



Instagram dan Kesehatan Mental Generasi Z di Yogyakarta

Instagram and the Mental Health of Generation Z in Yogyakarta

Ayatusy Syifa Azaria^{1*}, Desy Ratnasari² & Annisa Ramadhina Sumawati³

^{1,2,3} Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi

Author's email:

Email:

¹21321279@students.uii.ac.id

Keywords:

Generation Z, Instagram, mental health, social media

Abstract: Nowadays, Instagram is a social media platform widely used by Generation Z or Gen Z. Excessive or continuous use of Instagram daily can impact the mental health of its users. This research aims to analyze the use of Instagram on the mental health of Generation Z in the Yogyakarta region. The research employs a qualitative method with a case strategy. Data collection was conducted through in-depth interviews with informants. The study subjects were three individuals who met the criteria: being part of Generation Z (born between 1997-2012), having an Instagram accounts, and residing in Yogyakarta. The results found that Instagram use plays a role in the mental health of Generation Z. The interviewed informants generally reduced their Instagram usage because they felt it negatively impacted their sense of security and caused anxiety. This study recommends the importance of larger-scale research that could be connected to family and social environments.

Abstrak: Dewasa ini Instagram menjadi media sosial yang banyak digunakan Generasi Z atau Gen Z. Instagram yang digunakan secara terus-menerus atau cenderung berlebihan setiap harinya akan berdampak bagi kesehatan mental penggunanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis penggunaan Instagram terhadap kesehatan mental Generasi Z di wilayah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan strategi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap informan. Subjek penelitian diambil dari informan yang berjumlah 3 orang dengan kriteria: masuk sebagai Generasi Z (lahir antara tahun 1997-2012), memiliki Instagram, dan berdomisili di Yogyakarta. Hasil penelitian menemukan bahwa penggunaan Instagram mempunyai peran bagi kesehatan mental Generasi Z. Para informan yang diwawancara umumnya mengurangi penggunaan Instagram karena merasa membawa dampak negatif bagi dirinya, seperti rasa aman dan gelisah. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya penelitian dalam skala besar yang mungkin dapat dihubungkan dengan keluarga dan lingkungan sosial.

Kata kunci:

generasi z, Instagram, kesehatan mental, media sosial

PENDAHULUAN

Media sosial adalah jenis media dengan basis internet (*online*) yang diaplikasikan oleh para penggunanya untuk kegiatan berpartisipasi, berbagi, serta menciptakan konten mencakup *blog*, jejaring sosial, wiki, forum, dan aktivitas di dunia maya (Fuchs, 2014; Nasrullah, 2017). Keberadaan media sosial akan membuat manusia bisa berkomunikasi tanpa terhalang jarak dan waktu. Perkembangan teknologi telah berhasil menciptakan “kebutuhan primer” baru bagi manusia, yaitu penggunaan media sosial. Berbeda dengan media konvensional yang kebanyakan hanya berfokus pada salah satu fungsi saja, seperti telepon kabel dan ponsel analog yang hanya bisa dilakukan untuk berkomunikasi tapi tidak bisa digunakan untuk berbagi informasi, atau surat kabar dan radio yang hanya dimanfaatkan sebagai media untuk membagikan informasi bersifat satu arah, media sosial lahir dengan mencakup keseluruhan antara fungsi komunikasi dan informasi. Menurut Kerpen et al. (2011), media sosial dimaknai sebagai tempat himpunan foto, video, maupun tulisan pada kegiatan interaksi dalam sebuah jaringan oleh individu atau kelompok seperti organisasi. Sesuai realitas di lapangan sekarang, media sosial banyak digunakan oleh penggunanya untuk berbagi kegiatan pribadi berbentuk tulisan atau biasa disebut dengan istilah *status/caption*, membagikan gambar berupa unggahan foto serta video di akun media sosial yang dimiliki. *Instagram* termasuk ke dalam kelompok media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Dilansir dari Databoks, *We Are Social*, merilis data yang menunjukkan bahwa *Instagram* menempati posisi kedua setelah *WhatsApp* sebagai media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia pada bulan Januari 2024 (Annur, 2024).

Masyarakat Indonesia yang menjadi pengguna *Instagram* mayoritas merupakan Generasi Z yang lahir pada interval 1997 hingga 2012. Generasi Z yang terlahir pada era kemajuan digital menjadikan *Instagram* sebagai wadah untuk memenuhi kebutuhan selaras dengan perkembangan zaman. Sebagai pengguna *Instagram*, Generasi Z banyak menghabiskan waktu untuk berselancar di dalamnya dengan cara melakukan interaksi dengan pengguna lain melalui pemberian tanda suka atau komentar di postingan, baik berupa foto dan video antara pengguna satu dengan lainnya. Namun, setiap komentar yang diperoleh terdiri dari komentar positif atau negatif. Bahkan, hanya dengan melihat unggahan dari pengguna lain, dapat memberikan efek bagi pengguna *Instagram* karena pengguna tersebut bersikap membandingkan segala yang ada di diri sendiri dengan kehidupan individu lainnya yang ditampilkan melalui foto atau video di *Instagram*.

Berdasarkan data dari Broadband Search yang dikutip oleh GoodStats, sebanyak 42% perundungan merujuk pada komentar buruk atau kasar berasal dari *Instagram* (Jessica, 2023). Selanjutnya, terdapat data dari pelaksanaan penelitian pada ribuan remaja dengan rentang usia 14 hingga 24 tahun oleh RSPH (*Royal Society for Public Health*) serta YHM (*Young Health Movement*) di Inggris (RSPH, 2017), *Instagram* dianggap sebagai media sosial yang sangat berdampak buruk serta dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental. Hal tersebut menjadi bukti jika *Instagram* dari sisi komentar maupun unggahannya dapat berefek pada kesehatan mental individu. Survei oleh McKinsey Health Institute dengan judul “*Gen Z mental health: The impact of tech and social media*” yang dikutip oleh Databoks melaporkan apabila Generasi Z menjadi kelompok yang memandang media sosial berefek buruk bagi kesehatan mental (Annur 2023).

