

## STUDI EKSPLORASI PENGGUNAAN AKSES SOSIAL MEDIA TERHADAP KECEMASAN PADA REMAJA GEN Z DI KOTA MEULABOH

Dian Pebriani<sup>1</sup>, Basri Aramico<sup>2\*</sup>, Riza Septiani<sup>3</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : dianpebriani42@gmail.com

### ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang semakin intensif di kalangan remaja generasi Z dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka, terutama dalam hal kecemasan, kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup Menurut Barlow kecemasan berhubungan dengan konsep diri atau kepribadian, ciri atau sifat ini mengacu pada disposisi untuk bertindak dengan penuh minat dengan beberapa keselarasan dari waktu ke waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan akses media sosial dan kecemasan pada remaja generasi Z di Kota Meulaboh. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi eksplorasi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 10 informan yang dipilih secara *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada 6 hingga 8 Agustus 2024, dan dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media sosial berdampak signifikan terhadap kecemasan remaja. Tekanan untuk mengikuti tren (fear of missing out/FOMO), kecemasan akibat konten viral, serta ketergantungan terhadap media sosial menjadi faktor penyebab utama kecemasan. Selain itu, informan juga melaporkan adanya gangguan tidur dan penurunan produktivitas akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Meskipun sebagian besar informan tidak mengalami cyberbullying secara langsung, mereka menyaksikan peristiwa tersebut dan merasakan dampak negatif pada kesehatan mental mereka. Remaja mengatasi kecemasan dengan berbagai strategi, seperti memutus akses media sosial untuk sementara waktu (puasa sosmed), mengurangi notifikasi, dan berfokus pada aktivitas lain seperti olahraga. Namun, kesadaran terhadap kesehatan mental di kalangan remaja Meulaboh masih terbatas, sehingga diperlukan edukasi media sosial dan peran petugas kesehatan masyarakat dalam mengadvokasi kebijakan yang mendukung kesehatan mental remaja.

**Kata kunci** : cyberbullying, generasi Z, kecemasan, sosial media

### ABSTRACT

*The increasingly intensive use of social media among Generation Z adolescents can significantly impact their mental health, especially in terms of anxiety. Anxiety is a natural part of life. According to Barlow, anxiety is related to self-concept or personality; this trait refers to the disposition to act with interest, with some consistency over time. This study aims to explore the relationship between social media access and anxiety levels among Generation Z adolescents in Meulaboh Using a qualitative approach and exploratory study methods, data were collected through in-depth interviews with 10 purposively selected informants. The research was conducted from August 6th to 8th, 2024, and analyzed using thematic analysis methods. The research results show that various social media platforms are frequently used by adolescents in Meulaboh, which affects their anxiety levels. Fear of Missing Out (FOMO), cyberbullying, and social comparison are the main triggers of anxiety. To cope with this anxiety, most adolescents try to reduce their social media usage or seek support from their social environment. In conclusion, intensive social media use can increase anxiety among Generation Z adolescents in Meulaboh, and promotive and preventive efforts are needed to maintain mental health.*

**Keywords** : cyberbullying, generation Z, social media, anxiety

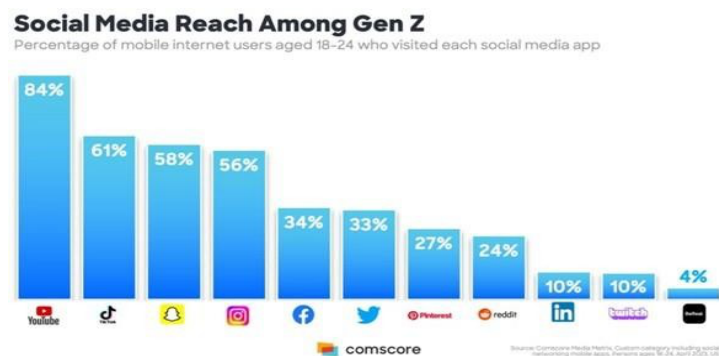
### PENDAHULUAN

Menurut Phangdi dalam (Rudianto, 2022) Generasi z adalah orang yang lahir pada tahun 1995-2010. Generasi ini biasanya juga disebut dengan generasi internet karena banyak terpapar

internet dan sosial media sejak usia muda. Ciri khas dari generasi ini adalah dari sisi banyaknya penggunaan teknologi, cenderung lebih kreatif, dan lebih peduli terhadap lingkungan. Badan Pusat Statistik (BPS) 2020, Mencatat mayoritas penduduk Indonesia didominasi oleh Generasi Z (Lahir pada tahun 1997-2012) dan generasi milenial (lahir pada tahun 1981-1996). proporsi generasi Z sebanyak 27,94 % dari total generasi Milenial sebanyak 25,87 %. kedua generasi ini termasuk dalam usia produktif yang dapat menjadi peluang untuk mempercepat pertumbuhan ekonomi.

