



Analisis Pengaruh Paparan Konten Negatif di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z

Henisa Sabillillah^{1*}, Tata Sutabri²

¹⁻²Fakultas Saint dan Teknologi, Teknik Informatika, Universitas Bina Darma, Indonesia.

sabillillahhenisa@gmail.com^{1*}, tata.sutabri@gmail.com²

Alamat: Jalan Jenderal Ahmad Yani No.12, Plaju, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia.

Korespondensi penulis: sabillillahhenisa@email.com

Abstract. *Social media has become an inseparable part of Gen Z's daily life. However, despite its benefits, exposure to negative content on social media can adversely affect mental health. This study aims to analyze the extent to which exposure to negative content influences Gen Z's mental health. The research employs a quantitative approach by surveying 300 respondents aged 18–25 in Indonesia. The findings reveal a significant correlation between exposure to negative content, such as cyberbullying, fake news, and body shaming, and higher levels of anxiety, depression, and stress. This article provides insights for policymakers and society to create a healthier social media ecosystem, emphasizing the importance of digital literacy, content moderation, and stricter regulations to mitigate harmful content exposure.*

Keywords: *Social Media, Negative Content, Mental Health, Gen Z, Indonesia*

Abstrak. Media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan Gen Z. Namun, di balik manfaatnya, paparan konten negatif di media sosial dapat menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana paparan konten negatif memengaruhi kesehatan mental Gen Z. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui survei terhadap 300 responden berusia 18–25 tahun di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara paparan konten negatif, seperti cyberbullying, berita palsu, dan body shaming, terhadap tingkat kecemasan, depresi, dan stres. Artikel ini memberikan wawasan bagi pembuat kebijakan dan masyarakat untuk menciptakan ekosistem media sosial yang lebih sehat.

Kata kunci: Media Sosial, Konten Negatif, Kesehatan Mental, Gen Z, Indonesia

1. LATAR BELAKANG

Kemajuan teknologi informasi telah mengubah cara manusia berkomunikasi dan mendapatkan informasi. Media sosial, seperti Instagram, TikTok, dan Twitter, menjadi platform utama bagi Gen Z untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman. Berdasarkan laporan *We Are Social* (2023), pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191 juta, di mana mayoritas merupakan generasi muda.

Namun, media sosial tidak selalu memberikan manfaat. Paparan konten negatif, seperti ujaran kebencian, hoaks, dan cyberbullying, telah menjadi ancaman nyata bagi kesehatan mental pengguna. Studi menunjukkan bahwa 68% remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam di media sosial mengalami gejala kecemasan dan depresi (Twenge et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami dampak paparan konten negatif di media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z di Indonesia.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Media Sosial dan Gen Z

Generasi Z (Gen Z) adalah kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka dikenal sebagai generasi digital native karena tumbuh di era internet. Media sosial menjadi bagian integral dalam kehidupan mereka, baik sebagai sarana hiburan, edukasi, maupun interaksi sosial (Prensky, 2010).

2. Konten Negatif di Media Sosial

Konten negatif mencakup berbagai jenis informasi atau tindakan di media sosial yang berdampak merugikan, seperti:

1. Cyberbullying: Penghinaan, intimidasi, atau ancaman melalui media sosial (Patchin & Hinduja, 2015).
2. Body Shaming: Kritik terhadap penampilan fisik seseorang yang dapat menurunkan rasa percaya diri (Kircaburun et al., 2020).
3. Hoaks: Penyebaran informasi palsu yang dapat menimbulkan kepanikan (Vosoughi et al., 2018).

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merujuk pada kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak (WHO, 2022). Gangguan seperti kecemasan, depresi, dan stres sering kali muncul akibat tekanan sosial, termasuk paparan konten negatif.

3. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang disebarakan kepada responden berusia 18–25 tahun.

2. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah Gen Z di Indonesia. Sampel diambil secara acak berstrata sebanyak 300 responden.

