


8. MASALAH KESEHATAN GEN Z DI ERA DIGITAL.pdf

 check 1 -- No Repository 039

 check 1

 Fuerza Aerea del Peru

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3271106272

Submission Date

Jun 8, 2025, 4:06 AM GMT-5

Download Date

Jun 8, 2025, 4:16 AM GMT-5

File Name

8_MASALAH_KESEHATAN_GEN_Z_DI_ERA_DIGITAL.pdf

File Size

2.3 MB

281 Pages




58,940 Words

385,171 Characters

11% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 8%  Internet sources
 - 3%  Publications
 - 7%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 8% Internet sources
- 3% Publications
- 7% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
www.gramedia.com		<1%
<hr/>		
2	Internet	
doc-pak.undip.ac.id		<1%
<hr/>		
3	Internet	
repository.stiesultanagung.ac.id		<1%
<hr/>		
4	Internet	
repositori.widyagamahusada.ac.id		<1%
<hr/>		
5	Student papers	
Universitas Tanjungpura		<1%
<hr/>		
6	Internet	
repository.uhamka.ac.id		<1%
<hr/>		
7	Internet	
prosiding.sthd-jateng.ac.id		<1%
<hr/>		
8	Internet	
e-journal.uajy.ac.id		<1%
<hr/>		
9	Internet	
irep.ntu.ac.uk		<1%
<hr/>		
10	Student papers	
University of Technology, Sydney		<1%
<hr/>		
11	Student papers	
Universitas Tidar		<1%

12	Student papers	Aegean College	<1%
13	Student papers	Bournemouth University	<1%
14	Internet	jurnal.unimus.ac.id	<1%
15	Internet	link.springer.com	<1%
16	Internet	ouci.dntb.gov.ua	<1%
17	Internet	sim.ihdn.ac.id	<1%
18	Student papers	University of Glasgow	<1%
19	Student papers	City University	<1%
20	Internet	ejournal.imperiuminstitute.org	<1%
21	Student papers	University of East London	<1%
22	Internet	ia801807.us.archive.org	<1%
23	Internet	repository.uinmataram.ac.id	<1%
24	Internet	tahtamedia.co.id	<1%
25	Internet	ruor.uottawa.ca	<1%

26	Internet	documents.mx	<1%
27	Internet	repository.syekhnurjati.ac.id	<1%
28	Internet	repository.petra.ac.id	<1%
29	Internet	cronfa.swan.ac.uk	<1%
30	Student papers	Our Lady of Fatima University	<1%
31	Student papers	University of Hong Kong	<1%
32	Student papers	Arab Academy for Science, Technology & Maritime Transport CAIRO	<1%
33	Internet	e-journals.unmul.ac.id	<1%
34	Internet	open.library.ubc.ca	<1%
35	Student papers	Maastricht University	<1%
36	Internet	gredos.usal.es	<1%
37	Internet	repository.iainpurwokerto.ac.id	<1%
38	Student papers	Tabor College	<1%
39	Internet	ejournalwiraraja.com	<1%

40	Student papers	University of Wales Institute, Cardiff	<1%
41	Internet	www.econstor.eu	<1%
42	Internet	www.scielo.br	<1%
43	Internet	acikerisim.erbakan.edu.tr	<1%
44	Internet	journals.aseiacademic.org	<1%
45	Internet	thesis.unipd.it	<1%
46	Student papers	Riga Stradins University	<1%
47	Student papers	MCI Management Centre Innsbruck	<1%
48	Student papers	Trident University International	<1%
49	Internet	iris.unisalento.it	<1%
50	Internet	ses.library.usyd.edu.au	<1%
51	Publication	Jacqui Taylor, Andy Pulman, Olivia Tickle. "Exploring the attitudes of young peopl..."	<1%
52	Internet	ejournal.uit-lirboyo.ac.id	<1%
53	Internet	journal.ugm.ac.id	<1%

