

Media Sosial, Pedang Bermata Dua Bagi Mental Gen Z

Stephanie Bella Saputri, Dosen STARKI)

Belum lama ini, nama Keisya Levronka, penyanyi muda jebolan Indonesia Idol menjadi perbincangan warganet. Hal ini diawali dari potongan-potongan video *podcast* Keisya Levronka dan Marlo Ernesto sebagai host dari Volix Media YouTube Channel. Potongan video tersebut yang tersebar menjadi trending topic di media sosial, terutama di Twitter dan Tiktok dikarenakan Keisya Levronka sebagai narasumber dinilai bersikap tidak sopan pada Marlo. Hal ini mengakibatkan Keisya menuai hujatan sedangkan Marlo menuai pujian dikarenakan mampu mengontrol emosinya dan tetap bersikap profesional dalam merespons Keisya saat itu. Hal ini menuai kritikan pedas dikarenakan sikap dan perkataan yang dilontarkan Keisya Levronka dinilai minim attitude dari awal hingga akhir podcast berlangsung. Keisya Levronka terlihat tidak serius dan tidak profesional saat menjawab dan menanggapi respon dari Marlo.

Tangkapan Layar dari YouTube



Source: <https://youtu.be/GbtNtbnUZM8>

“sikile marlo mambu eek”, ujar Keisya

“Astaghfirullah, gini ya idol itu ya? Mulutnya ga terlatih ya?”, Marlo menanggapi dengan heran sambil menggelengkan kepalanya.

“oh harus terlatih ya? Kan terlatih di bidang nyanyi saja, kalau komunikasi memang kurang begitu”, jawab Keisya dengan percaya diri.

Setelah konten podcast tersebut viral dan Keisya dibanjiri hujatan oleh netizen, diketahui Instagram penyanyi jebolan Indonesia Idol tersebut dikabarkan menghilang dari dunia maya. Levi Leonita, ibunda dari Keisya Levronka membeberkan kondisi putrinya melalui Instagram pribadi miliknya.

“Saya tau anak saya tidak memikirkan efek dr masalah yg dtg terhadap dirinya sendiri, tapi kepada kami sbg org tuanya. Merasa bersalah thd kami, atas apa yg sudah tjd. Dan kami sangat menghargai itu”.

Ternyata pengalaman dibanjiri kritikan pedas dari netizen, ini bukanlah yang pertama kali namun sudah berkali-kali dihujat sebelumnya karena menyanyikan lagu “Tak Ingin Usai” dengan fals saat nada tinggi. Ia pun mengakui bahwa hujatan tersebut berdampak jangka panjang hingga ke kehidupan sehari-hari seperti takut untuk bertemu dengan orang banyak. Pada tayangan Premier Tonight Show, Senin (24/7), Keisya mengakui usahanya untuk konsultasi ke Psikolog dan rutin melakukan meditasi agar mengatasi trauma dampak hujatan dari netizen di media sosial. Kisah yang dialami Keisya Levronka bukanlah satu-satunya melainkan banyak Gen Z yang mudah mengalami kerapuhan mental.

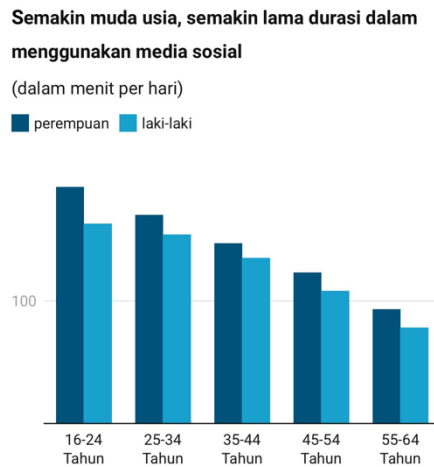
Artikel ini akan membahas tiga hal yang berkaitan dengan “Media Sosial, Pedang Bermata Dua Bagi Gen Z”. Pertama, alasan Gen Z akrab dengan media sosial? Kedua, apa dampak positif media sosial bagi Gen Z? Ketiga, apa dampak negatif media sosial bagi Gen Z?