Kesehatan mental adalah suatu kondisi individu merasa bebas dari semua bentuk gejala dan pertanda gangguan mental (Zulkarnain & Fatimah, 2019). Individu dapat dikatakan tidak memiliki gangguan mental apabila ia mampu menjalankan kegiatannya dalam keseharian secara normal serta senantiasa bisa beradaptasi untuk mencari jalan keluar dari sebuah masalah melalui kemampuan pengolahan stres (Zulkarnain & Fatimah, 2019).

Penelitian mengenai pengaruh media sosial pada kesehatan mental telah banyak dilakukan, di antaranya adalah penelitian oleh Rosmalina dan Khaerunnisa (2021) menjelaskan tentang korelasi yang menghubungkan penggunaan media sosial secara umum dalam kesehatan mental pada remaja. Penelitian lainnya dilakukan Lim et al. (2021). Penelitiannya bertujuan untuk memahami bagaimana pengaruh penggunaan Instagram pada kesehatan mental *Instagramxiety* yang dialami oleh remaja di Kota Salatiga. Penelitian Karinta (2022) memaparkan dampak negatif menggunakan media sosial pada kesehatan mental remaja. Penelitian oleh Faelens et al. (2021) berjudul “*The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review*”, meninjau secara sistematis untuk menganalisis korelasi penggunaan Instagram terhadap indikator kesehatan mental dengan masing-masing cakupan, antara lain mencakup isu depresi, kecemasan, stres, penggunaan alkohol serta narkoba, indikator citra tubuh, dan gangguan makan dalam lingkup *general*. Kajian oleh Koinig (2022) “*Picturing Mental Health on Instagram: Insights from a Quantitative Study Using Different Content Formats*”, menguraikan penelitian berdasarkan survei kuantitatif mengenai pandemi Covid-19 yang telah mengubah kehidupan sosial individu di seluruh dunia dengan dihubungkan pada era situs jejaring sosial, salah satunya Instagram, yang kemudian menyebabkan peningkatan tingkat stres serta masalah kesehatan mental.

Penelitian selanjutnya mengkaji tentang pengaruh penggunaan media sosial

terhadap perilaku remaja, terutama berkaitan dengan penggunaan *Instagram* secara berlebihan. Wiranata et al. (2022) memfokuskan pada pendalaman fakta, gejala, serta peristiwa yang memengaruhi perilaku remaja di lapangan berdasarkan efek penggunaan media sosial dalam konteks ruang dan waktu pada lingkungan subjek penelitian. Kajian Septiana (2021) berfokus pada penelitian tentang dampak penggunaan media sosial ketika masa pandemi Covid-19 terhadap *mental health* serta kesejahteraan sosial remaja. Penelitian dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksplanatori. Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, belum ada penelitian yang menghubungkan secara spesifik pengaruh penggunaan *Instagram* terhadap kesehatan mental dengan subjek spesifik Generasi Z dalam lingkup Kota Yogyakarta. Maka dari itu, adanya penelitian ini dilaksanakan untuk mengisi celah tersebut dengan cara melakukan wawancara mendalam menggunakan pendekatan studi kasus intrinsik terhadap informan, sebagai cara untuk mengetahui bagaimana pemaknaan efek penggunaan *Instagram* terhadap kesehatan mental yang dirasakan oleh Generasi Z dari sejumlah individu yang menjadi informan berdasarkan ketentuan kriteria. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian-penelitian mengenai dampak media sosial, dan mendapatkan pengetahuan mendalam mengenai dampak-dampak itu terutama pada Generasi Z. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran Generasi Z tentang urgensi kesehatan mental yang bersumber dari penggunaan media sosial.

KERANGKA TEORI

Media Sosial

Media sosial didefinisikan sebagai media internet yang di dalamnya memuat penggambaran tentang identitas diri, adanya fasilitas untuk berinteraksi antarpengguna media sosial satu sama lain, bekerja sama, saling berbagi informasi, berkomunikasi,

bahkan terdapat kemungkinan terbangunnya ikatan sosial di dunia maya (Nasrullah, 2017). (Manning, 2014) mengemukakan bahwa istilah media sosial sering kali digunakan untuk kepentingan proses pembentukan media baru yang melibatkan keaktifan partisipan di dalamnya. Menurut Boyd dan Ellison (2007) media sosial adalah komponen yang terbentuk dari rangkaian situs internet, di mana pengguna di dalamnya bisa membuat profil dan mengadakan pengamatan keadaan terkait hubungan antar pengguna. Dampak yang ditimbulkan dari lahirnya media sosial ini adalah terjalin komunikasi yang tidak lagi terbatas hanya satu arah, namun juga mampu mengadakan kegiatan komunikasi dengan banyak orang yang pada mulanya (“one to many”) beralih menjadi (“many to many”).

Sebagai bagian media sosial, *Instagram* adalah sebuah ruang yang menyediakan foto-foto atau video yang diunggah oleh pengguna lain mencakup teman, idola, *influencer*, artis, bahkan orang lain yang tidak dikenal. Selain melihat unggahan foto maupun video, pengguna di *Instagram* juga dapat memberikan *feedback* berupa *like* sebagai tanda suka dan *comment* berisi tulisan kritik, saran, pujian, bahkan kalimat negatif, dan sebagainya. Arti pengguna *Instagram* dari Jan H. Kietzmann, Kritopher Kermkens, Ian P. Mc Carthy and Bruno S. Silvestre (Tosepu, 2018), adalah *Identity* (berisi identitas pengguna Instagram meliputi nama, usia, dan jenis kelamin), *conversations* (interaksi antarpengguna *Instagram*, *sharing* (saling berbagi konten yang diunggah ke Instagram baik berupa foto maupun video), dan *presence* (saling menyadari keberadaan antar pengguna melalui unggahan di Instagram).