54	Internet	www.jurnal.konselingindonesia.com	<1%
55	Publication	Jolie Ziomek-Daigle. "Counseling Children and Adolescents - Working in School an...	<1%
56	Internet	id.questionofwill.com	<1%
57	Internet	ijafame.org	<1%
58	Internet	jurnal.unissula.ac.id	<1%
59	Internet	www.research.unipd.it	<1%
60	Student papers	ICTS	<1%
61	Internet	www.ijafibs.pelnus.ac.id	<1%
62	Publication	Aniek Wirastania, Elia Firda Mufidah, Dimas Ardika Miftah Farid, Dewi Anya Laiqa,...	<1%
63	Student papers	Republic of the Maldives	<1%
64	Student papers	Universiteit Utrecht	<1%
65	Internet	journal.ubaya.ac.id	<1%
66	Internet	www.ffhs.ch	<1%
67	Publication	Enming Zhang, Yinghua Ye, Shuqian Ni. "Effects of Principle- and Procedure-base...	<1%

68	Student papers	Universidad Europea de Madrid	<1%
69	Student papers	Universidad de las Islas Baleares	<1%
70	Internet	repository.uinjambi.ac.id	<1%
71	Internet	repository.unj.ac.id	<1%
72	Student papers	Lebanese American University	<1%
73	Student papers	The University of Buckingham	<1%
74	Internet	repository.seabs.ac.id	<1%
75	Internet	repository.undha.ac.id	<1%
76	Student papers	upeu	<1%
77	Publication	Frederique J. Vanheusden, Sundara Kashyap Vadapalli, Mamunur Rashid, Mark D....	<1%
78	Publication	Rivaldiansyah Wijaya, Abdul Rosad Ramdan, Diva Asariningrum, Rizka A'in Syantif...	<1%
79	Student papers	Stonyhurst Southville International School	<1%
80	Internet	pmc.ncbi.nlm.nih.gov	<1%
81	Student papers	Foreign Trade University	<1%

82	Student papers	Hong Kong Baptist University	<1%
83	Publication	Melly Khanafiah, Mariyana Eka Putri, Izzati Nadya, Risma Anita Puriani, Rizki Novi...	<1%
84	Student papers	Udayana University	<1%
85	Student papers	Universitas Muhammadiyah Sidoarjo	<1%
86	Internet	e-journal.unu-jogja.ac.id	<1%



MASALAH KESEHATAN GEN Z DI ERA DIGITAL

Editor : Triyana Harlia Putri, S.Kep., Ns., M.Kep.

Penulis :

Heny Ekawati Haryono | Oril Ardianto | Maryati Agustina Barimbing
Ainil Fitri | Ibnu Imam Al Ayyubi | Triyana Harlia Putri
Wawan Ridwan | Hajar Ahmad Santoso | Maria Frani Ayu Andari Dias
Metrikana Novembrina | Loso Judijanto | Yurika Fauzia Wardhani
Matius Dimas Reza Dana Ismaya | Lafi Munira | Tri Margono

Bunga Rampai

**Masalah Kesehatan Gen Z
di Era Digital**

3

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Masalah Kesehatan Gen Z di Era Digital

Penulis:

Heny Ekawati Haryono
Oril Ardianto
Ns. Maryati Agustina Barimbing
Ainil Fitri
Ibnu Imam Al Ayyubi
Triyana Harlia Putri
Wawan Ridwan
Hajar Ahmad Santoso
Maria Frani Ayu Andari Dias
Metrikana Novembrina
Loso Judijanto
Yurika Fauzia Wardhani
Matus Dimas Reza Dana Ismaya
Lafi Munira
Tri Margono

Editor:

Triyana Harlia Putri, S.Kep., Ns., M.Kep.



MASALAH KESEHATAN GEN Z DI ERA DIGITAL

Penulis:

Heny Ekawati Haryono
Oril Ardianto
Ns. Maryati Agustina Barimbing
Ainil Fitri
Ibnu Imam Al Ayyubi
Triyana Harlia Putri
Wawan Ridwan
Hajar Ahmad Santoso
Maria Frani Ayu Andari Dias
Metrikana Novembrina
Loso Judijanto
Yurika Fauzia Wardhani
Matius Dimas Reza Dana Ismaya
Lafi Munira
Tri Margono

Editor: Triyana Harlia Putri, S.Kep., Ns., M.Kep.

