



Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial

Intan Triastuti¹, Wulan Siska Nurfauziah², Iis Noviyanti³

¹ Universitas Pamulang, ² Universitas Pamulang

¹ intantriastuti@gmail.com, ² wulansiska2004@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima September 2024 Disetujui Oktober 2024 Diterbitkan Nopember 2024</p> <p>Kata Kunci: Pengaruh media social, tingkat stress.</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres pada generasi Z akibat penggunaan media sosial yang semakin meningkat. Generasi Z, yang dikenal sebagai generasi digital, tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi dan media sosial. Meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat seperti kemudahan komunikasi dan akses informasi, platform ini juga dapat memicu dampak negatif, termasuk meningkatnya tekanan stres. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei terhadap 110 responden generasi Z, yang berusia antara 12 hingga 26 tahun, untuk mengukur tingkat stres dan faktor-faktor penyebabnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan, terutama pada platform yang berfokus pada citra diri dan interaksi sosial, berhubungan dengan peningkatan stres. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi dan literasi digital yang dapat membantu generasi Z mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat serta mendorong intervensi yang bertujuan untuk mengurangi stres terkait media sosial.</p>
<p>Diterima DD Month 20XX Disetujui DD Month 20XX Diterbitkan DD Month 20XX</p> <p>Kata Kunci: Pengaruh media social, tingkat stress.</p>	<p style="text-align: center;"><i>ABSTRACT</i></p> <p><i>This research aims to analyze stress levels in generation Z due to the increasing use of social media. Generation Z, known as the digital generation, grew up in an environment heavily influenced by technology and social media. Although social media offers many benefits such as ease of communication and access to information, these platforms can also trigger negative impacts, including increased stress. This research uses quantitative methods with a survey of 110 generation Z respondents, aged between 12 and 26 years, to measure stress levels and the factors that cause them. The results showed that excessive use of social media, especially on platforms that focus on self-image and social interactions, is associated with increased stress. This research emphasizes the importance of education and digital literacy which can help generation Z</i></p>

manage social media use more healthily and encourage interventions aimed at reducing stress related to social media.

PENDAHULUAN

Media sosial telah merevolusi cara orang berinteraksi, berbagi informasi, dan menyampaikan identitas mereka di ruang publik. Sebagai platform yang memungkinkan individu untuk terhubung dan berkomunikasi secara global, media sosial telah menjadi elemen sentral dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena ini bahkan lebih menonjol di kalangan Generasi Z (Gen Z), yang lahir pada era digital dan mengalami proses sosialisasi di lingkungan yang secara aktif berpartisipasi dalam perkembangan teknologi. Berdasarkan data dari Pew Research Center (2019), hampir semua remaja Gen Z di Amerika Serikat memiliki akses ke smartphone, dan 45% dari mereka melaporkan bahwa mereka hampir selalu terhubung ke internet. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan media sosial bukan hanya sekedar sarana hiburan, tetapi juga aspek integral dalam kehidupan sosial, psikologis, dan emosional Gen Z.

Namun, seiring dengan manfaat yang diberikan oleh media sosial, seperti mempermudah komunikasi dan menyediakan platform untuk berekspresi, terdapat sejumlah dampak negatif yang timbul dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Salah satu dampak tersebut adalah peningkatan tingkat stres di kalangan remaja dan dewasa muda. Secara umum, stres didefinisikan sebagai respons psikologis dan fisik tubuh terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam (American Psychological Association, 2020). Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik yang serius, termasuk kecemasan, depresi, tekanan darah tinggi, dan gangguan tidur. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi stres, terutama pada Gen Z yang terpapar secara konstan terhadap berbagai konten digital.

