

bab i

pendahuluan

1.1 latar belakang

era digital ditandai dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat, secara signifikan memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia. salah satu pengaruhnya dapat dilihat pada generasi z, yang juga dikenal sebagai gen z, mereka lahir pada pertengahan tahun 1990 hingga 2012 dan tumbuh bersama teknologi yang semakin maju, gen z dikenal sebagai "digital natives", yang berarti gen z tidak hanya akrab dengan teknologi tetapi juga mengandalkannya untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara sosial. dibandingkan dengan generasi sebelumnya, gen z hidup dalam lingkungan digital intens, yang memungkinkan interaksi dalam pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sosial dilakukan melalui teknologi digital. hal ini memberikan karakteristik unik bagi generasi z dalam cara mereka berinteraksi, mengakses informasi dan memandang dunia di sekitar mereka (sari et al., 2024).

sehingga gen z saat ini tidak dapat menghindari penggunaan media sosial karena media sosial menyediakan kesempatan untuk berkomunikasi, berbagi informasi dan berpartisipasi dalam budaya populer (kinanti, 2022). media sosial sebagai platform utama bagi gen z untuk berkomunikasi, berbagi informasi dan membangun jaringan sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari mereka. (nurohmat, rusman latief, 2023). dikutip dari eraspacespace berdasarkan hasil survei meta pada tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 85% responden generasi z menggunakan media sosial untuk tetap berhubungan dengan teman, tren dan mengekspresikan diri. gen z memanfaatkan platform seperti instagram dan tiktok sebagai sarana untuk berbagi pengalaman dan kreativitas (eraspace, 2024). jumlah pengguna media sosial secara global mengalami peningkatan, dengan data terbaru menunjukkan bahwa pada tahun 2025 terdapat sekitar 5,56 miliar pengguna internet di seluruh dunia, di mana 4,95 miliar di antaranya adalah pengguna media sosial. ini setara dengan 61,4% dari total populasi dunia yang mencapai 8,2 miliar (haryanto, 2025). penggunaan media sosial didominasi oleh generasi z yang lahir antara 1997 dan 2012. mereka adalah kelompok usia terbesar yang menggunakan platform seperti instagram dan tiktok. menurut laporan dari global web index, instagram menjadi platform favorit bagi 16,6% pengguna media sosial, diikuti oleh whatsapp (16%) dan facebook (13,1%) pada tahun 2025 (fatoni, 2025). berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa secara global gen z adalah generasi yang mendominasi penggunaan media sosial.

mengutip situs data.goodstats.id hasil data reportal 2023 menunjukkan indonesia memiliki 167 juta pengguna media sosial, yang mana 153 juta

berusia 18 tahun ke atas atau sekitar 79,5% dari total populasi (goodstats, 2023). dengan demikian, generasi z merupakan kelompok pengguna terbesar di antara generasi muda. (achmad, 2024).



gambar 1. kondisi digital di indonesia tahun 2024

sumber: kalodata.com

sementara itu, dikutip dari halaman kalodata.com menunjukkan data total populasi 278,7 juta jiwa, terdapat 139 juta identitas pengguna media sosial, yang berarti sekitar 49,9% dari populasi indonesia menggunakan media sosial dengan 185,3 juta pengguna internet 66,5% dari populasi, ini menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna internet juga menggunakan media sosial (kalodata, 2024).

penggunaan media sosial secara global, utamanya negara indonesia membuat setiap daerah telah ikut menggunakan berbagai macam aplikasi media sosial dalam satu gadget. termasuk kota kendari yang merupakan bagian dari tren digitalisasi dengan akses internet yang semakin luas dengan 64,05% adalah persentase pengguna internet di sulawesi tenggara, termasuk kota kendari menurut kementerian komunikasi dan informasi (kominfo), dengan penggunaan aplikasi paling populer yaitu whatsapp memiliki penetrasi tertinggi di sulawesi tenggara 95,9%, diikuti oleh facebook 80,4% (detik sultra, 2024). pengguna media online di kendari didominasi oleh laki-laki dengan persentase 64,85%, sementara perempuan mencapai 35,15% dengan mayoritas pengguna media online berusia antara 20 hingga 24 tahun, dengan 57,1% dari total responden, sebanyak 52% responden menghabiskan waktu antara 2 hingga 4 jam sehari untuk mengakses internet dan sekitar 30,6% responden menggunakan internet dengan rata-rata penggunaan lebih dari enam jam per hari, kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memang didominasi oleh generasi muda, khususnya gen z. (la taya, 2023).

di sisi lain, perkembangan teknologi yang semakin maju diikuti dengan penggunaannya yang didominasi oleh gen z, kehadiran teknologi khususnya

media sosial tidak hanya menawarkan kemudahan bagi manusia tapi faktanya banyak gen z yang telah merasakan dampak buruk terhadap gangguan kesehatan mental yang muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan (budiana, 2024). kesehatan mental adalah masalah keadaan psikologis yang terganggu, baik berasal dari internal maupun eksternal. saat ini, sebagian besar generasi z mengalami masalah kesehatan mental yang ditandai dengan munculnya gangguan kecemasan, stres dan depresi.

depresi adalah bagian dari gangguan kesehatan mental generasi z yang cenderung lebih rentan. studi yang dilakukan oleh university college london menunjukkan bahwa tingkat depresi di kalangan generasi z dua pertiga lebih tinggi daripada di generasi milenial. sementara itu, penelitian yang dirilis oleh pew research center mengungkapkan bahwa sekitar 70 persen remaja dari berbagai etnis, jenis kelamin dan latar belakang ekonomi merasakan *anxiety* atau rasa cemas dan depresi. hasil survei dari 26 negara terhadap lebih dari 42 ribu responden, menunjukkan lebih dari sepertiga responden gen z menyatakan telah mengakses media sosial selama lebih dari dua jam sehari. mereka mengakui bahwa penggunaan media sosial berdampak nyata pada kondisi kesehatan mental. dampak penggunaan media sosial memberikan dampak tertentu terhadap kesehatan mental gen z. menurut hasil data yang sama, anggota gen z yang menghabiskan lebih dari dua jam sehari di media sosial lebih mungkin mengalami masalah kesehatan mental. responden generasi z dari negara eropa dan oseania melaporkan dampak negatif media sosial sebesar 32 persen. hal ini juga terjadi di asia, dengan 19 persen responden melaporkan dampak negatif. (widya et al., 2023).

pada studi sebelumnya, telah mengungkapkan berbagai dampak dari intensitas penggunaan media sosial yang tinggi serta dampaknya terhadap kesehatan mental. sebuah studi menemukan adanya korelasi yang kuat antara aktivitas di medsos dan kesehatan mental pada siswa di smp n 3 parigi, kabupaten muna, provinsi sulawesi tenggara. siswa yang sering menggunakan media sosial cenderung memiliki masalah kecanduan, masalah stres, ekspektasi berlebihan dan masalah lainnya (syah et al., 2023). studi lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. artinya, semakin intensif penggunaan media sosial, semakin besar permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja (esti & ramadhan, 2021). media sosial tidak hanya menjadi alat untuk berkomunikasi dan berbagi informasi, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan mental generasi z. penelitian menunjukkan jika penggunaan media sosial yang konstan dapat menyebabkan kecemasan, depresi dan isolasi sosial (nurohmat, rusman latief, 2023).

survei terhadap 30 anggota generasi z mengungkapkan beberapa masalah kesehatan mental. generasi z menderita masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan dan kesepian. persentase tertinggi terdapat pada kelompok usia 21 tahun sebesar 36,3%, kelompok usia 22 tahun sebesar

29,7% dan kelompok usia 20 tahun sebesar 19,8%. persentase yang sama juga terdapat pada kelompok usia 15, 17 dan 19 tahun sebesar 3,3%. hasil ini menunjukkan bahwa generasi z saat ini mengalami masalah kesehatan mental yang sebagian disebabkan oleh penggunaan media sosial yang intensif (achmad, 2024). individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan cenderung mengalami perasaan konflik, kelebihan beban dan kesejahteraan yang rendah. penggunaan media sosial yang berdampak pada kesehatan mental gen z, salah satunya disebabkan oleh tingkat intensitas penggunaan media sosial yang terlalu tinggi.

media sosial yang digunakan secara berlebihan terjadi ketika seseorang terlibat secara aktif dalam aktivitas media sosial, mengabaikan kegiatan penting lainnya dan merasakan ketidakmampuan untuk mengontrol jumlah durasi, frekuensi dan waktu yang dihabiskan di media tersebut. intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada kesehatan mental yang meningkatkan risiko kecemasan, depresi dan perasaan tidak puas dengan hidup akibat perbandingan sosial dan tekanan untuk tampil sempurna.