Keakraban Gen Z dan Media Sosial

Media sosial di era digital telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Baik anak-anak, remaja, anak muda, orang dewasa hingga usia lanjut pun menggunakan media sosial dengan beragam tujuannya masing-masing. Berdasarkan hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penetrasi internet sebanyak 78,19 persen atau dengan kata lain sekitar 215,626,156 pengguna internet dari total populasi sebesar 275.773.901 jiwa di Indonesia. Tingkat penetrasi internet tahun 2022-2023 didominasi oleh gender laki-laki yakni sebesar 79,32 persen, sedangkan untuk perempuan sebesar 77,36 persen (APJII, 2023). Khususnya bagi Gen Z yakni generasi yang kelahirannya diantara tahun 1996 hingga 2012. Sehingga tak heran, jika Gen Z disebut generasi jaringan atau jaringan internet yang mana dapat dikatakan lebih canggih dalam penggunaan teknologi. We Are Social dalam risetnya pun mencatat Gen Z dengan usia 16-24 tahun rata-rata menggunakan media sosial dalam waktu yang lama, dimana rata-rata perempuan menghabiskan 193 menit per hari dan laki-laki 163 menit per hari untuk penggunaan media sosial (Dihni, 2022).

Durasi Penggunaan Media Sosial

(Usia dan Gender)

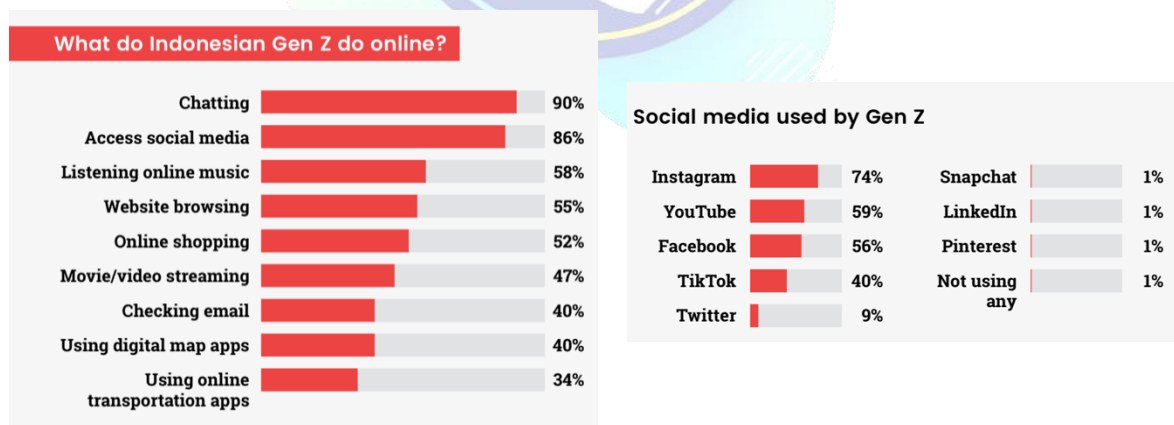


Periode survei: Januari 2022, Wilayah: Global

Source: Vika Azkiya Dihni (2022)

Kebiasaan dengan kehidupan berinternet dan memenuhi kebutuhan sosialnya di platform media sosial masing-masing, baik sebagai media komunikasi dengan kerabat dan teman juga sebagai media hiburan dan informasi. Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Telegram dan Tiktok merupakan media sosial yang populer digunakan oleh Gen Z. Pada gambar dibawah ini, dapat dilihat bahwa Gen Z paling banyak mengakses internet untuk berkomunikasi dan juga mengakses media sosial. Melalui platform ini, Gen Z dapat melakukan apapun, bahkan dapat membentuk dan menghasilkan pencitraan diri.

Motivasi Penggunaan Internet dan Media Sosial Populer



Source: IDN Research Institute (2022)

Positifkah Media Sosial bagi Gen Z?

Hampir semua orang dengan beragam latar belakang di Indonesia memiliki media sosial guna memenuhi kebutuhan sosialnya, termasuk Gen Z. Mulai dari edukasi, informasi,

komunikasi, belanja, memesan makanan dan transportasi, berita bahkan menyalurkan hobi dapat diperoleh hanya secara digital melalui media sosial yang dimiliki. Sehingga tak heran, Gen Z nyaman untuk bermain media sosial dikarenakan beberapa dampak positif yang dirasakan. Pertama, menambah relasi. Siapapun dapat menggunakan media sosial dikarenakan kemudahan yang ditawarkan sebagai media komunikasi, seperti mereka dapat menjalin komunikasi dengan kerabat dan teman yang berbeda daerah dan bahkan menemukan teman baru di dunia maya.

