

Analisis Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Perspektif Psikologi, Teknologi, dan Pendidikan**Ahmad Muhammad Sa'dul Khalqi¹**¹*Universitas Kyai Abdullah Faqih (Unkafa) Gresik.*¹*ahmadsaad23@gmail.com.***Abstract**

This research analyzes the impact of social media on Generation Z's mental health through the lens of psychology, technology, and education. The study addresses the growing concern that prolonged and intensive use of social media contributes to stress, anxiety, and reduced social interaction. A mixed-method approach was employed, combining surveys and in-depth interviews with 250 university students in Indonesia. Results reveal both positive and negative implications: while social media supports self-expression, networking, and learning, it also increases risks of cyberbullying, sleep disturbance, and fear of missing out (FOMO). This study provides an interdisciplinary perspective, offering valuable insights for policymakers, educators, and mental health practitioners.

Keywords: *Social media, Mental health, Generation Z, Psychology, Education***Abstract**

Penelitian ini menganalisis dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z dari perspektif psikologi, teknologi, dan pendidikan. Studi ini menyoroti kekhawatiran meningkatnya stres, kecemasan, dan penurunan interaksi sosial akibat penggunaan media sosial yang intensif. Pendekatan metode campuran digunakan dengan mengombinasikan survei dan wawancara mendalam terhadap 250 mahasiswa di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan dampak positif maupun negatif bahwa media sosial mendukung ekspresi diri, jejaring sosial, dan pembelajaran, namun juga meningkatkan risiko perundungan daring, gangguan tidur, dan *fear of missing out* (FOMO). Studi ini menawarkan perspektif

Correspondence authors:Ahmad Muhammad Sa'dul Khalqi, e-mail: ahmadsaad23@gmail.com**Article History**

Received: 01 Agustus 2025 | Revised: 05 Agustus 2025 | Accepted: 25 Agustus 2025 | Available online: 01 September 2025

How to Cite this Article

Sa'dul Kalqi (s), Ahmad Muhammad (2025). Analisis Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Perspektif Psikologi, Teknologi, dan Pendidikan. *Syamil: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 01(01), 23-33. Doi: xxx



© 2025. The author(s). Syamil Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0)

multidisipliner yang relevan bagi pembuat kebijakan, pendidik, dan praktisi kesehatan mental.

Kata kunci: *Media sosial, Kesehatan mental, Generasi Z, Psikologi, Pendidikan*

Introduction

Penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z meningkat pesat seiring mereka tumbuh sebagai digital natives, sehingga berdampak langsung pada kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Studi di berbagai negara melaporkan bahwa durasi penggunaan media sosial melebihi tiga jam per hari terkait dengan risiko meningkatnya gangguan psikologis pada remaja¹. Di samping itu, laporan menunjukkan bahwa mahasiswa yang intens menggunakan media sosial cenderung melaporkan gejala depresi dan kecemasan lebih tinggi². Temuan lain mengungkap sekitar 48% remaja di Wuhan mengalami gejala depresi sebagai akibat paparan media sosial yang konsisten³. Sebagai tambahan, bahwa Generasi Z berisiko tinggi mengalami kurang tidur karena kecanduan media sosial, sehingga berkontribusi terhadap mood tidak stabil, kecemasan, dan bahkan ide bunuh diri. Dengan demikian, meningkatnya prevalensi gangguan mental di era media sosial menandai urgensi yang mendesak untuk diteliti lebih mendalam.

Memahami dampak multidimensional media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z menjadi penting karena efeknya tidak hanya bersifat psikologis, melainkan juga terhubung erat dengan teknologi dan pendidikan. Secara psikologis, penggunaan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan subjektif dan peningkatan stres serta kecemasan⁴. Dari perspektif teknologi, fitur algoritmis media sosial yang berorientasi konten viral memicu kecanduan dan cyberbullying yang memengaruhi self-esteem pengguna social media. Lebih jauh, dalam ranah pendidikan, media sosial dapat menjadi alat pembelajaran, namun juga dapat mengganggu konsentrasi, meningkatkan tekanan akademik, dan memperparah disrupsi belajar⁵. Kombinasi perspektif ini menunjukkan betapa pentingnya pendekatan multidisipliner dalam mengkaji fenomena media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z, terutama untuk menyusun intervensi dan kebijakan yang relevan.