menurut world health organisation, 10 hingga 20% anak-anak berusia 10 hingga 19 tahun di seluruh dunia menderita masalah kesehatan mental (world health organisation, 2022). sedangkan berdasarkan data indonesia national adolescent mental health survey pada tahun 2024, tercatat 15,5 juta remaja di indonesia menghadapi permasalahan kesehatan mental, yang setara dengan 34,9% dari total remaja di negara ini. depresi dan kecemasan ialah masalah utama pada generasi muda (chanra, 2024). kesehatan mental tidak dapat dipandang sebelah mata karna kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. dikutip dari world health organization dalam farisandy bahwa dalam beberapa dekade, persoalan kesehatan mental menjadi tantangan kesehatan yang paling terabaikan (farisandy et al., 2023). kesehatan mental merupakan dasar keberhasilan dalam membangun relasi sosial, hidup produktif, kemampuan mengembangkan potensi diri dan sikap bertanggung jawab bagi lingkungan hidup serta komunitas (novianti, 2023).

dalam memahami pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi z, persoalan utamanya bukan sekadar apakah media sosial digunakan atau tidak, melainkan seberapa intens individu terlibat di dalamnya. intensitas penggunaan media sosial menentukan seberapa sering dan seberapa lama individu terpapar berbagai konten, interaksi, serta dinamika sosial di ruang digital. paparan yang berlangsung secara terus menerus dapat mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial, merasa tertinggal dari orang lain, dan mengalami tekanan psikologis yang berulang. kondisi inilah yang kemudian berpotensi memunculkan *fear of missing out* dan berdampak pada meningkatnya stres, kecemasan, maupun gejala depresi. dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial menjadi faktor penting untuk

menjelaskan bagaimana penggunaan media sosial dapat berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental generasi z.

oleh karena itu, meskipun penelitian sebelumnya telah banyak mengungkapkan berbagai dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan pada kesehatan mental gen z, masih ada permasalahan dan kesenjangan yang membutuhkan perhatian lebih. mayoritas penelitian sebelumnya menitikberatkan pada dampak negatif media sosial, khususnya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. meski demikian, kajian yang memberikan perspektif seimbang mengenai pemanfaatan teknologi secara optimal untuk meningkatkan kualitas hidup generasi ini masih relatif terbatas. sementara itu, urgensi untuk memahami hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kondisi kesehatan mental agar dapat memberikan solusi yang lebih tepat menyadari bahwa fenomena penggunaan media sosial yang berlebihan semakin meningkat, khususnya pada gen z, tetapi penelitian spesifik di kota kendari masih minim.

berdasarkan data laporan riset kesehatan dasar provinsi sulawesi tenggara pada tahun 2018, menurut kabupaten atau kota dengan prevalensi sebanyak 11% sultra berada di peringkat 14 untuk gangguan mental emosional pada usia diatas 15 tahun. sedangkan menurut kabupaten atau kota dengan prevalensi sebanyak 6,33% untuk masalah mental depresi berada pada peringkat 15 pada usia diatas 15 tahun. sedangkan kota kendari berada pada peringkat 5 untuk gangguan mental emosional dengan presentasi 12,17% pada usia diatas 15 tahun serta kota kendari berada di peringkat 3 untuk masalah mental depresi dengan presentasi 8,6% pada usia diatas 15 tahun (riskesdas, 2018). penelitian ini mencoba mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji kesehatan mental generasi z di kota kendari dalam konteks intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan.

berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental pada generasi z, khususnya yang berkaitan dengan depresi, kecemasan, dan stres. berdasarkan uraian latar belakang tersebut, hal inilah yang akan dilakukan oleh peneliti untuk menindaklanjuti pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi z di kota kendari.

1.2 rumusan masalah

berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. bagaimana intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi tingkat *fear of missing out* generasi z di kota kendari?
2. bagaimana *fear of missing out* mempengaruhi tingkat kesehatan mental generasi z di kota kendari?

3. bagaimana intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi tingkat kesehatan mental generasi z di kota kendari?
4. bagaimana intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi tingkat kesehatan mental yang dimediasi oleh *fear of missing out* ?
5. apakah *self esteem* mampu memoderasi hubungan *fear of missing out* terhadap tingkat kesehatan mental generasi z di kota kendari?

1.3 tujuan penelitian

berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

1. untuk mengukur pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *fear of missing out*.
2. untuk mengukur pengaruh *fear of missing out* terhadap kesehatan mental generasi z.
3. untuk mengukur pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi z.
4. untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental yang dimediasi oleh *fear of missing out*.
5. untuk menguji peran *self esteem* dalam memoderasi hubungan *fear of missing out* terhadap tingkat kesehatan mental generasi z.

1.4 manfaat penelitian

adapun manfaat yang di harapkan dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1.4.1 manfaat teoritis

manfaat teoritis dalam penelitian ini memperkaya kajian dalam teori komunikasi dan media, khususnya terkait bagaimana interaksi digital melalui media sosial memengaruhi psikologi dan kesejahteraan mental individu. serta hasil penelitian dapat menjadi rujukan akademik untuk penelitian lebih lanjut yang membahas topik serupa, baik dalam bidang komunikasi maupun psikologi.

1.4.2 manfaat praktis

penelitian ini berkontribusi dalam menjelaskan implikasi negatif dari penggunaan media sosial secara berlebihan serta menawarkan strategi untuk mengontrol pola penggunaan agar lebih sehat secara mental.

bab ii

tinjauan pustaka

2.1 kajian konsep

2.1.1 media sosial

2.1.1.1 definisi media sosial

kata “media” dan “sosial” merupakan dua unsur kata dari media sosial. media sendiri secara umum didefinisikan sebagai sarana komunikasi yang menghubungkan orang-orang. di sisi lain, sosial sendiri mengacu pada hubungan sosial yang mendorong kolaborasi antara individu maupun kelompok yang kemudian melahirkan komunitas baru. dengan demikian, media sosial dapat dipahami sebagai sarana komunikasi yang dimanfaatkan individu atau kelompok untuk membangun interaksi sekaligus membentuk komunitas dalam masyarakat. meski demikian, mendefinisikan media sosial bukanlah hal yang sederhana, sebab para ahli memiliki beragam pandangan yang menghasilkan berbagai definisi mengenai konsep ini.

van dijk dalam nasrullah, media sosial ialah media yang menitikberatkan pada eksistensi penggunaannya dan dilengkapi dengan fasilitas yang memungkinkan mereka melakukan aktivitas dan berkolaborasi (rulli, 2017). sedangkan antony mayfield dalam nellyana, media sosial ialah cara untuk mewujudkan jati diri sebagai individu normal. manusia normal di sini didefinisikan sebagai individu yang berbagi ide, berkolaborasi, dan berkreasi bersama, serta menemukan orang-orang yang dapat menjadi teman, mitra, dan komunitas. (nellyana, 2020).

media sosial pada dasarnya memungkinkan orang untuk terlibat dalam berbagai aktivitas timbal balik seperti berbagi, berkolaborasi, dan terhubung melalui media tertulis, visual dan audiovisual. media sosial didasarkan pada tiga komponen, yaitu berbagi, berkolaborasi dan terhubung. (puntoadi, 2011). dari definisi-definisi ini, disimpulkan bahwa media sosial ialah alat untuk berkomunikasi secara daring, yang menggunakan perangkat teknologi untuk menciptakan konten, opini, dan perspektif yang dapat dibagikan dengan pengguna lain.

2.1.1.2 fungsi media sosial

adapun fungsinya media sosial meliputi (purbohastuti, 2017):

1. media sosial diciptakan untuk memperluas jangkauan interaksi sosial manusia dengan memanfaatkan internet dan teknologi web.
2. media sosial telah berhasil bertransformasi yang semula satu arah dari satu media ke banyak audiens menjadi komunikasi antar banyak audiens.
3. media sosial mendukung demokratisasi pengetahuan dan informasi. media sosial mengubah manusia dari sekadar konsumen konten berita menjadi kreator berita.

sementara itu, menurut puntoadi pengguna media sosial juga berfungsi sebagai berikut (puntoadi, 2011).