Kedua, menjadi wadah berekspresi. Kini banyak Gen Z yang memonetisasi akun media sosial mereka, sehingga tak heran banyak anak muda yang menjadi seorang influencer, memperoleh banyak penggemar hanya melalui dunia maya tanpa mondar-mandir di media massa seperti TV dan radio, banyak orang yang mengenali kehadiran mereka bahkan menjadi sumber penghasilannya misal dengan berjualan produk atau jasa. Hanya dengan berbagi hobi dan edukasi seperti berbagi ilmu pelajaran dan pengetahuan, cover lagu, menciptakan lagu, cover dan membuat tarian kreatif, berkomedis dan review produk, tempat wisata dan tempat makan favorit. Hal ini membuktikan bahwa untuk membangun personal branding dapat dilakukan oleh banyak orang hanya dengan memanfaatkan media sosial secara bijak.

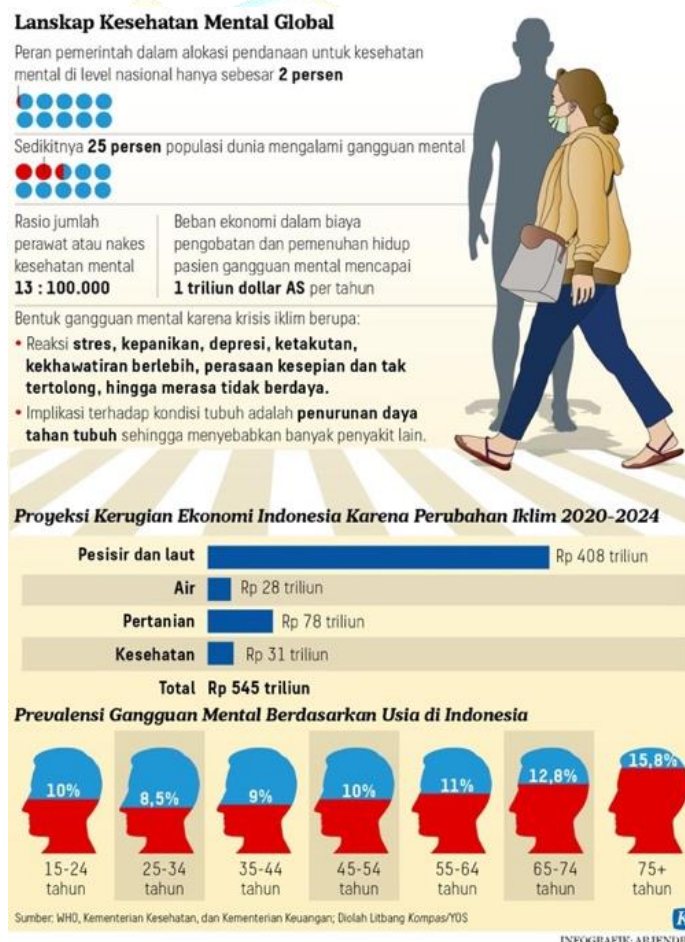
Ketiga, dengan adanya media sosial, akses untuk memperoleh informasi semakin mudah bahkan sejak adanya teknologi Artificial Intelligence, segalanya lebih praktis dan mudah diperoleh. Namun, tanpa kita sadar akan derasnya penyebaran informasi yang belum tentu akurat, sehingga kita perlu memfilter yang mana informasi benar dan mana yang keliru. Dalam hal ini, Gen Z sebagai penerus bangsa yang akrab dengan teknologi diharapkan punya andil untuk berbagi informasi akurat sebagai wujud dari gerakan anti hoax.

Ketiga dampak positif tersebut diperkuat dari riset *Getting to Know Gen Z: How The Pivotal Generation is Different From Millennials* yang dilakukan oleh Barkley dan FutureCast bahwa Instagram sebagai salah satu contoh media sosial yang dapat dijadikan sumber inspirasi Gen Z. Seperti melakukan pengeditan foto dan mengunggahnya di media sosial yang dimiliki. Tirto.id pun melakukan riset serupa dan menemukan bahwa Gen Z memiliki cita-cita baru di masa depan yakni 7,1 persen pelajar SD dan SMP di Jawa dan Bali memiliki cita-cita menjadi gamers dan 2,9 persen lainnya hendak menjadi youtuber (tirto.id, 2018). Dampak positif yang diperoleh dari media sosial, menjadikan penggunaannya, khususnya Gen Z untuk lebih percaya diri, menemukan jati diri dan mandiri secara finansial dengan berkarya memanfaatkan teknologi yang canggih di media sosial yang dimiliki. Hal ini dapat dikatakan bahwa media sosial sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi Gen Z dalam menentukan masa depannya dan jati dirinya. Keinginan untuk memberikan dampak positif bagi dirinya dan orang lain adalah salah satu dampak positif dari adanya media sosial. Namun, jangan lengah akan harapan tersebut, Gen Z perlu diarahkan dalam menggunakan media sosial dengan bijak. Jika tidak, akan menjadi bumerang bagi mereka.