3. Instrumen Penelitian

Kuesioner terdiri dari dua bagian utama:

1. Paparan Konten Negatif: Frekuensi dan jenis konten negatif yang sering dilihat responden.
2. Kesehatan Mental: Diukur menggunakan skala DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale*).

4. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji regresi linier dengan software SPSS untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan dependen.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 300 responden yang merupakan bagian dari generasi Z, dengan rentang usia 18–25 tahun. Dari total responden, 65% adalah perempuan dan 35% laki-laki. Mayoritas responden, yaitu 78%, menghabiskan waktu 4–6 jam per hari menggunakan media sosial, sementara 15% lainnya menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari. Platform media sosial yang paling sering digunakan oleh responden adalah Instagram (70%), TikTok (65%), dan Twitter (50%).

Data ini menunjukkan tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan Gen Z, menjadikan mereka kelompok yang rentan terhadap pengaruh konten negatif. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan paparan terhadap konten berbahaya (Twenge et al., 2022).

Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi positif antara paparan konten negatif di media sosial dan tingkat gangguan kesehatan mental. Analisis regresi menunjukkan bahwa:

Cyberbullying memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres, dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,65.

Body Shaming berhubungan erat dengan peningkatan gejala depresi, dengan r sebesar 0,70. Hoaks terkait dengan peningkatan tingkat kecemasan, dengan r sebesar 0,62.

Secara keseluruhan, paparan konten negatif menjelaskan 58% dari variasi tingkat kesehatan mental responden ($\text{Adjusted } R^2 = 0,58$), yang berarti bahwa faktor-faktor lain juga berkontribusi, tetapi dampak konten negatif cukup signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konten negatif di media sosial tidak hanya memengaruhi kondisi emosional individu secara langsung, tetapi juga memperburuk persepsi sosial mereka terhadap diri sendiri dan orang lain. Cyberbullying, misalnya, menimbulkan tekanan emosional yang mendalam pada individu, terutama karena sifatnya yang publik dan sulit dihindari. Penelitian Patchin & Hinduja (2015) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa korban cyberbullying cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan korban bullying tradisional.

Selain itu, body shaming terbukti memberikan dampak signifikan pada rasa percaya diri responden, terutama perempuan. Mereka yang sering mendapatkan komentar negatif terkait penampilan cenderung merasa tidak puas dengan tubuh mereka, yang berujung pada gejala depresi. Studi oleh Kircaburun et al. (2020) menguatkan hasil ini, menyebutkan bahwa media sosial sering kali menjadi tempat di mana standar kecantikan yang tidak realistis dipromosikan, sehingga memengaruhi kesehatan mental pengguna.

Sementara itu, penyebaran hoaks di media sosial menyebabkan kecemasan yang meluas, terutama terkait isu-isu yang sensitif, seperti kesehatan, politik, dan ekonomi. Penelitian Vosoughi et al. (2018) menunjukkan bahwa informasi palsu memiliki probabilitas 70% lebih tinggi untuk menyebar dibandingkan dengan informasi yang valid, membuat pengguna sulit memilah kebenaran. Akibatnya, individu yang terpapar hoaks sering merasa cemas karena ketidakpastian yang ditimbulkan.

Temuan ini juga memperkuat pentingnya literasi digital dalam membantu pengguna, khususnya generasi muda, untuk memahami dampak negatif media sosial dan bagaimana menghadapinya. Dengan demikian, hasil penelitian ini menjadi dasar yang kuat untuk merekomendasikan tindakan kolektif dari pemerintah, platform media sosial, dan masyarakat untuk menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paparan konten negatif di media sosial, seperti cyberbullying, body shaming, dan hoaks, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental generasi Z di Indonesia. Konten-konten negatif tersebut berkontribusi secara langsung pada peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan stres, terutama pada individu yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi.