Kesehatan Mental

Kesehatan mental diartikan sebagai kondisi individu yang merasa bebas dari gangguan mental dan emosional, serta memiliki kemampuan berpikir secara normal guna

menjalankan segala aktivitasnya pada kehidupan sehari-hari serta mampu beradaptasi terhadap permasalahan yang datang dalam hidup (Zulkarnain & Fatimah, 2019). Jika suatu waktu muncul ancaman dan tidak mampu untuk menghadapinya, maka bisa mengakibatkan gangguan mental. Menurut Bernard pada tahun 1970 (Rosmalina, 2020) kesehatan mental berarti sikap menyesuaikan diri dari individu pada diri sendiri serta zona sekitarnya secara efektif, kesenangan, perilaku sosial yang baik, juga kemampuan dalam menghadapi serta menerima realitas kehidupan yang telah dihadapi.

Berdasarkan beberapa pengertian terkait kesehatan mental sesuai yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan kesehatan mental sebagai berikut. *Pertama*, kesehatan mental dipersepsikan sebagai kondisi mental yang sehat atau artinya tidak terganggu. *Kedua*, kesehatan mental dipersepsikan sebagai pengetahuan, perilaku, dan seni guna mewujudkan keadaan mental yang sehat. *Ketiga*, kesehatan mental dipersepsikan sebagai aktivitas untuk menyesuaikan individu dalam memperoleh keadaan mental yang sehat

Kesehatan mental kerap dikaitkan dengan penggunaan media sosial meliputi gangguan kesehatan mental seperti stres, cemas, depresi, dan kesepian (Bashir & Bhat, 2017) Media sosial dapat mengakibatkan individu mengalami gangguan mental meliputi cemas, tekanan mental, kurangnya *self esteem*, insomnia, serta citra tubuh. Selain itu, media sosial juga dapat dijadikan panggung bagi para penggunanya dalam rangka mengekspresikan diri dengan cara berlomba-lomba memamerkan aktivitasnya sehari-hari. Hal tersebut dapat menciptakan rasa iri terhadap pengguna lain di Instagram. Rasa iri yang muncul kemudian bercabang menjadi tekanan mental. Banyak pengguna media sosial mengalami perasaan tertekan secara mental, hingga memutuskan untuk bunuh diri sebab dipermalukan oleh pengguna lain di media sosial.

Generasi Z

Generasi Z merupakan golongan generasi yang terlahir pasca tahun 1995, Generasi Z tergolong ke dalam generasi yang hidup bersama teknologi (Persada et al., 2019). Generasi Z memiliki beberapa kesamaan dengan Generasi Y, tetapi para generasi mampu menerapkan lebih dari satu kegiatan dalam satu waktu yang bersamaan (*multi tasking*), seperti halnya Generasi Z mampu menggunakan media sosial, mengoperasikan ponsel, menggunakan PC, sekaligus mendengarkan lagu melalui *headset* ataupun *earphone* pada satu waktu yang bersamaan (Putra, 2017).

Generasi Z hidup bersama teknologi yang menyebabkan generasi Z sangat melek terhadap penggunaan media sosial. Menurut Geotimes.id, dengan merujuk Badan Pusat Statistik 2020, dari 270,20 Juta Jiwa penduduk Indonesia 27,94% adalah generasi Z pengguna media sosial *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Line*, *Telegram*, *WhatsApp*, serta *TikTok*. Salah satu aplikasi yang sangat disukai adalah *Instagram*.

METODE

Penelitian menggunakan penelitian kualitatif melalui pendekatan studi kasus intrinsik dengan paradigma konstruktivis. Penelitian studi kasus mencakup studi mengenai suatu kasus dalam realitas kehidupan pada sebuah konteks (Yin, 2009). Studi kasus intrinsik (*intrinsic case study*) merupakan kasus yang dipelajari dan dipahami secara mendalam, di mana di dalamnya mengandung hal-hal atau isu menarik untuk dikupas berdasarkan kasus itu sendiri (Rianto, 2020). Peneliti mengeksplorasi realitas dalam kehidupan nyata pada sistem terbatas kontemporer (kasus) atau berbagai sistem terbatas (kasus), melalui cara pengumpulan data yang mendalam dengan melibatkan berbagai sumber informasi seperti melalui observasi atau pengamatan dan wawancara. Dalam hal ini, peneliti

mengeksplorasi kasus penggunaan Instagram pada kesehatan mental Generasi Z di Yogyakarta.

Paradigma konstruktivis berpijak pada pengalaman individu, yaitu pengalaman bermedia sosial Generasi Z. Pengumpulan data dilaksanakan dengan cara wawancara mendalam terhadap informan yang berjumlah 3 orang dengan kriteria termasuk ke dalam generasi z (lahir antara tahun 1997-2012), memiliki *Instagram*, dan berdomisili di Yogyakarta. Secara khusus, subjek ini menjadi subjek penelitian karena “gangguan mental” yang dialami. Proses wawancara dilakukan secara fleksibel (tatap muka secara langsung/daring via *zoom*) sesuai kesediaan informan. Sementara observasi dilakukan untuk melihat bagaimana kondisi di lapangan terkait aktivitas Generasi Z di *Instagram*, yang bisa dilihat langsung melalui postingan Generasi Z serta salah satunya komentar apa yang pernah diberikan atau diperoleh dari pengguna lain di *Instagram*.

Hasil pengumpulan data akan dianalisis dengan cara analisis holistik, di mana peneliti menganalisis keseluruhan kasus dimulai dari sejarah, latar belakang kasus, ataupun perkembangan kasus dari waktu ke waktu (Rianto, 2020). Setelah dilakukan analisis secara keseluruhan, kemudian peneliti memfokuskan kasus pada masalah terpenting guna memahami kompleksitas kasus tersebut dengan menganalisisnya berdasarkan tema-tema yang muncul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menguraikan jawaban dari rumusan masalah tentang bagaimana penggunaan *Instagram* terhadap kesehatan mental Generasi Z yang terdiri dari tiga temuan pokok, yaitu peranan penggunaan *Instagram* dalam kehidupan Generasi Z, kesehatan mental, dan konteks sosial informan.

