovered that Instagram is the digital media platform that plays the most role in providing anxiety. This research will be useful for all generation Z as study material in finding solutions to generation Z's anxiety which is triggered by high-intensity use of social media.*

**Keywords:** Anxiety; Social Media; Generation Z; Health

### **Abstrak**

Generasi Z merupakan generasi yang lahir dari rentan tahun 1998 – 2012, generasi Z lahir bersamaan dengan pesatnya perkembangan internet dan munculnya beberapa platform media sosial. Media sosial menjadi media interaksi antara individu dalam bertukar informasi. Media sosial mencakup berbagai gagasan, ide, pendapat, dan konten yang mampu menghadirkan cara berkomunikasi baru dengan teknologi. Fenomena ini tentunya membawa dampak buruk pada tingkat kecemasan generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan membuktikan fenomena tentang kecemasan yang muncul secara konstan yang disebabkan oleh penggunaan media social sehingga membawa dampak buruk terhadap tingkat produktifitas dan kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi serta paradigma konstruktivisme karena penelitian ini berdasarkan wawancara dari narasumber yang mempunyai pengalaman akan kecemasan yang dipicu oleh penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi. Hasil dari penelitian ini membuka fakta baru bahwasannya penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi dapat membawa dampak buruk dalam meningkatkan kecemasan generasi Z. Dari hasil wawancara terhadap tujuh narasumber generasi Z, ditemukan fakta dari banyaknya jenis konten yang sering generasi Z lihat di media sosial, konten yang berisikan pencapaian dan kesuksesan orang lain yang membuat generasi Z membandingkan diri sehingga merasa cemas secara konstan. Penelitian ini akan bermanfaat untuk seluruh generasi Z sebagai bahan kajian dalam mencari solusi terhadap kecemasan generasi Z yang dipicu oleh penggunaan media sosial.

**Kata Kunci:** Kecemasan; Media Sosial; Generasi-Z; Kesehatan

## **1. Pendahuluan**

Media sosial menjadi media interaksi antar individu dalam bertukar informasi. Media sosial mencakup berbagai gagasan, ide, pendapat, dan konten yang mampu menghadirkan cara berkomunikasi baru dengan teknologi. Perkembangan media sosial dibarengi dengan munculnya generasi Z yang lahir dari rentang tahun 1998 – 2012. Generasi Z disebut sebagai penduduk asli media sosial karena sejak usia dini telah terpapar oleh internet dan gawai (Francis & Hoefel, 2018). Bagi generasi Z memiliki akun di media sosial seolah menjadi sebuah keharusan, selain untuk media pembelajaran juga sebagai bentuk eksistensi diri.

Penggunaan media sosial bagi generasi Z membawa dampak negative pada tingkat kestabilan kecemasan. Pada media sosial kita dengan mudah dipaparkan segala bentuk postingan yang dapat memicu suatu penyakit hati yaitu iri dan dengki, sehingga akan mempengaruhi tingkat kestabilan kecemasan generasi Z. Mulai dari penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi hingga konten atau postingan dari laman akun media sosial teman sampai figure yang generasi Z ikuti di media sosial yang berisikan tentang pencapaian dan kesuksesan sering membuat generasi Z merasa cemas secara konstan. Sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Kramer A.D yang mengatakan bahwa “Media sosial dapat menularkan emosi, baik positif maupun negative, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional generasi Z.”

Fenomena ini perlu diteliti untuk menganalisis terhadap dampak buruk penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi pada generasi Z sehingga dapat memberikan solusi dalam menjaga tingkat kecemasan generasi Z. Untuk mendapatkan data author mewawancarai tujuh generasi Z sebagai bahan kajian. Sebelumnya sudah pernah dilakukan penelitian akan fenomena ini di kota Bandung dan hasil dari penelitian tersebut mengatakan “ada pengaruh media sosial Instagram terhadap kecemasan sosial mahasiwadi kota Bandung.”[2]

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terdapat pada metode penelitian yang digunakan, dimana penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode pengambilan data dengan cara menyebar kuisioner dalam bentuk responden mahasiswa di kota Bandung, sedangkan penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologi dengan mewawancarai narasumber secara langsung.

Penelitian ini perlu dilakukan untuk mengungkap dan membuktikan fenomena mengenai kecemasan generasi Z yang dipicu oleh penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi, dengan hal itu hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dari perkembangan penelitian sebelumnya untuk memberikansolusi terhadap topik permasalahan yang sedang author angkat.