Karakteristik yang paling menonjol dari generasi Z adalah kekhawatiran yang mereka miliki terhadap berbagai aspek kehidupan, Generasi Z tumbuh di era yang ditandai dengan perubahan sosial dan ekonomi yang cepat. Mereka menyaksikan berbagai peristiwa penting, seperti krisis ekonomi global 2008, pandemi COVID-19, dan perang Rusia-ukraina. Perubahan-perubahan ini menimbulkan ketidakpastian dan kecemasan bagi generasi Z. (Zaman, 2024). Gen Z tumbuh dan dibesarkan oleh perkembangan teknologi internet dan media sosial adalah makanan sehari-hari mereka, media sosial telah dikenalkan sejak mereka masih kecil oleh karenanya mereka juga disebut dengan iGeneration. segala hal yang dilakukan oleh generasi Z biasanya berhubungan dengan dunia maya dengan dibantu oleh perkembangan teknologi, mereka lebih mampu dalam melakukan semua kegiatan dalam satu waktu (*multitasking*) dibandingkan dengan generasi sebelumnya yang secara tidak langsung berpengaruh pada kepribadian dan karakteristik mereka. (Sekar Arum et al., 2023).

Media sosial merupakan sebuah media online dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi berbagi dan menciptakan isi meliputi Blog, Wiki, jejaring sosial, merupakan bentuk paling umum yang digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. karena lahir dan berkembangnya teknologi informasi membawa sebuah perubahan dalam masyarakat. (Liedfray et al., 2022). Menurut penelitian 33% Gen Z menghabiskan lebih dari 6 jam sehari dalam menggunakan ponsel dan jauh lebih sering menggunakan media sosial dibandingkan dengan generasi pendahulunya. Bahkan, survei tersebut memaparkan bahwa Gen Z khususnya di Indonesia, menduduki peringkat tertinggi dalam penggunaan ponsel, yakni 8,5 jam setiap harinya. (Kim et al., 2020).



Gambar 1. Grafik Penggunaan Media Sosial pada Gen Z Secara Global

Sebuah pengukuran dan analisis media terkemuka comscore, telah membuktikan dengan penelitian yang mereka lakukan, dari april 2022 hingga april 2023 dengan kelompok usia 18 sampai 24 tahun ditemukan bahwa presentase pengguna internet seluler Gen Z yang menggunakan aplikasi sosial youtube sebanyak 84%, tiktok sebanyak 61%, snapchat sebanyak 58%, dan instagram sebesar 56%. Sedangkan platform lain masing mendapatkan porsi yang signifikan dalam kelompok usia ini seperti twitter dan facebook yang menjangkau satu dari tiga pengguna internet seluler, pinterest dan reddit menjangkau satu dari perempat pengguna, linkedin dan twitch masing-masing menjangkau dari sepuluh pengguna. (Comscore, 2022).

Meskipun media sosial memiliki manfaatnya ada kekhawatiran yang muncul mengenai efek negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis remaja, kecemasan dan depresi adalah masalah yang umum di kalangan remaja pengaruh media sosial menjadi topik yang signifikan dalam penelitian sosial sains.(Cahya et al., 2023). Kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup karenanya kecemasan ada pada setiap orang, Menurut Barlow kecemasan berhubungan dengan konsep diri atau kepribadian, ciri atau sifat ini mengacu pada disposisi untuk bertindak dengan penuh minat dengan beberapa keselarasan dari waktu ke waktu.(Hayat, 2017).

Menurut WHO (*World Health Organization*) Gangguan kecemasan adalah gangguan mental paling umum di dunia diperkirakan 4% populasi global saat ini mengalami gangguan kecemasan, pada tahun 2019 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan. Setiap orang bisa merasakan cemas gejala kecemasan sering kali muncul pada masa kanak-kanak atau remaja serta wanita lebih rentan mengalami gejala kecemasan di bandingkan pria.(World Health Organization, 2023). Fear of Missing Out atau sering disingkat FoMO yaitu rasa takut atau kekhawatiran yang muncul karena merasa tertinggal atau kehilangan pengalaman yang dirasakan penting dan menyenangkan yang dialami oleh orang lain FoMO seringkali terkait dengan penggunaan media sosial, di mana seseorang merasa terus-menerus perlu memeriksa update dan aktivitas di media sosial agar tidak melewatkan informasi atau pengalaman yang mungkin penting dan populer di kalangan teman atau orang lain di sekitarnya. Fomo dapat menyebabkan seseorang merasa tertekan dan cemas sehingga mengganggu kesehatan mental dan kesejahteraan hidup seseorang.(Sachiyati et al., 2023).

Citra diri remaja putri adalah pembentukan diri yang meliputi perasaan dan pandangan diri sendiri remaja putri cenderung merasa cemas terhadap citra diri dikarenakan postingan yang mereka lihat di sosial media instagram. Sebelum mengunggah sesuatu di media sosial mereka terlebih dahulu mengedit foto atau video yang akan di unggah ke akun instagram, meniru gaya fashion , serta tidak jarang mereka memiliki rasa iri hati terhadap kehidupan seseorang yang berada di instagram yang terlihat tidak memiliki kekurangan saat di posting ke dunia maya. Gen Z sering sekali berangan-angan memiliki kehidupan sempurna seperti yang mereka lihat di instagram hal ini dapat menjadi salah satu sumber yang mengakibatkan kecemasan akibat tidak adanya penerimaan terhadap diri sendiri.(Sari & Najlatun Naqiyah., 2020). Besarnya penggunaan sosial media menjadi fenomena seiring munculnya kecemasan sosial sebagai masalah kesehatan sosial karenanya penggunaan media sosial dapat menimbulkan kecanduan, mereka dengan kecemasan sosial selalu mendambakan kehidupan sosial orang lain namun selalu menghindari situasi sosial karena tidak disukai, dianggap bodoh dan membosankan, menghindari berbicara di depan umum, memberikan pendapat, atau bahkan menjalin hubungan sosial dengan lingkungan terdekatnya seperti teman sebaya atau saudara. di beberapa situasi orang yang mengalami kecemasan sosial ini akan di cap sebagai orang yang sombong.(Sahputra et al., 2023).

