

## PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

Masriyudin<sup>1)</sup>, Ahmad Fauzi<sup>2)</sup>, Atiyah<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Pendidikan Non Formal, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
email: 2221230053@untirta.ac.id

**Abstrak:** Studi kasus kualitatif ini menyelidiki bagaimana media sosial berdampak pada kesehatan mental Gen Z. Generasi Z semakin banyak menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, dan terhubung dengan orang lain. Namun, ada kekhawatiran bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Dalam penelitian ini, 53 anggota Generasi Z dipilih sebagai sampel untuk mengukur tingkat penggunaan media sosial dan bagaimana hal itu berdampak pada kesehatan mental mereka. Penelitian ini menggunakan teknik seperti wawancara, kuesioner, dan survei. Studi menunjukkan bahwa kesehatan mental Gen Z dapat dipengaruhi oleh media sosial, tergantung pada bagaimana mereka digunakan. Karena pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas hubungan antara media sosial dan kesehatan mental, penelitian ini akan memberikan kontribusi penting untuk pengembangan intervensi yang meningkatkan kesehatan mental positif generasi Z. Diharapkan hasil penelitian ini akan menjadi landasan untuk program edukasi dan intervensi yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan mereka.

**Kata Kunci:** media sosial, kesehatan mental, Generasi Z

*Abstract: This qualitative case study investigates how social media affects Gen Z mental health. Generation Z is increasingly using social media to communicate, share experiences, and connect with others. However, there is concern that excessive or unhealthy use of social media can have a negative impact on mental health. In this study, 53 members of Generation Z were selected as samples to measure the level of social media use and how it affects their mental health. This research uses techniques like interviews, questionnaires, and surveys. Studies show that Gen Z mental health can be affected by social media, depending on how they are used. Due to a better understanding of the complexity of the relationship between social media and mental health, this research will make an important contribution to the development of interventions that enhance the positive mental health of the generation Z. It is expected that the results of this study will serve as a foundation for educational and intervention programmes aimed at reducing the negative impact of social media on the psychological health of generation Z and creating an environment that supports their growth.*

*Keywords: social media, mental health, Generasi Z*

### 1. PENDAHULUAN

Media sosial adalah jenis media online yang membuat orang berpartisipasi, berbagi, dan membuat konten dengan mudah, Menurut (winda fronika 2019) Media sosial merupakan situs dimana seseorang dapat membuat web page pribadi dan terhubung dengan setiap orang yang tergabung dalam media sosial yang sama untuk berbagi informasi dan melakukan komunikasi. Sedangkan menurut (Rojali, dkk 2021) Kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Media sosial memiliki efek positif dan negatif. Orang lain berpendapat bahwa media sosial adalah media online yang memungkinkan orang berinteraksi satu sama lain dan menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah pesan menjadi percakapan interaktif. Generasi Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, telah mengintegrasikan penggunaan media sosial ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Generasi Z atau Gen Z disebut sebagai generasi yang lahir setelah generasi Y (Devia R A, dkk 2021).

Generasi Z adalah generasi yang dari lahir berinteraksi dengan kemajuan teknologi (Yasti Y H, dkk 2020). Generasi Z tumbuh di tengah kemajuan teknologi yang pesat, yang memungkinkan mereka untuk terhubung dengan dunia melalui berbagai platform media sosial seperti Instagram, Facebook, Twitter, dan lainnya. Meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat, pertanyaan muncul mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental generasi Z. Menurut (N Haniza 2019) Penggunaan media sosial berlebihan berdampak langsung pada kesehatan fisik, sebelum akhirnya ke kesehatan mental. Media sosial dapat mempengaruhi jumlah dan kualitas tidur seseorang. Sangat penting untuk memahami bahwa kesehatan mental merupakan komponen penting dari kesehatan seseorang. Kesehatan mental yang baik berdampak pada kualitas hidup, hubungan interpersonal, dan produktivitas. Oleh karena itu, penelitian tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z penting untuk memahami

