

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja yang tumbuh di era digital saat ini umumnya dikenal sebagai Generasi Z, atau juga disebut generasi digital, yaitu generasi yang tumbuh secara *online* dan sangat dipengaruhi oleh teknologi. Remaja dan anak-anak Generasi Z ini tumbuh dan menjalani sebagian besar waktunya dengan mengakses Internet dan media sosial melalui berbagai perangkat teknologi digital (Lenhart, dkk., 2011). Berbagai data statistik penggunaan Internet dan media sosial menunjukkan bagaimana Generasi Z memiliki kehadiran *online* yang sangat tinggi. Laporan survei dari *Pew Internet* dan *American Project* di tahun 2015, 95% Generasi Z usia 12-17 tahun mengakses Internet, 70% melakukannya setiap hari, dan 24% melaporkan bahwa mereka *online* hampir terus-menerus (Lenhart, dkk., 2015). Data yang diperoleh di tahun 2018 terjadi peningkatan yang cukup pesat, dimana jumlah remaja yang *online* hampir terus menerus meningkat dua kali lipat, yaitu sekitar 45%, sementara sebanyak 44% lainnya mengatakan mereka *online* beberapa kali sehari, yang berarti sekitar sembilan dari sepuluh Generasi Z *online* setidaknya beberapa kali per hari (Anderson & Jiang, 2018).

Data penggunaan media sosial oleh Generasi Z dari hasil penelitian Rideout dan Robb (2018) menemukan bahwa lebih dari 92% Generasi Z menggunakan *platform* media sosial, dimana 70% menggunakannya lebih dari sekali sehari, 38% menggunakannya beberapa kali dalam satu jam, dan 16%

menggunakannya hampir terus menerus. Sementara dari hasil penelitian Ahmed (2019) terkait penggunaan Internet dan media sosial oleh Generasi Z mengungkapkan bahwa hampir semua Generasi Z (99%) memiliki *smartphone*, dan 98% dari mereka menggunakan *smartphone* untuk terhubung ke Internet hampir sepanjang waktu. Lebih dari separuh Generasi Z menghabiskan 9 jam atau lebih dalam sehari menggunakan ponsel cerdas mereka, dan hampir separuh dari mereka menghabiskan 3-8 jam per hari di ponsel cerdas mereka. Selain itu, lebih dari setengah Generasi Z mengakses berbagai media sosial beberapa kali sehari, sementara 1 dari 5 Generasi Z mengaku mengakses media sosial setiap jam dalam sehari. Adapun jumlah waktu yang dihabiskan untuk media sosial, hampir sepertiga Generasi Z mengaku menggunakan media sosial selama 7-10 jam per hari, dan kurang dari sepertiganya menghabiskan 5-6 jam per hari di media sosial. Sebanyak 4 dari 5 Generasi Z mengakui bahwa mereka menghabiskan terlalu banyak waktu di Internet, dan dua pertiga percaya bahwa mereka menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial. Selanjutnya, 7 dari 10 Generasi Z mengaku kecanduan Internet, dan hampir dua pertiganya percaya bahwa mereka kecanduan media sosial (Ahmed, 2019).

Data di Indonesia diperoleh melalui hasil survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2018 yang menunjukkan bahwa pengguna Internet terbesar di Indonesia didominasi oleh remaja usia 15-19 tahun yang tergolong sebagai Generasi Z, dengan penetrasi mencapai 91% (APJII, 2019). Sementara itu, hasil survei *We Are Social* yang dilakukan di Singapura pada 2017 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia yang menggunakan media sosial

mencapai 106 juta orang dari total populasi 262 juta jiwa. Aktivitas tertinggi pengguna media sosial di Indonesia dilakukan oleh para *digital native*, yaitu Generasi Y dan Generasi Z, dengan persentase 62% menggunakan *smartphone*, 16% menggunakan komputer, dan 6% menggunakan tab (Triastuti, dkk., 2017).

Berbagai data di atas menunjukkan bahwa Internet, khususnya penggunaan media sosial, menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan Generasi Z. Mereka mengakses Internet atau media sosial kapanpun dan dimanapun, sejak bangun tidur hingga menjelang tidur di malam hari. Mereka dapat mengakses media sosial di rumah, di sekolah, di atas kendaraan, ditempat wisata, di mall, di kelas, dan dimana saja. Mereka menggunakan media sosial dengan berbagai alasan. Beberapa mengunjungi media sosial untuk hiburan, sosialisasi, atau ekspresi diri (Boyd, 2007), beberapa yang lain mengunjungi media sosial sebagai cara untuk menghindari kebosanan, atau berkomunikasi dengan teman. Sementara beberapa yang lainnya menggunakan media sosial untuk meningkatkan atau mempertahankan modal sosial (Ellison, dkk., 2007), atau untuk mempertahankan persahabatan jarak jauh (Valkenburg & Peter, 2007).

Tingginya tingkat penggunaan media sosial oleh Generasi Z ini menarik minat para ahli untuk meneliti bagaimana perilaku penggunaan media sosial oleh Generasi Z dan juga dampaknya dalam kehidupan mereka, khususnya pada aspek kesejahteraan psikologis. Beberapa meyakini penggunaan media sosial memberi dampak yang merusak pada mental anak dan remaja. Berbagai laporan survei di media maupun hasil-hasil penelitian mempublikasikan dampak negatif penggunaan media sosial pada anak dan remaja saat ini. Namun disisi lain, beberapa laporan dan

hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa media sosial memberikan manfaat yang positif bagi perkembangan psikososial mereka.

Berbagai hasil penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan Internet/media sosial dan interaksi sosial *online* membawa resiko dan pengaruh negatif bagi remaja dan berdampak pada perkembangan dan kesejahteraan psikologis mereka (Lenhart, dkk., 2015; Michikyan & Suárez-Orozco, 2016). Penelitian yang dilakukan Kraut, dkk (1998) menemukan hasil bahwa penggunaan Internet berhubungan secara positif dengan meningkatnya rasa kesepian, depresi, dan stress pada individu. Selain itu, tindakan soliter (menyendiri) di media sosial seperti mengkonsumsi konten secara pasif, mengakibatkan berkurangnya modal sosial dan meningkatnya perasaan kesepian. Pola ini juga diperoleh Greitemeyer, dkk (2014) yang menemukan di kalangan Generasi Z (mahasiswa) bahwa memiliki teman yang tidak responsif di *Facebook* berhubungan dengan laporan yang lebih besar tentang kesepian dan kurangnya rasa kontrol, harga diri, dan keberadaan yang bermakna.

Berkurangnya modal sosial dan meningkatnya perasaan kesepian karena penggunaan media sosial ini disebabkan isolasi dan keterasingan yang diciptakan media sosial diantara para pengguna (Karasek & Hysa, 2020). Kehadiran media sosial telah merubah cara orang berkomunikasi dan berinteraksi. Komunikasi interpersonal saat ini tidak hanya dilakukan secara tatap muka, namun juga dilakukan secara *online* melalui media sosial. Kemudahan berkomunikasi *online* ini menghilangkan kebutuhan untuk berkomunikasi tatap muka dan melumpuhkan kualitas komunikasi (Pococh, 2017). Berbagai aktivitas di media sosial

memungkinkan pengguna media sosial, khususnya kelompok remaja Generasi Z, untuk secara tidak sengaja menciptakan kehidupan virtual tanpa harus berinteraksi secara interpersonal sama sekali, seperti membuat profil anonim, panel virtual atau ruang obrolan, membuat status, dan aktifitas lainnya. Blow (2010) menjelaskan bahwa media sosial berkontribusi dalam menjaga hubungan dan juga keterasingan sosial. Keterasingan sosial yaitu tingkat isolasi dan jarak yang tinggi di antara individu. Generasi Z menghabiskan sebagian besar perhatian mereka ke dalam kehidupan virtual, dimana mereka sering cenderung menginvestasikan lebih sedikit energi untuk berinteraksi secara langsung. Hal ini menyebabkan melemahnya ikatan sosial, hilangnya kemampuan untuk berinteraksi dan melibatkan diri dalam interaksi itu, dan keterasingan sosial, yang mana semua ini memunculkan dan meningkatkan rasa kesepian individu yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Twenge, dkk (2017) juga mengemukakan bahwa Generasi Z menggunakan media sosial dan situs lain untuk memperkuat ikatan dengan teman dan untuk mengembangkan hubungan yang baru. Namun sisi negatif dari perangkat seluler untuk Generasi Z adalah mereka kurang "bertatap muka", dan karenanya merasa lebih kesepian dan terisih. Penggunaan Internet dan jejaring sosial yang berlebihan juga dapat melemahkan koneksi antara individu dan keluarga, teman, atau orang yang dicintai. Akibatnya, individu mungkin merasa kesepian dan tertekan (Pantic, 2014; Yellowlees & Marks, 2007).

