Spektrum : Jurnal Penelitian Multidisiplin
Volume 01 Number 01, September (2026) | Hal 31-35

FENOMENA KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI ERA TEKANAN MEDIA SOSIAL

Putri Aulia Ahmad[1*]

[1*]Universitas Merdeka Malang, Malang, Indonesia
Putriauliaa11@gmail.com

Article History
Submitted:26 Juli 2026
Revised: 10 Agustus 2026
Accepted: 25 Agustus 2026
Published: 05 September 2026

Keywords:
Generation Z,
social media,
mental health

Abstract

The phenomenon of increasing psychological stress due to intensive social media use among Generation Z raises concerns about mental health in the digital age of 2025. This generation grew up in an online ecosystem that demands constant connectivity, the formation of a digital self-image, and exposure to a culture of social comparison and visual platform algorithms. This study aims to analyze the forms of social media stress experienced by Generation Z and their impact on emotional balance and mental health. A descriptive qualitative approach was used, involving informants aged 18–26 who actively use social media for more than four hours per day. Data were collected through in-depth interviews and secondary document analysis of international research reports and scientific publications. The results indicate that social media stress manifests in three main forms: social comparison, algorithm stress, and cyber pressure (including FOMO and cyberbullying). These stressors contribute to increased anxiety disorders, depression, digital burnout, and decreased self-esteem and the quality of social relationships. Although social media provides a space for creativity and self-expression, without healthy digital management, Gen Z is at risk of emotional exhaustion and dysfunctional psychological well-being.

OPEN ACCESS

© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dan berkembang dalam ekosistem digital dengan intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi, sehingga menjadikan platform digital sebagai ruang utama interaksi sosial, ekspresi diri, dan pembentukan identitas, namun sekaligus sumber tekanan psikososial yang signifikan bagi kesehatan mental mereka. Kesehatan mental sendiri tidak lagi dipahami sekadar sebagai ketiadaan gangguan jiwa, melainkan sebagai kondisi sejahtera yang memungkinkan individu menyadari potensinya, mampu mengatasi stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi komunitas, sehingga setiap bentuk tekanan yang mengganggu keseimbangan emosional dan fungsi sehari-hari Gen Z menjadi isu yang perlu dikaji secara serius. Menurut Galderisi dkk. (2015), kesehatan mental merupakan keadaan dinamis keseimbangan internal yang melibatkan kemampuan kognitif, regulasi emosi, dan relasi sosial yang adaptif, sehingga paparan lingkungan digital yang sarat perbandingan sosial dan arus informasi berlebihan berpotensi mengganggu keseimbangan tersebut.

Berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang problematik berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada remaja dan dewasa muda. Menurut Hussain & Griffiths (2022), penggunaan media sosial yang bermasalah pada remaja dan dewasa muda berhubungan secara signifikan dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres, dengan korelasi paling kuat pada kecemasan. Temuan ini diperkuat oleh Damodar dkk. (2022) yang melaporkan adanya pola “dose–response”, di mana semakin lama waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin tinggi gejala kecemasan dan depresi yang dialami remaja, terutama pada perempuan. Secara lebih spesifik pada Gen

Z, Azaria (2024) menemukan bahwa penggunaan Instagram dapat berperan terhadap kesehatan mental Generasi Z di Yogyakarta; banyak informan yang memilih mengurangi penggunaan karena merasakan dampak negatif berupa menurunnya rasa aman dan meningkatnya kegelisahan.

Tekanan psikososial yang muncul bukan hanya berasal dari durasi penggunaan, tetapi juga dari karakteristik media sosial itu sendiri, seperti arus informasi yang berlebihan, tuntutan selalu responsif, dan ekspektasi mempertahankan citra diri ideal di ruang publik digital. Menurut Öztürk (2025), kelelahan media sosial pada Gen Z muncul akibat perbandingan sosial, informasi berlebih, dan misinformasi, yang berujung pada rasa lelah, burnout, dan meningkatnya kecemasan, namun pada saat yang sama mereka merasa sulit untuk benar-benar lepas karena diliputi FOMO (fear of missing out). Sejalan dengan itu, Pradhan (2022) dan Malaeb dkk. (2021) yang dikutip dalam studi Doleck dkk. (2023) menunjukkan bahwa social media fatigue berkaitan dengan depresi, insomnia, dan kecemasan, menegaskan bahwa kelelahan akibat media sosial dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius.

