



Media Sosial Dan Kesehatan Mental Generasi Z

Irwan Budiana

Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Abstrac. *The rapid development of technology can certainly affect the lives of generation Z. Current technology has a negative impact on human life. Objective: To describe several research results on the use of social media and mental health of generation Z. Method: The method used in this writing is a literature review which is a systematic, explicit and reproducible method for identifying, evaluating and synthesizing research works and the results of ideas that have been produced by researchers and practitioners. Results: The duration of social media use turns out to have an effect on mental health. Zhao & Zhou (2020) stated that higher social media use is associated with worse mental health. Research such as Bashir & Bhat (2017) suggests several mental illness problems related to the use of social media, including stress, anxiety, depression and loneliness. Research by Heri et al (2021) shows that there is a positive correlation between the intensity of social media use and stress levels. The American College Health Association (2011) found that approximately 30% of college students reported feeling depressed due to social media use. Research in Wuhan, China in 2020 by Gao, showed the impact of social media use on mental health by finding a prevalence of depression of 48%, anxiety of 23%, and a combination of depression and anxiety of 18%. Conclusion: social media can have positive and negative impacts depending on its use, and what we now know is that most social media users, almost all social media users, have an impact on health, especially mental health, on generation Z.*

Keywords: *Mental Health, Generation Z, Social Media*

Abstrak. Perkembangan teknologi yang berjalan begitu cepat tentunya dapat mempengaruhi kehidupan generasi Z. Teknologi saat ini memiliki dampak negatif bagi kehidupan manusia. **Tujuan:** Menggambarkan beberapa hasil penelitian tentang penggunaan media social dan kesehatan mental generasi Z. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah *review literatur* yang merupakan metode secara sistematis, eksplisit dan reproduibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesisterhadap karya - karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi. **Hasil:** Durasi penggunaan media sosial ternyata berpengaruh terhadap kesehatan mental. Zhao & Zhou (2020) menyatakan penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Penelitian seperti Bashir & Bhat (2017) mengemukakan beberapa masalah mental illness yang berkaitan dengan penggunaan media sosial diantaranya stress, kecemasan, depresi dan kesepian. Penelitian Heri dkk (2021) terdapat korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stress. *American College Health Association* (2011) menemukan sekitar 30% mahasiswa melaporkan merasa depresi akibat penggunaan media sosial. Penelitian di Wuhan, Cina pada tahun 2020 oleh Gao, menunjukkan dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dengan ditemukannya prevalensi depresi 48%, kecemasan 23%, serta kombinasi depresi dan kecemasan 18%. **Kesimpulan:** media sosial bisa membawa dampak positif dan negatif tergantung penggunaannya, dan yang kita ketahui sekarang kebanyakan pengguna media sosial hampir semua pengguna media sosial membawa pengaruh bagi kesehatan apalagi kesehatan mental terhadap generasi Z

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Generasi Z, Media Sosial

PENDAHULUAN

Generasi Z sangat erat kaitannya dengan Revolusi Industri 4.0 atau Revolusi Industri Generasi ke empat. Generasi ini memiliki peran penting dalam perkembangan di bidang kesehatan yang menitikberatkan pada pengembangan SDM yang kompeten sebagai aset bagi proses pengembangan generasi Z. Perkembangan teknologi yang berjalan begitu cepat tentunya dapat mempengaruhi kehidupan manusia apalagi bagi generasi Z yang begitu banyak mengetahui tentang teknologi. Namun tak dipungkiri tentunya teknologi yang ada saat ini juga memiliki dampak negatif bagi kehidupan manusia. Apalagi perkembangan teknologi didukung dengan adanya internet. Hasil

survei yang dilakukan oleh kementerian kominfon pada tahun 2014 dengan menelusuri aktifitas *online* dari sampel anak remaja dan usia 10-19 tahun dengan 400 responden 98% dari mereka mengetahui tentang internet dan 79,5% diantaranya adalah pengguna internet. Generasi Z harus meningkatkan sumber daya yang baik dalam hal ini sumber daya yang sehat baik fisik maupun psikis guna menekan adanya pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z (1)