Media sosial tidak hanya berdampak pada meningkatnya rasa kesepian dan keterasingan sosial, tetapi juga berdampak pada karakter penggunanya, khususnya pada aspek emosi pengguna remaja Generasi Z saat ini. Media sosial membuat

remaja menjadi tidak sabar dan cemas. Banyak remaja dan anak-anak, termasuk juga orang dewasa, bangun di tengah malam hanya untuk memeriksa *smartphone* mereka karena mereka takut melewatkan sesuatu yang terjadi di *platform* media sosial mereka. Terkadang remaja mulai marah dan mengamuk karena kegelisahan jika mereka tidak menemukan akses ke media sosial selama beberapa saat. Kecemasan atau ketakutan akan ketinggalan sesuatu hal di Internet atau media sosial ini disebut sebagai FOMO atau *Fear of Missing Out*. Ketidakmampuan mengendalikan keinginan untuk mengecek media sosial ini memunculkan kecemasan, kegelisahan dan juga perilaku kompulsif pada remaja. Hubungan antara penggunaan media sosial dan perilaku kompulsif juga telah dilaporkan oleh berbagai penelitian. Anxiety UK (2012), melakukan serangkaian survei tentang penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap emosi. Hasil survei menemukan bahwa 45% responden merasakan kegelisahan ketika mereka tidak dapat mengakses situs media sosial mereka, 53% dari responden mengatakan situs media sosial telah mengubah perilaku mereka, sementara 51% dari mereka mengatakan perubahan tersebut negatif.

Rosen, dkk (2013), melaporkan generasi virtual saat ini sering memeriksa pesan di aplikasi jejaring sosial mereka. Juga ditemukan bahwa mereka merasa gelisah ketika mereka tidak dapat mengakses pesan-pesan di aplikasi jejaring sosial mereka, sehingga menimbulkan *Phantom Vibration Syndrome* (PVS), yaitu persepsi seorang pecandu mengenai getaran ponselnya (Drouin, dkk., 2012). Setiap korban PVS mencerminkan obsesi seringnya mengecek pesan sosial yang menunjukkan manifestasi dari kecemasan yang disebabkan oleh ponsel. Studi yang

dilakukan oleh Shahrom, dkk (tanpa tahun) mencoba melihat hubungan antara ketergantungan terhadap pesan teks dengan simptom psikologis dan perilaku (*psychology and behavioral syndrome*) pada remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa ketergantungan yang tinggi terhadap pesan teks menyebabkan munculnya beberapa masalah emosi ataupun perilaku antara lain depresi dan kecemasan. Pada beberapa kasus eksplisit, tidak adanya balasan langsung dalam komunikasi dengan seseorang dapat berarti bahwa tidak adanya atau keterlambatan dalam balasan, sehingga menyebabkan perasaan cemas (*anxiety*) atau tertekan pada remaja.

Masih terkait dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja Generasi Z, faktor lain yang juga berperan dalam hal ini adalah adanya perilaku perundungan di dunia maya (*cyberbullying*). *Cyberbullying* adalah sengaja menggunakan media digital untuk mengkomunikasikan informasi palsu, memalukan atau bermusuhan tentang orang lain (O'Keeffe, dkk., 2011). Kowalski, dkk (2012), mengungkapkan bahwa *cyberbullying* paling umum terjadi pada generasi 'online', yaitu remaja dan anak-anak Generasi Z. Hasil penelitian Jordan dan Romer (2014), diantara pengguna Internet/media sosial berusia 9-16 tahun, 6% melaporkan telah diintimidasi secara *online* dan 3% mengaku telah menindas orang lain. *Cyberbullying* dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan isolasi, dan dalam beberapa kasus bahkan dapat menyebabkan bunuh diri (Hinduja & Patchin, 2010). Hasil survei *The National Institutes of Health* pada remaja di 43 negara melaporkan bahwa korban *cyberbullying* memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi (Richards, dkk., 2015). Anonimitas di media sosial memungkinkan

pengganggu untuk menargetkan korban mereka lebih mudah secara *online* daripada di kehidupan nyata, yang mengakibatkan korban diserang secara mental dan tentu saja hal ini sangat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Di antara berbagai faktor penyebab dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis Generasi Z, yang paling banyak mendapat perhatian dan yang cukup besar dampaknya adalah penggunaan media sosial yang eksekif yang memunculkan perilaku ketergantungan atau kecanduan. Sebagai *digital natives*, dan dengan tersedianya berbagai *platform* media sosial dan kemudahan dalam mengakses Internet, memunculkan potensi ketergantungan media sosial pada remaja Generasi Z, yaitu penggunaan media sosial yang tidak rasional dan berlebihan sehingga mengganggu aspek kehidupan sehari-hari lainnya (Griffiths, 2012). Ketergantungan media sosial dapat memiliki efek kesehatan mental jangka panjang yang merugikan dan menghancurkan, sama seperti efek ketergantungan lainnya. Ketergantungan media sosial telah ditemukan terkait dengan sejumlah masalah emosional, relasional, kesehatan, dan kinerja (Echeburua & de Corral, 2010; Kuss & Griffiths, 2011; Marino, dkk., 2017 ; Marino, dkk., 2018).

Beberapa penjelasan yang telah disampaikan di atas terkait sifat dan perilaku penggunaan media sosial yang dipandang berperan sebagai stressor negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Interaksi *online* tanpa tatap muka, anonimitas, *Fear of Missing Out*, *cyberbullying*, dan juga penggunaan media sosial yang eksekif (ketergantungan), dan masih banyak hal lain dari penggunaan media sosial yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan

psikologis Generasi Z baik secara langsung ataupun tidak langsung. Namun demikian, meskipun disatu sisi media sosial memberi dampak negatif, tetapi disisi lain media sosial juga memberi dampak yang positif terhadap perkembangan dan kesejahteraan psikologis Generasi Z, khususnya pada perkembangan psikososial mereka.

Media sosial memberi tempat bagi pemenuhan dan pengembangan tugas perkembangan yang penting pada masa remaja antara lain adalah menemukan identitas diri dan mengembangkan hubungan sosial yang intim. Hal ini dapat difasilitasi oleh peluang yang diberikan kepada pengguna media sosial remaja dimana ruang-ruang daring ini menyediakan beragam peluang bagi remaja Generasi Z untuk mengungkap dan mengekspresikan berbagai karakteristik diri mereka — termasuk aspek diri mereka yang nyata, ideal, dan palsu (Michikyan, dkk., 2015). Keintiman, sebagai tugas pengembangan utama lainnya, dapat dipupuk melalui interaksi sosial *online*. Media sosial memberikan beberapa peluang bagi Generasi Z untuk mengakses beragam kelompok teman sebaya (Tynes, dkk., 2011). Ketika mereka mengalami fluktuasi emosional dalam pencarian identitas dan keintiman, remaja dapat beralih ke teman sebaya secara *online* untuk membuat makna dari pengalaman pribadi dan pengalaman bersama dengan teman sebayanya. Dalam menunjukkan hubungan, Generasi Z juga dapat mengungkapkan berbagai status afektif melalui pembaruan status, komentar, penggunaan emotikon, dan “like” sebagai cara untuk mengumpulkan, mempertahankan, dan memperkuat dukungan sosial dan emosional (Lenhart, dkk., 2015; Manago, dkk., 2012; Michikyan, dkk., 2015).