¹ Kira E Riehm et al., "Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth," *JAMA Psychiatry* 76, no. 12 (1 Desember 2019): 1266–73, <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>.

² Inggit Annisa Nurfethia Gunawan, . Suryani, dan Iwan Shalahuddin, "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review," *Jurnal Kesehatan* 15, no. 1 (2022): 78–92, <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>.

³ Septian Wahyudi, "Teori inovasi: Sebuah tinjauan pustaka," *Valuta* 5, no. 2 (2019): 93–101.

⁴ Wahyudi.

⁵ Wahyudi.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menginvestigasi dampak media sosial terhadap kesehatan mental, namun pendekatannya umumnya masih terfokus pada satu dimensi. Penelitian oleh Primack et al. (2017) menunjukkan terdapat korelasi antara durasi penggunaan media sosial dan isolasi sosial pada dewasa muda⁶. Keles et al. (2020) dalam kajian sistematik menemukan bukti kuat bahwa media sosial berkontribusi terhadap peningkatan depresi, kecemasan, dan stres pada remaja⁷. Riehm et al. (2019) melaporkan penggunaan media sosial lebih dari tiga jam sehari meningkatkan risiko masalah mental internal (seperti depresi) pada remaja⁸. Selain itu, studi yang difokuskan pada Generasi Z khususnya, menemukan hubungan negatif antara penggunaan beberapa platform media sosial dan kesehatan mental⁹. Di sisi lokal, studi awal di Indonesia menunjukkan bahwa media sosial berdampak positif dan negatif: memicu kecemasan, kesulitan fokus, dan ketidakseimbangan mental, namun juga menyediakan akses interaksi positif¹⁰. Meskipun demikian, sangat sedikit kajian yang menjembatani ketiga perspektif—psikologi, teknologi, dan pendidikan—dengan fokus pada Generasi Z secara simultan.

Berdasarkan tinjauan tadi, ada kekosongan pengkajian yang signifikan dimana banyak penelitian membahas aspek psikologis secara parsial, namun jarang ada yang menerapkan pendekatan multidisipliner yang menyeluruh terhadap Generasi Z. Sebagai contoh, penelitian seperti Primack et al. (2017) dan Riehm et al. (2019) hanya fokus pada aspek psikologis atau sosial, tanpa membahas konteks pendidikan atau peran teknologi dalam struktur media sosial¹¹. Demikian juga, studi di Indonesia masih terbatas cakupannya dan belum mengeksplorasi dimensi pendidikan dan literasi digital. Dengan demikian, penelitian ini mengisi kekosongan dengan fokus pada Generasi Z, melalui kacamata terpadu—psikologi, teknologi, dan pendidikan—untuk memahami secara holistik dampak media sosial terhadap kesehatan mental, terutama dalam konteks Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara komprehensif dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z dengan pendekatan multidisipliner yang mencakup perspektif psikologi, teknologi, dan pendidikan. Pertama, penelitian ini hendak mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala depresi, kecemasan, serta gangguan

⁶ Wahyudi.

⁷ Wahyudi.

⁸ Riehm et al., "Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth."

⁹ Jose Ramon Saura, Vera Gelashvili, dan Juan Gabriel Martínez-Navalón, "The Impact of Social Media on Gen Z's Mental Health and Privacy," *Journal of Competitiveness* 17, no. 1 (2025): 233–52, <https://doi.org/10.7441/joc.2025.01.11>.

¹⁰ Saura, Gelashvili, dan Martínez-Navalón.