Stres di kalangan Gen Z yang terkait dengan penggunaan media sosial sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis seperti perbandingan sosial, fear of missing out (FOMO), dan pencarian validasi sosial. Dalam konteks perbandingan sosial, Gen Z yang aktif di media sosial sering kali terpapar pada unggahan yang menampilkan kehidupan ideal atau kesuksesan orang lain. Proses ini dikenal sebagai social comparison, di mana individu cenderung menilai diri mereka berdasarkan pencapaian, penampilan, atau kehidupan sosial orang lain. Menurut teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (1954), individu secara alami akan membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi posisi dan prestasi mereka. Namun, di media sosial, perbandingan ini sering kali menyebabkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, karena pengguna cenderung hanya menampilkan aspek-aspek positif dari kehidupan mereka, sehingga menciptakan gambaran yang tidak realistis tentang kehidupan ideal. Tiggemann dan Slater (2014) menemukan bahwa perbandingan sosial di media sosial dapat meningkatkan kecemasan dan depresi di kalangan remaja, yang pada akhirnya dapat menyebabkan tingkat stres yang lebih tinggi.

Faktor lain yang berkaitan dengan stres di kalangan pengguna media sosial Gen Z adalah FOMO. FOMO merupakan perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari aktivitas, pengalaman, atau momen menyenangkan yang diunggah oleh orang lain di media sosial. FOMO berpotensi menciptakan perasaan tidak terhubung atau terasing dari teman-teman, yang pada gilirannya dapat meningkatkan stres dan kecemasan (Przybylski et al., 2013). Sebuah penelitian oleh Oberst et al. (2017) mengindikasikan bahwa FOMO adalah salah satu penyebab utama stres di kalangan pengguna media sosial, terutama di kalangan remaja. Dalam hal ini, FOMO tidak hanya mendorong individu untuk lebih sering mengakses media sosial, tetapi juga meningkatkan kebutuhan untuk terus mengikuti perkembangan terbaru dalam kehidupan teman-teman atau selebritas yang mereka kagumi.

Selain itu, pencarian validasi sosial menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental pengguna media sosial. Di media sosial, pengakuan dari orang lain sering kali diukur melalui jumlah "likes," komentar, dan pengikut. Wegmann et al. (2017) menyatakan bahwa pencarian validasi sosial di media sosial dapat meningkatkan tekanan psikologis, terutama jika harapan individu tidak terpenuhi. Ketika individu tidak mendapatkan jumlah "likes" atau komentar yang sesuai dengan ekspektasi mereka, mereka mungkin merasa gagal atau tidak dihargai, yang dapat berkontribusi pada

peningkatan tingkat stres. Hal ini juga didukung oleh Keles et al. (2020) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan gejala depresi dan kecemasan, di mana pencarian validasi sosial memainkan peran penting dalam memediasi hubungan antara media sosial dan kesehatan mental.

Meskipun berbagai penelitian telah mengamati dampak media sosial terhadap kesehatan mental, banyak dari studi tersebut berfokus pada gejala umum seperti depresi dan kecemasan, dan jarang menyoroti dampak spesifik terhadap stres sebagai variabel terpisah. Penelitian oleh Shensa et al. (2017), misalnya, menemukan hubungan antara penggunaan media sosial dan gejala depresi serta kecemasan, tetapi tidak secara eksplisit menyelidiki bagaimana media sosial memengaruhi stres secara langsung. Demikian pula, penelitian oleh Twenge et al. (2018) menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi di kalangan remaja, tetapi tidak memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana stres sebagai respons spesifik terhadap media sosial berkembang di kalangan Gen Z.

Sebagian besar studi menggunakan pendekatan survei kuantitatif untuk mengukur dampak umum dari media sosial pada kesehatan mental, namun pendekatan ini sering kali kurang mendalam dalam menggambarkan pengalaman subjektif pengguna. Selain itu, survei kuantitatif cenderung mengabaikan konteks penggunaan media sosial dan faktor-faktor individual yang mungkin berperan dalam memengaruhi dampaknya terhadap stres. Dengan demikian, ada kebutuhan mendesak untuk penelitian yang lebih komprehensif dan holistik dalam memahami bagaimana media sosial memengaruhi stres di kalangan Gen Z. Pendekatan yang lebih eksploratif dapat mengungkap pengalaman pengguna secara lebih rinci, terutama dalam hal dampak emosional yang mungkin tidak tertangkap oleh metode survei standar.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam pendekatan terhadap dampak media sosial terhadap tingkat stres pada Gen Z. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang memediasi hubungan antara media sosial dan stres, seperti perbandingan sosial, pencarian validasi sosial, dan FOMO. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pengalaman pengguna media sosial yang dapat berkontribusi pada peningkatan stres, serta menggali lebih dalam tentang peran media sosial dalam membentuk kesejahteraan psikologis Gen Z. Selain itu, penelitian ini akan mempertimbangkan perbedaan antar platform media sosial, mengingat setiap platform memiliki karakteristik dan budaya penggunaan yang berbeda. Misalnya, platform berbasis visual seperti Instagram mungkin lebih memicu perbandingan sosial dibandingkan dengan platform berbasis teks seperti Twitter, yang lebih berfokus pada opini dan konten diskusi.