Hasil penelitian Yudha Pranata et al., (2023) yang dilakukan dengan studi kualitatif dijelaskan bahwa Penggunaan media sosial bagi generasi Z membawa dampak negatif pada tingkat kestabilan kecemasan. Pada media sosial 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 Publik figure yang mereka ikuti di laman media sosial berisikan tentang pencapaian dan kesuksesan sering membuat generasi Z merasa cemas secara konstan.(Yudha Pranata et al., 2023). Meulaboh adalah salah satu Kabupaten yang berada di Provinsi Aceh, berdasarkan studi literature yang sudah dikaji oleh penulis serta hasil observasi awal melalui wawancara dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada Remaja Gen Z di kota ini didapatkan bahwa adanya kecemasan yang timbul akibat penggunaan sosial media yang intensif. dampak negatif tersebut bisa berasal dari konten kecantikan yang tidak realistis, gaya hidup yang terlalu

sempurna, dan fomo (Fear of missing out) rasa takut tertinggal karena tidak mengikuti aktivitas tertentu. Hal ini bisa saja berdampak terhadap kesejahteraan hidup serta mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Oleh karena itu studi kualitatif ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman kecemasan yang di alami oleh remaja Gen Z di kota meulaboh terkait penggunaan media sosial. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini akan mengungkapkan berbagai dinamika tentang gejala apa yang dirasakan akibat kecemasan, bagaimana mekanisme penanggulangan yang mereka lakukan, dan seberapa efektif mekanisme penanggulangan tersebut dalam mengatasi kecemasan tersebut.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi eksplorasi. Penelitian ini di lakukan di Kota Meulaboh Aceh Barat Pada tanggal 6 s/d 9 Agustus 2024. Data primer adalah data yang di dapatkan peneliti secara langsung di lapangan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data sekunder adalah data yang di dapatkan penulis secara tidak langsung, data tersebut di dapatkan melalui kemenkes, literatur, penelitian terdahulu dan lainnya. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling karena peneliti merasa sampel yang diambil mengetahui tentang masalah yang akan diteliti oleh peneliti. Teknik Pengumpulan Data pada penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, data akan dianalisis menggunakan analisis tematik yang diadaptasi dari braun and crakle. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis tematik. Peneliti juga melakukan member checking, yaitu mengonfirmasi hasil wawancara dengan partisipan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan makna yang dimaksud oleh partisipan.

## HASIL

### Matriks Temuan

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan ke sepuluh orang informan dalam penelitian ini penulis sajikan dalam tabel berikut untuk memudahkan peneliti menganalisis hasil wawancaranya

**Tabel 1. Hasil Wawancara**

Kategori Utama	Sub-Kategori	Deskripsi	Hubungan	Contoh Kutipan	Informan (Percakapan)
Penggunaan	Platform	Media sosial	Media sosial	"Instagram	Informan 1
Media Sosial	Media Sosial	yang paling sering digunakan oleh informan	digunakan sebagai alat komunikasi, hiburan, dan sumber informasi	untuk melihat update-an informasi."	(Percakapan 5)
				"Instagram dan Tiktok sering digunakan saat bosan."	Informan 4 (Percakapan 5)
	Durasi Penggunaan	Waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial	Durasi penggunaan lebih lama	"Biasanya dari pagi sampai malam, bisa 3-4 jam main sosmed."	Informan 1 (Percakapan 7)

		setiap hari	saat	akhi	
			r	pekan atau waktu luang	
				"Biasanya akses sosmed sampai tengah malam kalau lagi kalap."	Informan 3 (Percakapan 6)
Kecemasan dan Tekanan Sosial	Tekanan Mengikuti Tren	Informan merasa tertekan atau cemas karena harus mengikuti tren yang berkembang di media sosial	Tekanan dari tren viral dan postingan influencer mempengaruhi interaksi sosial dan penggunaan media sosial	"Takut ketinggalan informasi dari influencer seperti Raffi Ahmad."	Informan 2 (Percakapan 12)
	Konten yang Menyebabkan Kecemasan	Konten atau notifikasi yang membuat informan merasa kewalahan atau cemas	Kecemasan meningkat saat banyak notifikasi atau konten yang tidak habis-habis di feed	"Kontennya tidak habis-habis, setiap buka selalu ada yang baru."	Informan 1 (Percakapan 5)
	FOMO (Fear of Missing Out)	Kecemasan yang dialami karena takut ketinggalan informasi atau tren terbaru	Media sosial menjadi sumber kecemasan karena ketakutan tertinggal tren	"Kadang khawatir ketinggalan berita, info promo, atau update soal seleb yang lagi viral."	Informan 1 (Percakapan 8)
Dampak pada Interaksi Sosial	Pengaruh terhadap Hubungan Sosial	Bagaimana media sosial mempengaruhi interaksi langsung dengan keluarga atau teman	Interaksi sosial langsung sering terganggu karena fokus pada media sosial	"Ketika bersama teman dan keluarga, fokusnya ke mereka, tapi saat sendirian buka sosmed."	Informan 1 (Percakapan 10)
				"Kalau lagi kumpul sama teman, enggak main sosmed, tapi kalau sendirian sering buka sosmed."	Informan 3 (Percakapan 13)
Dampak pada Waktu Tidur dan	Gangguan pada Tidur	Penggunaan media sosial hingga larut	Media sosial membuat informan	"Kadang scroll sosmed sampai tengah malam,	Informan 3 (Percakapan 9)