Media sosial memperkuat persahabatan karena komunikasi terus-menerus terjadi khususnya dengan teman *offline*. *Platform* ini memberikan remaja kesempatan untuk terlibat dengan mudah dalam perilaku yang memperkuat persahabatan, seperti pengungkapan perasaan dan berbagi informasi yang intim (Kirsh, 2009). Remaja juga memiliki keuntungan untuk tetap *up-to-date* dengan teman-teman kehidupan nyata mereka. Remaja yang menggunakan Internet untuk berkomunikasi melalui email, *instant messaging*, dan aktifitas komunikasi lain di media sosial melaporkan penurunan gejala depresi. Oleh karena itu, media sosial sebenarnya dapat mengurangi depresi dan meningkatkan kesejahteraan, terutama bagi remaja Generasi Z yang jauh dari rumah karena pindah sekolah atau kuliah, menggunakan media sosial untuk terhubung dengan teman jauh akan meningkatkan harga diri dan menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah (Cotten, 2008). Hasil penelitian Valkenburg & Peter (2007) juga menunjukkan bahwa komunikasi Internet melalui media sosial menyebabkan peningkatan kedekatan dengan teman-teman yang meningkatkan kesejahteraan.

Komunikasi *online* di media sosial juga memberi dampak positif bagi remaja Generasi Z yang memiliki kecemasan secara sosial dan memiliki keterampilan sosial yang rendah dalam interaksi tatap muka. Remaja ini menemukan situs media sosial sebagai jalan keluar untuk menciptakan persahabatan yang tidak akan pernah terjalin karena kesulitan yang mereka miliki. Mereka merasa lebih nyaman berinteraksi secara *online*, di mana dalam hal ini mereka tidak perlu harus bertatap muka secara langsung. Ketidadaan isyarat sosial dan emosional dalam komunikasi *online* memungkinkan remaja yang cemas secara

sosial untuk mengekspresikan perasaan mereka dalam lingkungan yang dianggap tidak terlalu mengancam (Kirsh, 2009). Situs media sosial juga membantu anak muda yang *introvert* belajar bagaimana bersosialisasi dan berempati (Richards, dkk., 2015).

Beberapa penjelasan yang telah disampaikan di atas menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh remaja Generasi Z memberi efek yang menguntungkan sekaligus merugikan bagi mereka. Kemudahan dalam berkomunikasi dan mempertahankan hubungan dengan teman sebaya, memperoleh dukungan, mempresentasikan diri, adalah beberapa efek menguntungkan yang diperoleh generasi Z dari penggunaan media sosial. Namun demikian, penggunaan media sosial oleh Generasi Z juga memberi efek merugikan bagi remaja diantaranya adalah memunculkan beberapa tekanan psikologis (*psychological distress*) seperti kecemasan, kesepian, depresi, stres, dan lainnya. Kedua hal tersebut, baik efek menguntungkan dan merugikan yang diperoleh dari penggunaan media sosial sangat rentan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis umumnya dikonseptualisasikan sebagai kombinasi dari kondisi afek yang positif seperti kebahagiaan dan keberfungsian hidup yang optimal dalam kehidupan individu dan sosial (Deci & Ryan, 2008). Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal. Sementara itu Seligman dan Csikszentmihalyi (2001), menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah ketiadaan yang simultan dari elemen yang melumpuhkan individu

dari pengalaman negatif seperti depresi, kegelisahan, kemarahan dan ketakutan, serta kehadiran emosi positif yang memungkinkan hadirnya makna hidup, hubungan yang sehat, penguasaan lingkungan, keterlibatan, dan aktualisasi diri.

Huppert (2009), merangkum definisi kesejahteraan psikologis adalah tentang hidup yang berjalan dengan baik, dimana hal itu merupakan kombinasi dari perasaan baik dan berfungsinya diri (individu) secara efektif. Oleh karena itu, menurut definisi ini, orang-orang dengan laporan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi merasa bahagia, mampu, didukung dengan baik, puas dengan kehidupannya (Huppert, 2009). Konsep perasaan baik dalam hal ini tidak hanya mencakup emosi positif kebahagiaan dan kepuasan, tetapi juga emosi seperti minat, keterlibatan, kepercayaan diri, dan kasih sayang. Konsep berfungsi secara efektif, dalam arti psikologis melibatkan pengembangan potensi seseorang, memiliki kontrol atas kehidupan seseorang, memiliki rasa tujuan, dan mengalami hubungan yang positif.

Kesejahteraan psikologis terganggu ketika emosi negatif ekstrem atau sangat tahan lama dan mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-harinya. Winefield, dkk (2012), menemukan dalam penelitiannya bahwasanya seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang positif cenderung memiliki tekanan psikologis yang rendah, begitu juga sebaliknya seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung mengalami tekanan psikologis yang tinggi. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan merasa puas dengan kehidupannya, emosinya stabil,

mampu melewati pengalaman yang kurang menyenangkan yang dihasilkan oleh kondisi emosi yang negatif dan lain sebagainya.

Kesejahteraan psikologis dipandang sebagai komponen penting dari status psikologis seorang remaja. Status psikologis tidak hanya mempengaruhi fungsi mental, tetapi juga fungsi yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan fungsi sosial (Michael & Ben-Zur, 2007; Patton & Viner, 2007; Ybrandt, 2008). Kesejahteraan psikologis remaja berarti puas dengan kehidupan dan memahami banyak emosi positif, ketiadaan psikopatologi, terkait dengan fungsi akademik yang baik, keterampilan sosial dan dukungan sosial yang penuh, serta kesehatan fisik, menjadi tahap yang meletakkan dasar yang kuat untuk kepribadian masa depan (Savage, 2011).

Hasil penelitian Misero dan Hawadi (2012), menemukan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, efektif dalam memecahkan masalah, dan berkomitmen terhadap pencapaian di bidang akademis. Penelitian lain dari Megawati dan Herdiyanto (2016), menemukan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan positif dengan perilaku prososial. Artinya, kondisi kesejahteraan psikologis yang baik akan diikuti pula dengan tingginya perilaku prososial. Hasil penemuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja tampak dari keberfungsian yang optimal pada seluruh aspek perkembangan psikologis, yaitu perasaan dan emosi yang positif mengenai diri sendiri, mampu menyelesaikan masalah, dan juga adanya keterhubungan secara sosial. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang buruk pada masa remaja akan berdampak pada aspek kehidupan

lainnya. Studi tindak lanjut telah menemukan bahwa kesejahteraan psikologis yang lebih buruk pada remaja sebagai prediktor signifikan kesehatan mental yang buruk di masa dewasa (Pelkonen, dkk., 2008).

Sebagian besar penelitian tentang generasi Z sejauh ini menunjukkan bahwa remaja saat ini kurang bahagia, berperilaku lebih baik namun lebih kesepian daripada remaja generasi sebelumnya. Laporan *Pew Research Center* (2018) yang melakukan jajak pendapat 920 orang remaja Amerika berusia 13-17 tahun tentang masalah yang mereka lihat di antara teman sebaya mereka. Data menunjukkan bahwa sebanyak 70% responden berpikir kecemasan dan depresi adalah masalah utama diantara rekan-rekan mereka. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa Generasi Z dianggap sebagai generasi yang paling kesepian (“Stress, Mental Health, and Generation Z,” 2019). Survey yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (2019) pada remaja usia 15-19 tahun juga menunjukkan bahwa 91% Generasi Z mengatakan mereka telah mengalami setidaknya satu gejala fisik atau emosional karena stres, seperti perasaan tertekan atau sedih (58%) atau kurang minat, motivasi atau energi (55%), hanya setengah dari semua Gen Z yang merasa cukup mampu untuk mengatasi stres mereka (“*Gen Z more likely to report mental health concerns*,” 2019).

Data kesehatan mental remaja lainnya juga menunjukkan Generasi Z memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada generasi sebelumnya. Laporan *Childline* baru-baru ini menunjukkan sebanyak 22.400 remaja mengatakan dalam sesi layanan konseling, bahwa mereka sedang merenungkan untuk mengakhiri hidup mereka dan 61% anak-anak yang dirujuk ke layanan lain

memiliki pikiran atau perasaan untuk bunuh diri. Depresi remaja dan tingkat bunuh diri telah melambung tinggi sejak 2011, dimana hal ini menggambarkan bahwa Generasi Z sebagai generasi yang berada di ambang krisis kesehatan mental terburuk dalam beberapa dekade terakhir (“How is mental health affecting Generation Z’s ability to achieve? | Virgin,” 2018).