Tidak hanya itu, penelitian ini juga mempertimbangkan pengaruh jenis konten terhadap tingkat stres. Konten yang bersifat positif, seperti unggahan tentang pencapaian pribadi, mungkin berdampak berbeda dibandingkan dengan konten negatif atau konten yang menimbulkan kontroversi. Penelitian oleh Vannucci et al. (2017) mengindikasikan bahwa paparan terhadap konten negatif di media sosial dapat meningkatkan tingkat stres di kalangan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini akan menyelidiki lebih lanjut mengenai pengaruh jenis konten terhadap tingkat stres, untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana media sosial mempengaruhi kondisi psikologis pengguna.

Penelitian ini juga akan memperhatikan faktor-faktor tambahan seperti durasi penggunaan media sosial dan pola tidur yang berhubungan dengan tingkat stres. Levenson et al. (2016) menemukan bahwa pengguna media sosial yang aktif hingga larut malam cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih rendah, yang kemudian meningkatkan risiko terjadinya stres. Dalam konteks ini, penelitian ini akan mengeksplorasi hubungan antara durasi penggunaan media sosial, pola tidur, dan tingkat stres di kalangan Gen Z. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang mungkin memediasi hubungan antara media sosial dan stres, sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penyebab stres di kalangan pengguna media sosial. Media sosial menjadi tempat di mana norma dan harapan sosial diperkuat melalui pengaruh kelompok sebaya (peer pressure). Gen Z, yang mengalami tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal di media sosial, seringkali menghadapi tantangan psikologis akibat tuntutan untuk terus tampil sempurna

di hadapan orang lain. Paparan yang konstan terhadap konten yang menampilkan gaya hidup mewah atau pencapaian tinggi dapat menyebabkan perasaan tertekan, bahkan ketika pencapaian tersebut belum tentu realistis atau mudah dicapai. Hal ini memperkuat fenomena "citra ideal" yang sering kali tidak merefleksikan realitas kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian dari Vogel et al. (2014), proses perbandingan sosial yang terjadi di media sosial sering kali bersifat tidak seimbang karena pengguna cenderung hanya menampilkan aspek positif dari hidup mereka, yang membuat pengguna lain merasa rendah diri dan tidak puas terhadap kehidupan mereka sendiri. Hal ini dapat menyebabkan tingkat stres yang lebih tinggi, terutama jika individu merasa bahwa mereka tidak bisa memenuhi standar atau harapan sosial yang sama.

Media sosial juga mendorong penggunaannya untuk mengukur nilai diri melalui validasi eksternal, di mana banyaknya "likes" atau komentar dianggap sebagai indikator popularitas atau nilai diri. Pada Gen Z, yang berada dalam fase perkembangan identitas, ketergantungan pada validasi eksternal ini dapat memperburuk kesehatan mental. Menurut laporan dari Andreassen et al. (2017), kecenderungan untuk mencari validasi sosial ini terkait erat dengan rendahnya tingkat kepercayaan diri dan peningkatan gejala kecemasan. Mereka menemukan bahwa individu yang bergantung pada validasi dari media sosial cenderung merasa rendah diri jika tidak mendapatkan perhatian yang cukup dari orang lain, sehingga memicu stres yang berkepanjangan. Hal ini juga didukung oleh Temesgen et al. (2020), yang menunjukkan bahwa perilaku seperti ini sering kali menjadi pemicu stres kronis yang bisa mengganggu keseimbangan emosional individu.