Produktivitas		malam mempengaruhi kualitas tidur	begadang karena terlalu lama scroll sosmed	paginya susah bangun."	
				"Tidur jadi terganggu, apalagi kalau terus-terusan scroll Tiktok."	Informan 6 (Percakapan 10)
	Pengaruh Terhadap Aktivitas Lain	Penggunaan media sosial yang berlebihan mengurangi produktivitas dan waktu untuk aktivitas lain	Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial mengganggu aktivitas sehari- hari	"Kadang sosmed membuat aktivitas sekolah jadi terganggu, terutama kalau sudah kecanduan scroll."	Informan 3 (Percakapan 8)
Cyberbullying dan Kesehatan Mental	Pengalaman Cyberbullying	Informan melihat cyberbullying terjadi di media sosial, namun sebagian besar tidak mengalaminya langsung	Beberapa informan menyaksikan teman atau public figure menjadi korban cyberbullying	"Aku kasihan lihat tema n yang ken a bully di sosmed, tapi bingung mau bantu gimana."	Informan 6 (Percakapan 16)
				"Sering lihat cyberbullying , terutama public figure yang jadi korban di Instagram."	Informan 4 (Percakapan 15)
	Reaksi terhadap Cyberbullying	Reaksi terhadap cyberbullying termasuk perasaan simpati atau takut mengalami hal yang sama	Informan merasa simpati dan kadang khawatir jika mengalami bullying yang serupa	"Melihat bullying di sosmed bikin aku takut untuk posting, takut nanti dihujat juga."	Informan 2 (Percakapan 18)
Strategi Mengelola Kecemasan atau Tekanan	Metode Mengurangi Kecemasan	Strategi yang dilakukan informan untuk mengurangi tekanan atau kecemasan akibat media sosial	Beberapa informan mute notifikasi atau mengambil jeda dari media sosial	"Biasanya aku ambil waktu 3- 4 hari tanpa Instagram, buat istirahat."	Informan 1 (Percakapan 21)
	Puasa Sosmed	Menghindari media sosial	Informan menggunakan	"Kalau merasa terlalu	Informan 8 (Percakapan 23)



selama beberapa hari untuk meredakan tekanan dan kecemasan	strategi ini untuk menjaga kesehatan mental dan menghindari kecanduan	kewalahan dengan sosmed, aku istirahat beberapa hari dari sosmed."
---	---	---

## PEMBAHASAN

### Motivasi Penggunaan Media Sosial

Remaja Gen Z menggunakan media sosial untuk berbagai tujuan, dengan motivasi yang sangat beragam, mulai dari hiburan hingga kebutuhan profesional. Berdasarkan wawancara, para informan mengungkapkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan sosial, mengakses informasi, serta mengikuti tren. Secara keseluruhan, motivasi penggunaan media sosial oleh remaja Gen Z sangat erat kaitannya dengan perkembangan teknologi, sosialisasi, dan akses cepat terhadap informasi. Salah satu motivasi utama yang diungkapkan oleh para informan adalah hiburan. Media sosial menawarkan berbagai bentuk konten, mulai dari video pendek di TikTok, gambar di Instagram, hingga postingan informatif atau humor di Twitter. Informan 1 (Percakapan 2) mengungkapkan bahwa ia sering menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan, terutama setelah menyelesaikan tugas-tugas sekolah:

*"Saya menggunakan media sosial untuk hiburan, mengikuti tren, dan juga untuk mencari informasi terbaru."*

Media sosial menyediakan hiburan instan yang mudah diakses, yang membuat remaja Gen Z tertarik untuk menghabiskan banyak waktu di platform ini. Hal ini didukung oleh penelitian Lenhart et al. (2015) yang menunjukkan bahwa remaja menggunakan media sosial terutama untuk menghilangkan kebosanan dan mendapatkan hiburan dari konten-konten yang tersedia. Selain hiburan, akses informasi menjadi motivasi kuat bagi para remaja dalam menggunakan media sosial. Informan 4 (Percakapan 5) menyebutkan bahwa media sosial memberikan kemudahan dalam mendapatkan berita terbaru, baik terkait tren, hiburan, atau isu-isu global:

*"Saya sering menggunakan media sosial untuk mencari berita atau informasi terkini, jadi saya selalu update dengan hal-hal baru."*