bagaimana penggunaan media sosial dapat memengaruhi kehidupan mereka. Generasi Z sekarang dapat berekspresi, berbagi pengalaman, dan terhubung dengan teman-teman melalui media sosial. Namun, ada kekhawatiran bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak sehat dapat membahayakan kesehatan mental mereka. Misalnya, eksposur yang berlebihan terhadap citra tubuh yang tidak realistis di media sosial dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh dan masalah citra tubuh pada remaja. Selain itu, adanya tekanan sosial, cyberbullying, dan perbandingan sosial juga merupakan masalah yang mungkin timbul akibat penggunaan media sosial. Di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sarana yang berguna untuk menyebarkan informasi tentang kesehatan mental, mempromosikan kesadaran, dan menyediakan dukungan sosial bagi generasi Z yang mungkin mengalami masalah kesehatan mental.

Pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam memanfaatkan media sosial untuk mendukung kesehatan mental mereka. Selain itu, penelitian tentang bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental generasi Z dapat bermanfaat bagi orangtua, pendidik, dan profesional kesehatan mental. Dengan memahami efek yang mungkin ditimbulkan oleh penggunaan media sosial, mereka dapat membantu generasi Z menjaga penggunaan media sosial dan kesehatan mental mereka dengan lebih baik. Jurnal ini bertujuan untuk mempelajari secara khusus bagaimana media sosial mempengaruhi kesehatan mental Generasi Z. Diharapkan penelitian ini akan membantu pembaca memahami peran media sosial dalam kesehatan mental Generasi Z dan memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan lebih banyak penelitian tentang hubungan yang kompleks antara media sosial dan kesehatan mental.

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode pengumpulan data kualitatif digunakan dalam penelitian ini. Sebuah kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Terdapat 53 responden Generasi Z dalam sampel, dan data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan regresi dan statistik deskriptif. Penelitian “Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z” dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Kajian tersebut menggunakan wawancara mendalam terhadap beberapa partisipan Gen Z. Peserta dipilih menggunakan metode purposive sampling berdasarkan karakteristik usia dan tingkat penggunaan media sosial. Wawancara dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Selain itu, penelitian ini mengumpulkan informasi tentang kebiasaan penggunaan media sosial dan tingkat kesehatan mental partisipan melalui metode survei. Penelitian ini berfokus pada indikator kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan harga diri.

## **3. PEMBAHASAN**

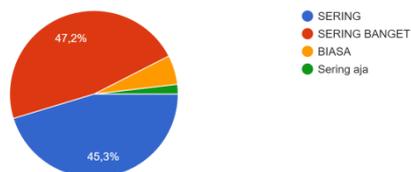
Dampak Positif Media Sosial: 1. Memudahkan interaksi dengan banyak orang: Media sosial memungkinkan orang berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, dan mengatasi batasan waktu dan jarak. 2. Meningkatkan ekspresi diri: Media sosial memungkinkan orang berbicara dengan lebih mudah. 3. Penyebaran informasi yang cepat: Media sosial memungkinkan orang berbagi informasi dengan lebih cepat. 4. Biaya yang lebih murah: Menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dan berbagi informasi dapat menjadi lebih ekonomis daripada cara tradisional seperti telepon atau surat pos. 5. Membangun jejaring dan relasi: Media sosial dapat digunakan untuk berkenalan dengan orang-orang yang memiliki pengalaman dan jejaring luas.

Dampak Negatif Media Sosial: 1. Menjauhkan orang-orang yang sudah dekat: Karena media sosial dapat mengurangi interaksi tatap muka, kita dapat menjauhkan diri dari orang-orang yang sudah dekat. 2. Kecanduan internet: Media sosial dapat membuat orang kecanduan internet dan menghabiskan terlalu banyak waktu di internet, yang mengganggu produktivitas dan keseimbangan hidup. 3. Konflik dan masalah privasi: Media sosial dapat menjadi tempat konflik dan masalah privasi, seperti cyberbullying, penyebaran informasi pribadi tanpa izin, dan penipuan online. 4. Rentan terhadap pengaruh buruk: Penggunaan media sosial juga dapat membuat kita rentan terhadap pengaruh buruk. Blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual adalah beberapa contoh media sosial yang paling banyak digunakan di seluruh dunia.