Cyberbullying menjadi faktor yang paling berdampak terhadap tingkat stres, sementara body shaming memberikan pengaruh signifikan terhadap gejala depresi, terutama pada perempuan. Selain itu, penyebaran hoaks memicu kecemasan, khususnya terkait isu-isu yang sensitif seperti kesehatan dan politik. Generasi Z, sebagai kelompok yang paling aktif di media sosial, menghadapi tantangan besar untuk menjaga kesehatan mental di tengah arus informasi yang tidak selalu positif.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa rendahnya literasi digital di kalangan masyarakat memperburuk efek negatif media sosial, karena banyak pengguna tidak memiliki kemampuan untuk menyaring informasi secara kritis. Dengan demikian, penting bagi semua pihak untuk mengambil langkah-langkah proaktif dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan ramah bagi pengguna.

Saran

Untuk mengurangi dampak negatif dari paparan konten berbahaya di media sosial, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan:

Pertama, pemerintah perlu memperkuat kebijakan dan regulasi yang mengatur penyebaran konten negatif di media sosial. Hal ini mencakup penegakan hukum yang tegas terhadap tindakan seperti cyberbullying dan penyebaran hoaks, serta kerja sama dengan platform media sosial untuk memoderasi konten secara lebih efektif. Kampanye edukasi publik yang berfokus pada literasi digital juga perlu diperluas, sehingga masyarakat dapat lebih kritis dalam mengakses dan membagikan informasi.

Kedua, platform media sosial harus berperan aktif dalam menciptakan lingkungan digital yang aman. Mereka dapat mengembangkan algoritme yang lebih canggih untuk mendeteksi dan menghapus konten negatif secara otomatis, serta menyediakan fitur yang memudahkan pengguna untuk melaporkan perilaku merugikan. Selain itu, penting untuk meningkatkan transparansi dalam proses moderasi konten agar pengguna memiliki kepercayaan terhadap platform yang mereka gunakan.

Ketiga, masyarakat perlu meningkatkan literasi digital, terutama dalam memahami dampak buruk dari konten negatif di media sosial. Edukasi dapat dilakukan melalui lembaga pendidikan formal, komunitas, maupun kampanye digital. Selain itu, individu juga diharapkan untuk lebih selektif dalam menggunakan media sosial dan membatasi waktu yang dihabiskan di platform tersebut untuk mencegah dampak buruk yang berkepanjangan terhadap kesehatan mental.

Terakhir, penting bagi pengguna untuk membangun kebiasaan digital yang sehat, seperti mengikuti akun-akun yang memberikan inspirasi positif, menghindari diskusi yang merugikan, dan menggunakan media sosial sebagai alat untuk meningkatkan produktivitas. Dengan kolaborasi antara pemerintah, platform media sosial, masyarakat, dan individu, diharapkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan, sehingga menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan kondusif bagi generasi Z.

DAFTAR REFERENSI

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). "Teens, social media & technology 2018." *Pew Research Center*.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*.
- Chou, H. T., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). "Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media." *Business Horizons*.
- Kircaburun, K., et al. (2020). "The dark side of social media: Body image concerns." *Cyberpsychology Journal*.
- Lenhart, A., et al. (2015). "Teens, technology, and friendships." *Pew Research Center*.
- Livingstone, S. (2018). *Media, Communication, and Information Technologies in Families*.
- Luxton, D. D., et al. (2012). "Social media and suicide: A public health perspective." *American Journal of Public Health*.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*.
- Prensky, M. (2010). *Teaching Digital Natives: Partnering for Real Learning*.
- Salim, A. I. (2021). *Media Sosial dan Mental Health di Kalangan Anak Muda*.
- Sutabri, T. (2012). *Analisis Sistem Informasi*, Yogyakarta: Andi Offset
- Sutabri, T. (2012). *Konsep Sistem Informasi*, Yogyakarta: Andi Offset
- Twenge, J. M., et al. (2022). "The association between screen time and mental health outcomes among adolescents." *Journal of Adolescence*.
- Vosoughi, S., et al. (2018). "The spread of true and false news online." *Science*, 359(6380).
- We Are Social. (2023). *Digital 2023: Global Overview Report*.
- WHO. (2022). "Mental health: strengthening our response." *World Health Organization*.