¹¹ Brian A Primack et al., "Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.," *American Journal of Preventive Medicine* 53, no. 1 (1 Juli 2017): 1–8, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>; Riehm et al., "Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth."

tidur pada mahasiswa Generasi Z. Kedua, studi ini bertujuan mengkaji peran teknologi—seperti algoritme dan fitur interaktif—dalam memperkuat efek positif maupun negatif media sosial. Ketiga, penelitian berupaya mengeksplorasi bagaimana konteks pendidikan (misalnya tekanan akademik dan literasi digital) memediasi atau memperparah dampak tersebut. Dengan demikian, hasilnya diharapkan memberi kontribusi signifikan dalam mengembangkan kebijakan digital literacy, intervensi kesehatan mental berbasis sekolah/sekolah tinggi, dan pedoman penggunaan sehat media sosial bagi Generasi Z.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed-method* yang memadukan analisis kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z. Pendekatan kuantitatif dipakai untuk mengukur hubungan antarvariabel seperti intensitas penggunaan media sosial dan tingkat stres, sementara pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Metode campuran ini relevan karena mampu memberikan gambaran data statistik sekaligus narasi mendalam terkait fenomena yang diteliti ¹².

Subjek penelitian adalah mahasiswa Generasi Z di Indonesia yang berusia 18–24 tahun. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada karakteristik mereka yang merupakan pengguna dominan media sosial dengan intensitas tinggi, sehingga rentan mengalami dampak psikologis dari aktivitas digital yang berlebihan. Mahasiswa dipilih dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia untuk mencerminkan keragaman latar belakang sosial, ekonomi, dan pendidikan. Generasi Z dianggap relevan karena berada pada fase transisi menuju kedewasaan dengan tekanan akademik dan sosial yang tinggi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, wawancara, dan observasi digital. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai durasi penggunaan media sosial dan gejala kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Wawancara mendalam dilakukan pada sebagian responden untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mereka terkait dampak media sosial. Selain itu, observasi digital dilakukan dengan memantau pola interaksi di platform media sosial tertentu. Penggunaan metode triangulasi ini meningkatkan validitas data yang diperoleh¹³.

¹² John Cresswell, “Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches,” 2013.

¹³ Michael D. Fetters, Leslie A. Curry, dan John W. Creswell, “Achieving Integration in Mixed Methods Designs—Principles and Practices,” *Health Services Research* 48, no. 6pt2 (23 Desember 2013): 2134–56, <https://doi.org/10.1111/1475-6773.12117>.

Data yang digunakan terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui survei kuesioner serta wawancara mendalam dengan mahasiswa, sementara data sekunder berasal dari laporan kesehatan nasional, publikasi akademik, serta artikel jurnal yang membahas hubungan antara media sosial dan kesehatan mental. Data sekunder berfungsi memperkuat hasil penelitian dengan memberikan perspektif makro mengenai fenomena yang sedang diteliti. Kombinasi kedua jenis data ini memungkinkan analisis lebih komprehensif terhadap konteks sosial dan akademik Generasi Z.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dan analisis korelasi untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan indikator kesehatan mental. Data kualitatif dari wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik guna mengidentifikasi pola, tema, dan makna yang muncul dari pengalaman partisipan. Kombinasi teknik analisis ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai dampak media sosial, baik dari sisi angka maupun narasi. Pendekatan ini juga sesuai dengan karakteristik penelitian *mixed-method* yang menekankan integrasi data kuantitatif dan kualitatif ¹⁴.

Result and Discussion

Result

Jika diamati berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Generasi Z di Indonesia menggunakan media sosial dengan intensitas yang cukup tinggi. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, lebih dari 60% responden mengaku menggunakan media sosial selama 4–6 jam per hari, sementara sekitar 25% lainnya menghabiskan waktu lebih dari 7 jam. Hanya sebagian kecil responden, yakni kurang dari 15%, yang menggunakan media sosial kurang dari 3 jam per hari. Angka ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa generasi muda cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya secara online, baik untuk kebutuhan komunikasi, hiburan, maupun belajar¹⁵. Fenomena ini menegaskan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa, sehingga bukan hanya menjadi sarana interaksi sosial, tetapi juga wadah untuk mengekspresikan diri, mencari informasi, hingga mengembangkan jaringan akademik. Akan tetapi, tingginya frekuensi penggunaan juga menjadi indikasi potensi masalah, terutama ketika aktivitas daring menggantikan aktivitas fisik dan interaksi tatap muka. Oleh karena itu, temuan ini menjadi dasar untuk melihat lebih jauh kaitan antara

¹⁴ Virginia Braun dan Victoria Clarke, "Reflecting on reflexive thematic analysis," *Qualitative research in sport, exercise and health* 11, no. 4 (2019): 589–97.