Selain itu, platform media sosial memberikan kemudahan untuk berinteraksi dengan berbagai informasi dan berita terkini, termasuk yang bersifat kontroversial atau negatif. Konten seperti ini sering kali memicu perasaan cemas, khususnya pada pengguna muda yang mungkin lebih mudah dipengaruhi oleh perubahan sosial dan politik. Seperti yang dikemukakan oleh Becker et al. (2019), paparan terhadap berita negatif di media sosial dapat menyebabkan kecemasan dan stres yang berkepanjangan. Mereka menemukan bahwa remaja yang sering terpapar berita tentang krisis atau peristiwa traumatik di media sosial menunjukkan gejala kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak terlalu aktif mengikuti berita tersebut. Kondisi ini semakin parah dengan adanya fenomena doomscrolling, yaitu kebiasaan mengonsumsi berita-berita buruk atau negatif secara terus-menerus, yang telah terbukti berpengaruh pada kesehatan mental.

Dalam konteks Gen Z, tantangan yang muncul dari media sosial juga diperburuk oleh ekspektasi diri yang tinggi. Gen Z dikenal sebagai generasi yang ambisius dan memiliki cita-cita tinggi, tetapi di saat yang sama, mereka juga menghadapi tekanan dari media sosial untuk tampil sempurna dalam segala aspek kehidupan. Hal ini sering kali menjadi beban tambahan yang dapat memicu stres. Temuan oleh Forbes (2021) menyebutkan bahwa sebagian besar remaja mengakui tekanan yang mereka rasakan berasal dari ekspektasi untuk tampil sempurna di media sosial, baik dari segi fisik, akademik, maupun sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa harapan yang tidak realistis ini menciptakan tekanan emosional yang terus-menerus, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan stres di kalangan Gen Z.

Media sosial juga mengubah cara Gen Z memandang hubungan sosial dan persahabatan. Sebelum adanya media sosial, hubungan sosial lebih terbatas pada interaksi tatap muka, di mana komunikasi lebih bersifat langsung dan emosional. Namun, dengan adanya media sosial, hubungan sosial berubah menjadi lebih "digital" dan sering kali kurang personal. Sebuah studi dari David et al. (2018) mengemukakan bahwa media sosial menggeser definisi hubungan sosial menjadi lebih dangkal dan didorong oleh jumlah pengikut atau interaksi online. Gen Z yang tumbuh besar dengan media sosial mungkin merasa bahwa persahabatan hanya dinilai dari seberapa aktif mereka berinteraksi di platform ini, bukan dari kualitas hubungan yang sebenarnya. Hal ini dapat memunculkan rasa cemas dan stres, terutama jika mereka merasa hubungan mereka tidak sekuat atau sepopuler yang mereka lihat di media sosial.

Seiring dengan perubahan ini, Gen Z juga cenderung mengalami konflik identitas yang lebih kompleks. Media sosial memungkinkan pengguna untuk menciptakan dan mengelola identitas mereka

sendiri, namun sering kali hal ini menyebabkan tekanan untuk menjaga citra yang ideal. Pada akhirnya, tekanan untuk mempertahankan identitas digital yang konsisten dengan harapan sosial dapat menciptakan stres yang berkelanjutan, terutama jika individu merasa bahwa citra digital mereka tidak mencerminkan diri mereka yang sebenarnya. Harter (2012) menemukan bahwa konflik identitas ini bisa menjadi salah satu sumber stres yang signifikan, terutama di kalangan remaja yang berada dalam tahap perkembangan identitas.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi bagaimana perbedaan platform media sosial mempengaruhi stres pada Gen Z. Beberapa platform, seperti Instagram dan TikTok, berfokus pada konten visual dan sering kali menampilkan kehidupan yang tampak mewah atau menarik. Hal ini membuat penggunaannya lebih rentan terhadap perbandingan sosial yang tidak realistis. Sebaliknya, platform lain, seperti Twitter atau Reddit, lebih berfokus pada diskusi dan opini, yang mungkin memberikan dampak yang berbeda terhadap tingkat stres pengguna. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana masing-masing platform berperan dalam memengaruhi kesehatan mental Gen Z.