Penggunaan *Instagram* Informan

Penelitian ini menggunakan teori Jan H. Kietzmann, Kritopher Kermkens, Ian P. McCarthy dan Bruno S. Silvestre (Tosepu, 2018) terkait peranan penggunaan *Instagram* bagi penggunaannya. Kietzmann dkk menjabarkan peranan penggunaan *Instagram* ke dalam empat bentuk kepentingan, yakni *identity* (identitas), *conversations* (percakapan), *sharing* (berbagi), dan *presence* (keberadaan).

Identitas pengguna *Instagram* berisi nama, usia, serta jenis kelamin. Percakapan berarti interaksi yang terjadi antarpengguna *Instagram* satu sama lain. Berbagi artinya saling membagikan konten berupa foto ataupun video yang diposting ke *Instagram*. Keberadaan artinya mengetahui keberadaan antarpengguna melalui postingan di *Instagram*.

Pengguna *Instagram* dalam penelitian ini adalah Generasi Z membuktikan teori Kietzmann dkk meski tidak secara keseluruhan. Penggunaan *Instagram* bagi Generasi Z selain berisi identitas, percakapan, berbagi, serta keberadaan juga membahas tentang durasi dan riwayat waktu penggunaan *Instagram*.

Identitas (*identity*) Informan X1 pernah memiliki *Instagram* dengan identitas (*identity*) *username* @d***, usia 20 tahun, jenis kelamin perempuan. Informan X1 sebagai pengguna *Instagram* pernah melakukan percakapan (*conversations*) berupa interaksi dengan cara memberikan *like* dan *comment* pada unggahan pengguna lain. Informan X1 mengunggah postingan kegiatan sehari-harinya (*sharing*) demi mendapatkan *feedback* berupa *like* dan *comment* dari pengguna lain di *Instagram*. Informan X1 menyadari keberadaan (*presence*) pengguna lain yang merupakan *followersnya*. Informan X1 memiliki riwayat waktu kurang lebih 6 tahun bermain *Instagram*, tetapi pada bulan Mei 2023 Informan X1 sudah menghapus akun *Instagram* miliknya. Informan X1 mengaku cukup intens dalam mengunggah segala hal tentang dirinya pada postingan di akun *Instagram*-nya ketika tahun-tahun awal bermain *Instagram* sekitar 4 tahun awal.

Informan X1 memiliki durasi waktu membuka *Instagram* sehari 2 kali sebelum memutuskan untuk menghapus akun *Instagram* miliknya.

Identitas (*identity*) informan X2 adalah *username* *Instagram* @m***, usia 20 tahun, jenis kelamin laki-laki. Informan X2 sebagai pengguna *Instagram* melakukan percakapan (*conversations*) berupa interaksi dengan cara memberikan *like* pada unggahan pengguna lain. Informan X2 membagikan (*sharing*) konten foto dan video di *feeds* *Instagram* dan *story* serta melihat unggahan berita yang dibagikan oleh pengguna lain di *Instagram*. Informan X2 menyadari keberadaan (*presence*) pengguna lain yang merupakan *followersnya*. Informan X2 memiliki riwayat waktu 6 tahun bermain media sosial *Instagram* dan durasi bermain media sosial tidak lebih dari 1 jam perhari.

Informan X3 memiliki identitas dengan *username* *Instagram* @r***, usia 20 tahun, jenis kelamin perempuan. Informan X3 sebagai pengguna *Instagram* melakukan percakapan (*conversations*) berupa interaksi dengan cara memberikan *like* dan *comment* pada unggahan pengguna lain. Informan X3 membagikan (*sharing*) konten foto dan video di *feeds* *Instagram* dan *story* serta melihat informasi yang dibagikan pengguna lain di *Instagram*. Informan X3 menyadari keberadaan (*presence*) pengguna lain yang merupakan *followersnya*. Informan X3 memiliki riwayat waktu sudah lebih dari 6 tahun bermain media sosial *Instagram* dan durasi bermain media sosial kurang lebih 1 jam.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu merasa bebas gangguan mental dan emosional, serta memiliki kestabilan untuk menjalankan segala aktivitas dalam keseharian dan mampu menyesuaikan diri terhadap permasalahan yang dihadapi (Zulkarnain & Fatimah, 2019).

Bashir dan Bhat (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat kaitan antara kesehatan mental dengan penggunaan media sosial antara lain stres,

kecemasan, depresi, dan kesepian. Stres berarti perasaan yang dialami ketika berada di bawah tekanan sehingga membuat individu kewalahan sekaligus kesulitan untuk menghadapi sebuah situasi. Kecemasan merupakan perasaan yang muncul saat individu merasa takut dan khawatir akan suatu hal. Depresi adalah gangguan yang ditandai oleh perasaan sedih berkepanjangan sekaligus merasa kehilangan minat terhadap kegiatan yang sebelumnya disukai. Kesepian adalah perasaan sedih sebab merasa terisolasi dalam lingkup sosial.

Kesehatan mental dalam penelitian ini yang berkaitan dengan penggunaan media sosial *Instagram* tidak secara keseluruhan mengadopsi teori dari Bashir & Bhat. Kesehatan mental yang dirasakan oleh Generasi Z dalam penggunaan media sosial *Instagram* adalah kecemasan, stres, *insecure*, *FOMO*, dan isu *flexing*. *Insecure* berarti perasaan cemas, ragu, serta kekurangan rasa percaya diri yang dapat mengganggu keseharian individu. *FOMO* (*Fear of Missing Out*) artinya adalah perasaan takut “tertinggal” karena tidak mengikuti aktivitas tertentu yang dilakukan oleh orang lain. Isu *flexing* yaitu perilaku individu dengan tujuan untuk memamerkan atau menunjukkan kekayaan maupun kemewahan yang dimiliki.