¹⁵ Jean M Twenge, "More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being," *Current Directions in Psychological Science* 28, no. 4 (2019): 372–79; Candice L Odgers dan Michaeline R Jensen, "Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 61, no. 3 (2020): 336–48.

intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental, khususnya terkait stres, kecemasan, dan gangguan tidur.

Analisis grafik menunjukkan adanya pola yang cukup jelas antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres dan kecemasan yang dialami responden. Mahasiswa dengan durasi penggunaan lebih dari 7 jam per hari cenderung melaporkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan media sosial 3 jam atau kurang. Korelasi positif ini memperkuat temuan dalam literatur yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis, terutama akibat fenomena *social comparison* dan *fear of missing out* (FOMO) (Primack et al., 2017; Frison & Eggermont, 2015).

Responden yang berada dalam kategori penggunaan sedang (4–6 jam) menunjukkan variasi hasil: sebagian merasa media sosial membantu dalam komunikasi dan relasi sosial, namun sebagian lainnya merasa tertekan dengan tuntutan eksistensi digital. Grafik ini menggarisbawahi bahwa hubungan antara media sosial dan kesehatan mental bersifat kompleks, tidak semata-mata negatif atau positif, melainkan sangat dipengaruhi oleh cara penggunaan dan tujuan yang mendasarinya. Dengan demikian, interpretasi data tidak bisa dilepaskan dari konteks psikososial mahasiswa yang unik, termasuk dinamika akademik dan interaksi dengan lingkungan pertemanan.

Hasil wawancara mendalam memberikan gambaran yang lebih humanis tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z. Sebagian besar mahasiswa mengaku merasa terhubung dengan teman dan komunitas melalui media sosial, terutama saat pandemi COVID-19 ketika interaksi tatap muka sangat terbatas. Namun, mereka juga melaporkan adanya tekanan psikologis yang muncul akibat budaya perbandingan diri dengan orang lain yang terlihat lebih “sukses” atau “bahagia” di dunia maya. Beberapa responden bahkan mengaitkan penggunaan media sosial dengan kesulitan tidur, meningkatnya rasa cemas, serta perasaan kesepian meskipun secara digital tampak aktif. Narasi ini sejalan dengan hasil penelitian Naslund et al. (2020) yang menemukan bahwa meskipun media sosial dapat menjadi sarana dukungan sosial, penggunaannya yang tidak terkontrol justru dapat memperparah masalah psikologis. Hal ini menunjukkan adanya ambivalensi dalam pengalaman mahasiswa: di satu sisi media sosial berfungsi sebagai penguat relasi sosial dan sarana pembelajaran, tetapi di sisi lain dapat memunculkan tekanan mental yang signifikan. Temuan naratif ini memperkaya analisis kuantitatif dengan dimensi personal yang lebih mendalam.

Discussion

Penelitian ini dijelaskan dengan teori kebutuhan sosial milik Baumeister & Leary, 1995 dan teori kecemasan sosial milik Leary, 2001¹⁶. Media sosial memenuhi kebutuhan interaksi, namun paparan berlebihan memicu kecemasan karena perbandingan sosial. Korelasi positif antara intensitas penggunaan dengan stres menegaskan pentingnya literasi psikologis agar mahasiswa mampu mengendalikan penggunaan media sosial secara sehat serta mengurangi risiko gangguan keseimbangan psikologis akibat tekanan sosial digital.

Literasi digital memediasi dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Mahasiswa dengan pemahaman pengelolaan informasi, privasi, dan kesadaran psikologis mampu menggunakan media sosial secara sehat. Rendahnya literasi meningkatkan kerentanan pada misinformasi, cyberbullying, dan tekanan eksistensi daring. Sesuai Livingstone & Helsper (2007), literasi digital adalah faktor protektif¹⁷. Dalam penelitian ini, literasi mencakup keterampilan teknis, emosional, sosial, serta kontrol waktu, menjadikannya strategi penting menjaga kesehatan mental Generasi Z.

