

Pengaruh Media Sosial Terhadap Mentalitas Gen Z di Masa *Work From Home* Provinsi Aceh

The Influence of Social Media on Gen Z Mentality in the Work From Home Period of Aceh Province

Muhammad Akbar Ariandi^a, Muhammad Zaki Mubarak^b, Farid Fahlvi^c

^{a,b,c} Universitas Syiah Kuala

✉ akbarariandi@gmail.com, zaki_b20@mhs.unsyiah.ac.id, faridfahlvi0@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah menciptakan perubahan besar pada sosial budaya serta transisi gaya hidup masyarakat global kearah digital. Wabah ini mengharuskan Gen-Z beradaptasi untuk melakukan aktivitas dari rumah, segala aktivitas banyak dilakukan di rumah yang juga dikenal dengan istilah *Work From Home* (WFH). Transisi kearah digital ini pastinya memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari transisi ini salah satunya adalah kemudahan akses informasi dan komunikasi serta mengubah pola hidup yang lebih efisien, namun transisi ini memiliki dampak negatif yaitu mengganggu mentalitas Gen-Z. Hal ini juga memungkinkan remaja lebih banyak menghabiskan waktu mengakses media sosial untuk meng-update informasi atau berkomunikasi dengan orang lain secara berlebihan. Dampak negatif ini yang akan menjadi acuan pada penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap mentalitas Gen-Z khususnya yang berdomisili di Provinsi Aceh. Populasi dari penelitian ini adalah remaja kelahiran 1996-2010 (Gen-Z) dan jumlah sampel sebanyak 500 remaja, data diambil secara online menggunakan Depression Anxiety Stress Scale yang diinisiasi oleh *Psychology Foundation of Australia*. Data dan analisis menggunakan uji statistik korelasi person dan didapatkan hasil bahwa media sosial berpengaruh terhadap munculnya depresi, kecemasan dan stres. Oleh karena itu, untuk mencegah kecanduan social media dan meminimalisir munculnya masalah psikososial dirasa penggunaan media sosial perlu adanya kebijakan batasan usia pengguna dan pengawasan orang tua serta durasi pemakaian perharinya.

Kata Kunci: Media Sosial; Depresi; Kecemasan; Stres; Gen Z

Abstract

The Covid-19 pandemic has created major socio-cultural changes as well as the global community's lifestyle transition towards digital. This epidemic requires Gen-Z to adapt to carry out activities from home, most activities are carried out at home which is also known as *Work From Home* (WFH). This transition towards digital certainly has positive and negative impacts. One of the positive impacts of this transition is easy access to information and communication and changing lifestyles to be more efficient, but this transition has a negative impact, namely disrupting the Gen-Z mentality. This also allows teenagers to spend more time accessing social media to update information or communicate with other people excessively. This negative impact will be a reference in this study. The purpose of this study is to determine the effect of social media on the Z-gen mentality, especially those who are domiciled in Aceh Province. The population of this study were adolescents born 1996-2010 (Gen-Z) and a total sample of 500 adolescents. The data was collected online using the Depression Anxiety Stress Scale initiated by the Psychology Foundation of Australia. The data and analysis used the person correlation statistical test and the results showed that social media had an effect on the emergence of depression, anxiety and stress. Therefore, to prevent social media addiction and minimize the emergence of psychosocial

problems, it is felt that the use of social media requires a policy for limiting the age of users and parental supervision as well as the duration of use per day.

Keywords: Social Media; Depression; Anxiety; Stress; Gen Z

1. Pendahuluan

Media sosial merupakan salah satu hal yang sangat dekat dengan manusia saat ini, terutama kalangan muda. Gen-Z, generasi kelahiran tahun 1996-2010 ini merupakan salah satu generasi yang mana aktivitas sehari-harinya sangat dipengaruhi oleh media sosial [1]. Bagi Generasi Z mempunyai dan menggunakan media sosial menjadi sebuah keharusan dan merupakan aktivitas yang mutlak bagi Generasi Z dalam kegiatan sehari-hari. Selain sebagai media pembelajaran dan komunikasi, sosial media juga menjadi media manifestasi diri. Terutama di masa pandemi yang mengharuskan aktivitas Generasi Z dilakukan dari rumah dengan minimnya aktivitas sosial menyediakan waktu luang yang melimpah, hadirnya media sosial merupakan salah satu distraksi dalam mengatasi kebosanan [2].