Kesehatan mental saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat baik di Indonesia maupun International sehingga menjadi salah satu tujuan pembangunan kesehatan berkelanjutan. Berdasarkan data kesehatan mental di dunia menurut WHO (2020), mencatat sebanyak 1 miliaran orang di seluruh dunia mengalami beberapa macam kesehatan mental diantaranya bipolar, post-traumatic stress disorder (PTSD), depresi dan gangguan kecemasan. Pada tahun 2019, sebanyak 970 juta orang di dunia dilaporkan hidup dengan gangguan mental, yang paling umum gangguan kecemasan dan depresi (2)

Berdasarkan (WHO, 2018) Gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi pada kelompok usia remaja. Diperkirakan 3,6% remaja usia 10-14 tahun dan 4,6% remaja usia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,1% remaja usia 10-14 tahun, dan 2,8% remaja usia 15-19 tahun. Gangguan perilaku atau Attention Deficit Hyperactivity Disorder ditandai dengan kesulitan memperhatikan, aktifitas berlebihan dan tindakan tanpa memperhatikan konsekuensinya, terjadi antara 3,1% remaja usia 10-14 tahun dan 2,4% remaja usia 15-19 tahun. Gangguan perilaku melibatkan gejala perilaku yang merusak atau menantang terjadi pada 3,6% remaja usia 10-14 tahun dan 2,4% remaja usia 15-19 tahun. Pada era teknologi yang canggih ini, perkembangan penggunaan media sosial di seluruh dunia sangatlah pesat. Menurut laporan Business of apps, pada kuartal II 2022 Tiktok sudah memiliki 1,46 miliar pengguna aktif di dunia. Salah satunya di Indonesia, data pengguna aktif tiktok sebanyak 99,1 juta pengguna, pengguna tiktok di Indonesia rata-rata menghabiskan waktu di tiktok sebanyak 23,1 jam perbulan (3).

Aplikasi yang paling banyak di unduh di app store dan google play selama hampir lima tahun berturut-turut. Data pada tahun 2019 dan 2020, tiktok menerima 33 juta unduhan pada aplikasi store. Pengguna aktif tiktok didominasi oleh generasi Z sebesar 47% dengan rentang usia 18-24 tahun Berdasarkan penelitian Rahmawati (2019) dinyatakan bahwa durasi atau lamanya remaja menggunakan media sosial mencapai

53,3%. Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Saputra (2019) menyatakan hal serupa, bahwa sekitar 80% dari remaja menghabiskan banyak waktu online, dengan rata-rata 20% remaja tersebut menggunakan internet untuk mengakses media sosial (Iswanto et al., 2021). Sedangkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2019) Provinsi Kepulauan Bangka Belitung menyebutkan bahwa pengguna tiktok mencapai 45,85%. Berdasarkan riset yang dilakukan Nielsen pada tahun 2020 menyatakan tingkat tingginya penggunaan internet di Indonesia mencapai sebesar 26%. Rakyat Indonesia menghabiskan waktu selama 3 jam 14 menit sehari untuk mengakses media sosial (4)

Berdasarkan hasil survei nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia yang dipublikasikan pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada sepuluh faktor perilaku yang beresiko pada kesehatan mental dan emosional yang terganggu. Dari tiga regional yang di survei yaitu Sumatra, Jawa dan Bali diperoleh hasil 46,01% pelajar (39,7% pelajar laki-laki dan 51, 98% perempuan) mengalami kesepian (loneliness). 42,18% (38% pelajar laki-laki, 46,14% pelajar perempuan) mengalami cemas atau kekhawatiran yang berlebihan. 62,38% (57,73% pelajar laki-laki, dan 66,82% pelajar perempuan) mengalami gangguan emosional yaitu kesepian (loneliness), kekhawatiran yang berlebihan bahkan keinginan bunuh diri (5)

Durasi penggunaan media sosial ternyata berpengaruh terhadap kesehatan mental. Zhao & Zhou (2020) menyatakan penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Hal tersebut didukung oleh beberapa penelitian seperti Bashir & Bhat (2017) mengemukakan beberapa masalah mental illness yang berkaitan dengan penggunaan media sosial diantaranya stress, kecemasan, depresi dan kesepian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Heri dkk (2021) pun didapatkan korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stress. American College Health Association (2011) menemukan sekitar 30% mahasiswa melaporkan merasa depresi akibat penggunaan media sosial. Penelitian di Wuhan, Cina pada tahun 2020 oleh Gao, menunjukkan dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dengan ditemukannya prevalensi depresi 48%, kecemasan 23%, serta kombinasi depresi dan kecemasan 18%.

Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah *review literatur* yang merupakan metode secara sistematis, eksplisit dan reproduibel untuk melakukan identifikasi,

evaluasi dan sintesis terhadap karya - karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi. Sumber pustaka yang digunakan dalam penyusunan artikel ilmiah ini dengan literature review ini melalui Website berita dan jurnal-jurnal nasional yang berkaitan dengan pengaruh status kepegawain terhadap kinerja perawat di fasilitas pelayanan kesehatan.

Pembahasan

Kesehatan mental saat ini menjadi masalah kesehatan bagi generasi Z, apalagi semenjak mengenal media sosial perubahan perilaku seseorang berubah menjadi emosional bahkan bisa sampai sters, sehingga sangat memprihatinkan bagi kalangan orang yang semakin hari semakin menjadi-jadi. Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang bebas dari tanda-tanda gejala gangguan mental. Kesehatan mental memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, karena mental yang sehat seseorang dapat melakukan kegiatan secara normal. Pada dasarnya, mental yang sehat dapat membantu perkembangan seseorang kejalan yang lebih baik di waktu yang akan datang (6)

Teknologi yang semakin canggih memudahkan semua orang untuk memperoleh informasi yang mereka inginkan. Banyak situs jejaring sosial yang semakin populer dan menjamur saat ini. Salah satunya adalah dunia pertemanan facebook. Facebook adalah salah satu jejaring sosial yang berguna untuk mencari teman lama. Facebook juga dapat diaplikasi dengan cara mengirim video, foto, bermain games, berdiskusi, dan masih banyak lagi. Luasnya jaringan yang dibuat facebook membuat para pengguna berpikir untuk memanfaatkannya tidak hanya untuk mengunggah foto, memperbarui status dan lainnya. Tetapi orang yang ingin mencari untung dari facebook berusaha membuat website bisnis secara online, pendidikan hingga kriminalitas. Facebook juga merambat di kalangan remaja. Seperti yang diketahui, facebook sudah menjadi bagian dari kehidupan remaja zaman sekarang yaitu generasi Z

Facebook dianggap menarik dan menyenangkan bagi mereka . Sering kali, mereka menggunakan facebook untuk menumpang popularitas agar tidak dianggap ketinggalan zaman oleh teman-temannya. Mereka bertingkah aneh-aneh di dunia maya. Misalnya, meng-upload foto-foto yang tidak senonoh di profilnya, menkritik orang dengan seenaknya, dan lainnya. Itu semua adalah hasil dari rasa ingin tahu yang berlebih dari remaja. Kemudian dengan mudahnya, para remaja berteman dengan orang yang tidak

dikenal di facebook. Facebook juga dapat menimbulkan tindakan kriminalitas seperti: penculikan, penipuan, dan pencemaran nama baik. Kalau ini dibiarkan secara terus-menerus dapat membuat generasi penerus bangsa terjebak dengan sesuatu yang tidak berguna dan berakhir dengan masa depan yang suram. Tetapi masih ada remaja yang memanfaatkan teknologi dengan baik dan benar.

Selain memiliki sisi positif, facebook juga memiliki sisi negatif. Adapun beberapa sisi negatif yang dimiliki atau yang disebabkan oleh facebook: yang pertama Tidak peduli dengan sekitarnya Orang yang sudah kecanduan facebook, akan asyik dengan dunianya sendiri (dunia yang diciptakannya) sehingga tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan di sekitarnya. Yang kedua Kurangnya sosialisasi dengan lingkungan. Dampak dari seringnya bermain facebook. Ini cukup mengkhawatirkan bagi perkembangan kehidupan sosial remaja. Mereka yang seharusnya belajar sosialisai dengan lingkungan justru lebih banyak menghabiskan waktu dengan dunia maya bersama teman-teman facebooknya yang rata-rata membahas sesuatu yang tidak penting.