Desain Cover: **Nada Kurnia, S.I.Kom.**

Tata Letak: **Samuel, S.Kom.**

Halaman: **A5 Unesco (15,5 x 23 cm)**

Ukuran: **xiv, 265**

e-ISBN: **978-634-7037-75-6**

Terbit Pada: **Februari 2025**

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Future Science Publisher

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT FUTURE SCIENCE

(CV. FUTURE SCIENCE)

Anggota IKAPI (348/JTI/2022)

Jl. Terusan Surabaya Gang 1 A No. 71 RT 002 RW 005, Kel. Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota
Malang, Provinsi Jawa Timur.
www.futuresciencepress.com

KATA PENGANTAR

Atas izin dan bimbingan Tuhan Yang Maha Esa, buku Masalah Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital telah selesai dibuat dan dikembangkan.

Perkembangan teknologi dan puncaknya era digital membawa dampak positif maupun negative bagi setiap penggunanya. Generasi (Gen) Z merupakan salah satu mayoritas kelompok yang tumbuh dengan menyesuaikan perubahan di masa digital. Umumnya, Gen Z lebih akrab dan mudah memahami digital di bandingkan generasi sebelumnya. Namun, masalah kesehatan mental menjadi berisiko akibat kondisi tersebut, padahal mental yang sehat dapat memberikan keseimbangan bagi kesehatan fisik. Kedua bagian tersebut apabila mencapai kesejahteraan maksimum maka akan dapat meningkatkan kualitas hidup Gen Z. Oleh sebab itu, pembahasan dalam buku ini juga sangat menarik, sehingga membantu pembaca yang berasal dari kalangan mahasiswa, peneliti maupun masyarakat umum dalam memahami masalah kesehatan mental gen Z di era digital. Sistematika penulisan buku diawali dengan materi konsep dasar Gen Z, teknologi dan perkembangannya, pola asuh orang tua, nomophobia, adiksi sosial media, adiksi internet, adiksi *game online*, adiksi judi *online*, adiksi pornografi, *self-diagnoses*, *fear of missing out* (FoMO), kepribadian narsistik, kepribadian *borderline*, *impulsive buying* dan perilaku nijikon.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi baik langsung ataupun tidak langsung dalam penyusunan buku ini. Akhir kata, kami berharap agar buku ini dapat membawa manfaat kepada pembaca.

Malang, Desember 2024

Editor

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 GEN Z, KARAKTERISTIK, DAN TANTANGAN	1
Heny Ekawati Haryono.....	1
PENDAHULUAN	1
GENERASI Z	2
KARAKTERISTIK GENERASI Z	4
TANTANGAN GEN Z.....	6
KESIMPULAN.....	10
BAB 2 TEKNOLOGI DAN PERKEMBANGANNYA	15
Oril Ardianto.....	15
PENDAHULUAN	15
SEJARAH PERKEMBANGAN TEKNOLOGI.....	16
ERA DIGITALISASI	19
GENERASI Z (GEN Z).....	21
KESEHATAN MENTAL GEN Z	23
KESIMPULAN.....	29
BAB 3 POLA ASUH ORANG TUA PADA GEN Z	35
Maryati Agustina Barimbing	35
PENDAHULUAN	35
POLA ASUH	35
JENIS-JENIS POLA ASUH	36

	FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA ASUH.....	41
	POLA ASUH ORANG TUA PADA GENERASI Z	42
	KESIMPULAN	44
BAB 4	NOMOPHOBIA (No Mobile Phone Phobia).....	47
	Ainil Fitri.....	47
	PENDAHULUAN	47
	TANDA DAN GEJALA NOMOPHOBIA	48
	ASPEK – ASPEK NOMOPHOBIA	50
	FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NOMOPHOBIA.....	52
	DAMPAK NOMOPHOBIA	54
	IDENTIFIKASI DAN PENGUKURAN	56
	STRATEGI PENANGANAN.....	57
	KESIMPULAN.....	59
BAB 5	ADIKSI SOSIAL MEDIA	63
	Ibnu Imam Al Ayyubi	63
	PENDAHULUAN	63
	ADIKSI SOSIAL MEDIA	66
	FAKTOR-FAKTOR YANG MEMICU ADIKSI SOSIAL MEDIA.....	68
	DAMPAK ADIKSI SOSIAL MEDIA.....	69
	STRATEGI ADIKSI SOSIAL MEDIA DAN PENCEGAHANNYA	73
	KESIMPULAN.....	75

BAB 6	ADIKSI INTERNET	81
	Triyana Harlia Putri	81
	PENDAHULUAN	81
	INTERNET DAN ADIKSI.....	81
	ASPEK-ASPEK ADIKSI INTERNET DAN KARAKTERISTIK.....	85
	FAKTOR YANG MEMENGARUHI SERTA DAMPAK ADIKSI INTERNET	86
	PENCEGAHAN TERHADAP ADIKSI INTERNET	88
	KESIMPULAN.....	89
BAB 7	ADIKSI GAME ONLINE DI KALANGAN GEN Z	95
	Wawan Ridwan.....	95
	PENDAHULUAN	95
	SEJARAH GAME DAN GAME ONLINE	95
	FAKTOR UTAMA DI BALIK MARAKNYA PENGUNAAN GAME ONLINE	97
	FENOMENA ADIKSI GAME ONLINE	99
	DAMPAK NEGATIF ADIKSI GAME ONLINE TERHADAP KESEHATAN MENTAL.....	100
	FAKTOR RISIKO ADIKSI GAME ONLINE	103
	PENGARUH ADIKSI GAME ONLINE DALAM KEHIDUPAN	106
	MENCEGAH DAN MENGATASI ADIKSI GAME ONLINE PADA GENERASI Z.....	109
	KESIMPULAN.....	113
BAB 8	ADIKSI JUDI ONLINE	121
	Hajar Ahmad Santoso	121

	PENDAHULUAN	121
	ADIKSI JUDI ONLINE.....	124
	KESIMPULAN.....	131
BAB 9	ADIKSI PORNOGRAFI PADA GEN Z	135
	Maria Frani Ayu Andari Dias	135
	PENDAHULUAN	135
	KARAKTERISTIK GEN Z DAN KETERHUBUNGANNYA DENGAN ERA DIGITAL ..	137
	FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ADIKSI PORNOGRAFI PADA GEN Z	139
	DAMPAK ADIKSI PORNOGRAFI PADA KESEHATAN MENTAL	142
	PERKEMBANGAN KECANDUAN DAN GEJALA KLINIS.....	144
	STRATEGI PENANGGULANGAN DAN PENCEGAHAN UNTUK GEN Z	146
	PERAN PENDIDIKAN DAN LITERASI DIGITAL	150
	KESIMPULAN.....	152
BAB 10	SELF-DIAGNOSIS	159
	Metrikana Novembrina	159
	PENDAHULUAN	159
	LATAR BELAKANG DAN PENGARUH SELF- DIAGNOSIS	162
	DAMPAK SELF-DIAGNOSIS	166
	MENYIKAPI FENOMENA SELF-DIAGNOSIS	168
	KESIMPULAN.....	170