1. berfungsi membangun merek pribadi melalui media sosial ialah menghilangkan gimmick atau popularitas yang dangkal, karena target audiens merupakan faktor penentu. berbagai platform media sosial berfungsi sebagai platform untuk berinteraksi melalui diskusi serta memperbesar pengakuan sosial yang diperoleh.
2. media sosial memberikan peluang bagi pemasar untuk berinteraksi secara lebih personal dengan konsumen, memahami kebiasaan mereka serta membangun hubungan yang lebih erat.

2.1.1.3 jenis media sosial

menurut kotler dan keller dalam purbohastuti terdapat beberapa jenis media sosial, yakni (purbohastuti, 2017):

1. *online communities and forums* adalah bentuk dan ukuran yang sebagian besar diproduksi oleh pengguna tanpa tujuan komersial maupun afiliasi dengan perusahaan. namun, terdapat pula konten yang didukung oleh perusahaan melalui keterlibatan pengguna.
2. *blog*, dengan jumlah pengguna yang mencapai tiga juta, memiliki keragaman fungsi, sebagian ditujukan untuk lingkaran pribadi seperti relasi terdekat, keluarga, sedangkan yang lain ditujukan untuk menjangkau serta memengaruhi audiens yang lebih luas.
3. *social networks*, jaringan sosial telah berkembang sebagai kekuatan yang berpengaruh, baik pada ranah bisnis konsumen maupun pemasaran antarbisnis. platform yang masuk dalam kategori ini antara lain facebook, messenger, twitter, dan blackberry. masing-masing jejaring sosial menyediakan manfaat yang berbeda bagi organisasi atau perusahaan.

2.1.1.4 dampak media sosial

undang-undang nomor 11 tahun 2008 terkait informasi dan transaksi elektronik juga mengatur bagaimana penggunaan media sosial. pemanfaatan dan penggunaan media sosial harus mematuhi peraturan perundang-undangan. pelanggaran hukum dapat dikenakan sanksi. dalam penelitian debora menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yuridis, berikut berdasarkan undang-undang nomor 11 tahun 2008: (mangadil, 2016):

a. dampak positif

1. menjadi sarana promosi untuk memasarkan dan dapat dijangkau banyak khalayak.
2. media untuk relasi.
3. menjadi alat interaksi dan sumber informasi.

4. wadah untuk saling berbagi untuk semua pengguna media sosial dapat menukarkan informasi seperti gambar, berkas, atau suara.

b. dampak negatif

1. mengakibatkan sejumlah perbuatan kriminal, seperti penipuan.
2. mendorong terjadinya kecanduan dan membuat individu semakin menjauh dari lingkungan sekitar.
3. merusak hubungan dengan individu lain.

2.1.1.5 karakteristik media sosial

beberapa karakteristik media sosial yang tidak dimiliki oleh media lain, yakni sebagai berikut (rulli, 2017):

1. jaringan

media sosial berlandaskan pada struktur sosial yang terbentuk melalui jaringan, yang yakni hubungan yang tercipta antar penggunanya dikelola oleh teknologi melalui perangkat contohnya facebook, twitter dan lain-lain.

2. informasi komputer, telepon genggam atau tablet. jaringan yang dibangun di antara pengguna pada akhirnya akan membentuk suatu kelompok. di platform media sosial, informasi berfungsi sebagai barang dagangan yang dikonsumsi oleh pengguna.

3. arsip

fitur arsip memungkinkan informasi yang diunggah tersimpan dan tersedia untuk diakses setiap saat di berbagai perangkat. konten yang diunggah ke platform seperti facebook tidak hilang dalam hitungan hari, bulan, atau bahkan tahun, melainkan tetap tersedia sebagai catatan digital jangka panjang.

4. interaktif

salah satu fitur utama ialah kemampuannya membangun jaringan antar pengguna. jaringan tersebut tidak semata-mata menambah jumlah teman atau pengikut daring tapi jaringan ini juga perlu dikembangkan melalui interaksi aktif antar pengguna.

5. simulasi sosial

meskipun interaksi di media sosial mencerminkan dan bahkan menyerupai kenyataan, beberapa interaksi disimulasikan dan terkadang sangat berbeda. misalnya, identitas di media sosial menjadi cair dan mudah berubah.

6. konten

konten di media sosial sepenuhnya dimiliki oleh pengguna atau pemegang akun dan didasarkan pada partisipasi pengguna. konten yang dibuat pengguna mencerminkan hubungan yang saling menguntungkan dalam budaya media baru, di mana pengguna diberi peluang dan kebebasan untuk

berkontribusi secara aktif.

2.1.1.6 intensitas penggunaan media sosial

intensitas menurut kbbi merupakan suatu tolak ukur ataupun kondisi intens individu saat menggunakan sesuatu (maulina & nandang, 2021). menurut kamus psikologi, intensitas merujuk pada perilaku atau pengalaman, termasuk seberapa intens reaksi emosional seseorang atau sejauh mana faktor tertentu memperkuat pandangan dan sikap mereka baik dari segi pengulangan maupun durasi. (ajiningtyas, 2022). pandangan lain menyatakan intensitas adalah kemampuan yang dikerahkan orang untuk mencapai usaha yang diinginkan. (irmawati, 2020).

sementara itu, media dapat dipahami sebagai sarana komunikasi. namun, dalam banyak penelitian, istilah ini sering dikaitkan dengan sifat massanya, mengingat fokus yang luas pada aspek-aspek komunikasi massa. lebih lanjut menurut pempek, dkk "intensitas penggunaan media sosial mencakup frekuensi dan durasi keterlibatan individu dengan media tertentu, yang berpotensi memengaruhi keseimbangan antara aktivitas daring dan luring mereka." intensitas tinggi dapat memengaruhi keseimbangan ini secara negatif, sementara intensitas yang terkendali dapat memberikan manfaat sosial dan informasi. (pempek et al., 2009).

2.1.1.7 aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial

menurut ajzen, sebagaimana dikutip hasibuan, aspek intensitas penggunaan media sosial dapat dijelaskan sebagai berikut. (hasibuan, 2019):

1. perhatian

minat individu pada suatu aktivitas yang sejalan dengan minatnya cenderung lebih kuat dan dilakukan dengan intensitas lebih besar daripada aktivitas lainnya yang kurang di minati. ketika seseorang mengakses media sosial yang mereka sukai, mereka memiliki fokus khusus yang memungkinkan mereka menikmati aktivitas tersebut. misalnya, seorang individu menggunakan suatu media untuk memenuhi kebutuhan, jika media tersebut mampu memenuhi atas kebutuhannya maka mereka akan terus bertindak atau menggunakan media tersebut.

2. penghayatan

ini adalah upaya individu untuk memahami, menikmati, menghayati, dan menyimpan informasi atau pengalaman yang mereka peroleh sebagai pengetahuan. itu terjadi karena individu cenderung meniru, menerapkan, dan dipengaruhi oleh berbagai konten di media sosial.

3. durasi

durasi ialah panjang akan durasi suatu hal. ketika menggunakan media sosial, individu terkadang sangat fokus menikmati kontennya sehingga lupa

waktu. penggunaan media sosial dikategorikan intensif jika berlangsung lebih dari empat jam per hari, sedangkan penggunaan ringan mencakup durasi antara satu dan empat jam per hari. (juditha, 2011).

4. frekuensi

ini mengacu pada seberapa sering seseorang mengulangi suatu perilaku, baik secara sadar maupun tidak sadar. pengguna media sosial yang aktif sering kali tidak menyadari bahwa mereka berinteraksi dengan teman-teman mereka beberapa kali sehari. frekuensi penggunaan yang tinggi ini menunjukkan keterlibatan yang konsisten dengan platform tersebut lebih dari empat kali sehari, sementara frekuensi penggunaan yang rendah didefinisikan hanya satu hingga empat kali sehari. (juditha, 2011).

berdasarkan beberapa aspek tersebut, perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi menjadi indikator peneliti berfokus pada pengukuran sejauh mana intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi kesehatan mental generasi z di kota kendari. dalam konteks ini, intensitas penggunaan media sosial adalah variabel independen (x).

sementara itu, menurut andarwati dalam hasibuan, mengemukakan hanya ada dua aspek, yaitu (hasibuan, 2019):

1. frekuensi dalam satuan waktu yaitu per hari, per minggu, atau per bulan.
2. durasi dalam satuan waktu yaitu per menit atau per jam.

dari uraian tersebut diketahui beberapa aspek intensitas penggunaan media sosial meliputi perhatian individu saat menggunakan media sosial, tingkat apresiasi, durasi penggunaan yang biasanya diukur dalam kurun waktu tertentu, dan frekuensi interaksi dengan platform. (hasibuan, 2019).