Pandemi Covid-19 telah memaksa semua kegiatan dilakukan secara daring (dalam jaringan). Terutama siswa dan mahasiswa Generasi Z yang mana kegiatan belajar yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka menjadi online dari rumah. Minimnya kegiatan sosial ini pastinya mendesak mahasiswa untuk mencari cara untuk tetap terhubung meski dari rumah, salah satu caranya adalah dengan menggunakan sosial media. Beberapa contoh media sosial seperti, Twitter, Facebook, Instagram, Whatsapp, dan Tiktok sudah menjadi media yang memfasilitasi interaksi sosial antar individu [1]. Bagi kebanyakan remaja, menggunakan situs jejaring sosial adalah bagian normatif dari tumbuh dewasa di dunia digital [2].

Karya tulis ini memberikan perkiraan hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, menggunakan kuesioner *dass-21 (depression anxiety stress scale)*. *Dass-21* adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur skala, depresi, kecemasan, dan stress [1]. *Dass* dan *dass-21* dikembangkan di australia dan diterapkan pada konteks sosial budaya dan jenis populasi yang berbeda. Reliabilitas dan validitas *dass* dan bentuk pendeknya—*dass-21* telah diakui secara luas untuk menilai depresi, kecemasan, dan stres di antara orang dewasa dan mahasiswa.

2. Landasan Teori

2.1 Media Sosial

Menurut *Mcgraw hill dictionary* media sosial adalah sebuah media yang dimanfaatkan oleh orang-orang untuk berinteraksi antar sesama dengan cara menciptakan, berbagi, serta bertukar informasi dan gagasan dalam sebuah jaringan dan komunitas virtual. Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual [3]. Dalam media sosial, tiga bentuk yang merujuk pada makna bersosial adalah pengenalan (*cognition*), komunikasi (*communicate*) dan kerjasama (*cooperation*).

2.2 Generasi Z

Generasi Z merupakan penerus dari generasi milenial [4]. Ditinjau dari periode kelahirannya, Generasi Z merupakan individu yang terlahir pada rentang tahun 1996—2010 [5]. Hal tersebut menunjukkan bahwa usia Generasi Z pada saat ini adalah antara 12 -26 tahun, artinya Generasi Z didominasi oleh para pelajar dan kawula muda. Generasi z juga dianggap sebagai generasi pertama yang memiliki akses yang luas terhadap teknologi komunikasi dalam bentuk mobile phones, wifi dan permainan computer interaktif di rumah mereka. Bahkan mereka dijuluki "*born with a chip*" karena kedekatan mereka pada akses teknologi yang tersedia. Berdasarkan artikel [5] juga disebutkan bahwa Generasi Z yang selalu menggunakan akses internet dan

menjadikan media sosial sebagai alat komunikasi utama sehingga dapat menelusuri berbagai informasi-informasi di dunia tanpa dibatasi oleh tempat.

2.3 Kesehatan Mental

Menurut WHO kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang mempercayai kemampuan sendiri, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental jelas merupakan bagian integral dari definisi kesehatan yang bersinergi dengan kesehatan fisik sehingga keduanya memiliki peran yang sama dalam menentukan tingkat kesehatan. Namun, terkadang ada sebuah gangguan muncul yang berdampak pada tingkat kesehatan seorang individu terkhususnya kesehatan mental. Gangguan mental menurut WHO, terdiri dari berbagai masalah, dengan berbagai gejala. Namun, mereka umumnya dicirikan oleh beberapa kombinasi abnormal pada pikiran, emosi, perilaku dan hubungan dengan orang lain.

3. Teknik Analisis

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah upaya peneliti untuk mengumpulkan data bersifat angka, data angka-angka tersebut selanjutnya diolah dengan menggunakan rumus kerja statistic dan diturunkan dari variabel yang sudah di operasionalkan, dengan skala ukur tertentu seperti skala nominal, ordinal, interval, dan ratio [6]. Sedangkan untuk metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode survey, dimana metode penelitian ini datanya dikumpulkan menggunakan data primer yaitu melalui kuesioner.

Penelitian ini menghubungkan antar variabel yang dibangun berdasarkan pada teori yang berkaitan dengan variabel yang dijelaskan sebelumnya. Pada penelitian ini penulis ingin membuktikan adanya pengaruh social media sebagai variabel independen terhadap depression, anxiety and stress scales (dass) sebagai variabel dependen. Adapun teknik yang digunakan penulis dalam pengumpulan data adalah dengan kuesioner yang berisi pertanyaan dan dengan metode kuesioner dan studi kepustakaan.

4. Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19, remaja banyak menghabiskan waktu bermain media sosial (87.3%) dan hasil lainnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan terjadinya kecemasan dan gangguan harga diri, jenis kelamin berhubungan dengan terjadinya gangguan harga diri, sedangkan penggunaan media sosial berpengaruh terhadap terjadinya depresi, kecemasan dan stres.