BAB 11 FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GEN Z.....	175
Loso Judijanto.....	175
PENDAHULUAN	175
KONSEP DASAR FOMO	176
DEFINISI DAN SEJARAH FOMO	176
FOMO DALAM KONTEKS GEN Z.....	177
PERAN MEDIA SOSIAL DALAM MEMPERKUAT FOMO.....	179
FOMO SEBAGAI FENOMENA PSIKOLOGIS	180
DAMPAK GLOBALISASI DAN TEKNOLOGI TERHADAP FOMO.....	181
DAMPAK FOMO PADA KESEHATAN MENTAL GEN Z.....	182
SOLUSI DAN INTERVENSI DALAM MENGATASI FOMO.....	187
KESIMPULAN.....	194
BAB 12 KEPERIBADIAN NARSISTIK.....	199
Yurika Fauzia Wardhani	199
PENDAHULUAN	199
CIRI-CIRI DAN TIPE-TIPE KEPERIBADIAN NARSISTIK.....	201
PENYEBAB KEPERIBADIAN NARSISTIK.....	204
DAMPAK KEPERIBADIAN NARSISTIK	205
DIAGNOSIS DAN PENANGANAN KEPERIBADIAN NARSISTIK.....	207
KESIMPULAN.....	210

BAB 13	KEPRIBADIAN BORDERLINE	215
	Matius Dimas Reza Dana Ismaya	215
	PENDAHULUAN	215
	KRITERIA DIAGNOSIS BORDERLINE PERSONALITY DISORDER	216
	PENYEBAB BORDERLINE PERSONALITY DISORDER	217
	GEJALA BORDERLINE PERSONALITY DISORDER	220
	PENDEKATAN TERAPI BORDERLINE PERSONALITY DISORDER	223
	GENERASI Z DAN BORDERLINE PERSONALITY DISORDER	224
	KESIMPULAN	227
BAB 14	IMPULSIVE BUYING PADA GEN Z	233
	Lafi Munira	233
	PENDAHULUAN	233
	IMPULSIVE BUYING BEHAVIOR, COMPULSIVE BUYING BEHAVIOR, DAN KESEHATAN MENTAL	234
	IMPULSIVE BUYING BEHAVIOR GENERASI Z DI ERA DIGITAL	236
	PERAN LITERASI KEUANGAN DALAM MENGONTROL IMPULSIVE BUYING	238
	PERAN SELF REGULATION, MINDFULNESS, DAN SELF CONTROL DALAM MENGONTROL IMPULSIVE BUYING	239
	KESIMPULAN	241

BAB 15 PERILAKU NIJIKON	249
Tri Margono	249
PENDAHULUAN	249
ASAL USUL DAN PERKEMBANGAN NIJIKON	251
PERBEDAAN ANTARA NIJIKON DENGAN PENGGEMAR UMUM.....	253
PSIKOLOGI DI BALIK PERILAKU NIJIKON.....	255
PERSEPSI MASYARAKAT DAN DAMPAK SOSIAL BUDAYA PERILAKU NIJIKON	256
KISAH INDIVIDU YANG MENGIDENTIFIKASI DIRI SEBAGAI NIJIKON DAN PERKEMBANGAN GLOBAL	259
TANTANGAN DAN PELUANG MASA DEPAN PERILAKU NIJIKON	261
KESIMPULAN.....	262

BAB 1

GEN Z, KARAKTERISTIK, DAN TANTANGAN

Heny Ekawati Haryono
Universitas Islam Darul 'Ulum Lamongan
E-mail: henny@unisda.ac.id

PENDAHULUAN

Presiden Republik Indonesia ingin meningkatkan SDM Indonesia untuk memajukan negara (Kemenpanrb, 2022). Indonesia dapat menjadi negara maju pada tahun 2030 jika memiliki sumber daya manusia yang baik (Kemendikbud, 2020a). Selain itu, dalam pidatonya, Presiden menyatakan bahwa Indonesia memiliki bonus demografi tertinggi lebih banyak orang usia produktif daripada orang usia tidak produktif (Kementerian Sekretariat Negara RI, 2019).