Akibatnya kemampuan verbal anak menurun. Ketiga Menghamburkan uang Akses internet untuk membuka facebook jelas berpengaruh terhadap kondisi keuangan (terlebih kalau akses dari warnet). Dan biaya internet di Indonesia yang cenderung masih mahal bila dibanding negara negara lain (mereka sudah banyak yg gratis). Ini sudah bisa dikategorikan sebagai pemborosan, karena tidak produktif yang keempat. Mengganggu kesehatan Terlalu banyak nongkrong di depan monitor tanpa melakukan kegiatan apa pun, tidak pernah olahraga sangat berisiko bagi kesehatan. Penyakit akan mudah datang.

Telat makan dan tidur tidak teratur. Obesitas (kegemukan), penyakit lambung (pencernaan), dan penyakit mata adalah gangguan kesehatan yang paling mungkin terjadi. yang kelima Berkurangnya waktu belajar Ini sudah jelas, terlalu lama bermain facebook akan mengurangi jatah waktu belajar si anak sebagai pelajar. Bahkan ada beberapa yang masih asyik bermain facebook saat di sekolah. yang keenam Kurangnya perhatian untuk keluarga Keluarga di rumah adalah nomor satu. Slogan tersebut tidak lagi berlaku bagi para facebookers. Buat mereka temen temen di facebook adalah nomor satu. Tidak jarang perhatian mereka terhadap keluarga menjadi berkurang. yang ketujuh Tersebarnya data pribadi Beberapa facebookers memberikan data-data mengenai dirinya dengan sangat detail. Biasanya ini untuk orang yang baru kenal internet hanya sebatas facebook saja. Mereka tidak tahu risikonya menyebarkan data pribadi di internet.

Data di internet mudah sekali bocor, apalagi facebook yang gampang sekali dihack yang kedelapan Mudah menemukan sesuatu berbau pornografi dan sex Mudah sekali bagi

para facebookers menemukan sesuatu yang berbau porno dan. Karena kedua halitu yang paling banyak dicari di internet dan juga paling mudah ditemukan. nah, inilah fakta tidak dewasanya pengguna internet Indonesia.yang kesembilan Rawan terjadinya perselisihan Tidak adanya kontrol dari pengelola facebook terhadap para anggotanya dan ketidakdewasaan pengguna facebook itu sendiri membuat pergesekan antar facebookers sering sekali terjadi.yang kesepuluh Sering terjadi penipuan Seperti media media lainnya, facebook juga rawan terhadap penipuan. Apalagi bagi anak-anak yang kurang mengerti tentang seluk beluk dunia internet. Bagi si penipu sendiri, kondisi dunia maya yang serba anonim jelas sangat menguntungkan.

Selain facebook yang bisa mempengaruhi kesehatan mental generasi Z, Tiktok juga dapat mempengaruhi kesehatan mental generasi Z. TikTok saat ini menjadi salah satu platform media sosial terpopuler, terutama di kalangan Generasi Z. Sejak didirikan pada September 2016, TikTok telah menyebar luas, khususnya dalam menarik pengguna muda untuk terlibat dalam melihat, membuat, dan memberi komentar (Montag, Yang, & Elhai, 2021). Aplikasi ini memungkinkan penggunanya membuat video pendek yang mencakup tarian, sinkronisasi bibir, komedi, atau konten kreatif lainnya. TikTok menawarkan Generasi Z kesempatan untuk bebas mengekspresikan diri dan berbagi kreativitas mereka dengan dunia. Jurnal tiktok berkebebasan berekspresi di ruangan digital bagi generasi Z.