Media Sosial Bumerang bagi Gen Z?

Tak hanya sebagai media komunikasi dan hiburan saja, melainkan sebagai media untuk berbagi informasi. Namun, tanpa disadari media sosial memiliki dampak negatif bagi generasi Z yakni pada kesehatan mental mereka. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Pew Research Center pada tahun 2021, hasilnya adalah 70% remaja dari beragam latar belakang mengalami kecemasan dan depresi (aecf.org, 2021). Terdapat survei serupa di Indonesia yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survei (I-NAMHS) pada tahun 2022 yang juga menemukan sekitar 5,5 persen remaja berusia 10-17 tahun mengalami gangguan mental dengan sebutan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) dan sekitar 34,9 persen memiliki masalah kejiwaan (ODMK). Gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja mencapai 26,7 persen dan sekitar 80 persen dari remaja yang melaporkan perilaku bunuh diri dikarenakan mengalami gangguan mental (Arif, 2023).

Lanskap Kesehatan Mental Glob



Source: Ahmad Arif (2023)

Permasalahan kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Yang mana generasi Z lebih intens dalam penggunaan media sosial dibandingkan generasi lainnya. Hal ini dibuktikan penelitian yang dilakukan oleh McKinsey Health (MHI) yang dilansir kompas.id, menemukan di hampir semua negara terdapat satu

dari empat Gen Z mengalami gangguan mental, yang mana sepertiganya menghabiskan lebih dari dua jam sehari dalam menggunakan media sosial (Pambudy, 2023). Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh JAMA Psyhiatry pada tahun 2022 yang menemukan bahwa gen Z lebih rentan terpapar permasalahan kesehatan mental dikarenakan masalah pencitraan diri sebagai dampak dari tingginya intensitas penggunaan media sosial yakni tiga jam per hari (Kinanti, 2022).

Media sosial diibaratkan sebagai pedang bermata dua, yang mana tidak hanya memberikan dampak positif. Tingginya intensitas paparan media sosial berdampak pada masalah kesehatan mental, khususnya bagi Gen Z. Pambudy (2023) menyatakan bahwa terdapat 21 persen responden perempuan dan 13 persen laki-laki Gen Z mengalami permasalahan kesehatan mental sebagai dampak dari media sosial seperti FOMO, bullying dan krisis kepercayaan diri. Tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja dari Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia melakukan riset pada 2021, ditemukan 95,4 persen remaja berusia 16-24 tahun mengalami gejala kecemasan (anxiety) dan 88 persen mengalami depresi. Ada yang bisa mengatasi permasalahannya dengan bercerita ke teman, keluarga atau konsultasi kepada psikolog, ada juga yang mengabaikan dan menghindari permasalahan tersebut, bahkan ada juga yang mencari tahu cara mengatasinya bermodal internet. Sebagian juga mengatasinya dengan menyakiti diri sendiri (self – harm) sebanyak 51,4 persen dan juga 57,8 persen memilih untuk mengakhiri hidupnya (suicide) (Kaligis, 2021).

Berdasarkan survei tersebut, sebagian besar Gen Z memanfaatkan media sosial namun tidak menyadari akan dampak negatif yang timbul terhadap psikologisnya. Media sosial bukan lagi sebagai media komunikasi, informasi dan hiburan, melainkan juga sebagai ajang pembandingan dan kompetisi. Yang mana tanpa disadari menjadi tolak ukur kegagalan dan kesuksesan masing-masing. Dilansir dari cnnindonesia.com, Presiden Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia (INASP), Sandersan Onie mengakui bahwa yang paling rentan akan depresi adalah generasi Z untuk saat ini. Penyebab utamanya adalah tantangan dan persaingan yang semakin berat dihadapi generasi Z, juga disibukkan membandingkan diri sendiri dengan standar kesempurnaan yang ditemui pada media sosial. Saat ini pertumbuhan anak muda khususnya generasi Z, tidak hanya membandingkan diri dengan saudara dan teman melainkan anak dari seluruh dunia melalui media sosial. Hal ini dikarenakan Gen Z bertumbuh di era digital dan bergantung pada media sosial. Intensitas melihat kesuksesan orang lain melalui media sosial menjadikan sumber depresi, keraguan, kecemasan dan kebencian akan dirinya sendiri. Tak hanya itu fitur komentar dalam media sosial pun terbuka lebar bagi siapapun yang hendak mengomentari unggahan orang lain tanpa ada batasan. Seperti kisah Keisya Levronka, tidak hanya mendatangkan banyak fans yang mengagumi dirinya sebagai idol dan karyanya, juga terdapat komentar yang negatif pun berdatangan.