2.1.1.8 faktor mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial

menurut casdari dalam hasibuan terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu (hasibuan, 2019):

1. faktor kebutuhan internal, yaitu kebutuhan psikologis individu, seperti kebutuhan berafiliasi untuk membangun relasi yang kuat pada orang lain (keterkaitan).
2. faktor motif sosial, dapat dipengaruhi oleh orang lain ataupun lingkungan sekitar, misalnya, konformitas siswa dengan teman sebayanya.
3. faktor emosional, emosi dapat memengaruhi seberapa sering seseorang menggunakan media sosial. misalnya, siswa cenderung mengulangi aktivitas media sosial yang membangkitkan perasaan senang.

sedangkan rubin mengatakan penggunaan media sosial secara intensif dipengaruhi oleh motivasi seperti pelarian, hiburan, relaksasi, interaksi sosial, kenikmatan dan akses informasi yang diperoleh (rubin et al., 1985).

2.1.2 kesehatan mental

2.1.2.1 definisi kesehatan mental

menurut burhanuddin, istilah *mental* berasal dari bahasa latin *mens* atau *mentis*, yang dimaknai sebagai jiwa, kehidupan, dan roh. sementara itu, para ahli bahasa mendefinisikan kesehatan mental sebagai "kebersihan mental", yang berasal dari kata *hygea*, nama dewi kesehatan dalam mitologi yunani kuno yang bertanggung jawab atas kesejahteraan mental. secara konseptual, kesehatan mental mengacu pada kesejahteraan individu yang memahami potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup dengan tepat, berperilaku produktif, dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya. (mclafferty et al., 2017).

menurut ihrom dalam bukunya "the jewel of mental health", kesehatan mental mencerminkan integritas pribadi, keselarasan dengan identitas diri, perkembangan menuju aktualisasi diri dan potensi dalam membangun relasi yang sehat dengan individu lainnya. (permata et al., 2021). noto soedirdjo menjelaskan bahwa seseorang yang sehat mental ditandai dengan kemampuannya menghadapi tekanan lingkungan. menurut clausen, kerentanan dan ketahanan individu terhadap stres bervariasi, dipengaruhi oleh faktor genetik, proses pembelajaran, konteks budaya, dan tingkat intensitas stres yang dialami dalam interaksi dengan orang lain. (hamid, 2017).

merujuk pada definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ialah keadaan di mana individu mengetahui kemampuannya, menyelesaikan tekanan hidup, beraktivitas dengan rajin dan berpartisipasi di lingkungannya. definisi ini menekankan pentingnya keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial dalam kehidupan seseorang. selain itu, kesehatan mental yang baik ditandai dengan potensi individu untuk beradaptasi dengan sekitarnya, memiliki hubungan interpersonal yang sehat, serta mengelola stres dan emosi secara efektif. faktor-faktor seperti genetika, pengalaman hidup, dan budaya turut memengaruhi kerentanan dan daya tahan seseorang terhadap stres.

2.1.2.2 karakteristik kesehatan mental

beberapa ciri yang menunjukkan kesehatan mental yang baik meliputi: (yusuf, 2016):

1. terbebas dari gangguan jiwa

penyakit mental dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu gangguan mental (*neurosis*) dan penyakit mental yang lebih serius (*psikosis*). kedua istilah ini berbeda, pertama istilah *neurosis* ialah mengenali dan merasakan kesulitan mereka, sementara *psikosis* tidak; mereka yang terdampak tidak menyadari masalah/kesulitan mereka. *neurosis* tidak terpisah dari kenyataan dan masih dapat hidup dalam kenyataan dan dunia nyata. *psikosis* terganggu

dalam reaksi, perasaan/emosi dan dorongan mereka. oleh karena itu, mereka kehilangan integritas dan kehidupan terpisah dari kenyataan.

2. kemampuan beradaptasi

adaptasi ialah proses memenuhi kebutuhan yang membantu individu mengatasi stres, konflik, frustrasi dan masalah lainnya dengan berbagai cara alternatif. seseorang dikatakan memiliki keterampilan penyesuaian diri yang baik jika mampu menyelesaikan kesulitan dan masalah secara rasional, tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain, serta tetap berpegang pada norma sosial dan nilai-nilai agama.

3. mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

selain kemampuan mengatasi masalah dengan berbagai cara, indikator penting kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk secara aktif memaksimalkan potensinya. hal ini dapat dicapai melalui partisipasi dalam kegiatan positif dan konstruktif yang mendukung pengembangan diri, seperti pembelajaran, organisasi, olahraga, pengembangan hobi dan kegiatan lain yang mendorong eksplorasi kemampuan diri.

2.1.2.3. ciri-ciri mental tidak sehat

sedangkan beberapa ciri yang menunjukkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental antara lain: (djumhana, 2015):

1. perasaan gelisah yang berlebihan dalam waktu yang lama kurang lebih satu bulan.
2. mati rasa dan tidak peduli pada lingkungan disekitarnya.
3. mengalami kesedihan berkepanjangan tanpa alasan yang jelas.
4. merasa lelah, kurang energi, dan mengalami gangguan tidur.

uraian tersebut menjelaskan empat ciri orang yang mengalami gangguan kesehatan mental antara lain kecemasan yang berlebihan, perasaan mati rasa, kesedihan yang berkepanjangan, serta masalah tidur dan kelelahan.

menurut organisasi kesehatan dunia (who) pada tahun 2018, kriteria seseorang dikatakan sehat mental meliputi kemampuan untuk melakukan hal-hal berikut: (nihayati et al., 2017):

1. kemampuan beradaptasi secara positif pada realita, meskipun itu buruk.
2. terbebas dari rasa tegang dan kecemasan.
3. mendapatkan kepuasan karna hasil usahanya atau perjuangan hidupnya.
4. bahagia ketika memberi dari pada menerima.
 5. mampu menjalin hubungan dengan banyak orang yang didasarkan rasa saling menolong dan saling memenuhi kebutuhan.
 6. memiliki rasa kasih sayang yang mendalam.
 7. mampu menerima rasa kecewa sebagai pelajaran di masa depan.

8. mengatasi rasa permusuhan dengan solusi yang kreatif dan konstruktif.

2.1.2.4 gejala kesehatan mental

gejala gangguan mental emosional cenderung berkaitan dengan gangguan neurosis, di antaranya:

1. depresi

depresi adalah gangguan emosional atau suasana hati yang buruk, ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, bersalah dan tidak berharga yang terus-menerus. kondisi ini memengaruhi semua proses mental, termasuk cara anda berpikir, merasa, dan berperilaku, serta memengaruhi motivasi anda untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan interaksi interpersonal. (dirgayunita, 2016)

2. kecemasan

kecemasan adalah perasaan yang sering muncul sebelum timbulnya gangguan mental dan biasanya dipicu oleh persepsi suatu peristiwa. kecemasan dimulai ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau stimulus berbahaya (stresor). jika tingkat kecemasan melebihi ambang batas tertentu, individu tersebut akan merasa terancam, karena tanpa persepsi ancaman, mereka tidak akan melakukan pembelaan diri.

3. penurunan energi

salah satu tanda gangguan kesehatan mental ditandai dengan penurunan energi yang mengakibatkan hilangnya gairah hidup, mudah merasa lelah, serta mengalami kesulitan berpikir dan mempertahankan fokus. (nuraenah et al., 2023).

4. kognitif

kata kognitif berasal dari kata kognisi, yang artinya pemahaman atau kemampuan untuk memahami. kognitif mengacu pada proses internal yang terjadi di sistem saraf pusat saat seseorang berpikir.

5. somatik gejala

gejala somatik ditandai oleh kelemahan tubuh, ketegangan otot, sensasi panas atau dingin, keringat berlebihan, dan gemetar pada tangan. gangguan mental emosional dapat muncul dalam bentuk depresi, gangguan psikosomatik, dan ansietas.

2.1.2.5 cara efektif mengatasi mental health

menurut widya menyatakan bahwa masalah kesehatan mental tidak dapat diabaikan supaya tidak mengganggu aktivitas, berikut adalah langkah efektif menangani *mental health* (widya et al., 2023).

1. terapi

psikoterapi merupakan metode efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental. dalam psikoterapi, individu dapat mendiskusikan perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka dengan terapis profesional.

2. meditasi

meditasi berperan dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang sering menjadi masalah kesehatan mental. melalui latihan ini, individu dapat memusatkan perhatian pada pernapasan, menenangkan pikiran yang mengganggu, serta meningkatkan kesadaran diri. jika dilakukan secara teratur, meditasi dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengelola emosi dan memperkuat kesejahteraan mental.