Dalam beberapa tahun terakhir, Generasi Z menjadi perhatian banyak orang, termasuk perusahaan dan pemasar. Mereka dianggap sebagai generasi paling kreatif dan inovatif serta paling mahir menggunakan teknologi dan media sosial. TikTok menyediakan platform bagi Gen Z untuk mengekspresikan diri dengan cara yang unik dan menarik. Jurnal tiktok berkebebasan berekspresi di ruangan digital bagi generasi Z. Menurut laporan dari We Are Social dan Hootsuite, per oktober 2022 jumlah pengguna internet diseluruh dunia mencapai 5,07 miliar orang yang berarti angka tersebut mencapai 63,45% dari populasi dunia, total 7,99 miliar orang. Pengguna aktif sosial media untuk wilayah Indonesia mencapai 191 juta per januari 2022, yang mengalami peningkatan sebesar 12,35 % dari tahun 2021. Untuk penggunaan Aplikasi Tiktok Indonesia berada pada urutan kedua setelah Amerika yaitu 99,1 juta.

Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Stress Pada Remaja

Stres merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap tekanan mental atau beban kehidupan. Faktor yang bisa mempengaruhi stres dapat berasal dari lingkungan, individu

maupun faktor dari media sosial (Suryawan, 2017). Media sosial tiktok dapat diakses dengan cepat dan mudah yang menawarkan efek menarik untuk mendapatkan ketertarikan kalangan yang akan menggunakan tiktok. Salah satu alasan yang membuat aplikasi begitu menarik dan diminati yaitu adanya algoritma tiktok yang berbeda dengan media lainnya. Pada aplikasi tiktok algoritmanya berjalan pada grafik konten, bukan pada grafik sosial. Artinya konten yang diajukan pada aplikasi tiktok sepenuhnya berdasarkan pada minat penggunanya.

Berdasarkan uji statistik dengan uji chi square dalam penelitian ini diperoleh p value $0,030 < \alpha = 0,05$, ini menunjukkan ada hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan stres pada remaja di SMK Sore Pangkalpinang tahun 2023, dengan nilai $POR = 2,853$ yang mana artinya remaja dengan penggunaan media sosial tiktok yang tinggi memiliki kecenderungan tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan remaja dengan penggunaan media sosial tiktok rendah. Penelitian ini di dukung oleh Ulfadilah (2022) dengan judul Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Kesehatan Mental Remaja di MAN 4 Karawang Tahun 2022. Seiring perkembangan zaman teknologi diciptakan untuk mempermudah kehidupan manusia. Teknologi digital (media sosial) banyak dimanfaatkan sebagai alat bantu dalam berkomunikasi dengan orang lain namun tidak dapat dipungkiri dalam penggunaannya dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan mental penggunanya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja di MAN 4 Karawang. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan populasi 133 didapatkan sampel 100 responden pengumpulan data dengan instrumen kuesioner. Uji analisis univariat didapatkan distribusi frekuensi penggunaan media sosial tiktok yaitu kurang aktif 46 (46%) responde, aktif 54 (54%) dan distribusi frekuensi kesehatan mental yaitu kurang baik 56 (56%) responden, baik 44 (44%) responden dan uji analisis bivariat menggunakan uji chi square didapatkan $p 0,033 < 0,05$. Ini menunjukkan ada hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja

Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kecemasan Pada Remaja

Kecemasan adalah sebuah kekhawatiran yang tidak jelas dan memiliki kaitan dengan perasaan yang tidak pasti (Hanifah, 2020). Salah satu bentuk kecemasan karena media sosial tiktok yaitu seperti adanya kekhawatiran seseorang untuk tidak up to date terhadap apa yang terjadi yang disebut Fear Of Missing Out yang merupakan kondisi dimana seorang individu yang takut akan kehilangan informasi momen berharga tentang orang

lain dengan keinginan untuk terus tetap berhubungan dengan orang lain melalui internet atau media sosial. Pengguna tiktok akan merasa tekanan sosial untuk menciptakan konten yang menarik dan terus memperbarui akun mereka secara teratur agar tetap relevan, hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan yang berlebihan terutama jika mereka merasa gagal atau tidak terpenuhi di platform tiktok (7)

Berdasarkan uji statistik dengan uji chi square dalam penelitian ini diperoleh p value $0,007 < \alpha = 0,05$, ini menunjukkan ada hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan kecemasan pada remaja di SMK Sore Pangkalpinang tahun 2023, dengan nilai POR = 3,594 yang mana artinya remaja dengan penggunaan media sosial tiktok yang tinggi memiliki kecenderungan tingkat kecemasan yang tinggi lebih besar dibandingkan dengan remaja penggunaan media sosial tiktok yang rendah. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurlina (2022) dengan judul Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z. Generasi Z mempunyai nama lain yaitu I gen atau generasi internet. Dinamakan demikian karena generasi ini lahir dan berkembang seiring dengan pesatnya digitalisasi diberbagai aspek serta berbarengan dengan kelahiran media sosial yang menjadikan generasi z sebagai kelompok usia terlama yang mengakses media sosial perharinya. Intensitas penggunaan media sosial ini berdampak pada kecemasan. Terdapat ada hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan generasi Z (8).

Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa intensitas penggunaan media sosial tiktok sangat berpengaruh dengan tingkat kecemasan bagi remaja. kondisi ini dikarenakan seseorang akan selalu membandingkan-bandingkan dirinya dengan orang-orang yang dilihatnya di sosial media hingga mengakibatkan perasaan cemburu, tidak berkompeten bahkan tidak puas dengan dirinya, hal tersebut yang menciptakan situasi yang lebih buruk. Dengan usia yang masih muda membuat remaja harus lebih bijak dalam memilih konten-konten yang disajikan di medis sosial. Oleh karena itu, dalam penggunaan media sosial jangan berlebihan dan gunakanlah media sosial dengan bijak agar kesehatan mental serta fisik tetap terjaga.

Penggunaan media sosial yang dilakukan terus menerus secara berlebihan akan menimbulkan ketergantungan bagi orang yang menggunakannya. Ketergantungan terhadap media sosial ini pada akhirnya akan menimbulkan masalah kesehatan mental bagi penggunanya yang salah satu bentuknya adalah kecemasan sosial atau social anxiety yang

merupakan suatu keadaan ketakutan individu mengalami interaksi sosial dengan orang asing atau tidak dikenal yang diikuti dengan perilaku menghindar. Jurnal

5 kesimpulan. Penggunaan media sosial dalam disiplin ilmu komunikasi bermediadikenali setidaknya dua perilaku yang menjadi indikator seseorang akan mengalami kecemasan sosial. Pertama, self disclosure yang diasumsikan sebagai, pengungkapan diri seseorang dalam rangka mencapai tujuan sosial, untuk klarifikasi diri, pengembangan hubungan, dan penegasan sosial, serta kontrol sosial, serta adanya efek alternatif dalam pengungkapan diri. Sehingga jika ada dua orang terlibat dalam suatu komunikasi yang berdiri pada pijakan yang sama maka akan mempromosikan keterbukaan diri secara bersama. Kedua, perilaku stalking atau penguntit melalui media sosial melibatkan pola berulang dari perilaku intrusif (9)

Media sosial ternyata bukan hanya memengaruhi perkembangan mental bagi generasi Z tetapi dapat mengganggu kesehatan lainnya juga seperti gangguan pola tidur, dan yang sangat mengkhawatirkan untuk kesehatan mata itu juga yang membuat seseorang mengalami gangguan kesehatan mental karena banyak memikirkan hal yang ada di dunia maya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, secara deskriptif durasi penggunaan media sosial dan insomnia dominan dalam kategori sedang. Secara bivariat terdapat korelasi yang signifikan kuat dengan arah yang positif antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja ($p=0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,739$). Semakin lama durasi remaja menggunakan media sosial maka semakin berat kondisi insomnia yang dialami, begitupula sebaliknya jika semakin pendek durasi penggunaan media sosial maka semakin ringan insomnia yang dapat terjadi. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa penggunaan gadget sudah menjadi gaya hidup remaja sehari-hari, bahkan sulit terlepas dari gadget. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang, hal ini dikarenakan rutinitas seseorang disiang hari akan mempengaruhi istirahatnya pada malam hari

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Syamsudin, dkk (2015), bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan kejadian insomnia dengan hasil nilai $p=0.00 < 0.05$. Hasil penelitian lain juga dari Yasar (2015), didapati bahwa frekuensi penggunaan jejaring sosial dapat mempengaruhi kejadian insomnia dengan hasil didapatkan $p=0.00 < 0.05$. Keswara, Syuhada, dan Wahyudi (2019) menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa ada hubungan yang signifikan perilaku penggunaan gadget dalam akses media sosial dengan kualitas tidur

pada remaja, bahkan perilaku yang tidak baik dalam penggunaan gadget berisiko empat kali lebih besar menyebabkan gangguan kualitas tidur ($p= 0,000$ dan OR 4,696 dengan 95% CI 2,097-10,514).