Dari sudut pandang praktis, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi orang tua, pendidik, dan para pembuat kebijakan dalam memahami dampak media sosial pada kesehatan mental Gen Z. Dengan memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada tingkat stres yang lebih tinggi di kalangan pengguna media sosial, para ahli kesehatan mental dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk membantu remaja dan dewasa muda dalam mengelola stres yang terkait dengan media sosial. Di samping itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mengedukasi Gen Z tentang cara penggunaan media sosial yang lebih sehat, seperti mengurangi perbandingan sosial dan mencari validasi dari dalam diri, bukan dari jumlah "likes" atau komentar yang diterima.

Selain memberikan wawasan praktis, penelitian ini juga bertujuan untuk mengembangkan kerangka teoretis yang lebih kuat mengenai hubungan antara media sosial dan stres pada Gen Z. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada gejala umum seperti depresi dan kecemasan, tetapi sedikit yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana media sosial berkontribusi terhadap stres sebagai variabel yang berdiri sendiri. Dengan mempertimbangkan berbagai aspek penggunaan media sosial dan faktor-faktor yang memediasi hubungan ini, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan dalam literatur dan memberikan kontribusi yang berarti bagi penelitian di bidang psikologi dan ilmu sosial.

Pada akhirnya, penelitian ini berusaha untuk mengisi kesenjangan dalam literatur terkait dengan hubungan antara media sosial dan stres, khususnya pada Gen Z. Dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres, serta melakukan analisis yang lebih mendalam tentang pengalaman pengguna, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang bermanfaat bagi penelitian lebih lanjut serta bagi para profesional yang berfokus pada kesehatan mental di era digital ini.

KAJIAN LITERATUR

Stres adalah respon psikologis yang muncul ketika individu merasa tertekan atau kewalahan oleh tuntutan lingkungan, termasuk interaksi di media sosial. Media sosial dapat memicu stres terutama di kalangan Gen Z, yang sering menghadapi tekanan untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Primack et al. (2017) menemukan bahwa "penggunaan media sosial yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan perasaan terisolasi," sehingga memperburuk stres sosial. Riehm et al. (2019) menambahkan bahwa interaksi negatif, seperti cyberbullying atau komentar yang merendahkan, dapat mengganggu kesehatan mental dan meningkatkan kecemasan. Vogel et al. (2014) juga mencatat bahwa "perbandingan sosial yang terjadi di media sosial sering kali berdampak pada penurunan harga diri," sehingga menambah beban stres yang dialami oleh pengguna, khususnya Gen Z yang lebih rentan terhadap tekanan sosial dalam dunia digital.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres bisa terjadi melalui dua komponen utama: cognitive appraisal dan coping strategies. Cognitive appraisal mencakup penilaian primer, di mana individu menilai apakah situasi seperti tekanan dari media sosial adalah ancaman atau tantangan, dan penilaian sekunder, yaitu evaluasi kemampuan untuk menghadapinya. Gen Z yang menghadapi perbandingan sosial atau cyberbullying dapat merasa terancam jika merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasinya. Strategi koping terdiri dari problem-focused coping, yang berfokus pada mengatasi masalah langsung, dan emotion-focused coping, yang bertujuan mengelola emosi. Ketidakmampuan menggunakan strategi koping yang efektif dapat meningkatkan tingkat stres akibat media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mengukur tingkat stres pada Generasi Z terkait dengan pengaruh media sosial. Penelitian dilakukan selama 1 bulan, dari awal Oktober, dengan lokasi penelitian di berbagai daerah di kota besar Tangerang Selatan dan di luar Tangerang Selatan, yang memiliki populasi pengguna media sosial aktif dari kalangan remaja dan dewasa muda. Sasaran penelitian adalah individu yang berusia 12-26 tahun, yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan memiliki intensitas penggunaan media sosial kurang dari 6 jam sampai 12 jam lebih.

Subjek penelitian dipilih melalui teknik purposive sampling, di mana kriteria utama adalah Generasi Z menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan platform lainnya. Jumlah responden yang diambil adalah 110 orang, yang diharapkan dapat memberikan gambaran representatif tentang populasi Gen Z di daerah tersebut. Prosedur penelitian dimulai dengan pengisian kuesioner.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama mengukur demografi responden, seperti usia, jenis kelamin, dan berapa jam penggunaan media sosial yang digunakan. Bagian kedua terdiri dari pertanyaan terkait stres dan pengalaman di media sosial. Kuesioner ini menggunakan skala Likert 4 poin untuk menilai setiap respons, mulai dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju".