3. olahraga

olahraga mampu merangsang produksi endorfin, yaitu zat kimia dalam otak yang berfungsi meningkatkan suasana hati sekaligus menurunkan tingkat stres. aktivitas fisik ini juga berkontribusi dalam meredakan gejala depresi dan kecemasan, serta mendukung peningkatan kesehatan secara menyeluruh baik fisik dan mental.

4. mengatur pola makan

mengonsumsi makanan bergizi, termasuk buah-buahan, sayur-sayuran, ikan, dan biji-bijian utuh, berperan penting dalam menyediakan nutrisi yang dibutuhkan otak agar berfungsi optimal.

5. menghindari kebiasaan buruk

konsumsi alkohol berlebihan, penggunaan narkoba atau merokok, dapat mengganggu keseimbangan kimiawi otak dan memperburuk gejala gangguan kesehatan mental. menghindari kebiasaan-kebiasaan ini merupakan langkah penting dalam menjaga dan mendukung kesehatan mental.

6. memperkuat dukungan sosial

dukungan sosial yang kuat dapat membantu mengelola masalah kesehatan mental. bertemu secara teratur dengan teman, keluarga, atau terapis dapat memberikan dukungan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental. menjaga hubungan yang sehat dan memperkuat jaringan dukungan sosial sangat penting untuk mengurangi isolasi dan meningkatkan kesejahteraan mental.

7. menjaga kesehatan fisik

jaga kesehatan fisik individu dengan istirahat yang cukup, mengonsumsi makanan sehat, dan menghindari kebiasaan buruk. ketika tubuh dalam kondisi baik, otak berfungsi lebih baik, yang mengurangi risiko gangguan kesehatan mental dan menjaga kesehatan mental yang optimal.

8. tidur yang cukup

istirahat yang cukup sangat penting untuk kesehatan mental. kurang tidur dapat memengaruhi suasana hati, konsentrasi dan stamina. tidur yang cukup memungkinkan tubuh pulih lebih mudah dan menjaga keseimbangan zat kimia otak, sehingga mendukung kesehatan mental yang baik. disarankan untuk tidur selama 7-8 jam setiap malam untuk memastikan kualitas tidur yang optimal.

9. mengembangkan keterampilan coping

strategi untuk mengembangkan keterampilan koping meliputi pengelolaan emosi, pengaturan waktu, berdiskusi, serta mengontrol pikiran negatif menjadi positif.

10. mengurangi stres

untuk menjaga kesehatan mental, susunlah rencana dan atur waktu secara bijaksana serta melakukan olahraga seperti yoga atau kegiatan seni, guna mendukung kesehatan mental yang optimal.

2.1.2.6 pengukuran kesehatan mental

untuk melihat seberapa jauh tingkat kesehatan mental generasi z di kota kendari, khususnya terkait gangguan depresi, kecemasan dan stres, maka diperlukan instrumen asesmen yang valid dan terbukti sesuai dengan masyarakat indonesia. ada beberapa instrumen terkait depresi, kecemasan dan stres yang banyak digunakan, salah satunya adalah dass-21 (depression, anxiety, stress scale -21). dass-21 adalah alat ukur multidimensi untuk depresi, kecemasan dan stres yang banyak digunakan oleh peneliti di indonesia dan mancanegara. sebagai alat ukur yang banyak digunakan, dass-21 telah teruji validitas dan reliabilitasnya di berbagai negara.

dass-21 ialah versi singkat dari dass-42, yang dikembangkan oleh lovibond dan lovibond pada tahun 1995. instrumen ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan respons. skala depresi menilai gejala-gejala seperti disforia, keputusasaan, penurunan harga diri, kebencian terhadap diri sendiri, kurangnya minat atau keterlibatan, anhedonia, dan inersia. skala kecemasan menilai respons arousal otonom, ketegangan otot rangka, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif kecemasan. sementara itu, skala stres sensitif terhadap stimulus kronis nonspesifik, menilai kesulitan bersantai, ketegangan saraf, iritabilitas atau reaksi berlebihan, dan ketidaksabaran (hakim & aristawati, 2023).

2.1.3 fear of missing out

2.1.3.1 pengertian fear of missing out

fear of missing out berasal dari istilah tiongkok "fear of missing out". istilah ini dipahami sebagai rasa takut ketinggalan hal terbaru di media sosial. (mudrikah, 2019). murayama, przbylski, dkk., menggambarkan *fear of missing out* sebagai perasaan cemas, gelisah, dan takut yang dialami oleh individu ketika teman sebaya atau orang lain mengalami pengalaman berharga tanpa partisipasi mereka. hal ini ditunjukkan dengan dorongan untuk terus memantau aktivitas orang lain secara daring (putri et al., 2019).

hasil penjabaran tersebut menyimpulkan bahwa fomo adalah perasaan cemas dan khawatir yang muncul saat seseorang tidak dapat terhubung dengan orang lain, disertai rasa takut ketinggalan informasi penting yang dibagikan melalui media sosial.

2.1.3.2 aspek-aspek fear of missing out

menurut przybylski, et al. (2013: 1842) beberapa aspek dari rasa takut ketinggalan adalah:

1. kebutuhan psikologis akan keterhubungan belum terpenuhi. hubungan yang positif, hangat dan penuh kasih sayang dapat memengaruhi kepuasan seseorang terhadap kebutuhan hubungannya, memberi mereka lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain yang mereka anggap penting, serta mengembangkan keterampilan sosial mereka lebih lanjut. jika kebutuhan psikologis akan kedekatan tidak terpenuhi, kecemasan dan rasa ingin tahu untuk mempelajari lebih lanjut tentang pengalaman dan aktivitas orang lain dapat muncul. salah satu cara untuk mencapainya adalah melalui internet.

2. kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi berkaitan dengan kompetensi dan otonomi. ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung mencari berbagai informasi tentang orang lain secara daring.

reagle (2015) mengembangkan definisi takut ketinggalan (fomo) yang sebelumnya diusulkan oleh przybylski dan rekannya (2013), dan membagi fomo menjadi empat komponen utama, yaitu:

1. *comparison with friends*, yaitu perasaan negatif yang muncul karena membandingkan diri sendiri dengan teman atau orang lain.
2. *being left out*, merupakan perasaan negatif yang dirasakan individu ketika tidak mendapatkan perhatian atau keterlibatan dalam kegiatan bersama lingkungannya.
3. *missed experiences*, perasaan tidak menenangkan yang timbul akibat terlewatkan dan tidak terlibat dalam suatu aktivitas.
4. *compulsion*, yaitu perilaku memantau aktivitas orang lain secara terus-menerus dengan tujuan menghindari perasaan tertinggal atau ketinggalan zaman.

2.1.3.3 faktor-faktor mempengaruhi fear of missing out

menurut przybylski, dkk (2013: 1842) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi fomo, yaitu sebagai berikut:

1. faktor demografis

ini mencakup populasi yang berkaitan dengan gender, usia, pendapatan, pendidikan, pekerjaan, kelas sosial, dll.

2. jenis kelamin

menurut przybylski gender merupakan faktor yang memengaruhi rasa takut ketinggalan. penelitian ini menemukan bahwa remaja laki-laki dan dewasa muda lebih sering mengalami fomo daripada perempuan. sebuah studi terbaru oleh (stead & bibby, 2017; elhai et al., 2018; sianipar & kaloeti,

2019) menunjukkan hasil bahwa tingkat fomo lebih tinggi terjadi pada perempuan.

3. *life satisfaction* (kepuasan hidup)

ketika orang-orang merasa tidak puas dengan kehidupan mereka, mereka mencari pelampiasan di media sosial. namun, alih-alih menemukan kepuasan di sana, orang-orang ini justru merasa tidak cukup pada kehidupan mereka karena mereka melihat kelebihan orang lain yang tidak mereka miliki.

beumeister, dkk. (2018) adalah ahli yang telah meneliti fenomena "fear of missing out" mengemukakan terdapat beberapa faktor yang memengaruhi fomo, yaitu

1. koneksi sosial

individu yang merasa kurang terhubung dengan orang lain cenderung lebih rentan terhadap fomo, karena mereka merasa harus selalu berada dalam suatu kelompok atau komunitas.

2. kepuasan hidup mengejar pengalaman

individu yang aktif menggunakan media sosial cenderung mengalami fomo karena mereka terpapar gambaran kehidupan orang lain yang diidealkan dan seringkali tidak realistis, yang menyebabkan ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka sendiri.