Remaja yang berada di rentang usia 14-22 tahun adalah populasi no 2 terbanyak sebagai pemakai sosial media dengan perbedaaan persentase pada laki laki sebesar 14.8% sedangkan pada perempuan sebesar 16.1%. Perempuan menggunakan media sosial untuk mengekspresikan diri menjalin dan menjaga hubungan dengan teman, rekan kerja, dan untuk mengupdate informasi terkait, fashion, make up, sedangkan laki-laki lebih banyak bermain game dan mengakses media sosial untuk meningkatkan pengetahuan umum [7]. Sebagai manusia yang berada di fase dewasa awal, mahasiswa membutuhkan media sosial untuk memuaskan ego dengan hal yang bersifat narsistik sebagai upaya meningkatkan harga dirinya, remaja cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain dengan cara stalking, ketika melihat orang lain mengupload foto yang menunjukkan pencapaian, kecantikan dan kesuksesan, maka akan timbul rasa ketidakpercayaan diri yang bisa menyebabkan penurunan nilai harga diri.

Selama pandemi Covid-19, media sosial memberikan banyak informasi tentang Covid- 19, morbiditas dan mortalitas, sementara informasi yang diberikan belum tentu benar dan menimbulkan banyak disinformasi yang justru menimbulkan kecemasan pada pengguna di sisi lain, banyak netizen yang mengekspresikan perasaan negatif misalnya, ketakutan, kekhawatiran serta kecemasan, hal ini berpotensi memperburuk situasi mental pengguna media sosial yang mengkasasnya kondisi diperburuk lagi jika remaja tinggal bersama orang tua di perkotaan dengan penghasilan orang tua yang tidak stabil karena dampak pandemi juga membuat tingkat kecemasan dan stres makin meningkat [8].

Pengguna pasif sosial media yang hanya stalking dan scrolling lebih berisiko terjadinya depresi [9]. Gejala depresi lebih banyak ditemukan pada perempuan dibanding laki-laki diantaranya adalah kehilangan minat, gangguan konsentrasi, badan merasa lelah dan perasaan rendah diri di sisi lain, kondisi mental yang sedang tidak sehat ditambah rasa bosan saat di rumah membuat mahasiswa juga pergi ke tempat ramai meski sedang dalam pandemi Covid-19 dan beberapa di antaranya tidak menjaga jarak dan memakai masker [1].

5. Kesimpulan

Perkembangan teknologi yang begitu pesat terutama dalam bidang komunikasi dan informasi seperti media sosial telah mengubah dinamika kehidupan terutama bagi Generasi Z. Teknologi menjadi bagian yang tak terpisahkan dari Generasi Z sehingga tak aneh jika generasi tersebut juga dijuluki sebagai *born with chip* akibat interaksi ketergantungannya begitu masif terhadap teknologi. Ketika masa pandemi melanda yang mengharuskan semua aktivitas dilakukan di rumah atau disebut dengan istilah *work from home* semakin meningkatkan angka penggunaan media sosial di kalangan hingga mencapai 87.3%. Berdasarkan hasil penelitian yang kami lakukan di provinsi Aceh, penggunaan media sosial yang berlebihan di masa *work from home* berpengaruh terhadap terjadinya depresi, kecemasan dan stress di kalangan Generasi Z di provinsi Aceh.

Referensi

- [1] Budury, S. (2020). Factor Associated with Covid-19 Guidelines Practice among Nursing Students. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 751–756. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i4.977>
- [2] Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, Article 106160.
- [3] Nasrullah, Rulli. 2015. *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sositologi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media.
- [4] Fister Gale, S. (2015). Forget Millennials: Are You Ready for Generation Z? Chief Learning Officer
- [5] Csobanka, Z. E. (2016). The Z generation. *Acta Technologica Dubnicae*, 6(2), 63-76. DOI: 10.1515/atd-2016-0012
- [6] Indrawan, R, Yaniawati, P. (2016). *Metodologi Penelitian*. Bandung: PT. Refika Aditama
- [7] Krasnova, H., Veltri, N. F., Eling, N. & Buxmann, P., 2017. Why Men and Women Continue to Use Social Networking Sites: The Role of Gender Differences. *Journal of Strategic Information Systems*, 26(4), pp. 261- 284.
- [8] Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID 19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- [9] Keyes, K. M., Gary, D., O'Malley, P. M., Hamilton, A., & Schulenberg, J. (2019). Recent increases in depressive symptoms among US adolescents: trends from 1991 to 2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(8), 987–996. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01697-8>.