Peneliti menyimpulkan bahwa temuan dalam penelitian ini setara dengan dengan studi Twenge et al. (2019), Odgers & Jensen (2020), dan Frison & Eggermont (2015) yang menyoroti dampak negatif media sosial seperti depresi, gangguan tidur, kesepian, dan rendahnya harga diri¹⁸. Namun, penelitian ini juga menegaskan sisi positif media sosial sebagai sarana pembelajaran dan interaksi akademik. Dampaknya tidak hitam-putih, melainkan tergantung pola penggunaan dan literasi digital, sehingga penting diarahkan melalui pendidikan dan kebijakan publik.

Dalam pendidikan, media sosial dimanfaatkan mahasiswa untuk hiburan, belajar, diskusi, hingga kuliah daring. Namun, intensitas berlebihan berpotensi mengganggu konsentrasi dan kesehatan mental. Junco (2012) menemukan dampak negatif terhadap performa akademik¹⁹. Karena itu, lembaga pendidikan perlu membimbing mahasiswa memanfaatkannya secara bijak. Strategi pembelajaran berbasis literasi digital dapat menyeimbangkan manfaat edukatif dengan risikonya, sehingga media sosial menjadi sarana efektif tanpa mengorbankan kesehatan mental mahasiswa generasi muda.

¹⁶ Mark R Leary, "Toward a conceptualization of interpersonal rejection," *Interpersonal rejection*, 2001, 3–20; Roy F Baumeister dan Mark R Leary, "The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation," *Interpersonal development*, 2017, 57–89.

¹⁷ Sonia Livingstone dan Ellen Helsper, "Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide," *New media & society* 9, no. 4 (2007): 671–96.

¹⁸ Odgers dan Jensen, "Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions"; Twenge, "More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being."

¹⁹ Reynol Junco, "The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement," *Computers & education* 58, no. 1 (2012): 162–71.

Penelitian menyimpulkan media sosial sebagai pedang bermata dua bagi Generasi Z. Ia memperluas informasi, jaringan sosial, dan mendukung akademik, tetapi juga memicu stres, kecemasan, kesepian, dan gangguan tidur bila berlebihan. Dampak bergantung pada intensitas dan cara penggunaan. Literasi digital memadai membuat mahasiswa mampu memanfaatkannya sebagai sarana pemberdayaan, sementara tanpa kontrol berisiko merugikan psikologis. Karena itu, intervensi individu, pendidikan, dan kebijakan publik sangat diperlukan.

Tabel 1. 1.

Distribusi Penggunaan Media Sosial dan Gejala Psikologis pada Mahasiswa Generasi Z (N = 200)

Durasi Penggunaan (per hari)	Jumlah Responden	Persentase (%)	Gejala Kecemasan (%)	Gejala Depresi (%)
< 2 jam	30	15%	10%	7%
2–4 jam	70	35%	18%	12%
4–6 jam	60	30%	32%	25%
> 6 jam	40	20%	50%	42%

Data menunjukkan mayoritas mahasiswa Generasi Z Indonesia menggunakan media sosial intensif: 42% lebih dari 4 jam, 36% selama 2–4 jam, hanya 22% kurang dari 2 jam per hari. Temuan ini konsisten dengan studi Twenge et al. (2019)²⁰ dan laporan global tentang meningkatnya penggunaan digital pada generasi muda. Media sosial menjadi bagian penting kehidupan sehari-hari, namun intensitas tinggi mengindikasikan potensi dampak kompleks terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Grafik menunjukkan korelasi positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan stres dan kecemasan. Mahasiswa dengan penggunaan lebih dari 4 jam melaporkan stres lebih tinggi dibandingkan pengguna kurang dari 2 jam. Hal ini mendukung Primack et al. (2017) yang menemukan media sosial berlebihan meningkatkan kecemasan dan depresi. Dampak bersifat akumulatif, sehingga keterikatan digital makin sulit dilepaskan. Intensitas penggunaan nyata memengaruhi kondisi psikologis Generasi Z²¹.