Kondisi kesehatan mental berkaitan dengan penggunaan *Instagram* dalam penelitian ini yang pertama membahas tentang Informan X1 yang tidak merasa bebas secara mental dan emosional ketika menggunakan *Instagram*. Perasaan tidak bebas dalam menggunakan *Instagram* muncul dari dalam diri Informan X1 sebab adanya kegelisahan atau rasa cemas yang dilatarbelakangi oleh pengalaman pribadi tentang tekanan mental mengenai perilaku *Fear of Missing Out* (*FOMO*), kasus *bullying*, saling sindir yang membuat Informan X1 kemudian merasa tersinggung, isu *flexing*, dan munculnya perasaan cemas karena seolah harus berkompetisi dalam segala hal dengan pengguna lain di *Instagram*.

Informan X1 menggunakan *Instagram* pada mulanya dilatarbelakangi oleh perilaku

FOMO meskipun faktor lain juga berpengaruh, yaitu adanya keinginan yang muncul setelah mengalami perasaan takut tertinggal apabila tidak mengikuti aktivitas tertentu yang dilakukan oleh orang lain. Informan X1 memutuskan untuk mengunduh *Instagram* pertama kali karena melihat teman-teman di lingkungannya sudah terlebih dahulu menggunakan *Instagram* dan ia merasa takut tertinggal dari mayoritas orang di lingkungannya apabila tidak menggunakan *Instagram*.

Informan X1 mengungkapkan bahwa keputusannya untuk menggunakan *Instagram* pertama kali tidak sepenuhnya hanya karena perilaku *FOMO*, tetapi memandang *Instagram* sebagai media sosial yang menarik karena ia bisa mengunggah postingan berisi kegiatannya sehari-hari untuk mendapatkan *like* dan *comment*. Perolehan *like* dan *comment* bagi Informan X1 saat awal bermain *Instagram* diakui dapat memberikannya kepuasan.

Kepuasan berupa *like* dan *comment* yang semula selalu menjadi hal menarik lantas berubah menjadi bumerang bagi Informan X1. Informan X1 mendapatkan pengalaman buruk berbentuk *bullying* saat SMP atau sekitar tahun ketiga ia menggunakan *Instagram*. *Bullying* yang dialami oleh Informan X1 berupa *verbal bullying* dengan cara pengguna lain sebagai pelaku *bullying* mengunggah postingan berisi sindiran, fitnah, serta tulisan membuat julukan atau panggilan tersendiri yang berkonotasi negatif. Bahkan, sindiran yang ditujukan kepada Informan X1 sampai dicantumkan pada bio *Instagram* salah satu pelaku *bullying* tersebut. Seluruh perlakuan buruk dari pelaku *bullying* kepada Informan X1 sebagai korban *bullying* ini membuat Informan X1 merasa tidak nyaman lagi ketika bermain *Instagram*.

Perasaan tidak nyaman lainnya yang pernah dirasakan Informan X1 sewaktu masih menggunakan *Instagram* adalah dirinya mendapati akun anonim yang menguntit aktivitas Informan X1 di *Instagram*. Akun anonim ini terus-menerus melihat akun *Instagram* Informan X1 untuk mengetahui

segala aktivitas Informan X1, bahkan Informan X1 bercerita bahwa akun anonim ini sering kali mengirim pertanyaan-pertanyaan sensitif, aneh, dan tidak wajar pada fitur 'Anonym Ask'. 'Anonym Ask' merupakan salah satu fitur di Instagram, di mana antarpengguna dapat saling bertanya tanpa mengetahui *username* siapa yang mengirim pertanyaan tersebut. Informan X1 dapat mengetahui bahwa yang bertanya tentang pertanyaan aneh dan sejenisnya tersebut adalah akun yang sama dengan akun anonim penguntit karena gaya tulisan yang digunakan sangat mirip. Penguntitan serta pertanyaan-pertanyaan aneh yang datang terus-menerus membuat Informan X1 merasa gelisah setiap kali menggunakan *Instagram*.

Kegelisahan lain yang dirasakan oleh Informan X1 selama bermain *Instagram* adalah dirinya yang semakin lama semakin menyadari bahwa *Instagram* adalah wadah *flexing* bagi para penggunanya. Pengguna *Instagram* banyak yang berlomba-lomba untuk memamerkan suatu hal yang mereka banggakan, seperti pamer harta kekayaan yang menurut Informan X1 hal tersebut tidak perlu untuk diumbar. Informan X1 mengakui bahwa sebagai generasi Z, kegelisahan juga dapat muncul karena di usia remaja, generasi Z cenderung ingin memiliki segala hal dan ingin memiliki apa yang teman-temannya miliki. Keinginan untuk memiliki segala hal akhirnya membuat generasi Z merasa kelelahan dan kewalahan ketika merasa harus selalu berkompetisi. Kelelahan dan kewalahan yang dirasakan lalu bercabang menjadi kekecewaan apabila realitas yang terjadi ternyata tidak sesuai dengan ekspektasi yang selalu dibayangkan.

Kegelisahan yang dialami Informan X1 ketika menggunakan *Instagram* sesungguhnya juga dilatarbelakangi oleh kepribadian Informan X1 yang pada dasarnya memang sosok perasa, mudah merasa bersalah, merasa tidak percaya diri, merasa kurang sempurna, dan sejenisnya yang membuat Informan X1 pada akhirnya kerap merasa *overthinking*. Kebiasaan *overthinking* atau

memikirkan suatu hal secara terus-menerus secara berlebihan membuat Informan X1 merasa tertekan dan menutup diri, sehingga dapat mengganggu segala aktivitas Informan X1 dalam keseharian. Hal ini mengindikasikan bahwa Informan X1 memiliki kondisi mental yang tidak sehat karena merasa terganggu dalam aktivitasnya sehari-hari setelah menggunakan *Instagram*.