Saat ini, sekitar 74,93 juta orang, atau 27,94% dari total populasi Indonesia, termasuk dalam Generasi Z. Pertengahan tahun 1990an hingga 2012 adalah tahun di mana kebanyakan anggota Generasi Z dilahirkan (Christiani & Ikarso, 2020; Hastini dkk., 2020; Permana, 2021). Meskipun ada perbedaan pendapat tentang rentang kelahiran Generasi Z, Berkup (2014) menjelaskan bahwa karena Generasi Z telah berinteraksi dengan teknologi dari lahir, teknologi sangat mempengaruhi kehidupan mereka. Anggota Generasi Z berasal dari usia produktif, yaitu antara 15 dan 64 tahun, dan memiliki potensi yang besar untuk menjadi tenaga kerja yang hebat untuk membangun Indonesia yang lebih maju (Badan Pusat Statistik, 2022).

Generasi Z memiliki banyak keuntungan dibandingkan generasi sebelumnya. Beberapa dari keuntungan tersebut termasuk kemampuan mereka untuk menggunakan berbagai jenis teknologi, kemampuan mereka untuk mengakses informasi

dengan cepat, kemampuan mereka untuk melakukan banyak hal sekaligus, dan kemampuan mereka untuk tanggap terhadap fenomena sosial yang terjadi di sekitar mereka (Bencsik dkk., 2016; Christiani & Ikasari, 2020). Berkat semua manfaat ini, Generasi Z tumbuh menjadi generasi yang cerdas, terampil, kreatif, dan kritis dalam menggunakan teknologi.

Proses studi, persiapan bekerja, dan keterampilan bekerja adalah beberapa keuntungan yang dapat dimanfaatkan Generasi Z untuk mengembangkan karier mereka. Generasi Z akan menjadi kunci dalam menghadapi persaingan global 5.0 atau masyarakat 5.0 (Nafira & Sari, 2021). Akibatnya, Generasi Z diharapkan menjadi sumber daya manusia yang unggul dalam menghadapi globalisasi, revolusi industri, dan masyarakat 5.0, karena Fukuyama (2018) mendefinisikan masyarakat 5.0 sebagai masyarakat yang dapat menyeimbangkan kemajuan 148 ekonomi dengan penyelesaian masalah sosial melalui sistem yang mengintegrasikan dunia maya dan dunia fisik.

Untuk mempersiapkan diri menghadapi globalisasi, revolusi industri, dan masyarakat 5.0, Generasi Z membutuhkan perencanaan karier yang baik. Bab ini juga membahas pentingnya persiapan dalam perkembangan karier Generasi Z, yang akan membantu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam mewujudkan SDM yang unggul untuk Indonesia maju. Bab ini juga membahas tantangan dalam perkembangan karier Generasi Z, serta strategi yang dapat digunakan untuk menyelesaikan tantangan tersebut.

GENERASI Z

Generasi Z, atau generasi internet, tumbuh dan berkembang dalam berbagai aspek dunia *digital*. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Bencsik dan Machova (2016), *digitalisasi* sedang berkembang, yang berarti Generasi Z dapat mengakses informasi dengan cepat dan menjadi lebih

cerdas dalam *multitasking*. Faktor utama yang membedakan generasi ini dari generasi sebelumnya adalah penguasaan informasi dan teknologi. Dengan adanya generasi internet, *digitalisasi* menimbulkan masalah di berbagai sektor. Media massa harus berusaha berkembang dengan memiliki platform *digital* agar dapat beradaptasi dengan perkembangan internet dan menyesuaikan diri dengan demografi Generasi Z yang merupakan konsumen media massa (Zuhra, 2017). Selain media massa, sektor lain juga harus mengubah strategi pemasaran mereka untuk menarik perhatian Generasi Z. Perubahan ini sesuai dengan cara Generasi Z berkomunikasi, yang lebih suka berkomunikasi secara *digital* daripada menggunakan cara konvensional (Ramadhan & Simanjuntak, 2018).

Generasi Z harus mempersiapkan diri untuk perubahan dan perkembangan dalam era penggunaan teknologi seiring dengan kemajuan dan perkembangan teknologi. Pensky (2001) menyatakan bahwa Generasi Z adalah generasi *digital* asli yang sangat terbiasa dengan penggunaan teknologi dan sepertinya sudah ada dalam diri mereka sejak lahir. Mereka juga sering terhubung ke internet untuk membuat dan membagikan konten, yang membuat mereka sangat aktif menggunakan media sosial. Selain itu, mereka menghabiskan banyak waktu dengan teknologi dalam setiap aktivitasnya, yang membuat mereka menjadi masyarakat *digital* yang sebenarnya.