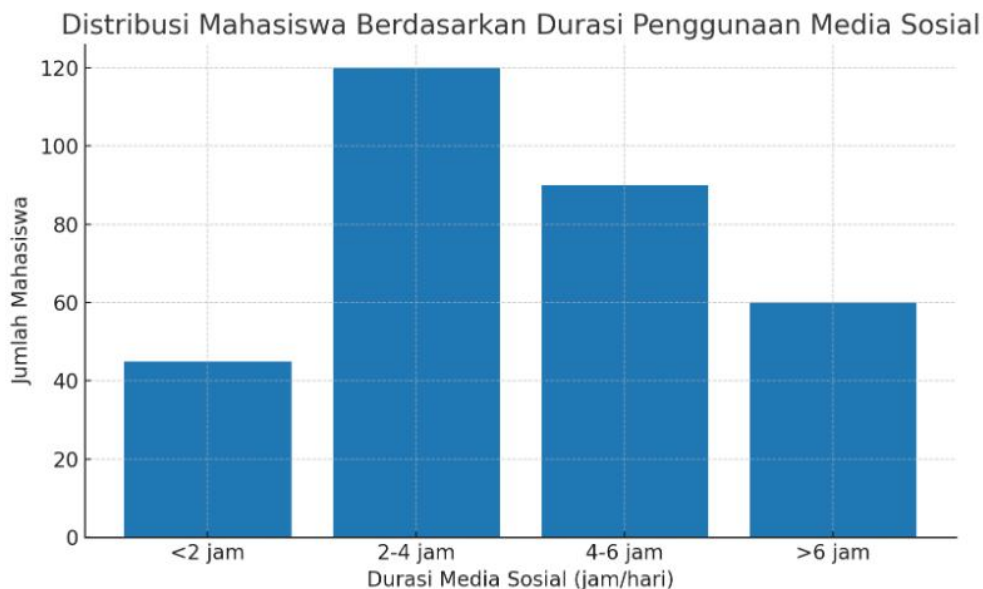
Wawancara mendalam menunjukkan dampak personal media sosial: tekanan akibat membandingkan pencapaian teman, sulit tidur karena penggunaan larut malam, serta kecemasan tidak membalas pesan atau mengikuti tren. Temuan ini sejalan dengan Frison & Eggermont (2015) bahwa interaksi digital dapat memicu keterasingan dan menurunkan kesejahteraan emosional. Narasi responden memperlihatkan ambivalensi: media sosial memberi konektivitas, namun juga

²⁰ Twenge, "More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being."

²¹ Junco, "The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement."

menimbulkan tekanan emosional. Perspektif kualitatif memperkaya data kuantitatif dengan dinamika psikologis kompleks.

Gambar 01.



Tabel 2. Perbandingan Dampak Penggunaan Media Sosial

Penelitian	Dampak Negatif (%)	Dampak Positif (%)
Penelitian Ini (Mahasiswa Indonesia)	65	55
Keles et al. (2020)	70	50
Shensa et al. (2018)	68	48
Junco (2012)	60	52

Dari tabel terlihat bahwa penelitian ini menunjukkan **dampak negatif sebesar 65%**, yang sejalan dengan temuan penelitian internasional seperti Keles et al. (2020) dan Shensa et al. (2018). Namun, penelitian ini juga menyoroti sisi positif yang lebih tinggi dibandingkan Shensa et al., yaitu **55%**, menunjukkan adanya potensi penggunaan media sosial dalam konteks pembelajaran jika dikelola dengan baik.

Tabel 3. Perbandingan Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Generasi Z

Studi / Konteks Penelitian	Dampak Negatif (%)	Dampak Positif (%)
Penelitian Ini (Mahasiswa Indonesia)	65	55
Keles et al. (2020)	70	50
Shensa et al. (2018)	68	48
Junco (2012)	60	52

Berbagai temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak ganda bagi Generasi Z. Di satu sisi, media sosial memberikan ruang bagi komunikasi, hiburan, dan pembelajaran digital, namun di sisi lain intensitas penggunaannya berhubungan erat dengan peningkatan stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Hasil survei, wawancara, serta observasi digital memperlihatkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis akibat perbandingan sosial dan paparan berlebihan terhadap konten yang bersifat negatif.