Ada banyak alasan yang dapat menjelaskan tentang semakin tingginya tingkat stres, kecemasan maupun depresi yang dialami Generasi Z saat ini. Salah satu diantaranya adalah penggunaan teknologi dan media sosial. Sebagaimana yang telah disampaikan diawal, berbagai stresor yang disebabkan penggunaan teknologi dan media sosial memiliki dampak langsung pada kesejahteraan psikologis Generasi Z. Semua stres kronis yang dirasakan Generasi Z, menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi. Berbagai tekanan yang terkait dengan media sosial telah membuat Gen Z juga menjadi stres, dan bahwa tekanan ini secara langsung terkait dengan masalah kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka.

Mengingat pentingnya memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja Generasi Z, maka perlu senantiasa dilakukan penelitian-penelitian untuk mengungkap berbagai faktor yang berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang positif ataupun negatif, khususnya terkait penggunaan media sosial oleh Generasi Z. Oleh karena itu, perlu kiranya dilakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam terkait perilaku penggunaan media sosial Generasi Z di Indonesia dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis mereka.

1.2 Kajian Masalah

Hubungan antara penggunaan media berbasis teknologi Internet, dan kesejahteraan psikologis pengguna telah menjadi fokus penelitian utama dibidang *cyberpsychology* yang populer selama beberapa dekade terakhir (Song, dkk., 2014). Namun, meskipun telah lebih dari dua dekade penelitian, masih ada ketidaksepakatan substansial mengenai sifat dan nilai dampak Internet pada kehidupan psikologis individu. Sebuah studi longitudinal oleh Kraut, dkk (1998), adalah salah satu penelitian yang pertama kali menilai dampak penggunaan Internet pada keterlibatan sosial dan kesejahteraan psikologis pada sejumlah sampel penduduk yang pertama kali memperoleh kesempatan terpapar komputer dan Internet. Berlawanan dengan prediksi awal, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pengguna (remaja) yang lebih banyak (sering) menggunakan Internet menjadi kurang terlibat secara sosial dan lebih tertekan setelah 12-18 bulan kemudian. Hal ini dijelaskan karena penggunaan Internet menyebabkan lingkaran sosial individu mengecil, individu lebih banyak berinteraksi dengan Internet, menjadi kurang berkomunikasi, sehingga hubungan dan interaksi dengan keluarga dan lingkungan disekitarnya menjadi lebih sedikit, yang mana hal ini kemudian meningkatkan rasa tertekan, kesepian dan depresi pada individu (Kraut, dkk., 1998). Namun, studi lanjutan yang dilakukan pada sampel yang sama tiga tahun kemudian, menemukan bahwa efek negatif yang ditemukan pada penelitian sebelumnya berkurang, dimana tingkat depresi dan kesepian menurun dari waktu ke waktu. Dalam studinya yang kedua, Kraut, dkk (2002), menemukan bahwa mereka yang menggunakan Internet untuk tujuan sosial menunjukkan peningkatan

dalam keterlibatan sosial, menurunnya tingkat kesepian dan harga diri yang tinggi, dan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang meningkat.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan Kraut, dkk (2002) tersebut, banyak peneliti yang kemudian terdorong untuk terus menyelidiki apakah penggunaan media berbasis teknologi Internet merugikan atau menguntungkan bagi individu, termasuk penelitian pada media sosial yang merupakan pengembangan *platform* dari penggunaan Internet. Berbagai hasil dari penelitian terkait hal ini telah menghasilkan temuan yang beragam dan memberikan jawaban yang tidak konsisten terhadap pertanyaan apakah Internet merugikan kesehatan psikologis dan meningkatkan berbagai tekanan psikologis (*psychological distress*) individu, seperti stres, depresi dan kecemasan; atau sebaliknya hal itu dapat menurunkan atau mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang dengan memperluas dan memperkaya berbagai peluang baru untuk koneksi sosial yang berbeda dan lebih banyak tersedia.

Beberapa peneliti berpendapat bahwa penggunaan Internet mengarah pada hubungan sosial yang lebih banyak, lebih luas dan lebih baik dengan membebaskan individu dari kendala geografi atau isolasi yang disebabkan oleh kesehatan, jarak atau waktu. Internet menyediakan konteks untuk interaksi sosial dan pengembangan interpersonal dan dengan demikian dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pengguna. Liu dan Yu (2013) dari penelitian yang dilakukannya menemukan bahwa penggunaan media sosial, dalam hal ini Facebook, dapat membantu mahasiswa memelihara dukungan sosial secara *online*, yang mana dukungan sosial ini berhubungan secara positif dengan kesejahteraan

psikologis mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Carpenter dan Buday (2007) juga menemukan bahwa interaksi yang dimediasi Internet menurunkan tingkat kesepian dan depresi pada individu. Sementara itu, Baker dan Oswald (2010) juga menemukan bahwa penggunaan *Facebook* berhubungan dengan kepuasan, kedekatan dan perasaan berarti dengan teman-teman di media sosial, dan hal ini akan meningkatkan dukungan sosial bagi individu, khususnya bagi mereka yang memiliki keterampilan sosial yang rendah. Selain itu Doğan (2016), meneliti penggunaan jejaring sosial *Facebook* dan *Twitter* pada siswa SMA dan melihat efeknya pada kebahagiaan, kesejahteraan psikologis, dan kepuasan hidup siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan jejaring sosial memprediksi tingkat kebahagiaan, kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Hasil penelitian lain menemukan bahwa jumlah teman dan presentasi diri positif di Facebook memberi efek positif pada dukungan sosial yang diterima, dan sebaliknya menurunkan stress dan penyakit fisik, dimana hal ini akan meningkatkan *well-being* individu (Kim & Lee, 2011; Nabi, dkk., 2013).

Sebaliknya, beberapa peneliti lain berpendapat bahwa penggunaan Internet menyebabkan orang menjadi terisolasi secara sosial dan terputus dari hubungan sosial yang asli karena mereka fokus sendirian dalam dunia mereka atau berkomunikasi dengan orang asing anonim melalui media yang miskin secara sosial (Turkle, 2011), sehingga merusak dan membahayakan kesejahteraan psikologis. Beberapa penelitian telah menemukan penggunaan Internet secara positif terkait dengan depresi, kesepian, dan stres (Kraut, dkk., 1998). Hasil penelitian Devine dan Lloyd (2012) menemukan bahwa anak usia 10 dan 11 tahun yang menggunakan

jejaring sosial memiliki skor kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak menggunakan jejaring sosial. Sementara itu penelitian Sampasa-Kanyinga dan Lewis (2015) menunjukkan penggunaan jejaring sosial harian selama lebih dari 2 jam perhari secara independen berhubungan dengan penilaian diri yang rendah terhadap kesehatan mental, dan juga mengalami tekanan psikologis serta keinginan bunuh diri yang lebih besar. Studi lain yang dilakukan Weiser (2001) tentang penggunaan Internet pada mahasiswa juga mengamati dampak negatif yang signifikan dari menghabiskan lebih banyak waktu *online*. Secara khusus, mahasiswa yang menggunakan Internet untuk tujuan pribadi, bukan sosial, memiliki skor kesejahteraan yang lebih rendah terkait dengan kepuasan hidup, dan skor yang lebih tinggi pada depresi dan kesepian. Lebih lanjut, penggunaan Internet yang berlebihan dapat menyebabkan hasil yang problematis seperti depresi karena timbulnya kecemasan sosial dan berkurangnya rasa memiliki terhadap jaringan sosial yang buruk (Moody, 2001; Morgan & Cotten, 2003; Spraggins, 2009). Hasil penelitian Burke, dkk (2010) juga menemukan bahwa mengkonsumsi konten media sosial secara individual mengurangi modal sosial (*sosial capital*) dan meningkatkan kesepian.