Dengan media sosial, remaja dapat dengan mudah memperoleh informasi real-time terkait berbagai topik, mulai dari berita dunia, perkembangan teknologi, hingga tren fashion atau gaya hidup. Informan 7 (Percakapan 9) juga menegaskan bahwa ia sering menggunakan platform ini untuk memperluas wawasan dalam bidang tertentu. Penelitian oleh Anderson & Jiang (2018) mendukung peran media sosial sebagai sumber informasi utama bagi remaja, di mana mereka dapat mengakses informasi secara cepat dan akurat melalui berbagai platform. Motivasi lain yang tidak kalah penting adalah kebutuhan untuk mengikuti tren. Remaja Gen Z sangat dipengaruhi oleh tren yang berkembang di media sosial, yang mempengaruhi gaya berpakaian, preferensi musik, hingga cara berinteraksi sosial. Informan 3 (Percakapan 4) mengungkapkan:

*"Media sosial membantu saya mengikuti tren terbaru, dari musik, film, hingga gaya hidup."*

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu rasa takut ketinggalan informasi atau tren, juga merupakan faktor yang mendorong penggunaan media sosial yang intens di kalangan remaja. Przybylski et al. (2013) menyoroti bahwa FOMO adalah salah satu motivasi utama remaja untuk terus aktif di media sosial, sehingga mereka tidak merasa tertinggal dari teman-teman atau kelompok sosial mereka. Selain itu, media sosial juga digunakan sebagai alat

untuk berkomunikasi dan terhubung dengan orang lain. Bagi banyak informan, media sosial adalah platform yang memungkinkan mereka untuk menjaga hubungan dengan teman-teman dan keluarga. Informan 5 (Percakapan 6) menyatakan bahwa media sosial memudahkan mereka dalam berkomunikasi jarak jauh, terutama dengan teman-teman yang tidak sering mereka temui:

*"Media sosial sangat membantu saya untuk tetap berhubungan dengan teman-teman yang jauh, sehingga kami bisa selalu update satu sama lain."*

Studi yang dilakukan oleh Vannucci et al. (2017) mengungkapkan bahwa media sosial digunakan oleh remaja sebagai alat untuk menjaga koneksi sosial dan menguatkan hubungan mereka dengan teman-teman, meskipun secara fisik mereka berada di tempat yang berbeda. Selain untuk keperluan sosial, beberapa informan juga menggunakan media sosial untuk keperluan profesional. Informan 8 (Percakapan 10) menjelaskan bahwa ia menggunakan media sosial untuk membangun jaringan dan mencari peluang kerja. Beberapa platform seperti LinkedIn atau bahkan Instagram digunakan sebagai alat untuk memasarkan diri dan membangun reputasi profesional. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Kaplan & Haenlein (2010) yang menunjukkan bahwa media sosial dapat digunakan untuk personal branding dan pengembangan karier di dunia digital. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif. Beberapa informan mengungkapkan bahwa mereka merasa cemas ketika merasa harus selalu mengikuti tren yang berkembang. Informan 9 (Percakapan 11) mengakui bahwa tekanan untuk terus mengikuti tren sering kali membuatnya merasa kewalahan:

*"Kadang saya merasa harus terus update dengan tren terbaru, tapi itu bikin saya capek dan cemas."*

Penelitian yang dilakukan oleh Elhai et al. (2017) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, terutama ketika remaja merasa bahwa mereka harus selalu aktif dan mengikuti perkembangan yang cepat di dunia maya. Kesimpulannya, motivasi utama penggunaan media sosial oleh remaja Gen Z berkisar pada hiburan, akses informasi, mengikuti tren, dan berkomunikasi. Selain itu, media sosial juga digunakan untuk kepentingan profesional dan membangun jaringan. Namun, dampak negatif seperti kecemasan dan tekanan sosial tidak bisa diabaikan, sehingga penting bagi remaja untuk menggunakan media sosial dengan bijak dan seimbang.

### **Keterlibatan Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Kekhawatiran Penggunaan Media Sosial**

Berdasarkan wawancara dengan para informan, terdapat beberapa kekhawatiran utama terkait penggunaan media sosial di kalangan remaja Gen Z. Salah satu kekhawatiran yang paling sering disoroti adalah Fear of Missing Out (FOMO), atau ketakutan ketinggalan informasi dan tren. Banyak informan merasa bahwa mereka harus selalu online agar tidak kehilangan berita terbaru atau tren yang sedang berkembang di media sosial. FOMO ini menciptakan rasa tekanan bagi para remaja untuk terus terhubung dengan media sosial, meskipun sering kali mereka merasa lelah atau kewalahan. Informan 4 (Percakapan 5) mengungkapkan:

*"Saya sering khawatir ketinggalan informasi atau tren yang sedang berkembang, jadi saya merasa harus selalu online."*