Hasil penelitian kami melalui survey google formulir dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait penggunaan media sosial pada generasi Z, dengan beberapa pertanyaan survey sebagai berikut:

Beberapa pertanyaan di atas mendapatkan respon dari 53 orang responden mulai dari usia 17-22 tahun

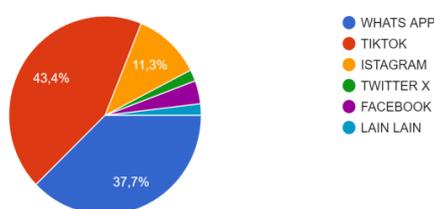
SEBERAPA SERING ANDA MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL DALAM SEHARI?  
 53 jawaban



47,2% responden menggunakan media sosial dengan sering, sedangkan 45,3% menggunakannya dengan sering. Dengan perkembangan media sosial yang cepat, banyak orang yang bisa menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk membuka akun media sosial mereka di komputer. Media sosial adalah platform yang memungkinkan orang untuk

berkomunikasi dan terhubung dengan orang lain dan berbagi berita dengan sesama.

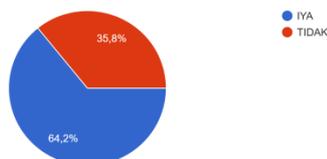
MEDIA SOSIAL APA YANG PALING SERING ANDA GUNAKAN?  
 53 jawaban



Media sosial yang paling sering digunakan oleh responden adalah situs pertemanan, 43,4 persen, WhatsApp 37,7 persen, dan Instagram 11,3 persen. Mereka memiliki kemampuan untuk bertaha lama di depan perangkat komputer atau ponsel yang terhubung ke internet. Bermain game, berbicara, berbagi

foto atau video, melakukan panggilan video, dan memperbarui status adalah beberapa fitur yang tersedia. Jumlah masyarakat yang bergantung pada media sosial semakin meningkat.

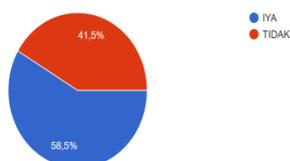
APAKAH ANDA MERASA CEMAS DAN TERTEKAN SAAT TIDAK DAPAT MENGAKSES MEDIA SOSIAL?  
 53 jawaban



Sekitar 64,2% responden mengatakan mereka cemas dan tertekan ketika tidak dapat mengakses media sosial. Kekurangan tidur yang berlangsung lama bisa meningkatkan potensi terkena depresi. Banyak studi telah menyatakan bahwa pemakaian media sosial, terutama di kalangan anak-anak dan remaja, dapat meningkatkan tingkat stres psikologis

serta meningkatkan risiko terkena gangguan kecemasan dan depresi. Tambahan lagi, kecenderungan untuk terus-menerus online di platform sosial sering kali dikaitkan dengan penurunan rasa percaya diri. Semua ini dapat saling terhubung dan menyebabkan anak mengalami depresi. Media sosial juga berfungsi sebagai platform untuk memperlihatkan aktivitas harian dan ungkapan diri. Ini bisa membuat orang merasa cemburu pada orang lain, yang akhirnya dapat menyebabkan depresi.

APAKAH ANDA PERNAH RENDAH DIRI ATAU TIDAK PUAS DENGAN DIRI SENDIRI SETELAH MELIHAT POSTINGAN ORANG LAIN  
 53 jawaban



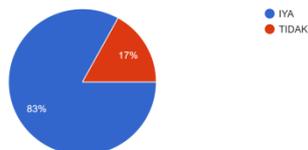
Sekitar 58,5% peserta mengungkapkan perasaan tidak mampu saat melihat postingan media sosial orang lain. Hal ini merupakan sentimen yang tersebar luas di kalangan individu di era media sosial, karena mereka sering membandingkan dirinya dengan orang lain berdasarkan aktivitasnya di platform tersebut. Jika kita merasa bahwa hidup kita tidak sebanding dengan apa yang mereka tunjukkan, kita dapat merasa rendah diri. Pemfilteran Positif: Di media sosial, orang cenderung memposting momen-momen terbaik dan paling mengesankan dalam hidup mereka. Ini dapat