Penelitian terkini juga menyoroti bahwa hubungan antara media sosial dan kesehatan mental tidak sepenuhnya linear dan negatif, melainkan dipengaruhi oleh faktor moderasi dan mediasi tertentu. Annur (2024) menemukan bahwa dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial secara bersama-sama menyumbang sekitar 17,5% variasi kesehatan mental Gen Z, menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat berperan protektif di tengah intensitas penggunaan yang tinggi. Di Indonesia, penelitian tentang pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berhubungan positif dengan peningkatan kecemasan dan stres, dan sekitar sepertiga variasi kesehatan mental dapat dijelaskan oleh pola penggunaan media sosial tersebut. Menurut Putri (2025), penggunaan media sosial yang intensif menyumbang sekitar 31,9% variabilitas kesehatan mental mahasiswa Gen Z, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain seperti dukungan keluarga, lingkungan akademik, dan kondisi personal.

Kesenjangan yang masih terlihat adalah perlunya pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana bentuk tekanan spesifik dari media sosial—seperti perbandingan sosial, cyberbullying, FOMO, dan kelelahan media sosial—secara mekanistik memengaruhi kesehatan mental Gen Z, serta faktor apa yang memperkuat atau justru melindungi mereka dari dampak negatif tersebut. Berbagai tinjauan sistematis, seperti yang dilakukan Hussain & Griffiths (2022) dan penelaahan naratif terbaru oleh O'Reilly dkk. (2024), menegaskan perlunya studi yang mengeksplorasi peran variabel mediasi (misalnya kelelahan media sosial dan kesepian) serta moderasi (misalnya dukungan sosial, regulasi emosi, dan jenis penggunaan media sosial) dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan gejala depresi serta kecemasan pada anak dan remaja. Oleh karena itu, penelitian mengenai tekanan media sosial dan kesehatan mental Generasi Z menjadi penting, bukan hanya untuk mengkonfirmasi hubungan yang telah ditemukan, tetapi juga untuk mengidentifikasi mekanisme psikososial yang bekerja serta menyusun rekomendasi intervensi yang relevan bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan orang tua dalam mendampingi generasi ini di era dominasi media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam karakteristik Generasi Z dalam menggunakan media sosial serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Subjek penelitian terdiri atas individu berusia 18-26 tahun yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan aktif menggunakan media sosial minimal empat jam per hari. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan analisis dokumen berupa laporan survei, jurnal ilmiah, serta data sekunder dari lembaga riset internasional seperti GWI dan McKinsey Health Institute. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan pertimbangan informan yang memiliki pemahaman dan pengalaman langsung terhadap fenomena penggunaan media sosial intensif. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan menggunakan teknik analisis tematik. Validitas data dijaga melalui trianggulasi sumber dan konfirmasi hasil analisis

.

kepada informan (member check) untuk memastikan keakuratan temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Generasi Z dan Pola Konsumsi Media Sosial

Generasi Z merupakan kelompok yang sejak awal kehidupannya telah menyatu dengan teknologi digital, sehingga cara mereka berinteraksi dan mengonsumsi informasi sangat ditentukan oleh ekosistem online. Menurut Wajdi (2024), Generasi Z dicirikan sebagai digital native yang terbiasa menggunakan gawai dan internet sejak usia dini, memiliki kemampuan tinggi dalam mengakses, mengolah, dan membagikan informasi secara cepat melalui berbagai platform digital. Kristy (2024) menambahkan bahwa karakter digital native tampak pada kecakapan teknologi, kenyamanan berinteraksi di ruang virtual, serta preferensi terhadap pembelajaran dan komunikasi berbasis pengalaman langsung dan media visual. Dalam konteks pemrosesan informasi, Generasi Z juga dikenal multitasking dan visual-oriented; menurut Evriza (2025), Gen Z sering melakukan beberapa aktivitas sekaligus, seperti belajar sambil membuka media sosial dan menonton video pendek, yang mencerminkan adaptasi terhadap arus informasi cepat namun sekaligus berisiko mengurangi kedalaman konsentrasi.