Fenomena FOMO ini memicu kecemasan berlebih, terutama karena media sosial menawarkan arus informasi yang begitu cepat dan luas. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang merasakan tekanan untuk terus mengikuti tren atau berita terkini di media sosial cenderung mengalami kecemasan, kurang tidur, dan ketidakpuasan diri. Przybylski et al. (2013)



menekankan bahwa FOMO bukan hanya memengaruhi kesejahteraan emosional, tetapi juga menyebabkan ketergantungan terhadap media sosial, yang semakin memperburuk masalah kesehatan mental. Selain kekhawatiran akan FOMO, privasi juga menjadi salah satu isu yang sering disampaikan oleh para informan. Informan 7 (Percakapan 8) menyatakan bahwa ia merasa khawatir dengan potensi pelanggaran privasi di media sosial. Media sosial sering kali menuntut pengguna untuk berbagi informasi pribadi, baik secara langsung maupun tidak langsung, melalui posting, foto, atau lokasi. Banyak remaja merasa khawatir bahwa data pribadi mereka dapat dimanfaatkan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab atau menjadi sasaran penipuan online. Kekhawatiran akan privasi ini selaras dengan temuan Anderson & Jiang (2018), yang menunjukkan bahwa banyak remaja mulai merasa tidak nyaman dengan jumlah informasi pribadi yang tersebar di media sosial.

Selain itu, cyberbullying juga menjadi kekhawatiran yang signifikan bagi para informan. Meskipun tidak semua informan pernah mengalami cyberbullying secara langsung, beberapa dari mereka mengaku sering menyaksikan kasus-kasus cyberbullying yang terjadi di lingkungan media sosial mereka. Informan 3 (Percakapan 4) menjelaskan bahwa ia sering merasa khawatir jika suatu saat akan menjadi target cyberbullying, terutama ketika ia memposting sesuatu di media sosial:

*"Saya takut kalau nanti ada yang membully saya secara online, karena saya sering melihat orang lain mengalami hal itu."*

Penelitian oleh Smith et al. (2008) mengungkapkan bahwa cyberbullying memiliki dampak yang sangat merusak terhadap kesehatan mental remaja. Tidak hanya korban, tetapi juga orang yang menyaksikan atau mengetahui insiden cyberbullying dapat mengalami kecemasan, depresi, dan ketakutan. Ketakutan akan menjadi korban cyberbullying membuat banyak remaja lebih berhati-hati dalam berinteraksi di media sosial, bahkan beberapa dari mereka menghindari berbagi konten pribadi atau mengurangi aktivitas online mereka secara signifikan. Selain itu, perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial juga menjadi sumber kecemasan bagi para informan. Informan 9 (Percakapan 10) menyatakan bahwa ia merasa tertekan ketika melihat teman-temannya atau influencer di media sosial yang terlihat lebih sukses, lebih bahagia, atau lebih menarik darinya:

*"Kadang saya merasa tertekan melihat postingan orang lain yang terlihat lebih sukses atau lebih bahagia daripada saya."*

Fenomena perbandingan sosial di media sosial membuat remaja sering kali merasa kurang puas dengan diri mereka sendiri, karena mereka membandingkan kehidupan mereka dengan versi ideal yang ditampilkan oleh orang lain di platform digital. Vannucci et al. (2017) menemukan bahwa perbandingan sosial di media sosial sangat berkaitan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Ketika remaja terus-menerus melihat pencapaian atau kesuksesan orang lain, mereka sering kali merasa bahwa kehidupan mereka tidak memadai, yang berujung pada penurunan kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional.

Lebih jauh, media sosial juga menciptakan tekanan bagi para remaja untuk selalu terlihat baik di mata orang lain. Informan 6 (Percakapan 7) mengungkapkan bahwa ia sering merasa khawatir jika postingannya tidak mendapat like atau komentar sebanyak yang diharapkan, yang membuatnya merasa rendah diri:

*"Saya sering merasa cemas kalau postingan saya tidak banyak di-like atau dikomentari."*

Penelitian oleh Elhai et al. (2017) mengungkapkan bahwa ketergantungan pada validasi sosial di media sosial dapat memicu kecemasan, terutama ketika remaja merasa bahwa mereka tidak mendapatkan cukup perhatian atau pengakuan dari teman-teman mereka. Tekanan untuk

selalu tampil baik, mendapatkan banyak likes, dan mendapatkan perhatian positif dari pengguna lain semakin memperparah kondisi kesehatan mental remaja. Secara keseluruhan, kekhawatiran utama terkait penggunaan media sosial oleh remaja Gen Z mencakup FOMO, privasi, cyberbullying, perbandingan sosial, dan tekanan untuk terlihat baik. Semua kekhawatiran ini memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mereka. Dengan demikian, penting bagi para remaja untuk mengelola penggunaan media sosial secara sehat, serta memahami bahwa validasi sosial di media sosial bukanlah cerminan yang sebenarnya dari kesuksesan atau kebahagiaan hidup.