cenderung memposting momen-momen terbaik dan paling mengesankan dalam hidup mereka. Ini dapat

menciptakan kesan bahwa kehidupan mereka selalu sempurna dan tanpa masalah. Ketika kita melihat ini, kita mungkin merasa bahwa kehidupan kita sendiri tidak sebaik mereka. 3. Kurangnya Kepercayaan Diri: Jika kita sudah memiliki masalah kepercayaan diri sebelumnya, melihat postingan orang lain yang tampak lebih baik dari kita dapat memperkuat perasaan rendah diri yang sudah ada.

Sekitar 83% orang yang menjawab setuju bahwa penggunaan media sosial mempengaruhi hubungan sosial mereka dalam kehidupan sehari-hari.

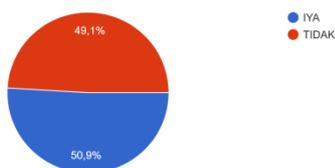
APAKAH ANDA MERASA BAHWA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL MEMPENGARUHI HUBUNGAN SOSIAL ANDA DI KEHIDUPAN SEHARI-HARI?  
53 jawaban



Salah satu tujuan media sosial sebagai saluran komunikasi pengganti untuk masyarakat. Beberapa alasan umum dalam memanfaatkan media sosial: 1. Di era digital saat ini, menemukan komunitas online, baik melalui forum maupun berbagai platform jejaring sosial, semakin mudah dilakukan. Media sosial telah berkembang menjadi pusat komunitas online untuk terhubung dan

berbagi pemikiran dan pengetahuan. 2: Membangun Koneksi Pribadi: Media sosial menjadi terpenting dalam membina hubungan individu dengan banyak orang. Banyak pengguna menemukan pasangan hidup, teman, dan kolega mereka melalui berbagai platform.

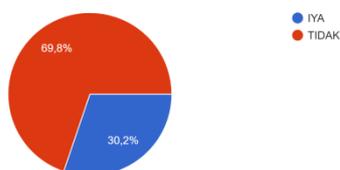
APAKAH ANDA MERASA SULIT UNTUK FOKUS ATAU BERKONSENTRASI PADA TUGAS TUGAS PENTING KARENA TERGANGGU OLEH MEDIA SOSIAL?  
53 jawaban



Sekitar **50,9%** responden merasa sulit fokus pada tugas-tugas penting karena terganggu oleh media sosial. Media sosial dapat menjadi gangguan yang signifikan dan membuat sulit untuk fokus pada tugas-tugas yang harus dilakukan. Banyak orang mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi mereka karena godaan yang ditawarkan oleh media sosial.

Beberapa alasan mengapa media sosial dapat mengganggu fokus pada tugas adalah sebagai berikut: 1. Ketergantungan dan kecanduan: Penelitian menunjukkan bahwa terlalu sering menggunakan media sosial dapat mengakibatkan ketergantungan dan kecanduan. Orang yang rentan terhadap kecanduan media sosial sering kali adalah individu yang introvert, mereka yang bergantung pada alkohol, dan mereka yang menggunakan media sosial sebagai pengganti hubungan antarmanusia yang sejati. 2. Gangguan mental dan emosional: Media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional seseorang. Konten yang tidak sehat atau negatif di media sosial dapat mempengaruhi suasana hati dan kesehatan mental seseorang, yang dapat mengganggu fokus dan produktivitas. 3. Gangguan notifikasi: Notifikasi dari media sosial seperti pemberitahuan pesan, komentar, atau like dapat mengganggu fokus dan memecah perhatian dari tugas yang sedang dikerjakan. Sering kali, orang merasa tergoda untuk memeriksa notifikasi tersebut, yang mengganggu aliran kerja dan membuat sulit untuk fokus pada tugas yang sebenarnya.