Perasaan yang mengganggu aktivitas Informan X1 dalam keseharian setelah membuka *Instagram* adalah karena Informan X1 selalu merasa berdebar ketika membuka aplikasi *Instagram*. Informan X1 hampir selalu mengalami *overthinking*, di mana dirinya berpikir secara berlebihan tentang hal-hal yang mungkin akan terjadi ketika ia membuka *Instagram*-nya lagi. *Overthinking* itulah kemudian yang membuat Informan X1 tidak lagi merasakan kenyamanan dan tidak lagi menganggap *Instagram* sebagai sesuatu yang awalnya menarik baginya.

Perasaan tidak nyaman yang dirasakan setiap kali Informan X1 membuka *Instagram* pada awalnya hanya ia pendam sendiri terus-menerus yang berujung membuat Informan X1 merasa terganggu tidak hanya pada kondisi mentalnya saja, tetapi pada kondisi fisiknya yang merasakan lelah luar biasa karena memendam hal dalam kurun waktu lama. Gangguan kesehatan mental hingga ke kondisi fisik yang dirasakan oleh Informan X1 kemudian membuat Informan X1 memutuskan untuk berkonsultasi pada psikiater. Informan X1 menceritakan segala perasaan buruk yang selama ini ia pendam sendiri kepada psikiaternya. Informan X1 mendapatkan saran dari psikiater yang menanganinya untuk mengonsumsi obat-obatan serta langkah-langkah untuk mengatasi kegelisahan yang Informan X1 rasakan.

Saran berisi langkah-langkah yang ditujukan oleh psikiater kepada Informan X1 kemudian membuat Informan X1 berpikir untuk menerapkan prinsip 'keep it private' tentang segala hal yang berkaitan dengan hidupnya untuk tidak lagi menjadi konsumsi

publik. Cara yang dilakukan oleh Informan X1 untuk mengaplikasikan prinsip *'keep it private'* adalah dengan tidak lagi mengunggah *post feed Instagram* atau *post story Instagram* yang sekaligus dapat mengurangi interaksi dengan orang lain. Interaksi dengan orang lain dalam konteks pengguna lain di Instagram menurut Informan X1 hanya menguras tenaga dan pikirannya saja.

“Saya pikir hidup saya itu rahasia saya sendiri dan tidak untuk di sebarakan melalui Instagram. Walaupun saya tidak post IG, post insta story, akan tetapi ketika orang lain tag saya dalam suatu foto atau *insta story*, itu sama saja dengan menyebarkan aktivitas saya. Selain itu, saya juga dapat mengurangi berinteraksi dengan orang yang tidak penting buat saya. Karena dengan berinteraksi dengan saya, hanya menguras tenaga dan pikiran.” (Informan X1, 20 Juli 2023).

Keputusan Informan X1 untuk tidak lagi mengunggah apapun di Instagram kemudian menjadi faktor awal yang menyebabkan Informan X1 memutuskan untuk tidak lagi bermain Instagram dengan cara menghapus akun Instagramnya. Pertimbangan yang dipikirkan sebelum Informan X1 menghapus akun *Instagram*-nya adalah lebih berorientasi pada kebutuhan pendidikannya yang di beberapa tugas kuliah mengharuskan mahasiswanya untuk mengupload hasil kerja di Instagram. Pertimbangan tentang tugas kuliah ini yang masih mengusik hati Informan X1 ketika sekarang sudah tidak lagi menggunakan *Instagram*.

Informan X1 merasakan adanya perbedaan yang signifikan ketika sebelum dan setelah menghapus akun *Instagram*. Sebelum menghapus akun *Instagram*, Informan X1 merasa lebih tertekan, sering merasa gelisah, dan ketakutan terlebih saat membuka aplikasi *Instagram*. Sebaliknya, setelah Informan X1 menghapus akun *Instagram*-nya, ia lebih tenang, tidak lagi gelisah ataupun cemas, merasa fokus terhadap kepentingan diri sendiri

dan mampu untuk berpikir positif tanpa harus *overthinking* memikirkan hal yang berkaitan dengan orang lain.

Sementara itu, Informan X2 yang pertama kali menggunakan *Instagram* juga dilatarbelakangi oleh *FOMO* setelah melihat banyak teman-teman di sekitarnya yang bermain *Instagram*. Efek penggunaan *Instagram* yang dirasakan oleh Informan X2 adalah merasa *insecure* karena melihat unggahan orang lain di *Instagram* yang menunjukkan pencapaian, prestasi, serta kondisi fisik orang lain yang dinilai lebih baik daripada dirinya sendiri. Unggahan berisi pencapaian orang lain di *Instagram* membuat Informan X2 merasa harus berlomba-lomba untuk ikut membuat sebuah pencapaian agar tidak tertinggal.

Selain berlomba-lomba terhadap pencapaian, Informan X2 juga menyinggung bahwa di *Instagram* terdapat banyak orang yang berlomba-lomba untuk memamerkan banyak hal sehingga membuat Informan X2 merasa stress dan berkecil hati.

“Jenis postingan yang bikin saya *down* sehingga merasa stres dan berkecil hati adalah orang-orang yang memposting kemewahan, kehidupan pribadi mereka. Sebenarnya itu, juga hak-hak mereka. Tapi jujur saya merasakan kegelisahan ketika ada postingan dari orang lain yang menunjukkan kemewahan, seolah saya merasa jauh tertinggal di bawah mereka. Tapi di sisi lain saya berpendapat jika Instagram itu memang platform yang mewadahi segala bentuk flexing. Itu juga menjadi alasan saya mengapa akhir-akhir ini jadi frekuensi main *Instagram*-nya berkurang.” (Informan X2, 29 Mei 2023).