## **2. Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan untuk memenuhi data dan informasi yang terpercaya pada topik yang berjudul “*Media Sosial sebagai platform digital pemicu ketidakstabilan generasi Z*” yaitu pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Karena dengan menggunakan pendekatan fenomenologi dapat memberikan pemahaman yang rinci dan detail tentang pengalaman dari narasumber yang telah mengalami kecemasan secara konstan akibat konten yang dikonsumsi di media sosial. Analisis dan wawancara telah dilakukan untuk menghasilkan data yang akurat.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 – 30 September 2023 di Universitas Negeri Surabaya dan di rumah. Pengumpulan data pada jurnal diperoleh langsung atas dasar hasil wawancara dengan memberikan pertanyaan secara luring dan daring kepada tujuh generasi Z yang aktif bermain social media berinisial FHA, VA, AP, KV, AA, AZ, KN, dimana mereka mempunyai pengalaman mengenai gangguan kecemasan yang disebabkan oleh penggunaan media sosial. Dengan melakukan pendekatan melalui wawancara dan memberikan pertanyaan yang deskriptif sehingga narasumber dapat

menggambarkan secara jelas kondisi yang telah dialami oleh narasumber. Selain itu, data yang telah diperoleh melalui wawancara kemudian diolah berdasarkan kebutuhan penelitian sebagai metode atau cara menganalisis data.

Adapun hasil dari penelitian ini dijelaskan secara rinci oleh narasumber mengenai alasan-alasan mengapa mereka mengalami cemas secara konstan dan konten apa yang mereka konsumsi sehingga mengakibatkan mereka mengalami cemas secara konstan. Dengan hal tersebut, narasumber dapat memberikan penjelasan secara jelas dan rinci mengenai pengalamannya sehingga dapat dianalisis.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi berdampak terhadap kecemasan**

“Pesatnya perkembangan teknologi membawa banyak dampak buruk terutama pada gen-Z. Dapat dilihat bahwa penggunaan media social pada masyarakat dewasa dan gen-Z sangatlah berbeda, hal ini dapat dilihat dari tujuan mereka menggunakan social media.”[3] Masyarakat dewasa umumnya menggunakan social media agar tetap mengetahui info terbaru dan tetap terhubung dengan orang-orang terdekat agar tali silaturahmi tidak terputus. Namun gen-Z menggunakan media social tidak hanya untuk hal tersebut, mereka menggunakan media social tanpa membatasi akan hal yang mereka konsumsi.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara wawancara kepada 7 narasumber yang telah mengalami atau bahkan masih sering mengalami perasaan cemas secara konstan akibat apa yang telah mereka konsumsi di media social. Enam dari tujuh narasumber mengatakan bahwa instagram menjadi faktor palig tinggi yang mengakibatkan mereka merasakan perasaan cemas secara konstan.

*“Saya sering kali merasa cemas saat melihat snapgram teman-teman atau bahkan orang terdekat saya memposting tentang pencapaian yang telah mereka raih, saya juga merasa cemburu ketika sahabat saya membuat konten bersama teman-teman barunya, saya merasa bahwa sahabat saya sudah melupakan saya, padahal dia masih sering menanyakan kabar saya, dan yang terakhir saya sering merasa cemas ketika melihat konten teman-teman saya yang telah berhasil mencapai tujuan dan keinginan persis dengan saya, sedangkan saya belum bisa mencapai tujuan tersebut”*

Satu dari tujuh narasumber yang berinisial AZ juga mengatakan bahwa dirinya sering kali merasakan cemas secara konstan yang diakibatkan oleh konten yang dia konsumsi di media social, namun dia mengatakan bahwa media social TikTok yang paling sering membuat dia merasakan kecemasan secara konstan.