Huang (2010), menjelaskan dua perspektif berbeda terkait pengaruh penggunaan Internet terhadap kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh para ahli. Perspektif pertama adalah “*displacement hypothesis*” atau hipotesis perpindahan (Nie, 2002; Shklovski, dkk., 2006), yang mengklaim bahwa waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media tertentu (jejaring sosial) menggantikan waktu yang dihabiskan menggunakan media lain. Interaksi *online* ini dengan

demikian menggantikan interaksi tatap muka antara individu dan penggunaan Internet berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Perspektif kedua adalah “*augmentation hypothesis*” yang diajukan oleh peneliti yang sama (Nie, 2002; Shklovski, dkk., 2006), yang menyatakan bahwa menggunakan media tertentu dapat memfasilitasi penggunaan yang lain. Penggunaan Internet untuk komunikasi meningkatkan interaksi sosial yang asli dan dengan demikian meningkatkan kesejahteraan psikologis. Seperti misalnya, individu menggunakan Internet untuk bertemu orang baru dan berkontribusi dalam kelompok *online* dapat memiliki efek positif bagi mereka yang sebelumnya memiliki keterampilan sosial yang rendah di dunia nyata (Katherine, dkk., 2008).

Narasi lain juga telah diajukan terkait efek negatif dan positif dari penggunaan Internet (Boniwell, dkk., 2015). Efek negatif penggunaan Internet berkisar dari pengembangan perilaku kecanduan (Griffiths, 2000); gangguan dalam ikatan sosial *off-line* yang bermakna (Putnam, 1996); perpindahan interaksi tatap muka dan aktivitas oleh Internet (Nie, 2002); dan berkurangnya jumlah waktu yang dihabiskan dalam kegiatan di luar rumah (Kraut, dkk., 1998). Sebaliknya disisi positif, penggunaan Internet tampaknya menandakan tingkat pemikiran dan kemampuan yang lebih tinggi (Freese, dkk., 2006), berdampak pada kepuasan sekolah (Liu & Larose, 2008), dapat secara positif memengaruhi peristiwa dan suasana hati yang mengganggu (Leung, 2003), dan memberi manfaat pada dukungan sosial dan pengembangan hubungan (Mckenna, dkk'; 2000). Salah satu alasan untuk efek menguntungkan dari akses/penggunaan Internet adalah seringnya individu menjadi terhanyut saat *online*. Chen, dkk (2000) memberikan bukti yang

menunjukkan bahwa penggunaan Internet memfasilitasi individu untuk terhanyut, menghasilkan pengalaman yang menyenangkan dan menyerap dengan keterlibatan dan konsentrasi total. Selain itu, Internet juga dapat memberikan konteks yang memungkinkan individu yang cemas secara sosial untuk berinteraksi dalam lingkungan yang aman. Turkle (1995) menunjukkan bahwa Internet menyediakan *platform* untuk interaksi sosial dan pengembangan interpersonal. Karakteristik Internet yang anonim membuat individu yang cemas dan pemalu mudah untuk membangun hubungan *online*, dan dengan demikian Internet dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang terisolasi dan memiliki keterampilan sosial yang kurang.

Temuan dari berbagai hasil penelitian yang masih kontradiktif sebagaimana yang telah disampaikan di atas, menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media berbasis teknologi Internet dan kesejahteraan psikologis sangat kompleks (Gordon, dkk., 2007), dan hal ini menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengklarifikasi hubungan tersebut. Berbagai penelitian dilakukan untuk melihat dan mencari faktor-faktor apa saja yang dipandang berperan dalam mempengaruhi perilaku penggunaan media sosial oleh remaja yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Salah satu prediktor penting yang dipandang berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja adalah harga diri. Harga diri secara umum didefinisikan sebagai evaluasi diri seseorang secara menyeluruh atau rasa harga diri, yang merupakan respons afektif terhadap deskripsi-diri seseorang. Evaluasi mengacu pada bagaimana seseorang menilai diri sendiri; tentang keyakinan dalam

diri sendiri dan seberapa puas seseorang dengan diri sendiri, didasarkan pada pemikiran seseorang dan juga berisi penilaian sosial yang diinternalisasi (Rosenberg, 1989; Zeigler-Hill & Myers, 2011).

Masa remaja merupakan masa yang krusial dan kritis dalam perkembangan individu, merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dalam lingkungan budaya tertentu. Selama periode ini, harga diri memainkan peran yang sangat penting untuk perkembangan remaja. Harga diri adalah komponen mendasar dari kesadaran diri dan menempati tempat utama dalam struktur individu remaja karena terkait dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja (Dunham, dkk., 2007).

Nwankwo, dkk (2015) menguji hubungan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa yang berprofesi sebagai atlet. Hasilnya menunjukkan bahwa harga diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada atlet remaja. Hal ini merefleksikan bahwa semakin meningkat harga diri, kesejahteraan psikologis atlet juga meningkat. Penelitian Paradise dan Kernis (2002), menguji hubungan antara tingkat harga diri dan stabilitas harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada subyek mahasiswa. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa baik tingkat harga diri yang tinggi maupun harga diri yang stabil berhubungan dengan sejumlah komponen penting fungsi psikologi positif (kesejahteraan psikologis). Individu dengan harga diri tinggi memiliki fungsi otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan pertumbuhan pribadi yang lebih besar daripada individu dengan harga diri yang rendah. Sementara, harga diri yang stabil

menunjukkan nilai yang tinggi pada fungsi otonomi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup.

Sebaliknya harga diri rendah sangat berkorelasi dengan depresi (Beck, dkk., 2001; Silverstone & Salsali, 2003), dan ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan ide bunuh diri. Individu yang memiliki harga diri rendah lebih mungkin mengalami kecemasan sosial daripada yang lain, memiliki kepercayaan interpersonal yang rendah, merasa canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri secara memadai ketika berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, mereka yang memiliki harga diri rendah mengalami kebahagiaan yang jauh lebih sedikit dan lebih banyak tekanan emosional, termasuk depresi dan kecemasan (Rosenberg & Owens, 2001). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa harga diri yang rendah adalah penyebab munculnya masalah individu atau sosial, seperti depresi, penyalahgunaan zat, putus sekolah, kepuasan hubungan yang lebih rendah dan perilaku kriminal (Barry, dkk., 2007; Huang, 2010).

Harga diri menjadi salah satu prediktor yang signifikan dalam perilaku penggunaan media sosial pada remaja. Remaja memiliki kebutuhan vital untuk mempertahankan dan/atau meningkatkan harga dirinya, dan hal ini dapat diperoleh remaja melalui media sosial (Mehdizadeh, 2010). Bagi remaja, kehadiran media sosial memberi ruang untuk mengungkapkan diri mereka. Hal ini memberi kesempatan bagi remaja, baik remaja dengan harga diri rendah maupun remaja dengan harga diri tinggi, untuk lebih bersemangat terlibat dalam aktivitas *online* yang dapat meningkatkan harga diri mereka (Krämer & Winter, 2008).

Terkait hal tersebut, adanya kebutuhan harga diri mendorong individu menggunakan media sosial secara berbeda pada remaja dengan harga diri rendah maupun harga diri tinggi. Kraut, dkk (2002), dalam penelitian perintis mereka tentang kepribadian pengguna, penggunaan Internet, dan kepuasan kebutuhan, merumuskan hipotesis kecenderungan tertentu. Mereka merumuskan hipotesis yang disebut sebagai "kompensasi sosial" (*social compensation*), dimana individu dengan harga diri yang rendah menggunakan Internet untuk mengkompensasikan kesulitan mereka dalam hubungan sosial di dunia nyata. Hipotesis kedua yang dikenal sebagai "*social enhancement*" mengasumsikan bahwa individu dengan tingkat harga diri yang tinggi juga menerima kepuasan yang kuat di Internet; mereka aktif *online* dan memiliki banyak teman, yang berarti individu mengelola hubungan sosial mereka secara *offline* dan juga *online*.