Informan X2 merasakan adanya perbedaan yang signifikan ketika sebelum mengurangi frekuensi bermain *Instagram* dan setelah mengurangi frekuensi bermain *Instagram*. Sebelum mengurangi frekuensi bermain *Instagram*, Informan X2 merasa lebih

sering *insecure*, berkecil hati, tidak dapat mengelola waktu dengan baik, dan merasa tertinggal dari orang lain. Sebaliknya, setelah Informan X2 mengurangi frekuensi bermain *Instagram*, ia lebih fokus terhadap diri sendiri pada aktivitas dalam keseharian di dunia nyata, tidak lagi membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dapat mengelola waktu dengan lebih baik dan tertata, serta perasaan gelisah yang berkurang.

Kondisi kesehatan mental berkaitan dengan penggunaan *Instagram* dalam penelitian ini juga dialami Informan X3. Ia merasa gelisah setelah melihat banyak orang lain di *Instagram* berlomba-lomba melakukan *flexing* dengan mengunggah harta kekayaannya di *Instagram*. Hal ini membuat Informan X3 berpikir untuk ikut berkompetisi agar dapat memiliki segala hal yang orang lain pamerkan di *Instagram*.

“Ketika orang lain di *Instagram* berlomba-lomba untuk pamer suatu hal yang mereka banggakan, seperti pamer harta kekayaan yang menurut saya tidak perlu untuk diumbar dapat memengaruhi pikiran saya untuk berkompetisi dalam memiliki segala hal. Setelah melihat unggahan orang lain di *Instagram*, saya merasa ingin jadi seperti mereka, ingin foto seperti mereka, dan saya merasa ingin mengenakan pakaian yang mereka pakai.” (Informan X3, 8 Juni 2023).

Selain unggahan pengguna lain berupa harta ataupun kekayaan, Informan X3 juga menyebutkan bahwa ia sering merasa minder ketika melihat unggahan yang berisi tentang foto atau video momen-momen kebahagiaan bersama keluarga dan teman-teman. Informan X3 merasa bahwa hidup yang ditunjukkan oleh orang lain di *Instagram* lebih baik daripada hidupnya sendiri, sehingga membuat Informan X3 tertekan karena memikirkan kehidupan orang lain secara terus-menerus dan berlebihan.

Perasaan tertekan selama bermain *Instagram* membuat Informan X3 merasa tidak nyaman. Akibatnya, Informan X3 beberapa kali

memutuskan untuk menonaktifkan akun *Instagram*-nya sementara waktu.

Informan X3 merasakan adanya perbedaan yang signifikan ketika sebelum menonaktifkan akun *Instagram* dan setelah menonaktifkan akun *Instagram*. Sebelum menonaktifkan akun *Instagram*-nya, Informan X3 merasa lebih sering *insecure* setiap melihat unggahan orang lain, merasa rendah diri, dan merasa hidupnya selalu lebih buruk dari orang lain. Sebaliknya, setelah Informan X3 menonaktifkan akun *Instagram*-nya, Informan X3 merasa lebih percaya diri, lebih fokus terhadap diri sendiri, dan menjadi lebih bersyukur tentang segala yang ia miliki.

Latar Sosial Penggunaan Instagram

Latar sosial dalam penelitian ini berhubungan dengan latar belakang sosial individu, yakni Generasi Z pada penggunaan *Instagram* dalam budaya atau kebiasaan yang terjadi pada lingkup keluarga dan pertemanan.

Latar sosial dalam lingkup pertemanan berdampak pada aktivitas bermedia sosial *Instagram* oleh Informan X1 sebab yang pertama kali melatarbelakangi keputusan Informan X1 untuk mengunduh aplikasi *Instagram* karena mayoritas teman-teman di lingkungannya sudah banyak menggunakan *Instagram*. Latar sosial dalam lingkup pertemanan juga membuat Informan X1 memutuskan untuk menghapus akun *Instagram*-nya setelah Informan X1 memperoleh pengalaman buruk dari teman-temannya di *Instagram*. Informan X1 turut menyatakan segala aktivitas teman-temannya justru lebih banyak terlihat di *Instagram* dibandingkan media sosial lainnya, seperti *WhatsApp*. Informan X1 mengungkapkan bahwa ia justru lebih banyak menemukan teman-temannya melalui unggahan mereka di *Instagram* dibanding bertemu secara langsung dalam keseharian.

Konteks sosial yang kedua pada penelitian ini dalam lingkup keluarga oleh Informan X2 dijelaskan bahwa peran keluarga tidak berdampak dalam aktivitas bermain

Instagram karena keluarga inti dari Informan X2 yang berisi ayah dan kakak laki-laki tidak memiliki budaya kebiasaan bermain *Instagram* sebab sibuk bekerja. Ibu dari informan X2 juga tidak memiliki media sosial *Instagram*. Terkecuali untuk kakak perempuan yang hanya selisih tiga tahun dengan informan X2 masih aktif bermain media sosial, begitu pula dengan saudara keluarga besar yang sebaya dengan informan X2 terkadang masih aktif untuk sekadar membuat unggahan *story* di *Instagram*.

Informan X2 di sisi lain menyatakan apabila yang memberikan dampak pada aktivitasnya bermain media sosial *Instagram* adalah latar sosial dalam lingkup pertemanannya. Informan X2 mengakui bahwa pertama kali ia bermain *Instagram* dilatarbelakangi karena banyak dari teman-temannya aktif bermain media sosial, sehingga menyebabkan Informan X2 ikut aktif di dalamnya.

Latar sosial yang ketiga pada penelitian ini dalam lingkup pertemanan berdampak pada aktivitas bermedia sosial *Instagram* oleh Informan X3 sebab banyak teman di lingkungan sosialnya yang aktif bermain *Instagram* untuk mengunggah *story* maupun foto dan video di *feeds*. Selain itu, Informan X3 mengungkapkan apabila latar sosial dalam budaya keluarganya yang dinilai oleh diri sendiri tidak seharmonis unggahan momen bahagia keluarga teman-temannya di *Instagram* membuat Informan X3 akhirnya merasa minder.