Namun, Generasi Z tetap berbeda dengan Generasi X, yang berkembang pada saat teknologi baru ditemukan. Generasi X memiliki akses internet yang terbatas karena internet baru saja digunakan untuk umum, sementara Generasi Millenials telah melewati masa awal perkembangan teknologi dan memiliki akses internet yang lebih luas. Karena mereka percaya bahwa memperbarui kehidupan sehari-hari bukanlah hal yang wajib, millenials bukanlah generasi yang bergantung sepenuhnya pada teknologi dan informasi. Tidak seperti Gen Z, yang sangat

"tergantung" pada berita dan informasi. Mereka akan khawatir jika mereka tidak memiliki informasi terbaru. Menurut David Stillman, ini adalah ciri dari ketakutan kehilangan keluar (FOMO), yang cocok untuk menggambarkan Generasi Z. Hal ini disebabkan oleh keterlibatan mereka dengan teknologi sejak kecil, yang membuat mereka terbiasa berinteraksi melalui media sosial daripada bersosialisasi secara langsung.



Gambar 1.1. Ilustrasi Gen Z

8

KARAKTERISTIK GENERASI Z

Generasi Z memiliki beberapa karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya (Bhakti & Safitri, 2017) antara lain:

1. **Ambisius:** Generasi Z memiliki ambisi yang tinggi untuk sukses, yang menyebabkan mereka memiliki kecenderungan yang positif untuk mencapai cita-cita mereka.
2. **Cenderung Praktis dan Instan:** Generasi Z lahir dalam lingkungan yang cepat dan instan.
3. **Kebebasan dan Percaya Diri Tinggi:** Generasi Z adalah generasi yang menyukai kebebasan, seperti kebebasan

untuk berpendapat, berbicara, dan membuat karya. Mayoritas generasi ini optimistis dan percaya diri dalam banyak hal karena mereka lahir di dunia modern, di mana sebagian besar pelajaran dipelajari.

4. Menyukai Hal Detail: Generasi Z memiliki pikiran kritis dan detail dalam mempelajari setiap masalah atau fenomena. Ini disebabkan oleh kemudahan mencari informasi di internet.
5. Generasi Z cenderung menginginkan pengakuan dalam bentuk hadiah, pujian, atau penghargaan atas kemampuan dan keberadaan mereka.
6. Karena mereka lahir saat dunia *digital* mulai berkembang, Generasi Z disebut sebagai Generasi Net karena mereka sangat mahir dalam menggunakan semua aspek teknologi atau perangkat untuk berkomunikasi sehari-hari daripada berbicara secara tatap muka.

Namun, penelitian oleh David Stillman dan Johan Stillman (2018) menemukan bahwa Generasi Z memiliki tujuh ciri yang ideal di negara-negara maju. Mereka *digital*, realistis, terpacu, takut kehilangan sesuatu, dan ekonomi self-made. Karena terkait dengan Gen Z dan tren teknologi informasi, ketakutan kehilangan waktu, atau FOMO, adalah karakteristik yang sesuai dengan penelitian ini. Generasi Z berusaha mendapatkan informasi yang mereka butuhkan dan mendapatkan manfaat dari pelajaran mereka dalam hal ini. Namun, ketika mereka diberi informasi yang tidak sesuai dengan kebutuhan mereka, mereka biasanya takut tertinggal dan tidak dapat melakukan apa-apa. Akibatnya, Generasi Z sangat bergantung pada smartphone karena mereka khawatir akan kehilangan informasi, sehingga mereka ingin mengikuti setiap notifikasi yang dikirim ke ponsel mereka. Bhakti dan Safitri (2017) menyatakan bahwa Generasi Z memiliki beberapa sifat positif dan negatif. Salah satu sifat