*“Saya lebih sering cemas saat melihat konten social experiment di TikTok daripada melihat postingan teman saya di Instagram. Karena saat saya melihat konten social experiment tersebut, saya merasakan cemas dengan kondisi seseorang yang telah saya lihat di konten tersebut. Contohnya seperti konten creator yang membagikan makanan gratis atau bahkan ada yang memberikan uang kepada orang-orang di pinggir jalan yang belum mampu mencukupi hidupnya”* Oleh karena itu ini sejalan bahwasannya “media social merupakan salah satu pemicu terjadinya kecemasan pada gen-Z karena para pengguna media social sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan sering merasakan tuntutan social untuk eksis di media social.”[4]

Hasil dari Pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa media social memang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidak stabilnya tingkat kecemasan di kalangan gen-Z. Kecemasan juga merupakan salah satu faktor penurunan kesehatan fisik, mengubah pola pikir, dan mengganggu kesehatan pada kalangan gen-Z yang dapat mengganggu proses perkembangan diri. Saat seseorang mengalami kecemasan karena konten yang dikonsumsi di media social, orang tersebut akan berpikir bahwa dirinya tidak dapat berkembang menjadi lebih baik dari sebelumnya dan mereka akan menganggap mereka telah tertinggal jauh dari teman-temannya. Kecemasan juga dapat menurunkan kesehatan fisik pada seseorang, karena mereka akan terus berfikir negative tanpa adanya aksi yang membuat

mereka tidak melakukan aktivitas lainnya dan hanya berdiam diri memikirkan akan hal-hal yang belum tentu terjadi kedepannya. Mereka yang mengalami kecemasan juga sering kali melupakan pola makan yang teratur dan sehat sehingga mengakibatkan timbulnya penyakit-penyakit seperti sakit maag dan terganggunya saluran pencernaan.

### **Jenis Konten Pencapaian Orang Lain Pemicu Terbesar Kecemasan Generasi Z**

Seiring dengan perkembangan teknologi yang pesat, banyak juga munculnya berbagai media social yang membuat semua orang harus bisa menyesuaikan penggunaan media social sesuai dengan kebutuhan. Terdapat berbagai konten-konten positif dan negative yang tersebar di berbagai platform media social. "Konten-konten yang berada di media social sangat mempengaruhi pola pikir seseorang," [5] terutama pola pikir gen-Z dan jenis konten yang sangat sering mempengaruhi pola pikir seseorang adalah konten yang berisi tentang pencapaian seseorang (flexing). Perasaan iri, tidak mampu dan kurang puas dengan hidup menjadi salah satu dampak yang mungkin terjadi akibat terlalu banyak dan lama dalam menggunakan sosial media secara pasif seperti melihat postingan pengguna lain. Mereka juga lebih sering membandingkan diri dengan orang lain bukan untuk mengevaluasi dan meningkatkan diri, namun untuk membandingkan diri ke atas. "Perbandingan ke atas adalah perbandingan dengan seseorang yang dianggap lebih baik dari diri sendiri, sehingga menimbulkan rasa lebih buruk pada diri sendiri." [6]

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang berhasil dilakukan terhadap tujuh mahasiswa baru Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Surabaya. Enam dari tujuh narasumber mengatakan bahwa mereka sering kali merasakan iri hati dan sering membandingkan diri saat melihat konten yang berisi pencapaian-pencapaian dan keberhasilan orang lain atau orang-orang terdekat mereka yang membuat mereka merasakan cemas secara konstan.

*"Terkadang saya merasa iri hati saat melihat konten teman terdekat saya sedang bermain bersama teman barunya. Saya merasa bahwa dia telah melupakan saya, padahal dia sering kali chat saya untuk menanyakan kabar saya. Saya juga sering merasa cemas saat teman terdekat atau orang-orang terdekat saya membuat konten tentang keberhasilan mereka dan pencapaian-pencapaian yang sudah mereka raih"*

Dari hasil wawancara tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang sudah pernah dilakukan terlebih dahulu, bahwasannya rasa iri hati muncul ketika mereka melihat orang-orang di sekitarnya membuat konten tentang "pencapaian-pencapaian dan keberhasilan yang telah diraih orang lain yang membuat mereka mengalami cemas secara konstan." [7]

Hasil dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwasannya orang terdekat yang generasi Z lihat di media sosial yang mengupload keberhasilan dan pencapaian menjadi factor utama dalam membuat kecemasan mereka meningkat secara konstan, alasannya karena generasi Z memiliki rasa iri hati dan merasa tidak mampu ketika melihat orang yang berasal dari tempat yang sama dengan mereka namun lebih sukses atau berkembang lebih dahulu dari narasumber

### **4. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi dapat memicu ketidakstabilan kecemasan pada generasi Z. Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Griffiths M.D yang berbunyi "Media sosial bisa menyebabkan kecanduan digital yang dapat mengganggu kesehatan mental." Banyak sekali motif mengapa generasi Z aktif di media sosial, "Bagi generasi Z memiliki akun media sosial sudah menjadi keharusan karena itu menjadi bentuk eksistensi diri." [8] "Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi membawa dampak buruk akan tingkat kecemasan generasi Z." [9]. Dari hasil wawancara terhadap narasumber generasi Z, mereka sering merasa cemas ketika aktif media sosial karena sering sekali melihat konten dari laman akun yang dia ikuti di media sosialnya.