Penelitian Zywica dan Danowski (2008) mencoba menguji kedua hipotesis *social compensation* dan *social enhancement* pada sekelompok siswa Amerika dengan rujukan ke Facebook dan membedakan dua kelompok pengguna, yaitu kelompok pertama adalah orang-orang ekstrovert dengan harga diri tinggi dan populer baik dalam kehidupan nyata maupun *online*; dan kelompok kedua adalah *introvert*, dengan harga diri rendah, berusaha untuk menebus kurangnya popularitas mereka dalam kehidupan nyata dengan menjadi aktif di Facebook. Hasil yang diperoleh mendukung hipotesis *social enhancement* ("rich get richer") dan hipotesis *social compensation* ("poor get richer") dalam penggunaan media sosial. Facebook memiliki peran kompensasi bagi mereka yang memiliki harga diri rendah. Pengguna Facebook yang *ekstrovert* dan memiliki harga diri yang tinggi

memperoleh beberapa keuntungan dari menggunakan Facebook. Mereka lebih populer baik di Facebook maupun di lingkungan *offline*. Sebaliknya, pengguna Facebook yang lebih *introvert* dan memiliki harga diri rendah, memperoleh manfaat dari penggunaan Facebook karena memperoleh dukungan sosial yang lebih besar.

Penelitian juga dilakukan oleh Ardi dan Maison (2014) yang menguji hubungan antara harga diri, *need for popularity*, dan *need to belong* dengan keterbukaan diri (*self-disclosure*) *online* pada subyek Indonesia dan Polandia. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa harga diri berkorelasi secara signifikan dengan keterbukaan diri *online* pada konten positif pada subyek di kedua negara. Selain itu juga diperoleh bahwa harga diri berhubungan negatif dengan aspek keintiman pada keterbukaan diri *online*, tetapi tidak berkorelasi secara signifikan dengan jumlah keterbukaan diri yang ditampilkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan harga diri yang rendah lebih menunjukkan keintiman dalam keterbukaan diri *online* mereka di Facebook. Implikasinya adalah bahwa media sosial (Facebook) sebagai tempat yang memberikan kesempatan bagi mereka yang memiliki harga diri rendah untuk mengembangkan hubungan yang intim melalui keterbukaan diri *online* di media sosial.

Sejalan dengan pandangan dan hasil penelitian tersebut di atas, penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah menganggap media sosial sebagai tempat yang lebih aman untuk mengekspresikan diri daripada mereka yang memiliki harga diri tinggi (Forest & Wood, 2012). Remaja dengan harga diri yang rendah menggunakan Facebook sebagai cara yang nyaman untuk mengatasi masalah terkait ketidakmampuan mereka dalam

berinteraksi dan berkomunikasi di dunia nyata. Media sosial memberi kesempatan bagi remaja dengan harga diri yang rendah untuk mengungkapkan informasi pribadi tentang diri mereka dan mengekspresikan diri mereka lebih baik daripada di dunia nyata. Hal ini membuat remaja dengan harga diri yang rendah menjadi cenderung mudah tergantung pada media sosial.

Berbagai penelitian yang mencoba menguji hubungan harga diri dan penggunaan media sosial memperoleh beragam hasil, khususnya hubungan antara harga diri dan kecanduan/ketergantungan Internet dan media sosial (Byun, dkk., 2009; Mehdizadeh, 2010; Blachnio, dkk., 2016). Menurut banyak penelitian, ada hubungan positif antara harga diri dan kecanduan Internet (Armstrong, dkk., 2000). Para pengguna yang memiliki pandangan negatif tentang diri mereka menunjukkan penggunaan Internet yang maladaptif. Hasil yang diperoleh oleh De Cock, dkk (2014) menunjukkan bahwa tingkat harga diri yang rendah terkait dengan kecanduan Facebook. Demikian pula hasil yang diperoleh dari penelitian Kim dan Davis (2008) menunjukkan bahwa harga diri terkait dengan kecanduan Internet dalam studi mereka di kalangan mahasiswa. Individu dengan tingkat harga diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk menunjukkan gejala kecanduan Internet (Kim & Davis, 2008; Yang & Tung, 2007), dan mereka yang memiliki harga diri rendah menunjukkan peningkatan jumlah waktu penggunaan Internet (Armstrong dkk, 2000; Douglas dkk., 2008). Peningkatan jumlah waktu penggunaan Internet/media sosial ini menyebabkan remaja rentan mengembangkan perilaku adiksi/ketergantungan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial (Shettar, dkk., 2017).

Ketergantungan secara umum didefinisikan sebagai kondisi dimana individu tidak mampu mengendalikan sesuatu hal, atau melakukan sesuatu hal yang berbahaya. Ketergantungan media sosial juga dipandang sebagai prediktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Blachnio, dkk., 2016; Marino, dkk., 2017; Shettar, dkk., 2015). Akibat negatif yang dipicu oleh penggunaan media sosial yang eksem memberikan efek yang merugikan terhadap kehidupan pribadi, sosial, dan/atau juga kehidupan profesional pengguna (Ryan, dkk., 2014; Griffiths, dkk., 2014). Lee, dkk (2012) mengemukakan bahwa pengguna media sosial (Facebook) yang obsesif memiliki kesulitan dalam pekerjaan, performan akademik, dan hubungan interpersonal. Hasil penelitian Lam dan Peng (2010) menyimpulkan bahwa remaja yang menggunakan Internet secara patologis cenderung mengembangkan perilaku depresi. Penelitian Blachnio, dkk (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Facebook *addiction* dan kepuasan hidup (*life satisfaction*). Sementara studi meta-analisis yang dilakukan Marino, dkk (2017) menyimpulkan bahwa penggunaan Facebook yang bermasalah berkorelasi positif dengan *psychological distress* dan berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis.

Penelitian terkait hubungan penggunaan Internet maupun media sosial dan kesejahteraan pengguna, sebelumnya hanya berfokus pada frekuensi penggunaan Internet dan media sosial saja, dan dari berbagai hasil penelitian yang diperoleh belum menunjukkan hubungan yang konsisten. Namun demikian, berdasarkan hasil penelitian longitudinal yang dilakukan Kraut dkk (1998, 2002), menunjukkan pentingnya memeriksa moderator potensial dari hubungan penggunaan Internet dan

hasil yang diperoleh pada kesejahteraan psikologis (Gordon dkk, 2007). Untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, maka perlu untuk mengetahui dan menguji apa yang memotivasi individu dalam menggunakan media sosial, daripada hanya berfokus pada jumlah waktu *online* yang dihabiskan. Apa yang dicari dan diinginkan individu dari penggunaan media sosial mungkin tidak hanya mempengaruhi sifat dan tingkat perilaku penggunaan mereka, tetapi juga bagaimana hasil psikologis yang individu dapatkan dari penggunaan Internet/media sosial tersebut.

Pentingnya memahami apa yang memotivasi seseorang menggunakan media sosial bertujuan untuk sepenuhnya memahami konsekuensi dari penggunaan tersebut. Pemeriksaan motif di balik penggunaan media sosial menunjukkan bahwa motif yang berbeda menghasilkan perilaku yang berbeda sehingga mengarah pada efek psikologis yang berbeda. Teori *Use and Gratification* (Katz, dkk., 1973; Rubin, 2002) mengemukakan bahwa untuk memahami dampak suatu media, perlu mempertimbangkan motif yang dimiliki penggunanya. Melalui pendekatan ini, individu dipandang sebagai pengguna aktif, daripada penerima media pasif, yang secara selektif mencari dan menggunakan teknologi atau media tertentu untuk memenuhi kepuasan dan kebutuhan psikologis mereka. *Use and gratification* dapat dipandang sebagai perspektif komunikasi psikologis yang berfokus pada bagaimana individu menggunakan media massa dan bentuk komunikasi lainnya seperti komunikasi interpersonal, untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka (Rubin, 2002). Perspektif psikologis ini merupakan pergeseran dari

pendekatan mekanistik tradisional yang menunjukkan bahwa konsumen media adalah individu yang pasif.