Dalam prosedur penelitian, seluruh subjek diberikan informed consent untuk memastikan partisipasi mereka bersifat sukarela dan menjaga kerahasiaan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1.

INDIKATOR	RATA-RATA PERNYATAAN				RATA-RATA INDIKATOR
PRIMER	2,54	2,46	2,02	2,55	2,39
SEKUNDER	2,43	2,41	2,60	2,63	2,52
COPING EMOSI	2,90	2,86	2,88		2,88
COPING MASALAH	2,72	2,10	2,55	2,26	2,41

Source: Rata-rata hasil jawaban responden (2024)

Menurut table 1 diatas bahwa keempat indicator ternyata semuanya terdiri "setuju" terhadap masing-masing indikator. Ini berarti dianggap telah sesuai dengan teori Lazarus & Folkman. Indikator dengan rata-rata tertinggi adalah : 2,88

Pembahasan (Tabel 1)

Indikator pertama

- Indikator pertama dari penilaian primer terkait penilaian individu terhadap situasi yang berpotensi mengancam atau mengganggu kesejahteraan bagi mereka.
- Hasil dari indikator pertama dari penilaian primer menyatakan bahwa responden “setuju” dengan skor rata-rata : 2,39
- Hasil ini bisa terjadi karena pada penilaian primer, responden dari Generasi Z menilai bahwa media sosial menjadi sumber stres yang signifikan. Pengaruh media sosial dianggap memicu tekanan psikologis, baik melalui paparan informasi yang berlebihan, perbandingan sosial, maupun ekspektasi yang timbul dari interaksi online. Faktor-faktor ini berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres, di mana media sosial dipandang sebagai tantangan yang dapat mengancam kesejahteraan emosional pengguna.

Indikator kedua

- Indikator kedua dari penilaian sekunder yaitu terkait penilaian individu terhadap situasi tersebut apakah mengancam, menimbulkan kerugian, atau justru memberikan tantangan.
- Hasil dari indikator kedua dari indikator sekunder menyatakan bahwa responden “setuju” dengan skor rata-rata : 2,52
- Hasil penilaian sekunder ini bisa terjadi karena mayoritas responden menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan atau sumber daya yang cukup untuk menghadapi situasi sulit. Ini berarti responden merasa siap dan mampu mengelola tantangan yang ada, sesuai dengan penilaian sekunder dalam teori Lazarus dan Folkman, yang fokus pada kemampuan seseorang dalam menangani situasi tersebut.

Indikator ketiga

- Indikator ketiga dari penilaian coping masalah yaitu terkait bagaimana seseorang menilai kemampuan dan strateginya untuk menghadapi atau mengatasi masalah.
- Hasil dari indikator ketiga dari indikator coping masalah menyatakan bahwa responden “setuju” dengan skor rata-rata : 2,88
- Hasil ini bisa terjadi pada penilaian coping masalah karena responden dari Generasi Z setuju bahwa mereka memiliki kemampuan dan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Ini menunjukkan bahwa responden merasa siap dan percaya diri dalam menghadapi tantangan, sesuai dengan konsep coping masalah dalam teori Lazarus dan Folkman.

Indikator keempat

- Indikator keempat dari penilaian coping emosi yaitu terkait bagaimana seseorang mengelola emosi yang muncul akibat stres atau masalah.
- Hasil dari indikator keempat dari indikator coping emosi menyatakan bahwa responden “setuju” dengan skor rata-rata : 2,41
- Hasil ini bisa terjadi karena pada indikator coping masalah menunjukkan bahwa sebagian besar responden setuju bahwa mereka memiliki cara yang efektif untuk mengelola emosi mereka dalam menghadapi stres. Ini menunjukkan bahwa responden merasa mampu menanggapi perasaan mereka dengan baik, sesuai dengan indikator coping emosi dalam teori Lazarus dan Folkman