Jenis konten sebagai pemicu terbesar dalam menciptakan tingkat kecemasan generasi Z adalah jenis konten yang berisikan pencapaian dan kesuksesan dari laman akun media sosial teman dan figure yang dia ikuti di media sosialnya. Hal ini diperkuat oleh teory dari Zhang R tahun 2012 yang mengatakan bahwa “generasi Z sering membandingkan hidup mereka dengan apa yang dilihatnya di media sosial yang dapat memicu perasaan kurang percaya diri dan kecemasan. Dari hal tersebut akan membawa dampak buruk lainnya pada kehidupan sehari-hari.

Dampak yang ditimbulkan tersebut akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari, ‘Kecemasan juga merupakan salah satu faktor penurunan kesehatan fisik, mengubah pola pikir, dan mengganggu kesehatan pada kalangan gen-Z yang dapat mengganggu proses perkembangan diri.’[10] Saat seseorang mengalami kecemasan karena konten yang dikonsumsi di media social, orang tersebut akan berpikir bahwa dirinya tidak dapat berkembang menjadi lebih baik dari sebelumnya dan mereka akan menganggap mereka telah tertinggal jauh dari teman-temannya. Kecemasan juga dapat menurunkan kesehatan fisik pada seseorang, karena mereka akan terus berfikir negative tanpa adanya aksi yang membuat mereka tidak melakukan aktivitas lainnya dan hanya berdiam diri memikirkan akan hal-hal yang belum tentu terjadi kedepannya. Mereka yang mengalami kecemasan juga sering kali melupakan pola makan yang teratur dan sehat sehingga mengakibatkan timbulnya penyakit-penyakit seperti sakit maag dan terganggunya saluran pencernaan.

**Daftar Pustaka**

- [1] C. Yabina Caturtami, I. Utami Sumaryanti Prodi Psikologi, and F. Psikologi, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di KotaBandung”, doi: 10.29313/.v0i0.28321.
- [2] R. Al Yasin, R. Roro Kirani Annisa Anjani, S. Salsabil, T. Rahmayanti, and R. Amalia, “PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK REMAJA: ASYSTEMATIC REVIEW,” vol. 3, no. 2, 2022.
- [3] M. Nurlina, A. Anggraini, and H. Meriyandah, “HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA TINGKAT KECEMASAN GENERASI Z MAHASISWA KEPERAWATAN DI STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2022.” [Online]. Available:  
<https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
- [4] B. Condro *et al.*, “PENGARUH MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP KESEHATANMENTAL SEBAGAI IDE PENGKARYAAN.”
- [5] “Mayvita Innani Taqwa 2014-276 Perpustakaan (1)”.
- [6] N. Aisyaroh, I. Hudaya, and R. Supradewi, “Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review,” *Scientific Proceedings of Islamicand Complementary Medicine*, vol. 1, no. 1, pp. 41–51, Aug. 2022, doi: 10.55116/spicm.v1i1.6.
- [7] M. A. Harahap, D. Laksono<sup>2</sup>, M. Koria, and N. H. Marhaeni, “Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa,” *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, vol. 2, no. 3, pp. 152–155, 2022, doi: 10.47233/jkomdis.v2i3.373.
- [8] R. Christina, M. S. Yuniardi, and A. Prabowo, “Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear ofMissing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial,” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 4, no. 2, pp. 105–117, Sep. 2019, doi: 10.23917/indigenous.v4i2.8024.
- [9] S. Budury, A. Fitriyari, and F. Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, “PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN DEPRESI, KECEMASAN DAN STRES PADA MAHASISWA USE OF SOCIAL MEDIA ON EVENTS OF DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS,” *BMJ*, vol. 6, pp. 205–208, 2019,doi: 10.36376/bmj.v6i2.