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gadget dalam akses media sosial yang tidak baik disebabkan karena gadget telah mempengaruhi remaja akibat diberi kepercayaan untuk memiliki gadget sendiri dan sebagian besar telah memiliki ketergantungan pada gadget tersebut. Ketergantungan tersebut dapat mengganggu perencanaan aktifitas yang lebih penting seharusnya dilakukan karena terlalu merasa nyaman dan keasikan dalam menggunakan gadget, sehingga mengganggu konsentrasi di kelas, saat mengerjakan tugas karena kecanduannya kepada gadget. Remaja menjadikan gadget sebagai kebutuhan sehingga sering lupa waktu dan melakukan aktivitas penggunaan gadget hingga larut malam misalnya mereka terus-menerus memeriksa gadget agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media sosial secara online (10)

KESIMPULAN

Jadi dari pembahasan dia atas bisa kita ketahui bahwa media sosial bisa membawa dampak positif dan negatif tergantung penggunaannya, dan yang kita ketahui sekarang kebanyakan pengguna media sosial hampir semua pengguna media sosial membawa pengaruh bagi kesehatan apalagi kesehatan mental terhadap generasi Z. Jadi pengaruhnya sangat besar untuk penggunaan media sosial karena bisa membuat seseorang menjadi stres, cemas, kekhawatiran dan masalah lain. Bukan hanya masalah kesehatan mental tetapi juga berpengaruh terhadap gangguan pola tidur dan gangguan kesehatan mata apalagi setiap hari terpapar langsung dengan sinar dari layar monitor yaitu sinar biru dari layar gadget memicu efek silau dan ketegangan pada mata.

DAFTAR PUSTAKA

Ika Sukmawati et al. The Relationship Between Socio-Cultural and Self-Care for Mental Health Generation Z: A Cross-Sectional Study on Mataraman Ethnicity, East Java, Indonesia. J Keperawatan Malang [Internet]. 2023;8(1):269–82. Available from:

<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>

- A. Karaca a, N. Yildirim a, S. Cangur b, F. Acikgoz a DA a. Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2019;76:44–50. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691719301819#preview-section-abstract>
- Ulfadilah N. Penggunaan Media Sosial Tik Tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *J Penelit Perawat Prof.* 2022;1(1):2–8.
- Abdel-Khalek A, Lester D. Mental health, subjective well-being, and religiosity: Significant associations in Kuwait and USA. *J Muslim Ment Health.* 2013;7(2):63–76.
- Thursina F. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *J Psikol dan Konseling West ...* [Internet]. 2023;1(01):19–30. Available from: <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/180%0Ahttps://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/download/180/88>
- Saunders KE, Smith KA. Interventions to prevent self-harm: What does the evidence say? *Evid Based Ment Health.* 2016;19(3):69–72.
- Irwan Budiana et al. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Peran Keluarga Dalam Menunjang Kesembuhan Pasien Dengan Kasus Tuberculosis. *J Telenursing* [Internet]. 2021;53(February):2021. Available from: <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750%0Ahttps://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728%0Ahttp://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766%0Ahttps://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076%0Ahttps://doi.org/>
- Ugwueze FC, Agbaje OS, Umoke PCI, Ozoemena EL. Relationship Between Physical Activity Levels and Psychological Well-Being Among Male University Students in South East, Nigeria: A Cross-Sectional Study. *Am J Mens Health.* 2021;15(2).
- Sidjabat F, Bella Alycia Macado R, Puspitasari W, Alayda Akrima D, Marvionada O, Toto Paniulin I, et al. Pemberdayaan Remaja Berbasis Online Sebagai Promotor Kesehatan Jiwa. *COVIT (Community Serv Heal.* 2022;2(1):20–30.
- Konu A, Rimpelä M. Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promot Int.* 2002;17(1):79–87.