KESIMPULAN DAN PENUTUP

Selain memudahkan orang lain dalam berkomunikasi, media sosial pun berdampak negatif yang cukup signifikan pada kesehatan mental seseorang. Jika dikatakan media sosial cukup

signifikan pada kesehatan mental, perlu adanya upaya pengontrolan diri yang tepat. Sehingga media sosial tidak lagi diibaratkan sebagai pedang bermata dua bagi penggunanya. Pengontrolan diri yang dimaksud dapat dimulai dengan menghargai diri sendiri dan bersyukur atas apa yang dimiliki saat ini. Membiasakan diri melakukan hal-hal yang positif akan terasa lebih baik. Serta dalam penggunaan media sosial, meminimalisir melihat konten-konten yang akan berdampak negatif dan depresi bagi diri sendiri. Di era digital ini, kita sebagai pengguna pun dituntut untuk lebih selektif dan bijak akan derasnya informasi dan kecanggihan fitur yang ditawarkan media sosial, sehingga dampak negatif yang dirasakan seminimal mungkin.

Jika mengalami depresi, cobalah untuk jalan santai dengan menghirup udara segar di luar, menonton film kesukaan, mendengarkan lagu kesukaan dan juga dapat melakukan journaling atas apa yang terjadi baik kejadian atau perasaan yang dialami saat itu. Journaling adalah salah satu terapi dalam mengontrol emosi dimana kita diajak untuk menerima keadaan dan perasaan kita saat itu dan merefleksikannya agar lebih tenang dan positif. Hal yang wajar jika kita mengagumi kesuksesan orang lain dan dijadikan tolak ukur. Namun untuk menjaga kesehatan mental, akan lebih baik menetapkan tujuan hidup yang realistis yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing. Jangan abaikan diri kita sendiri dikarenakan kita perlu menyayangi diri kita untuk beristirahat dan mencukupi jasmani dengan makanan yang bergizi. Agar kondisi badan tetap sehat bugar, disarankan meluangkan waktu untuk berolahraga. Selain mengontrol diri, kita perlu menjaga kewarasan dengan menjaga relasi yang baik dengan orang lain dan memperbanyak relasi sebanyak-banyaknya. Dengan menerapkan gaya hidup yang sehat, mampu mengelola waktu dan emosi yang tepat, akan dapat mempermudah dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental.

Media sosial dapat menjadi sahabat untuk berkomunikasi, berbagi informasi dan hiburan di era digital ini. Namun, penting juga dalam pemanfaatannya secara bijak agar tidak terpapar dampak negatif pada kesehatan mental kita. /FA.

Referensi:

APJII. (2023). Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang. Apjii.or.id:

<https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>

Arif, Ahmad. (2023). Kesehatan Mental Remaja: Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia. Kompas.id:

<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/07/09/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>

CNN Indonesia. (2023). Benarkah Mental Gen Z Lebih Lemah?. Cnnindonesia.com:

<http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20221011074003-255-858838/benarkah-mental-gen-z-lebih-lemah/amp>

Dihni, Vika Azkiya. (2022). Dilema Dua Sisi Media Sosial di Tangan Gen Z. katadata.co.id:

<https://katadata.co.id/ariayudhistira/analisisdata/630c8e10e150c/dilema-dua-sisi-media-sosial-di-tangan-gen-z>

IDN Research Institute. (2022). Indonesia Gen Z Report 2022. Idntimes.com:

<https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2022.pdf>

Kaligis, Fransiska. (2021). Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia. Theconversation.com:

<https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>

Kinanti, Asa Nur. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z. Kompasiana.com:

<https://www.kompasiana.com/asakinanti9941/628cbe9df1f298709118e883/pengaruh-media-sosial-terhadap-kesehatan-mental-generasi-z>

Pambudy, Ninuk. (2023). Dunia Digital: Kecemasan Gen Z Akibat Media Sosial.

Kompas.id: <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/06/05/kecemasan-gen-z-akibat-media-sosial>

Tirto.id. (2018). Riset Mandiri: Bagaimana Teknologi Memengaruhi Masa Depan Generasi Z. tirto.id:

<https://tirto.id/bagaimana-teknologi-memengaruhi-masa-depan-generasi-z-cFHP>

The Annie E. Casey Foundation. (2021). Generation Z and Mental Health. Aecf.org:

<https://www.aecf.org/blog/generation-z-and-mental-health>