Pola konsumsi media sosial Generasi Z sangat intens dan berpusat pada platform yang menonjolkan konten visual dan video pendek. Data 2025 menunjukkan bahwa TikTok, Instagram, YouTube, dan X adalah platform yang paling banyak digunakan Gen Z, dengan mayoritas menghabiskan sekitar 4 jam atau lebih per hari di media sosial. Menurut laporan GWI (2025), Gen Z menjadikan YouTube, Instagram, dan TikTok sebagai tiga platform utama untuk hiburan, pencarian informasi, dan eksplorasi identitas diri. Awisee (2025) mencatat bahwa lebih dari 75% Gen Z menggunakan TikTok dan Instagram setiap hari, dan sekitar separuh dari mereka menggunakan media sosial minimal 4 jam per hari. Media sosial berfungsi sebagai ruang utama ekspresi diri, di mana Generasi Z menampilkan gaya hidup, minat, dan nilai yang ingin mereka bangun di hadapan publik digital. Dewantoro (2025) menjelaskan bahwa Gen Z memanfaatkan media sosial untuk membentuk citra diri dan memperkuat identitas sosial melalui konten visual yang dikurasi.

Namun, ruang ekspresi ini juga melahirkan tekanan sosial yang tidak ringan. Menurut Saura dkk. (2023), kekhawatiran terhadap reputasi digital dan tuntutan untuk selalu menghadirkan citra yang menarik di media sosial berkorelasi dengan social media fatigue dan peningkatan distres psikologis pada Gen Z. McKinsey Health Institute (2023) menemukan bahwa Gen Z adalah kelompok yang paling sering melaporkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, terutama terkait perasaan cemas, rendah diri, dan tekanan untuk selalu "update" serta mengikuti standar kehidupan ideal yang ditampilkan orang lain. Perbandingan sosial, FOMO (fear of missing out), dan pencarian validasi melalui likes dan komentar membuat media sosial bersifat ambivalen: menurut Doleck dkk. (2023), media sosial sekaligus menjadi sarana dukungan sosial dan sumber tekanan psikososial yang dapat memicu kelelahan, kecemasan, dan gejala depresi bila tidak dikelola secara sehat.

Bentuk Tekanan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Bentuk tekanan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z muncul melalui dinamika perbandingan sosial, algoritma, dan budaya interaksi digital yang intens, yang secara kumulatif dapat mengganggu keseimbangan emosi dan kesejahteraan psikologis. Tekanan sosial digital tampak jelas melalui budaya perbandingan sosial dan pencarian validasi lewat likes, komentar, dan views. Menurut Arenz dkk. (2023), media sosial menciptakan "comparison culture" di mana Gen Z terus-menerus membandingkan tubuh, gaya hidup, dan pencapaian mereka dengan orang lain, yang berkontribusi pada penurunan harga diri, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup. Scully dkk. (2025) menunjukkan bahwa upward social comparison di platform visual seperti Instagram memediasi hubungan antara penggunaan media sosial dan menurunnya self-esteem serta meningkatnya kecemasan, sehingga semakin sering individu terpapar konten ideal, semakin besar risiko gangguan kesejahteraan psikologis.