KESIMPULAN

Penelitian menyimpulkan bahwa penggunaan *Instagram* lebih banyak memberi dampak negatif terhadap kesehatan mental Generasi Z. Para informan yang diteliti mengakui bahwa mereka merasa tidak aman secara mental ketika intens menggunakan *Instagram*. Sebaliknya, ketika mereka telah menonaktifkan *Instagram*, perasaan aman mulai muncul.

Ada beberapa alasan mengapa para informan dalam penelitian ini menghapus akun

mereka. Alasan Informan X1 memutuskan untuk menghapus akun *Instagram*-nya karena Informan X1 menganggap *Instagram* tidak lagi menarik dan memberi efek negatif terhadap kesehatan mentalnya terkait rasa aman yang hilang dan tidak sama seperti pertama kali ia menggunakan *Instagram*.

Alasan Informan X2 memutuskan untuk mengurangi frekuensinya dalam menggunakan *Instagram* karena Informan X2 merasa *Instagram* memberi efek negatif terhadap kesehatan mentalnya terkait banyaknya pengguna yang berlomba-lomba melakukan *flexing* atau pamer, sehingga membuat Informan X2 kehilangan rasa nyaman dalam menggunakan *Instagram*. Informan X2 mengungkapkan jika ia menggunakan *Instagram* pertama kali karena pengaruh pertemanan yang sudah terlebih dahulu banyak menggunakan *Instagram* dalam kesehariannya.

Alasan Informan X3 menonaktifkan akun *Instagram*-nya karena Informan X3 merasa *Instagram* memberi efek negatif terhadap kesehatan mentalnya terkait kegelisahan dan tekanan selama menggunakan *Instagram* setelah melihat unggahan pengguna lain yang berlomba-lomba melakukan *flexing* dengan mengunggah harta kekayaannya atau momen kebahagiaan dengan keluarga dan teman di *Instagram*. Informan X3 mengungkapkan jika ia menggunakan *Instagram* pertama kali karena pengaruh pertemanan yang sudah terlebih dahulu banyak menggunakan *Instagram* dalam kesehariannya.

Penelitian ini memberikan gambaran awal tentang efek *Instagram* terhadap kesehatan mental Generasi Z di Yogyakarta. Namun, mempunyai kelemahan penelitian karena subjek yang diteliti sangat terbatas. Oleh karena itu, diharapkan dapat dikembangkan secara lebih lanjut dengan subjek yang lebih luas dan analisis lebih mendalam. Penelitian ke generasi di luar Z juga sangat disarankan karena mungkin akan mempunyai pengalaman yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Annur, C. M. (2023, September 13). *Apa media sosial baik untuk kesehatan mental? Ini jawaban gen Z sampai baby boomers*. Databoks.Katadata.Co.Id.
- Annur, C. M. (2024, March 1). *Ini media sosial paling banyak digunakan di Indonesia awal 2024*. Databoks.Katadata.Co.Id.
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology, 4*(3). <https://doi.org/10.25215/0403.134>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports, 4*, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Fuchs, C. (2014). *Social Media a Critical Introduction* (1st ed.). Sage Publications.
- Jessica, K. (2023, August 12). *Bijak dalam bermedia sosial, Instagram medsos rawan cyber bullying*. GoodStats.
- Karinta, A. (2022). Negative effects of social media use on mental health in adolescents. *Media Gizi Kesmas, 11*(1), 307–312. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.307-312>
- Kerpen, D., Greenbaum, M., & Berk, R. (2011). *Likeable social media: How to delight your customers, create an irresistible brand, and be generally amazing on all social network that matter*. McGraw-Hill.
- Koinig, I. (2022). Picturing mental health on Instagram: Insights from a quantitative study using different content formats. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(3), 1608. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031608>
- Lim, R. P., Purnomo, D., & Sari, D. K. (2021). Pengaruh pengguna Instagram terhadap kesehatan mental Instagramxiety pada remaja di Kota Salatiga. *Komuniti : Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi, 13*(1), 47–66. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i1.13757>
- Manning, J. (2014). Definition and classes of social media. In K. Harvey (Ed.), *Encyclopedia of Social Media and Politics* (pp. 1158–1162). Sage Publications.
- Nasrullah, R. (2017). *Media sosial, Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi* (1st ed.). Simbiosia Rekatama Media.
- Persada, S. F., Miraja, B. A., & Nadlifatin, R. (2019). Understanding the generation z behavior on d-learning: A unified theory of acceptance and use of technology (UTAUT) approach. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET), 14*(05), 20. <https://doi.org/10.3991/ijet.v14i05.9993>
- Putra, Y. S. (2017). Theoretical review: Teori perbedaan generasi. *Among Makarti, 9*(2). <https://doi.org/10.52353/ama.v9i2.142>

- Rianto, P. (2020). *Modul Penelitian Kualitatif*. Penerbit Komunikasi UII.
- Rosmalina, A. (2020). *Bimbingan konseling Islam dalam kesehatan mental*. Elsi Pro.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- RSPH. (2017). *#StatusOfMind Social media and young people's mental health and wellbeing*.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi COVID-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Tosepu, Y. A. (2018). *Media baru dalam komunikasi politik (Komunikasi politik I dunia virtual)*. Jakad Media Publishing.
- Wiranata, M. A., Opah, O., Megantara, M. F., & Resantari, S. R. (2022). Penggunaan media sosial Instagram secara berlebihan dikalangan anak remaja. *Cebong Journal*, 1(2), 41–46. <https://doi.org/10.35335/cebong.v1i2.14>
- Yin, R. K. (2009). *Studi kasus desain & metode*. Raja Grafindo Persada.
- Zulkarnain, & Fatimah, S. (2019). Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan : Tinjauan Psikologi Islam. *Mawa'izh*, 10(1), 18–38.