APAKAH ANDA MERASA KESEPIAN ATAU TERISOLASI KARENA TERLALU BANYAK MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL?  
53 jawaban

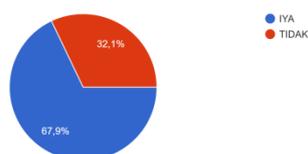


Terlalu banyak menggunakan media sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian dan terisolasi, menurut 30,2% responden. 1. Kurangnya interaksi sosial: Jika seseorang menggunakan media sosial secara berlebihan dibandingkan melakukan interaksi tatap muka, hal ini dapat menimbulkan

perasaan kesepian dan terisolasi. 2: Membandingkan kehidupan sendiri dengan orang lain di media

sosial seringkali menimbulkan perasaan iri dan kepahitan terhadap mereka. Orang lain mungkin tampak lebih bahagia dan berprestasi, yang dapat menimbulkan perasaan tidak mampu dan kesepian. 3: Dalam interaksi online, menafsirkan isyarat nonverbal seperti bahasa tubuh dan ekspresi wajah menjadi tantangan. Seseorang dapat mengalami kesepian karena sulitnya memahami emosi dan seluk-beluk komunikasi. 4: Penggunaan media sosial untuk membandingkan diri: Banyak orang menggunakan media sosial sebagai alat untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, namun jika seseorang merasa kehidupannya di media sosial tidak sesuai dengan kehidupan orang lain, hal tersebut dapat merugikan a citra diri seseorang dan membuat mereka merasa kesepian. 5: Kurangnya interaksi tatap muka di dunia fisik: Jika seseorang mendedikasikan lebih banyak waktunya untuk media sosial dibandingkan berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata, hal ini dapat menimbulkan perasaan terisolasi. Apakah anda sering membandingkan diri dengan orang lain berdasarkan apa yang anda lihat di media sosial

APAKAH ANDA SERING MEMBANDINGKAN DIRI DENGAN ORANG LAIN BERDASARKAN APA YANG ANDA LIHAT DI MEDIA SOSIAL?  
53 jawaban

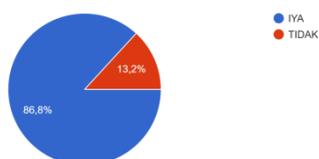


67,9% responden sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Setiap orang memiliki dorongan untuk melakukan perbandingan sosial dan keinginan untuk mengevaluasi diri sendiri, membandingkan diri dengan orang lain adalah sesuatu yang wajar. Perbandingan sosial dapat dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan tujuan mereka. Pertama,

lakukan perbandingan horizontal untuk mendapatkan informasi tentang diri sendiri; kedua, lakukan perbandingan vertikal untuk mengevaluasi diri sendiri dengan orang yang dianggap lebih baik atau lebih buruk. Ketiga, melakukan perbandingan temporal adalah melakukan perbandingan antara diri sendiri dan versi masa lalu atau masa depan. Di era media sosial saat ini, kita seringkali terlibat dalam perbandingan sosial, yang membuat kita iri dan membandingkan diri dengan orang lain. Namun, perbandingan sosial ini juga dapat menjadi sumber evaluasi terhadap diri sendiri, memungkinkan kita untuk menjadi lebih baik dan mencapai lebih banyak dari orang yang kita bandingkan. Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa perbandingan yang dibuat di media sosial tidak selalu akurat. Orang-orang di media sosial sering menunjukkan gambar terbaik dari diri mereka sendiri, sehingga gambar yang kita lihat mungkin tidak benar-benar sesuai dengan kehidupan sebenarnya. Selain itu, perbandingan dengan orang lain tidak selalu adil karena setiap orang memiliki latar belakang, lingkungan, bakat, dan kesempatan yang berbeda.

86.8% orang yang menjawab mengatakan bahwa penggunaan media sosial memengaruhi suasana hati dan emosi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa emosi, baik positif atau negatif, dapat menular di platform media sosial. cuaca buruk dapat menyebabkan peningkatan 1% dalam jumlah postingan negatif yang dibagikan. Selain itu, ketika seseorang membagikan postingan negatif, hal itu dapat memengaruhi hubungan dekat mereka untuk juga mengungkapkan hal-hal negatif. Namun, pengaruh media sosial tidak hanya berdampak negatif. Postingan positif juga