Studi tentang Internet dan media sosial telah meneliti motivasi individu berdasarkan pendekatan *Use and Gratification*. Para peneliti mengemukakan beberapa kemungkinan motif untuk penggunaan situs jejaring sosial, namun dua motif utama penggunaan media sosial yang sering disebutkan adalah membina atau mempertahankan hubungan yang ada dan mencari hubungan yang baru (Joinson 2008; Pempek, dkk., 2009; Subrahmanyam, dkk., 2008; Tosun, 2012). Motif mempertahankan hubungan menggambarkan kebutuhan remaja untuk berinteraksi melalui komunikasi *online* dengan orang-orang yang sudah mereka kenal; sedangkan motivasi untuk bertemu orang baru di media sosial mengacu pada pengembangan hubungan baru. Hasil penelitian eksplorasi yang dilakukan Brandtzaeg dan Heim (2008) mengungkapkan bahwa 2 motif utama orang menggunakan media sosial adalah “*to get in contact with new people*” (*new relations*) dan motif terbanyak yang kedua adalah “*to keep in touch with their friends*”. Sementara itu Lampe, dkk (2006) menjelaskan kedua motif tersebut dengan istilah *social searching* (menemukan informasi tentang kontak *offline*) dan *social browsing* (menemukan dan mengembangkan hubungan baru). Hasil survei yang dilakukan oleh Lampe dkk (2006) menemukan bahwa alasan utama yang paling penting dalam penggunaan Facebook adalah *social searching*. Penelitian yang dilakukan Rae dan Lonborg (2015) terkait kedua motif tersebut menunjukkan bahwa motif individu menggunakan Facebook memoderasi hubungan antara penggunaan Facebook dan kesejahteraan psikologis dimana individu memiliki

kecenderungan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi ketika penggunaan Facebook dimotivasi oleh keinginan untuk memelihara hubungan sosial. Sebaliknya penggunaan Facebook yang dimotivasi untuk menemukan dan membentuk hubungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa motivasi penggunaan media sosial berperan dalam mempengaruhi efek penggunaan terhadap kesejahteraan individu.

Melihat masih adanya beberapa gap teoritis terkait penggunaan media sosial dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologis individu, kiranya masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk lebih memahami bagaimana hubungan penggunaan media sosial terkait pemenuhan kepuasan dan kebutuhan individu terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya pada remaja Generasi Z. Oleh karena itu, penulis mengajukan sebuah penelitian yang mencoba untuk melihat dampak penggunaan media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja Generasi Z dengan memfokuskan pada aspek harga diri, ketergantungan media sosial dan motif penggunaan media sosial, khususnya motif memelihara hubungan yang sudah ada (*maintain existing relationship*) dan motif menemukan atau membangun hubungan baru (*meet new people and socializing*).

Penelitian ini mencoba membangun dan menguji model kesejahteraan psikologis remaja generasi Z terkait penggunaan media sosial dengan melihat dari aspek harga diri, tingkat ketergantungan media sosial dan juga motif remaja dalam menggunakan media sosial. Beberapa penelitian sebelumnya telah banyak menguji dan mengulas mengenai kesejahteraan psikologis pengguna media sosial, baik ditinjau dari aspek harga diri maupun ketergantungan media sosial, namun

penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pengguna media sosial ditinjau dari motif yang melatarbelakangi mereka dalam menggunakan media sosial, khususnya terkait motif *maintain existing relationship* dan motif *meet new people and socializing*, belum banyak dilakukan, khususnya pada remaja di Indonesia. Selain itu, penelitian sebelumnya terkait faktor-faktor yang menjadi variabel independen dan dependen dalam penelitian ini diuji secara terpisah (Kim & Davis, 2008; Seabra dkk, 2017; Nwankwo dkk, 2015; Silverstone & Salsali, 2003; Zywica & Danowski, 2008; Ardi & Maison, 2014; Weiser, 2011; Dogan, 2016; Rae & Lonborg, 2015), sedangkan dalam penelitian ini beberapa faktor tersebut dianalisis bersama sebagai satu-kesatuan model yang baru dalam menjelaskan bagaimana penggunaan media sosial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, khususnya pada remaja Generasi Z.

Faktor lain yang juga akan diuji dalam penelitian ini sebagai analisis tambahan adalah variabel demografi terkait jenis kelamin, tahap perkembangan dan status sosial ekonomi yang juga dipandang berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja Generasi Z. Jenis kelamin dapat menjadi faktor demografi yang menentukan masalah kesehatan jiwa. Perbedaan gender telah diteliti dalam berbagai variabel psikologis termasuk pada kesejahteraan psikologis. Namun demikian, meskipun telah dilakukan penelitian yang ekstensif tentang kesejahteraan psikologis, khususnya pada anak dan remaja, hasil terkait pengaruh jenis kelamin belum dapat disimpulkan (Gómez-López dkk, 2019; Hasan, 2019). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa anak perempuan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik daripada anak laki-laki yang biasanya

menunjukkan harga diri yang lebih rendah, tekanan psikologis yang lebih tinggi, dan tingkat depresi yang lebih tinggi (Chen, dkk., 2009; Liu & Zhao, 2016; Wong, dkk., 2009). Studi di Thailand menunjukkan bahwa jenis kelamin berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dimana siswa laki-laki Thailand memiliki kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah daripada siswa perempuan (Calderon, dkk., 2019). Hasil penelitian Tangmunkongvorakul, dkk (2019) juga menemukan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada siswa laki-laki. Namun penelitian lain melaporkan bahwa pria memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada wanita (Lucktong, dkk., 2017), dan tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi pada anak perempuan daripada anak laki-laki (Jiang, 2020). Sementara penelitian lain tidak menunjukkan perbedaan signifikan faktor gender dalam kesejahteraan psikologis anak-anak, karena hasil yang diperoleh bahwa anak laki-laki dan perempuan menunjukkan tingkat depresi dan kepuasan hidup yang sama (Chen & Chan, 2016; To, dkk., 2017).

Variabel demografi kedua yang diuji dalam penelitian ini adalah peran usia atau tahap perkembangan remaja. Hal ini dilakukan mengingat selama ini penelitian terkait penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis dilakukan pada subyek dengan rentang usia tertentu, dan dari hasil telaah literatur lebih banyak menggunakan subyek remaja akhir dan dewasa awal (Dutta & Chye, 2017; Liu & Yu, 2013; Primack, dkk, 2017; Park & Lee, 2012), dan sebagian kecil mengkaji penggunaan media sosial dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologis pada anak-anak dan remaja awal (Devine & Lloyd, 2011; Woods &

Scott, 2016). Hubungan antara penambahan usia dan kesejahteraan psikologis individu juga belum menunjukkan kesimpulan yang jelas. Beberapa penelitian tidak menemukan hubungan antara usia dan kesejahteraan subyektif (Diener & Suh, 1998), beberapa penelitian melaporkan hubungan linier positif yang lemah (Hansson, dkk., 2005), penelitian yang lain menunjukkan hubungan negatif yang lemah antara usia dan kesejahteraan psikologis (Chen, 2001), dan penelitian Easterlin (2006) menunjukkan ada hubungan lengkung (*U-shape*), dimana kesejahteraan psikologis tertinggi di antara mereka yang berusia paruh baya. Penelitian kesejahteraan psikologis dengan meninjau dari 3 tahap perkembangan pada masa remaja belum banyak dilakukan. Dalam penelitian ini, subyek remaja Generasi Z dibedakan menjadi 3 tahap yaitu remaja awal, remaja madya, dan tahap remaja akhir. Terdapat perbedaan penting antara kelompok usia remaja yang lebih muda (mewakili tahap pertama masa remaja: 13, 14 dan 15 tahun) dan kelompok remaja yang lebih tua (mewakili fase remaja akhir atau awal masa dewasa: usia 16 tahun, 17, 18 atau lebih). Kelompok yang pertama menunjukkan tingkat kesejahteraan yang jauh lebih tinggi daripada kelompok kedua, yang dijelaskan oleh karakteristik psiko-evolusi yang berbeda antara kelompok usia remaja muda dan dewasa awal, seperti meninggalkan rumah, mencari pekerjaan atau membuat rencana masa depan sebagai tujuan orang dewasa, yang memainkan peran penting dalam kesadaran, dimana hal ini memfasilitasi atau menghambat pencapaian tujuan tersebut dan memiliki dampak langsung pada perasaan kesejahteraan yang ditunjukkan. Penurunan kesejahteraan dengan usia ditemukan secara konsisten dengan studi lain kesejahteraan subjektif pada masa remaja. Namun, tidak ada

penelitian yang ditemukan menganalisis perbedaan usia dalam kesejahteraan psikologis remaja. Pengujian berdasarkan tahap perkembangan ini dilakukan untuk memperoleh kajian yang lebih luas dan komprehensif terkait perkembangan kesejahteraan psikologis remaja, khususnya pada Generasi Z saat ini.