Tabel 2

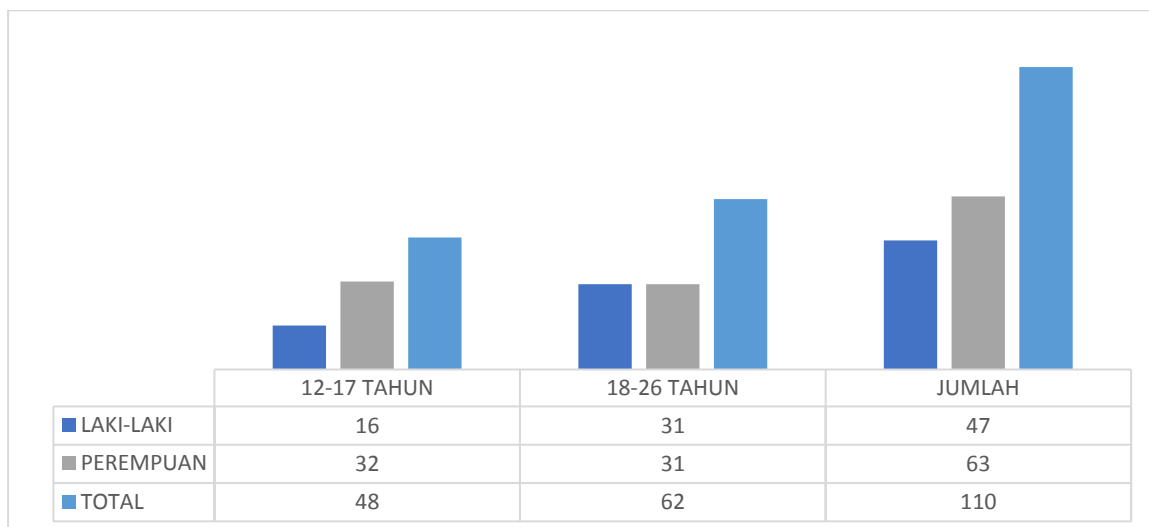


Figure 1. usia dan jenis kelamin responden

PEMBAHASAN

Tabel di atas menyajikan data jumlah responden berdasarkan usia dan jenis kelamin dalam penelitian ini. Dari data yang terkumpul, responden terbagi ke dalam beberapa kategori usia, yakni 12-17 tahun, 18-26 tahun yang termasuk dari Generasi Z. Berdasarkan data tabel, menunjukkan kesamaan yang hampir relatif dengan jumlah masing-masing responden berada pada kelompok usia 12-17 tahun dengan jumlah sebanyak 48 orang atau sekitar 43,6%, sedangkan kelompok usia 18-26 tahun mencakup 62 responden 56,4%.

Dari segi jenis kelamin, terdapat 63 responden perempuan 57,3% dan 47 responden laki-laki 42,7%. Jumlah responden perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, yang mungkin disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk lebih aktif berpartisipasi dalam survei mengenai kesehatan mental dan media sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada Generasi Z dipengaruhi secara signifikan oleh penggunaan media sosial, di mana banyak responden menganggap media sosial sebagai sumber ancaman yang dapat memicu kecemasan dan stres. Meskipun mereka merasa memiliki beberapa strategi untuk mengatasi masalah ini, banyak yang masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi yang muncul. Temuan ini memberikan wawasan baru tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z dan menyoroti pentingnya program pendidikan untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres mereka. Penelitian mendatang sebaiknya difokuskan pada pengembangan dan evaluasi intervensi yang dapat membantu Generasi Z dalam mengatasi dampak negatif dari media sosial, serta melakukan studi longitudinal untuk menilai perubahan tingkat stres seiring waktu.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2020). Stress: The Different Kinds of Stress. Diakses dari <https://www.apa.org/topics/stress>.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. In D. H. R. (Ed.), *Handbook of psychology: Volume 8. Industrial and organizational psychology* (pp. 130-156). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780471687038.ch5>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. D., Lin, L., Rosen, D., ... & Colditz, J. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Riehm, K. E., Hologue, C., Feder, K. A., Tuli, S. L., & Green, H. D. (2019). Associations between social media use and mental health among U.S. adults. *Psychological Medicine*, 49(10), 1608-1615.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Smith, J. R., & Haynes, M. (2011). The role of social media in adolescent mental health: Implications for stress and coping strategies. *Journal of Adolescent Health*, 49(5), 547-550. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.06.013>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.