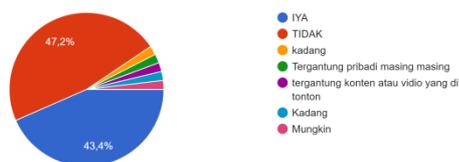
APAKAH ANDA MERASA BAHWA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL MEMPENGARUHI SUASANA HATI DAN EMOSI ANDA?  
53 jawaban



mempunyai dampak yang signifikan, menghasilkan lebih dari 1,75 postingan ceria. Meski demikian, masih belum pasti apakah postingan bahagia ini secara langsung meningkatkan mood penerimanya.

mempunyai dampak yang signifikan, menghasilkan lebih dari 1,75 postingan ceria. Meski demikian, masih belum pasti apakah postingan bahagia ini secara langsung meningkatkan mood penerimanya.

APAKAH ANDA MERASA BAHWA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAPAT MEMICU RASA CEMAS  
ATAU DEPRESI?  
53 jawaban

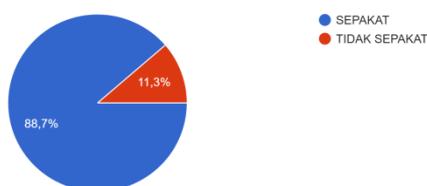


dibuktikan dengan terus-menerus berbagi foto, status, video, dan komentar, sejalan dengan konsep psikologis dalam mencari validasi eksternal. Tragisnya, penggunaan media sosial telah dikaitkan dengan banyak kasus bunuh diri. Namun, penting untuk diketahui bahwa meskipun media sosial menawarkan beberapa keuntungan, media sosial juga berkontribusi terhadap berkembangnya perilaku antisosial.

Sebagian besar, khususnya 43,4 persen, dari mereka yang disurvei menyatakan keyakinan bahwa penggunaan platform media sosial berpotensi menimbulkan perasaan cemas atau depresi. Terbukti bahwa individu yang aktif menggunakan media sosial lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Keasyikan mereka dalam mencari perhatian dan persetujuan dari orang lain, sebagaimana

Dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z adalah topik yang mendapat persetujuan luas, dan 88,7 persen responden mengakui pengaruhnya yang signifikan. Generasi ini, yang lahir di tengah kemajuan teknologi yang pesat, mengalami dampak yang berbeda-beda berdasarkan interaksi individu mereka dengan media sosial. Salah satu konsekuensi penting dari penggunaannya adalah penurunan tingkat kebahagiaan secara keseluruhan di kalangan Generasi Z. Namun, terdapat perbedaan

APAKAH ANDA SEPAKAT BAHWA MEDIA SOSIAL BERPENGARUH BAGI KESEHATAN MENTAL  
GENERASI Z SAAT INI?  
53 jawaban



pendapat dalam menilai implikasi kesehatan mental dari media sosial pada generasi ini. Meskipun survei yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute mengungkapkan bahwa mayoritas Generasi Z memandang media sosial bermanfaat bagi kesehatan mental mereka, namun mereka juga merupakan generasi yang paling tidak cenderung menganut keyakinan ini. Generasi Z, di sisi lain,

paling sedikit percaya bahwa media sosial menguntungkan kesehatan mental mereka.