### **Strategi dalam Mengatasi Kecemasan Strategi Penanggulangan Kecemasan**

Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan, ditemukan beberapa strategi penanggulangan kecemasan yang sering dilakukan oleh remaja Gen Z untuk mengatasi kecemasan akibat penggunaan media sosial. Strategi yang paling umum adalah mengambil jeda atau puasa media sosial. Banyak dari mereka merasa bahwa dengan mengurangi intensitas penggunaan media sosial, mereka dapat menurunkan tingkat kecemasan dan menenangkan pikiran. Informan 5 (Percakapan 6) menekankan bahwa ia sering kali mengambil waktu istirahat dari media sosial selama beberapa hari atau bahkan selama akhir pekan agar bisa melepaskan diri dari tekanan yang muncul akibat terus-menerus terhubung dengan media sosial:

*"Saya sering mengambil istirahat dari media sosial selama beberapa hari untuk menenangkan pikiran."*

Penelitian oleh Przybylski et al. (2013) mendukung pendekatan ini, menunjukkan bahwa mengurangi frekuensi penggunaan media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Istirahat dari media sosial memungkinkan remaja untuk mengurangi paparan terhadap konten negatif atau tekanan sosial yang sering kali mendominasi platform digital. Dengan memberikan jeda, remaja dapat mengembalikan keseimbangan emosional dan lebih fokus pada interaksi dunia nyata. Selain mengambil jeda, beberapa informan menerapkan strategi dengan lebih berhati-hati dalam mengonsumsi konten di media sosial. Mereka berusaha untuk menghindari konten negatif, seperti berita yang menakutkan atau menimbulkan kecemasan, yang bisa memperburuk kondisi mental mereka. Informan 7 (Percakapan 8) mengungkapkan bahwa ia selalu berusaha untuk memfilter konten yang dikonsumsi dan menghindari akun-akun yang sering kali menyebarkan berita atau informasi yang membuatnya cemas:

*"Saya biasanya menghindari konten yang saya rasa menimbulkan rasa khawatir dan memblokir akun-akun yang mengganggu."*

Penelitian oleh Elhai et al. (2017) juga mendukung pendekatan ini, menemukan bahwa pemfilteran konten dan menghindari interaksi negatif di media sosial dapat mengurangi tingkat kecemasan. Remaja yang secara aktif menyaring konten yang mereka konsumsi memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak menerapkan filter ini dalam penggunaan media sosial mereka. Beberapa informan juga menerapkan strategi memblokir akun-akun yang dianggap mengganggu atau menyebabkan ketakutan. Informan 6 (Percakapan 7) menyatakan bahwa memblokir akun-akun yang menyebarkan informasi negatif atau menakutkan membantunya lebih fokus pada konten positif:

*"Saya sering memblokir akun-akun yang membuat saya merasa cemas atau khawatir, agar bisa fokus pada konten yang lebih bermanfaat."*

Pendekatan ini merupakan bagian dari perlindungan diri terhadap potensi cyberbullying atau pelecehan online yang sering kali menjadi masalah bagi remaja pengguna media sosial. Smith et al. (2008) menegaskan bahwa memblokir sumber-sumber negatif di media sosial dapat

mengurangi risiko kecemasan dan depresi yang disebabkan oleh interaksi beracun atau tidak diinginkan. Sebagian informan juga menyatakan bahwa mereka lebih memilih untuk terlibat dalam aktivitas dunia nyata sebagai cara untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial. Informan 3 (Percakapan 4) mengungkapkan bahwa ia lebih sering terlibat dalam olahraga atau kegiatan bersama teman untuk mengalihkan pikirannya dari media sosial:

*"Saya merasa lebih tenang ketika mengurangi penggunaan media sosial dan fokus pada aktivitas fisik atau berkumpul dengan teman-teman."*

Aktivitas fisik seperti olahraga tidak hanya memberikan manfaat kesehatan fisik, tetapi juga membantu menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian oleh Vannucci et al. (2017) menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti olahraga atau terlibat dalam kegiatan sosial langsung memiliki efek positif pada kesejahteraan emosional, terutama bagi remaja yang rentan terhadap kecemasan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Strategi lain yang sering diterapkan oleh para informan adalah membatasi waktu penggunaan gadget, terutama saat malam hari menjelang tidur. Informan 9 (Percakapan 10) menyatakan bahwa dengan mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur, ia merasa tidurnya menjadi lebih berkualitas dan tidak terganggu:

*"Saya mencoba mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur, dan ini membantu saya tidur lebih baik dan merasa lebih tenang."*

Demirci et al. (2015) menemukan bahwa penggunaan gadget di malam hari sangat berkaitan dengan gangguan tidur dan kecemasan. Membatasi penggunaan gadget pada waktu-waktu tertentu, terutama sebelum tidur, dapat membantu remaja mendapatkan tidur yang lebih baik dan mengurangi stres mental yang diakibatkan oleh stimulasi berlebihan dari media sosial. Selain itu, membangun komunikasi yang baik dengan keluarga atau teman-teman juga menjadi salah satu cara yang digunakan oleh beberapa informan untuk mengatasi kecemasan yang ditimbulkan oleh media sosial. Informan 8 (Percakapan 9) menyebutkan bahwa ia sering berbicara dengan teman atau keluarganya untuk berbagi perasaan dan mendapatkan dukungan:

*"Saya sering berbagi perasaan dengan keluarga atau teman untuk membantu mengatasi kecemasan yang saya rasakan setelah menggunakan media sosial."*

Penelitian oleh Anderson & Jiang (2018) menegaskan bahwa dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga maupun teman, memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi kecemasan dan memperbaiki kesejahteraan mental. Komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional dari lingkungan terdekat membantu remaja merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan yang diakibatkan oleh media sosial.