Tekanan algoritma muncul dari cara platform merekomendasikan konten yang menonjolkan idealisasi hidup, standar kecantikan, dan narasi kesuksesan instan. Merino dkk. (2024) menjelaskan bahwa media sosial berfungsi sebagai katalis perbandingan dengan arus gambar dan video yang sangat dikurasi dan sering kali tidak realistis, mendorong homogenisasi standar kecantikan dan memicu ketidakpuasan tubuh, rasa tidak berharga, serta peningkatan distres psikologis. Hussain (2025) menemukan bahwa idealisasi kecantikan yang dikurasi AI di media sosial dapat memperburuk kecemasan tubuh dan tekanan terhadap penampilan, khususnya di konteks Global South, karena algoritma terus menampilkan tipe wajah dan tubuh tertentu sebagai "standar". Studi lain menyatakan bahwa paparan berkepanjangan terhadap konten berfokus penampilan berkorelasi dengan naiknya gejala kecemasan, depresi, dan perfeksionisme, sehingga estetika digital menjadi pemicu sekaligus penguat masalah kesehatan mental remaja.

Cyber pressure meliputi cyberbullying, cancel culture, dan fear of missing out (FOMO), yang memperkuat ketegangan psikologis Gen Z. McKinsey Health Institute (2023) melaporkan bahwa Gen Z adalah generasi yang paling banyak mengeluhkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, khususnya terkait perundungan online, komentar negatif, dan dinamika "dipermalukan" di ruang publik digital. Menurut Arfansani (2025), FOMO menjadi isu psikologis menonjol pada Gen Z; keinginan kuat untuk selalu terhubung dan takut tertinggal informasi atau aktivitas teman meningkatkan stres, kecemasan, dan perilaku online kompulsif, sehingga diperlukan edukasi mengenai manajemen FOMO dan pengembangan sikap Joy of Missing Out (JOMO) sebagai strategi protektif. Studi lain menegaskan bahwa FOMO dan waktu layar berlebih berkaitan dengan penurunan wellbeing dan meningkatnya kerentanan terhadap stres pada Gen Z, karena mereka merasa wajib terus memantau aktivitas sosial di dunia maya.

Dampak Psikologis pada Generasi Z

Dampak psikologis media sosial terhadap Generasi Z tampak dalam meningkatnya gangguan kecemasan, depresi, burnout digital, krisis identitas, penurunan self-esteem, kelelahan emosi, serta gangguan relasi sosial di dunia nyata. Generasi Z yang tumbuh sebagai digital native menggunakan media sosial secara intens untuk informasi, hiburan, dan interaksi sosial, tetapi pola penggunaan yang berlebihan dan tidak terkelola memicu tekanan psikologis yang kompleks, mulai dari perasaan tidak cukup, cemas, hingga kelelahan mental kronis. Menurut Putri (2024), penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja dan dewasa muda berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, depresi, serta rasa kesepian, sehingga menurunkan kemampuan mereka mengelola emosi sehari-hari. Setyawan dkk. (2024) menggambarkan bahwa secara global, Gen Z mengalami peningkatan kasus depresi, kecemasan, stres, dan gangguan tidur, di mana salah satu faktor pemicunya adalah kelelahan digital akibat keterpaparan media sosial dan informasi tanpa henti. Burnout digital muncul ketika individu terus-menerus merasa harus responsif, produktif, dan hadir di ruang online, sehingga energi mental terkuras dan muncul perasaan hampa, sinis, dan jenuh terhadap aktivitas digital. Sadewa (2025) menunjukkan bahwa burnout digital pada Gen Z berhubungan dengan keterhubungan konstan, tuntutan multitasking, dan tekanan untuk selalu up to date, yang pada akhirnya mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, dan keseimbangan hidup. Di sisi lain, budaya perbandingan sosial dan pencarian validasi melalui likes dan komentar menurunkan self-esteem dan meningkatkan emotional exhaustion; ketika citra diri digital tidak sesuai dengan ideal yang dibentuk oleh algoritma dan konten orang lain, Gen Z lebih mudah merasa inferior dan gagal. Kondisi ini diperburuk oleh ketergantungan digital yang membuat mereka lebih sering berinteraksi melalui layar daripada tatap muka, sehingga muncul fenomena "connected but alone": secara teknis selalu terhubung, tetapi secara emosional merasa kesepian dan tidak benar-benar terhubung secara mendalam dengan orang di sekitarnya, yang pada gilirannya mengganggu kualitas relasi sosial di dunia nyata.