3. pengaruh media sosial

individu yang sangat menghargai penerimaan sosial lebih mungkin mengalami fomo karena mereka merasa perlu untuk terus-menerus mengikuti aktivitas sosial yang dianggap populer dalam kelompok.

4. penerimaan sosial

individu yang menjadikan penerimaan sosial sebagai prioritas utama biasanya lebih rentan mengalami fomo, karena mereka merasa harus selalu terlibat dalam aktivitas sosial atau pengalaman yang dianggap penting atau populer di lingkungannya.

5. pengendalian diri

pengendalian diri yang kurang teratasi lebih mungkin mengalami fomo karena mereka merasa sulit menahan diri untuk tidak terus-menerus mencari aktivitas atau pengalaman sosial.

6. pengalaman masa lalu kesempatan lainnya di masa depan

individu yang memiliki riwayat kehilangan pengalaman atau peluang penting lebih mungkin mengalami fomo muncul karena individu merasa harus terus mengikuti pengalaman atau aktivitas sosial yang dianggap penting, agar tidak kehilangan momen tersebut.

2.1.3.4 dampak fear of missing out

melalui studi sebelumnya, terdapat dampak yang disebabkan *fear of missing out* (fomo), yaitu:

1. kecemasan, elhai dkk., (2020) mengemukakan bahwa fear of missing out telah dikonseptualisasikan menjadi sebuah konsep yang melibatkan psikopatologi yang berhubungan dengan kecemasan yang mendasari afek negatif.
2. depresi elhai, yang, fang, dkk., (2019) menyatakan fomo berkorelasi positif terhadap tingkat keparahan gejala depresi, yang mana depresi juga merupakan aspek mendasar dari afek negatif.
3. gangguan tidur barry dan wong (2020) menyatakan bahwa dari sudut pandang kesehatan, fomo berdampak pada gangguan tidur. individu yang cenderung menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur, khususnya media sosial karena khawatir ketinggalan aktivitas sosial akan dikaitkan dengan kesulitan tidur sehingga individu lebih sulit untuk mencapai tidur yang konsisten dan cukup.
4. kecanduan media sosial fomo merupakan kondisi psikologis negatif yang mencerminkan berkurangnya well-being seseorang sehingga seringkali menjadi pemicu penggunaan media sosial ataupun internet yang berlebihan di kalangan individu (tandon dkk., 2020).
5. kesejahteraan psikologis yang buruk berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan prabowo dan dewi (2021) semakin meningkat fomo seseorang maka kesejahteraan psikologis individu semakin menurun dan juga sebaliknya.

2.1.4 self esteem

2.1.4.1 pengertian *self esteem*

heatherton dan polivy (1991) menyatakan *self esteem* ialah menilai diri sendiri tentang harga diri yang diekspresikan melalui tingkah laku yang ditunjukkan pada dirinya sendiri. sedangkan, coopersmith (1959) mendefinisikan self esteem sebagai evaluasi dan kebiasaan individu dalam menilai dirinya sendiri, yang berpengaruh pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap potensi yang dimiliki.

sementara itu, mruk (2006) menjabarkan self esteem adalah rangkaian sikap individu tentang apa yang dipikirkan terkait dirinya berdasarkan persepsi perasaan, yaitu suatu perasaan berharga dan kepuasan dirinya.

uraian beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *self esteem* ialah penilaian individu terhadap dirinya secara keseluruhan, meliputi penilaian diri, baik secara positif maupun negatif serta bagaimana individu tersebut memandang berbagai hal yang berkaitan dengan dirinya. mengambil tindakan.

2.1.4.2 aspek-aspek self esteem

menurut rosenberg (tafarodi & milne, 2002) ada beberapa aspek terkait self esteem, yakni sebagai berikut:

1. *self competence*

kompetensi diri ialah penilaian diri individu, tentang penilaian mereka sebagai individu yang mampu, potensial, efektif, terkendali, dan andal.

2. *self liking*

ini adalah rasa harga diri seseorang dalam konteks sosial, terlepas dari apakah mereka memandang diri mereka baik atau buruk. penilaian ini bergantung pada persepsi individu terhadap diri mereka sendiri, terlepas dari bagaimana orang lain memandang mereka.

2.1.4.3 fungsi self esteem

menurut sedikedes (1993) dalam baron & byrne (2004), ada tiga alasan mengapa orang melakukan evaluasi diri. setiap orang memiliki tujuan tertentu, bergantung pada lingkungan, kepribadian dan budaya mereka. tujuan pertama adalah memperoleh pemahaman yang tepat tentang diri sendiri, yang umumnya dicapai dalam budaya kolektif. tujuan berikutnya berkaitan dengan pengembangan diri, yaitu memperoleh informasi bernilai positif tentang diri sendiri. tujuan terakhir, verifikasi diri, bertujuan untuk mengonfirmasi informasi yang sudah diketahui tentang diri sendiri. orang dengan verifikasi diri yang baik memiliki citra diri yang negatif dan enggan berubah.

2.1.4.4 klasifikasi self esteem

klasifikasi *self esteem* dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu rendah, tinggi dan harga diri berbasis potensi. menurut murk (2006) dalam veybitha dkk. (2022), harga diri secara umum memiliki dua karakteristik utama, yaitu rendah dan tinggi (najib dkk., 2018). sementara itu, rosenberg (1965) dalam adriani dkk. (2022) mengklasifikasikan harga diri menjadi tiga kategori dengan tingkat yang bervariasi:

1. *low self esteem* (rahmi imelisa dkk., 2021) adalah penilaian diri yang melibatkan pandangan buruk terhadap diri sendiri dan perasaan kurang dihargai dibandingkan orang lain. menurut yusuf dkk. dalam saputra dkk. (2023), harga diri rendah adalah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa tidak dicintai atau ditolak oleh orang lain, menilai kinerjanya relatif terhadap tujuan, dan mengalami kegagalan.

2. *medium self esteem*, harga diri normal adalah evaluasi diri yang mengevaluasi diri secara positif. namun, individu dengan *self esteem* sedang terkadang juga mengevaluasi diri secara negatif, seperti yang diungkapkan oleh cooper smith (1967) dalam lutfiah dkk., 2020.

3. *high self esteem* atau harga diri tinggi adalah penilaian positif pada potensi dan kepercayaan diri seseorang, yang menghasilkan kepuasan terhadap diri sendiri karena merasa memiliki kualitas yang patut dibanggakan. ini disebut harga diri yang tinggi (suparna & pramana, 2023).

2.1.4.5 faktor yang mempengaruhi self esteem

ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi self esteem dari seseorang yaitu:

1. gender

gender bisa memengaruhi harga diri seseorang. menurut ancok dkk. (1988) dalam tutut sugiarti & m. hidayat (2023), sebagian besar perempuan merasa bahwa laki-laki memiliki harga diri yang lebih tinggi. perempuan menganggap kemampuan dan kepercayaan diri mereka kurang daripada laki-laki, sebab itu mereka merasa perlu dilindungi oleh pria.

2. kecerdasan

mencerminkan kemampuan fungsional seseorang. kecerdasan berkaitan dengan kinerja karena kecerdasan diukur berdasarkan kemampuan akademik.

3. kondisi fisik

coopersmith (1959) dalam tutut sugiarti & m. hidayat (2023) menyatakan bahwa individu yang dipersepsikan memiliki penampilan fisik yang menarik cenderung menunjukkan tingkat harga diri lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang dianggap kurang menarik.

4. keluarga

self esteem anak sangat dipengaruhi oleh peran orang tua. keluarga sebaiknya berupaya mendukung perkembangan self-esteem anak secara optimal, karena orang tua merupakan sosok pertama yang dikenal anak, memberikan pendidikan, dan membimbingnya, yang kemudian menjadi dasar bagi kemampuan anak dalam proses interaksi.

5. sosial

menurut klass & hodge (1978) dalam tutut sugiarti & m. hidayat (2023) pembentukan *self esteem* berawal dari perasaan menyadari tentang berharga atau tidaknya dirinya merupakan hasil dari proses interaksi dengan lingkungan sosialnya, yang meliputi bagaimana seorang itu diterima, dihargai dan diperlakukan oleh individu lain.