### **Dampak Kesehatan Mental**

Penggunaan media sosial yang berlebihan jelas berdampak pada kesehatan mental remaja Gen Z. Banyak dari mereka mengalami kecemasan, gangguan tidur, dan ketergantungan pada gadget, yang semuanya berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan mental. Meskipun media sosial memberikan manfaat besar, terutama dalam hal komunikasi dan akses informasi, penggunaan yang tidak terkendali dapat menyebabkan masalah serius bagi kesehatan mental. Informan 6 (Percakapan 7) menyebutkan bahwa ia merasa lebih cemas dan tidak nyaman setelah terlalu banyak terpapar konten di media sosial:

*"Setelah menghabiskan waktu lama di media sosial, saya merasa lebih cemas dan sulit tidur."*

Penelitian oleh Demirci et al. (2015) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat mengakibatkan gangguan tidur, yang pada gilirannya

memperburuk kondisi mental seperti kecemasan dan depresi. Remaja yang terlalu banyak terlibat dalam media sosial sering kali merasa kewalahan oleh informasi dan interaksi yang mereka alami secara online, sehingga mempengaruhi keseimbangan mental mereka. Namun, beberapa informan melaporkan bahwa mengurangi waktu penggunaan gadget dan fokus pada aktivitas lain telah membantu mereka merasa lebih baik. Informan 3 (Percakapan 4) menyatakan bahwa ia merasa lebih rileks ketika menghabiskan lebih banyak waktu untuk berinteraksi secara langsung dengan teman atau melakukan olahraga:

*"Saya merasa lebih tenang setelah mengurangi waktu di media sosial dan lebih sering berinteraksi dengan teman-teman secara langsung."*

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan interaksi sosial langsung dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi dampak negatif dari ketergantungan gadget. Vannucci et al. (2017) menyimpulkan bahwa remaja yang terlibat dalam kegiatan dunia nyata seperti olahraga atau hobi memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik dan cenderung lebih mampu mengelola stres yang diakibatkan oleh media sosial. Pada akhirnya, penting bagi remaja untuk menemukan keseimbangan antara penggunaan media sosial dan menjaga kesehatan mental mereka. Strategi pengelolaan waktu dan literasi digital yang tepat dapat membantu remaja memanfaatkan manfaat gadget tanpa harus mengorbankan kesejahteraan mental mereka.

## KESIMPULAN

Pada penelitian ini, peneliti mendapatkan beberapa kesimpulan yang dapat diambil, yaitu: (1) Penelitian ini menemukan bahwa remaja Generasi Z di Kota Meulaboh, Provinsi Nangroe Aceh Darussalam, memiliki tingkat penggunaan media sosial yang sangat tinggi. Mereka aktif menggunakan berbagai platform setiap hari, baik untuk tujuan komunikasi, informasi, maupun hiburan. Pengalaman yang mereka peroleh dari penggunaan media sosial ini bervariasi, mulai dari yang positif hingga yang negatif, (2) Media sosial berperan besar terhadap kecemasan di kalangan remaja. Remaja sering kali merasa cemas dan khawatir ketinggalan informasi penting, tren, atau berita viral, yang menunjukkan bahwa mereka mengalami FOMO (fear of missing out). Kecemasan ini berhubungan erat dengan ketergantungan mereka pada media sosial, (3) Media sosial selain memberikan dampak positif juga dapat memberikan berbagai dampak negatif, termasuk meningkatnya kecemasan berlebihan, perasaan tidak aman, dan tekanan dari perbandingan sosial. Remaja menggunakan beberapa strategi untuk mengatasi kecemasan yang muncul dari penggunaan media sosial. Di antaranya adalah beristirahat dari media sosial, berolahraga, dan melakukan kegiatan lain yang dapat membantu mengurangi ketergantungan terhadap gadget. Aktivitas ini meliputi tidur, berkumpul bersama keluarga atau teman, serta melakukan kegiatan sendirian (me time). Olahraga juga menjadi salah satu cara efektif untuk mengatasi kecemasan akibat penggunaan media sosial.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu serta mendukung terselesaikannya artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bps.go.id. (2023). No Title. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/id>  
Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologi. Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECHI), 3(8), 703–706.

- file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dampak\_Media\_Sosial\_terhadap\_Kesejahteraan\_Psikolo.pdf
- Comscore. (2023). *What are the most visited social media platforms among Gen Z?* Comscore. <https://www-comscore-com>.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57. <https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November), 1–18.
- Sahputra, D., Habibah, P., & Fitria, D. (2023). Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial. *CARAKA : Indonesia Journal of Communication*, 4(1), 17–25. <https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>
- Sari, N. O., & Najlatun Naqiyah. (2020). Citra Diri Remaja Putri Ditinjau Dari Kecemasan Penggunaan Instagram. *Jurnal BK UNESA*, 11(1), 21–25. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/31634/28699>
- Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- World Health Organization*. (2023). *No Title. Anxiety Disorders*. <https://www.who.int/>
- Yudha Pranata, W., Sa'adah, T. I., & Maulana, M. S. (2023). Media Sosial Sebagai Platform Digital Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional*, 681–686.
- Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.658>