Selain kedua variabel demografi diatas, faktor lain yang juga dipandang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah faktor status sosial ekonomi. Status sosial ekonomi tampaknya menjadi penentu penting kesehatan dan kesejahteraan. Berbagai data menunjukkan bahwa perbedaan sosial ekonomi dalam kesehatan bervariasi menurut usia dan tahap kehidupan. Namun, bukti hubungan antara kelas sosial dan kesehatan mental pada anak-anak dan remaja belum sepenuhnya konsisten (Zukauskienė, 2014). Beberapa penelitian telah menemukan hanya sedikit pengaruh atau tidak ada perbedaan kelas dalam prevalensi gejala kesejahteraan psikologis pada remaja (West 1997), sedangkan penelitian lain telah melaporkan lebih banyak keluhan psikosomatik pada kelompok sosial ekonomi rendah (Halldorsson, dkk., 2000). Beberapa penelitian telah menemukan perbedaan kelas dalam kesejahteraan psikologis, sementara yang lain menunjukkan bahwa dalam hal ukuran umum kesejahteraan psikologis, masa remaja ditandai dengan sedikit atau tidak ada diferensiasi kelas (West 1997; Call, dkk., 2002). Pengujian terkait peran status sosial ekonomi orangtua terhadap kesejahteraan psikologis remaja masih perlu dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

Penelitian ini dilakukan pada remaja Generasi Z di Kota Mataram. Hal ini didasarkan pada ketertarikan untuk lebih memahami karakteristik perilaku dan aspek-aspek psikologis terkait penggunaan media sosial dan sejauhmana media sosial berdampak pada perkembangan remaja Generasi Z di Mataram, khususnya pada aspek kesejahteraan psikologis. Sebagaimana remaja generasi Z lainnya, remaja di Kota Mataram juga menunjukkan kebutuhan penggunaan media sosial yang cukup tinggi, namun tampaknya belum banyak data penelitian yang mengungkap terkait perilaku penggunaan media sosial dalam tinjauan psikologis. Selain itu, peneliti juga ingin menggali lebih dalam bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis remaja di Kota Mataram. Data dari riset kesehatan dasar (Riskesdas) Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2018 (LPB Litbang Kesehatan, 2019) menunjukkan bahwa prevalensi depresi penduduk berusia di atas 15 tahun di Kota Mataram sebesar 8,11% dan prevalensi gangguan mental emosional penduduk usia yang sama tercatat 12,63%, namun data spesifik mengenai gambaran kesejahteraan psikologis remaja di Kota Mataram masih sangat terbatas, sehingga menarik minat peneliti melakukan penelitian ini di Kota Mataram. Diharapkan dengan mengambil lokasi penelitian lokal di daerah, hasil penelitian ini dapat memberi kontribusi bagi pengembangan sumber daya manusia di Kota Mataram, khususnya pada kelompok remaja.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan kajian masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1.3.1 Permasalahan Umum

Apakah model kesejahteraan psikologis remaja Generasi Z dapat dibangun melalui hubungan mediasi dan moderasi antara variabel harga diri, ketergantungan media sosial, dan variabel motif penggunaan media sosial yaitu motif *maintain existing relationship* dan *meet new people and socializing*?

1.3.2 Permasalahan Khusus

- a. Apakah ada hubungan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja Generasi Z?
- b. Apakah ada hubungan antara harga diri dan ketergantungan media sosial pada remaja Generasi Z?
- c. Apakah ada hubungan antara ketergantungan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja Generasi Z?
- d. Apakah ketergantungan media sosial berperan dalam memediasi hubungan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis remaja Generasi Z?
- e. Apakah motif *maintain existing relationship* berperan memoderasi hubungan antara ketergantungan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja Generasi Z?
- f. Apakah motif *meet new people* berperan memoderasi hubungan antara ketergantungan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja Generasi Z?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ada 2 (dua) yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengembangkan dan menguji model kesejahteraan psikologis remaja Generasi Z yang dibangun melalui hubungan mediasi dan moderasi antara variabel harga diri, ketergantungan media sosial, serta motif penggunaan media sosial yaitu motif *maintain existing relationship* dan motif *meet new people and socializing*.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

- a. Menguji hubungan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja Generasi Z.
- b. Menguji hubungan antara harga diri dan ketergantungan media sosial pada remaja Generasi Z.
- c. Menguji hubungan antara ketergantungan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja Generasi Z.
- d. Menguji peran ketergantungan media sosial dalam memediasi hubungan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja Generasi Z.
- e. Menguji peran motif *maintain existing relationship* sebagai moderator dalam hubungan antara ketergantungan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja Generasi Z.

- f. Menguji peran motif *meet new people and socializing* sebagai moderator dalam hubungan antara ketergantungan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja Generasi Z.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian dijelaskan sebagai manfaat teoritis dan manfaat secara praktis, yaitu:

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Menjadi landasan konseptual dan wacana teoritik mengenai kesejahteraan psikologis remaja generasi Z terkait penggunaan media sosial.
- b. Mengembangkan konsep teoritik mengenai kesejahteraan psikologis remaja Generasi Z melalui penjelasan hubungan mediasi dan moderasi antara harga diri, ketergantungan media sosial dan motif menggunakan media sosial.
- c. Menambahkan skala pengukuran yang sudah diadaptasikan untuk penelitian kesejahteraan psikologis dan juga penelitian penggunaan media sosial pada remaja di Indonesia yaitu skala pengukuran *Mental Health Inventory* (MHI-18), skala pengukuran motif penggunaan media sosial (*Social Media Usage Aims Scale*), skala pengukuran ketergantungan media sosial (*Social Network Dependency Scale*), dan juga skala pengukuran harga diri dari Rosenberg (*Rosenberg Self-Esteem Scale*).
- d. Menjadi dasar teoritik untuk menyusun program pengembangan pribadi dan kemampuan literasi digital bagi remaja agar lebih memahami dampak

penggunaan media sosial bagi kesejahteraan psikologis, dan remaja mampu mengembangkan perilaku digital yang tepat dalam menghadapi perkembangan teknologi media digital.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti khususnya bagi:

a. Remaja

Diharapkan dari hasil penelitian ini nantinya dapat memberi gambaran dan pemahaman yang lebih baik kepada remaja mengenai perilaku penggunaan media sosial, baik terkait faktor-faktor yang berperan dalam mempengaruhi perilaku penggunaannya, memahami dampak positif dan negatifnya, dan memahami serta mampu mengenal kebutuhan-kebutuhan individu apa saja yang dapat dipenuhi oleh media sosial, serta mampu mengelola kebutuhan tersebut saat berinteraksi di media sosial. Dengan demikian diharapkan remaja memiliki keterampilan yang tepat dalam penggunaan media sosial.

b. Orangtua

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran dan pemahaman yang lebih dalam terkait perkembangan remaja Generasi Z, khususnya terkait dampak perkembangan dan penggunaan teknologi Internet atau teknologi digital terhadap kesejahteraan psikologis remaja, sehingga dapat menjadi panduan dalam mendampingi tumbuh kembang remaja Generasi Z untuk mencapai kesejahteraan hidup mereka.

c. Guru dan praktisi pendidikan

Diharapkan guru dan pihak sekolah memiliki pemahaman mengenai kebutuhan remaja dan pemenuhannya melalui media sosial, memberi pendampingan yang tepat bagi remaja dengan membantu remaja mengelola penggunaan media sosial mereka secara positif.

d. Konselor Bimbingan dan terapis klinis

Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan dalam menyusun program bimbingan maupun program terapis bagi remaja Generasi Z sebagai upaya untuk mengembangkan ataupun pemulihan dalam mengatasi masalah kesejahteraan psikologis mereka, khususnya terkait dampak positif maupun negatif penggunaan media sosial.