2.1.5 generasi z

2.1.5.1 definisi generasi z

menurut kamus besar bahasa indonesia (kbbi), generasi ialah sekelompok individu yang hidup dalam kurun waktu yang sama. berdasarkan teori generasi yang umum dikenal, masyarakat dikelompokkan ke dalam lima generasi, yaitu:

baby boomer dengan tahun lahir 1946-1964, generasi x lahir antara tahun 1965-1980, generasi y lahir antara tahun 1981-1994, generasi z lahir antara tahun 1995-2010 dan generasi alpha lahir antara tahun 2011-2025 (sudrajat, 2012).

sebagai generasi digital, generasi z lebih mengutamakan kecepatan dalam menggunakan dan menerima informasi. mereka menginginkan informasi diterima secara instan dan karena itu kurang toleran terhadap proses yang lambat.

2.1.5.2 karakteristik generasi z

menurut akhmad sudrajat menyatakan bahwa perilaku dan sifat generasi z berbeda dengan generasi terdahulu. berikut karakteristik gen z, antara lain:

1. fasih teknologi, generasi z dikenal sebagai "generasi digital" karena keahlian dan kenyamanan mereka dalam menggunakan berbagai program komputer, laptop, dan teknologi informasi. mereka memiliki akses cepat dan mudah ke beragam informasi yang mendukung pendidikan dan kehidupan sehari-hari mereka.
2. secara sosial, gen z lebih tertarik berinteraksi berbagai latar belakang yang berbeda dan terlibat dalam percakapan yang lebih panjang. lebih lanjut, generasi z sangat mementingkan lingkungan dan menunjukkan apresiasi yang kuat terhadap keberagaman budaya.
3. *multitasking*, gen z mengharapkan segala sesuatu dilakukan dengan cepat serta kurang menyukai proses yang membosankan. sifat ini memiliki dua aspek yang berlawanan: sifat ini dapat menguntungkan generasi z dan seterusnya sehingga dianggap positif. sebaliknya, sifat ini juga dapat dianggap negatif, sebab dapat berdampak negatif pada gen z dan orang-orang di sekitar mereka. (sudrajat, 2012).
4. elizabeth t. santosa mengidentifikasi sejumlah indikator yang menjadi ciri khas gen z, antara lain (santosa, 2015):
 - a. mempunyai ambisi besar untuk sukses.
 - b. suka hal yang praktis dan berperilaku instan (speed).
 - c. mencintai kebebasan dan tingkat kepercayaan diri yang tinggi.
 - d. memiliki kecenderungan terhadap ketelitian.
 - e. ambisi besar untuk mendapatkan pengakuan.
 - f. digital dan teknologi informasi.

2.2 kajian teori

2.2.1 teori social media engagement

konsep *social media engagement* (sme) berakar pada studi tentang keterlibatan pelanggan dalam pemasaran, yang mulai berkembang pada tahun 1990-an seiring dengan munculnya pendekatan pemasaran hubungan. dalam

perkembangan selanjutnya, konsep keterlibatan diadaptasi ke ranah media sosial melalui karya brodie, hollebeek, jurić, dan ilić (2011), yang memperkenalkan kerangka teoritis keterlibatan pelanggan sebagai domain konseptual yang relevan untuk memahami keterlibatan konsumen. hollebeek (2014) kemudian memperluas studi ini secara lebih spesifik dalam konteks media sosial, menekankan bahwa interaksi di ruang digital tidak hanya terkait dengan paparan informasi tetapi juga dengan keterlibatan aktif pengguna dalam berbagai bentuk partisipasi. latar belakang munculnya teori ini erat kaitannya dengan fenomena web 2.0, yang mengubah peran audiens dari sekadar penerima pasif informasi menjadi aktor yang mampu memproduksi, mendistribusikan, dan memodifikasi konten.

teori social media engagement memiliki 3 dimensi utama yaitu dimensi emosional keterlibatan menangkap tingkat emosi yang komprehensif dan berkelanjutan yang dialami oleh konsumen terkait dengan fokus keterlibatannya dan tercermin melalui perasaan yang berkelanjutan dan berulang, bukan emosi yang bersifat sekali saja. dimensi kedua adalah aspek kognitif dalam keterlibatan pengguna. dalam konteks keterlibatan, kognisi merujuk pada seperangkat keadaan mental yang berkelanjutan dan aktif yang dialami konsumen terkait objek fokus keterlibatannya. dimensi ketiga adalah perilaku pengguna seperti *like*, *share*, atau *comment*, meskipun adanya dimensi afektif dan kognitif dalam keterlibatan, perilaku tetap menjadi indikator kuat keterlibatan dan manifestasinya terlihat dalam berbagai cara di media sosial.

2.2.2 teori cognitive behavior therapy (cbt) /terapi perilaku kognitif

teori terapi perilaku kognitif dikembangkan oleh aaron t. beck pada pertengahan abad ke-20 sebagai respons terhadap keterbatasan pendekatan psikoanalisis dalam menangani gangguan emosional. teori perilaku kognitif berakar pada kombinasi pendekatan kognitivisme dan behaviorisme, dengan penekanan bahwa gangguan psikologis disebabkan oleh pola pikir yang keliru (distorsi kognitif) dan perubahan perilaku dapat dicapai melalui restrukturisasi kognisi.

terapi kognitif fokus pada pikiran, asumsi serta keyakinan. terapi ini membantu mereka yang terdampak untuk mengenali kesalahan berpikir atau pikiran irasional dan mengubahnya menjadi rasional. terapi perilaku mendukung mereka yang terdampak dalam mengembangkan perilaku baru untuk memecahkan masalah. pendekatan terapi perilaku kognitif tidak berfokus pada kehidupan masa lalu pasien, melainkan pada masalah saat ini, tanpa mengabaikan masa lalu. proses konseling terapi perilaku kognitif umumnya terdiri dari fase pembukaan, inti, dan penutup.

dalam teori perilaku kognitif menyatakan bahwa pikiran negatif yang bersifat otomatis merupakan pemicu utama gangguan mood, seperti depresi

dan kecemasan. pikiran-pikiran ini berasal dari skema kognitif yang mendasari yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan ketika diaktifkan menciptakan interpretasi yang salah terhadap suatu peristiwa (beck, 1987).

teori perilaku kognitif menekankan pentingnya peran aktif individu dalam mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pola pikir negatif dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif. teori perilaku kognitif menggunakan berbagai teknik seperti pencatatan pikiran, pengujian realitas, latihan kognitif, pemantauan diri, dan pekerjaan rumah, yang bertujuan untuk mengembangkan kesadaran dan keterampilan reflektif pasien terhadap pola pikir mereka.

teori perilaku kognitif juga menggabungkan elemen-elemen dari terapi perilaku dengan struktur yang sistematis dan berorientasi pada tujuan. sebagai pendekatan yang dapat diuji secara empiris dan dapat diajarkan, teori perilaku kognitif terbukti efektif dalam mengobati berbagai masalah kesehatan mental yaitu depresi, kecemasan umum, fobia, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan makan, serta gangguan psikosomatis.

teori perilaku kognitif pada dasarnya berasumsi bahwa cara manusia berpikir dibentuk oleh serangkaian proses stimulus, kognisi, respons (scr) yang saling berhubungan dan membentuk seperti jaringan scr di otak manusia, dengan proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana orang berpikir, merasa dan bertindak (oemarjoedi, 2003).

2.3 penelitian terdahulu

penelitian terdahulu adalah landasan penting dalam sebuah penelitian, karena memberikan gambaran tentang perkembangan ilmu pengetahuan yang sudah ada, dengan mempelajari penelitian terdahulu, peneliti dapat memahami tren, metodologi, dan temuan yang relevan, sehingga penelitian yang dilakukan menjadi lebih terarah dan bermakna. selain itu, penelitian terdahulu juga membantu memastikan bahwa penelitian baru tidak hanya mengulang penelitian yang sudah ada sebelumnya, tetapi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap bidang ilmu tersebut. oleh karena itu, berikut adalah beberapa penelitian terdahulu atau yang relevan dengan penelitian ini.

2.3.1 hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat nomophobia pada siswa sma negeri 1 salo tahun 2024

penelitian yang dilakukan oleh rizki rahmawati lestari dkk pada tahun 2024 bertujuan untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat nomofobia pada siswa sma negeri 1 salo. penelitian ini menggunakan desain potong lintang non-eksperimental dan dilaksanakan pada tanggal 6–15 mei 2024, dengan populasi sebanyak 273

siswa dan sampel sebanyak 162 siswa yang dipilih menggunakan teknik proporsional stratified random sampling. instrumen penelitian adalah kuesioner, sedangkan analisis data dilakukan dengan metode univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 120 siswa (74,1%) dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi berada pada kategori nomofobia sedang. adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat nomophobia pada siswa sma negeri 1 salo tahun 2024 (p value = 0,000). penelitian ini juga menemukan adanya keterkaitan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat nomophobia.

sampel yang digunakan menjadi letak perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis. meskipun keduanya meneliti intensitas penggunaan media sosial, subjek yang diteliti berbeda. penelitian sebelumnya mengambil sampel siswa di sma negeri 1 salo pada tahun 2024, sementara penelitian penulis mengambil sampel pengguna media sosial generasi z di kota kendari.