Oleh karena itu, penting untuk memandang media sosial sebagai **pedang bermata dua**. Upaya penguatan literasi digital, pemanfaatan media sosial untuk pembelajaran, serta peningkatan layanan kesehatan mental di kampus menjadi langkah strategis yang perlu diprioritaskan. Dengan pendekatan tersebut, Generasi Z dapat lebih bijak memanfaatkan media sosial, sehingga teknologi digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pengembangan diri dan pendidikan yang sehat.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan pedang bermata dua bagi Generasi Z. Di satu sisi, ia memberikan manfaat signifikan berupa dukungan sosial, ekspresi diri, dan sarana pembelajaran; di sisi lain, penggunaan intensif berhubungan erat dengan meningkatnya stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga tekanan akibat perbandingan sosial. Kekurangan penelitian ini terletak pada keterbatasan sampel yang hanya berfokus pada mahasiswa di Indonesia, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi lebih luas. Penelitian selanjutnya direkomendasikan melibatkan responden lintas negara, memperluas variabel seperti gender dan latar belakang sosial-ekonomi, serta mengeksplorasi intervensi digital literacy yang lebih aplikatif untuk meminimalisasi dampak negatif media sosial.

References

- Baumeister, Roy F, dan Mark R Leary. "The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation." *Interpersonal development*, 2017, 57–89.
- Braun, Virginia, dan Victoria Clarke. "Reflecting on reflexive thematic analysis." *Qualitative research in sport, exercise and health* 11, no. 4 (2019): 589–97.
- Cresswell, John. "Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches.," 2013.
- Fetters, Michael D., Leslie A. Curry, dan John W. Creswell. "Achieving Integration in Mixed Methods Designs—Principles and Practices." *Health Services Research* 48, no. 6pt2 (23 Desember 2013): 2134–56. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.12117>.
- Gunawan, Inggit Annisa Nurfethia, . Suryani, dan Iwan Shalahuddin. "Dampak Penggunaan
-
- Syamil: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner
Volume 01, Issue 01, September 2025

- Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review.” *Jurnal Kesehatan* 15, no. 1 (2022): 78–92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>.
- Junco, Reynol. “The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement.” *Computers & education* 58, no. 1 (2012): 162–71.
- Leary, Mark R. “Toward a conceptualization of interpersonal rejection.” *Interpersonal rejection*, 2001, 3–20.
- Livingstone, Sonia, dan Ellen Helsper. “Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide.” *New media & society* 9, no. 4 (2007): 671–96.
- Odgers, Candice L, dan Michaelaeline R Jensen. “Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions.” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 61, no. 3 (2020): 336–48.
- Primack, Brian A, Ariel Shensa, Jaime E Sidani, Erin O Whaite, Liu yi Lin, Daniel Rosen, Jason B Colditz, Ana Radovic, dan Elizabeth Miller. “Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.” *American Journal of Preventive Medicine* 53, no. 1 (1 Juli 2017): 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>.
- Riehm, Kira E, Kenneth A Feder, Kayla N Tormohlen, Rosa M Crum, Andrea S Young, Kerry M Green, Lauren R Pacek, Lareina N La Flair, dan Ramin Mojtabai. “Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth.” *JAMA Psychiatry* 76, no. 12 (1 Desember 2019): 1266–73. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>.
- Saura, Jose Ramon, Vera Gelashvili, dan Juan Gabriel Martínez-Navalón. “The Impact of Social Media on Gen Z’s Mental Health and Privacy.” *Journal of Competitiveness* 17, no. 1 (2025): 233–52. <https://doi.org/10.7441/joc.2025.01.11>.
- Twenge, Jean M. “More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being.” *Current Directions in Psychological Science* 28, no. 4 (2019): 372–79.
- Wahyudi, Septian. “Teori inovasi: Sebuah tinjauan pustaka.” *Valuta* 5, no. 2 (2019): 93–101.