KESIMPULAN

.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki karakteristik digital native yang sangat bergantung pada media sosial sebagai medium utama ekspresi diri, komunikasi, dan pencarian informasi. Pola konsumsi media sosial mereka berpusat pada platform berbasis visual seperti TikTok, Instagram, dan YouTube, yang digunakan tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan identitas sosial. Intensitas penggunaan yang tinggi memunculkan dampak ambivalen: di satu sisi meningkatkan konektivitas dan kreativitas, namun di sisi lain menimbulkan tekanan psikologis, seperti kelelahan digital, perasaan cemas, rendah diri, dan kebutuhan berlebih untuk meraih validasi sosial. Faktor pemicu utama tekanan tersebut antara lain budaya perbandingan sosial, algoritma yang membentuk standar idealisasi hidup, serta fenomena FOMO (fear of missing out). Kondisi ini meningkatkan risiko gangguan kesejahteraan mental berupa kecemasan, depresi, burnout digital, serta penurunan self-esteem dan kualitas relasi sosial di dunia nyata.

REFERENSI

Annur, S. (2024). Dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Arfansani, R. (2025). Fenomena FOMO dan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z pengguna media sosial. Jurnal Psikologi Digital, 8(2), 155-170.

Azaria, N. (2024). Penggunaan Instagram dan kesehatan mental Generasi Z di Yogyakarta. Jurnal Psikologi Terapan Indonesia, 6(1), 45-58.

Damodar, R., Singh, A., & Verma, P. (2022). Social media use and emotional well-being among adolescents: A dose–response relationship. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25(11), 721-728.

Evriza, D. (2025). Multitasking dan fokus belajar pada Generasi Z pengguna media sosial. Jurnal Teknologi Pendidikan, 13(2), 101-112.

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. World Psychiatry, 14(2), 231-233. https://doi.org/10.1002/wps.20231

Hussain, Z. (2025). AI-curated beauty ideals and body anxiety: The Global South perspective. Journal of Digital Society, 12(3), 204-219.

Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2022). The association between problematic social media use and mental health: A systematic review. Current Psychiatry Reports, 24(7), 355-364.

Kristy, M. (2024). Digital native behavior and learning styles of Generation Z. International Journal of Educational Technology, 15(2), 55-67.

McKinsey Health Institute. (2023). Mental health and social media: A generational lens. New York: McKinsey & Company.

Merino, A., López, D., & Sánchez, P. (2024). Algorithmic exposure and mental health in the era of idealized content. Media Psychology, 27(1), 88-104.

Öztürk, H. (2025). Social media fatigue and FOMO among digital natives: An emerging psychological challenge. Journal of Behavioral Science, 19(2), 98-113.

Putri, A. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap stres dan kecemasan mahasiswa Generasi Z. Jurnal Psikologi Pendidikan, 11(1), 70-83.

Sadewa, P. (2025). Burnout digital pada Generasi Z: Kajian fenomenologis tentang kelelahan mental akibat keterhubungan konstan. Jurnal Psikologi Sosial, 8(1), 29-43.

Scully, T., Ryan, M., & Nicolson, J. (2025). Upward social comparison and self-esteem among Instagram users. Journal of Social Media Research, 10(1), 15-29.

Setyawan, B., Nugroho, A., & Lestari, M. (2024). Kelelahan digital dan gangguan tidur pada Generasi Z: Studi lintas budaya. Jurnal Psikologi Global, 7(2), 90-107.

Wajdi, M. B. (2024). Transformasi digital dan perilaku generasi Z di era teknologi informasi. Jurnal Pendidikan dan Teknologi, 9(2), 121-134.