2.3.2 pengaruh fear of missing out (fomo) di media sosial terhadap kesehatan keuangan generasi z

penelitian ini dilakukan oleh moch diki yulianto, dkk pada tahun 2024. studi ini bertujuan untuk menguji sejauh mana rasa takut ketinggalan (fomo) memengaruhi kesehatan keuangan generasi z. penelitian ini melibatkan 101 responden generasi z dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode kausal komparatif. hasil menemukan jika fomo memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kondisi keuangan termasuk kecenderungan menggunakan utang untuk mengikuti tren terkini, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah keuangan serius. pada skala fomo, tujuh item yang valid memiliki reliabilitas (α) sebesar 0,775, pada skala kesehatan keuangan ketujuh pertanyaan yang dinyatakan valid menunjukkan tingkat reliabilitas (α) sebesar 0,668. hasil analisis regresi menghasilkan persamaan $y = 39,220 - 0,572x$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima. temuan mengindikasikan adanya rasa takut tertinggal dalam penggunaan media sosial (fomo) berdampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan keuangan gen z dengan kontribusi sebesar 48,3%.

berdasarkan penelitian ini, terdapat perbedaan dengan penelitian penulis. penelitian sebelumnya berfokus pada rasa takut ketinggalan di media sosial yang berpengaruh pada kesehatan gen z di kota bandung, sementara itu penelitian penulis berfokus bagaimana penggunaan media

sosial berpengaruh pada kesehatan mental gen z di kota kendari.

2.3.3 pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi z di era globalisasi

penelitian ini dilakukan oleh rifqi rahmat albari, universitas negeri surabaya indonesia. penelitian ini berfokus pada pemahaman dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi z. temuan dari penelitian sebelumnya media sosial yang digunakan secara berlebihan berpotensi memberikan dampak buruk pada kondisi psikologis seseorang, termasuk munculnya rasa takut ketinggalan (fomo), ketidakpuasan, dan perasaan tidak diterima. penelitian ini menggunakan metode kuesioner untuk mengumpulkan data. analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi menggunakan perangkat lunak jasp versi 0.18.1.0. hasil analisis mengindikasikan adanya keterkaitan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental pada generasi z. temuan ini memberikan pemahaman mengenai konsekuensi psikologis dari penggunaan media sosial serta mengusulkan pembatasan pemakaian yang berlebihan sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan mental generasi z.

letak perbedaan penelitian ini dan penelitian penulis ada pada subjeknya. meskipun keduanya meneliti kesehatan mental generasi z, penelitian sebelumnya menggunakan sampel dari generasi z di wilayah jabodetabek, sementara penelitian ini mengambil sampel generasi z di kota kendari.

2.4 kerangka pemikiran

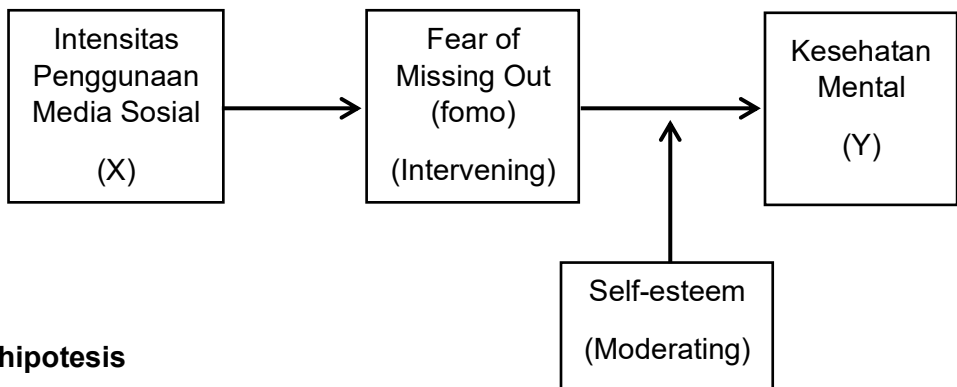
teori *social media engagement* dan teori *cognitive behavior* adalah teori yang digunakan dalam penelitian ini. menggunakan teori *social media engagement* dan teori *cognitive behavior* dalam penelitian ini memberikan kerangka konsep yang komprehensif untuk memahami hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental generasi z di kota kendari. kedua teori ini saling melengkapi dalam menjelaskan alasan di balik intensitas penggunaan media sosial serta dampak psikologis dari interaksi di platform tersebut.

dasar pemikiran yang peneliti ambil untuk menggunakan gen z sebagai objek penelitian, karena gen z adalah salah satu generasi digital yang dekat dengan teknologi dan media sosial. gen z dikenal sebagai digital natives, artinya mereka sejak kecil telah terbiasa dengan teknologi digital, terutama media sosial. kebiasaan ini membuat mereka sangat aktif dan intens dalam penggunaan media sosial, sehingga menjadi kelompok yang relevan untuk diteliti mengenai dampak penggunaan tersebut terhadap kesehatan mental. penelitian menunjukkan bahwa gen z menghabiskan waktu yang signifikan

untuk berinteraksi melalui media sosial. intensitas penggunaan yang tinggi ini berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis mereka, baik dalam hal positif maupun negatif. dengan demikian, mereka menjadi subjek ideal untuk mengukur hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap aspek kesehatan mental.

akan tetapi, penggunaan yang berlebihan atau tidak tepat selalu memiliki dampak negatif. salah satunya adalah kesehatan mental. media sosial menawarkan banyak manfaat yang dapat kita manfaatkan dalam kehidupan kita saat ini. namun, jika digunakan secara tidak tepat dan untuk tujuan yang tidak tepat, media sosial dapat berdampak buruk, terutama pada kesehatan mental.

berdasarkan uraian kerangka konsep, teori dan penelitian yang relevan, berikut adalah kerangka pemikiran dalam penelitian ini:



2.5 hipotesis

hipotesis merupakan pernyataan yang disusun oleh peneliti sebagai dugaan awal terkait hubungan antara dua variabel atau lebih yang akan diuji dalam suatu penelitian. hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. h_1 : intensitas penggunaan media sosial (x) berpengaruh positif secara signifikan terhadap tingkat fomo (z).
2. h_2 : fomo (z) berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesehatan mental generasi z (y).
3. h_3 : intensitas penggunaan media sosial (x) berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesehatan mental (y).
4. h_4 : intensitas penggunaan media sosial (x) berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesehatan mental (y) yang dimediasi oleh fomo (z).
5. h_5 : peran *self esteem* (m) memoderasi (memperlemah) hubungan fomo (z) terhadap kesehatan mental (y).

2.6 definisi operasional

definisi operasional bertujuan menghindari salah tafsir dan pembahasan yang meluas, maka peneliti menguraikan definisi operasional dan ruang lingkup penelitian ini sesuai dengan judul “pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi z di kota kendari” sebagai berikut.

1. intensitas penggunaan media sosial

intensitas penggunaan media sosial ialah waktu individu yang dihabiskannya pada saat menggunakan media sosial yang diukur melalui jumlah jam penggunaan per hari, frekuensi kunjungan harian, dan jumlah platform yang digunakan, berdasarkan kuesioner skala likert. indikator dalam mengukur variabel intensitas ini ada 3 yakni, kognitif, emosional dan perilaku.

2. kesehatan mental

keadaan seorang individu yang mencakup kesejahteraan emosional, stress, depresi dan kecemasan yang diukur dengan *dass 21 scale*. indikator dalam mengukur variabel kesehatan mental menggunakan 3 indikator yaitu, stres, cemas dan depresi.

3. *fear of missing out*

fomo ialah rasa cemas yang di rasakan generasi z saat mereka takut kehilangan momen penting dan tidak bisa mengikuti aktivitas orang lain di media sosial. indikator yang digunakan dalam mengukur variabel fomo yakni, *missed experiences* dan *compulsion*.

4. *self esteem*

self esteem adalah tingkat keyakinan individu terhadap nilai dan kompetensi dirinya sendiri, yang memengaruhi bagaimana ia merespons pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mentalnya. indikator yang digunakan dalam mengukur variabel *self esteem* yakni, *self competence* dan *self liking*.