Menurut beberapa penelitian, penggunaan media sosial yang salah dapat berbahaya bagi kesehatan mental. 1. Gunakan media sosial dengan bijak: Salah satu cara untuk melindungi kesehatan mental dari efek negatif yang disebabkan oleh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental adalah dengan menggunakan media sosial dengan cerdas. 2. Dapatkan informasi yang akurat: Jangan terpengaruh oleh berita palsu di media sosial; pastikan untuk memeriksa kebenaran informasi. 3. Tetap terlibat dalam interaksi sosial yang nyata: Usahakan untuk tetap terlibat dalam interaksi sosial yang nyata dengan bertemu dan berbicara secara langsung dengan orang-orang terdekat Anda. Ini karena menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dapat mengganggu komunikasi langsung. 4. Batasi waktu Anda menggunakan media sosial: Jika Anda menggunakan media sosial lebih dari dua jam setiap hari, itu dapat membantu Anda menjadi lebih bahagia dan kurang stres. 5. Jaga keseimbangan: Menjaga keseimbangan antara aktivitas lainnya dan penggunaan media sosial sangat penting. Luangkan waktu untuk berolahraga, membaca, atau berinteraksi dengan teman dan keluarga Anda dalam kehidupan nyata. 6. Pilih konten yang positif: Hindari konten yang dapat menyebabkan perasaan negatif di media sosial. 7. Cari dukungan: Jika Anda merasa terganggu oleh penggunaan media sosial, jangan ragu untuk meminta dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental. Mereka dapat menawarkan perspektif dan strategi untuk mengatasi dampak negatif media sosial. Dengan mengikuti langkah-langkah yang disebutkan di atas, Anda dapat melindungi kesehatan mental Anda dari dampak negatif media sosial. Ingatlah bahwa penggunaan media sosial harus dilakukan dengan bijak dan seimbang untuk menjaga kesehatan mental yang baik.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif untuk menemukan hasil penelitian tentang bagaimana media sosial berdampak pada kesehatan mental Generasi Z. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, terutama mereka yang aktif menggunakannya, memiliki dampak positif atau negatif pada kesehatan mental Generasi Z. Penelitian ini mempunyai kontribusi yang berharga terhadap pengembangan intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental yang positif pada Generasi Z. Dengan memahami bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental Gen Z, orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental dapat memberikan dukungan yang lebih efektif untuk mengelola penggunaan media sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan yang kuat untuk membangun program edukasi dan intervensi yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z. Selain itu, karena Gen Z yang terlibat dalam penelitian ini, penelitian ini memberikan pembaca informasi penting tentang pentingnya pendekatan multidimensi untuk memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z. Hal ini menunjukkan semakin besarnya kesadaran akan peran media sosial dalam membentuk mental dan kesehatan Gen Z.

Penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental Generasi Z, tetapi juga memberikan saran tentang cara mengurangi efek negatifnya. Jika kita ingin melakukan upaya yang lebih baik untuk mendukung kesehatan mental Generasi Z di era informasi ini, penting untuk melakukan penelitian lanjutan yang menyeluruh dan menyeluruh. Dengan cara ini, kita dapat terus mengembangkan strategi dan intervensi yang tepat untuk mendorong kesehatan mental yang positif di kalangan Generasi Z. Dengan kolaborasi para peneliti, profesional kesehatan mental, pendidik, dan orang tua, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung Generasi Z dalam situasi sosial dengan mengelola penggunaan media sosial dan menjaga kesehatan mental. Dalam mengambil kesimpulan ini, penting untuk diingat bahwa media sosial bukanlah musuh, melainkan alat yang dapat digunakan dengan bijak. Dengan memahami lebih dalam kompleksitas hubungan antara media sosial dan kesehatan mental Gen Z, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan positif Gen Z. Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting di bidang ini. bidang psikologi dan kesehatan mental. kesehatan Gen Z dan akan menjadi batu loncatan untuk penelitian dan intervensi lebih lanjut di masa depan.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada Bapak Ahmad Fauzi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Non Formal, dan Ibu Nining Purwaningsih, M.Pd., selaku dosen pengampu Mata Kuliah Analisis Gender dan Pendidikan Keluarga, yang telah memberikan bimbingan kepada kami dalam tugas ini. Kami juga berterima kasih kepada orang-orang yang membantu kami mendapatkan data untuk penelitian kami yang berjudul "Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z." Kami berdoa agar kita semua sehat dan selalu dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa. Kami juga berharap penelitian ini akan membantu pembaca menyikapi informasi yang dikumpulkan.

#### 6. REFERENSI

- Anggarini, D. R., Putri, A. D., & Lina, L. F. (2021). Literasi Keuangan untuk Generasi Z di MAN 1 Pesawaran. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 1(1), 147-152.
- Fronika, W. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja. *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang Email*, 1-15.
- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia. *J. Komun.*
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia?. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12-28.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., Lenggogeni, A., Psikologi, F., Esa, U., Arjuna, J., ... & Kebon, T. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109-113.