positifnya adalah keterampilan teknologi mereka dan minat mereka pada informasi. Mereka dapat menemukan apa yang mereka butuhkan sendiri. Generasi Z juga terdiri dari orang-orang yang sering melakukan banyak hal sekaligus, seperti membaca, berbicara, menonton, dan mendengarkan musik. Selain itu, generasi ini tertarik pada politik, jadi jika mereka belajar dengan baik, mereka akan membantu lingkungan sekitar mereka. Meskipun Generasi Z memiliki beberapa keuntungan, mereka juga lebih cenderung tidak sabar dan ingin segera menyelesaikan masalah. Mereka juga dapat berinteraksi di internet dengan mudah dan cepat. Ketidakmampuan Generasi Z untuk berkomunikasi secara verbal atau tatap muka adalah salah satu kekurangan mereka, yang membuat mereka kurang peduli dengan orang lain atau lingkungannya.

TANTANGAN GEN Z

1. Media Sosial dan Kematangan Karier

Semua orang tahu bahwa Gen Z adalah generasi asli, yang berarti mereka telah menggunakan teknologi *digital* sejak mereka masih kecil. Generasi Z menghabiskan lebih banyak waktu di ponsel daripada orang Indonesia, yang menggunakan media sosial paling banyak (Pujiono, 2021). Mereka yang mahir menggunakan media sosial dapat mengalami dampak positif dan negatif dari paparan media sosial. Juwita dkk. (2015) menyatakan bahwa efek negatif media sosial termasuk menjadi individualis, konsumtif, dan ingin memiliki semua hal secepat mungkin.



Sumber: Ilustrasi *Pintherest* (2024)

Gambar 1.2. Gen Z lebih aktif depan gadget

Akibatnya, perangkat dan fasilitas media tidak dapat digunakan sepenuhnya, terutama dalam konteks pendidikan. Generasi Z lebih suka menggunakan media untuk kesenangan pribadi daripada untuk belajar, meskipun belajar adalah bagian penting dari perkembangan karier. Menurut Law (2019), media sosial memengaruhi pendidikan. Generasi Z mungkin tidak tertarik untuk belajar karena banyak informasi yang tersedia setiap saat, mereka lebih tanggap dengan teknologi daripada guru, dan mereka tidak tertarik dengan pendidikan formal. Hanafi (2016) menegaskan bahwa media sosial dapat mempengaruhi keinginan seseorang untuk belajar, sehingga penting untuk membatasi penggunaan media. Untuk kematangan karier seseorang yang sedang menempuh pendidikan, motivasi atau keinginan untuk belajar sangat penting. Ketika seseorang mencapai kematangan dalam karirnya, mereka akan mulai memikirkan dan merencanakan apa yang ingin mereka lakukan atau tekuni dalam karir mereka. Sebaliknya, ketika tidak ada motivasi, kematangan dalam karir akan berkurang (Della et al., 2018).

2. Perencanaan Karier dan Peran Orang Tua

Karena mereka melek teknologi, toleran, dan ekspresif, Generasi Z mudah menemukan pekerjaan yang diinginkan dengan menggunakan media sosial. Generasi Z, bagaimanapun, terus melibatkan orang tua mereka, terutama di Indonesia, dalam perencanaan dan pemilihan karier mereka, meskipun sebenarnya mereka tidak seharusnya melakukannya (Aisyi dkk., 2016). Hinduan dkk.(2020) menemukan bahwa 74% Generasi Z di Indonesia percaya bahwa orang tua mereka sangat mempengaruhi mereka dan sering menjadi pengambil keputusan tentang pendidikan dan karir anak-anak mereka.

Indonesia masih memiliki pengaruh orang tua meskipun budayanya kolektif. Rose et al. (dalam Gentina, 2020) mengatakan bahwa orang tua di Asia, yang hidup dalam masyarakat kolektif, sangat menghargai kepatuhan terhadap aturan, otoritas orang dewasa, dan ketergantungan. Nilai kolektif Cina, misalnya, memaksa anak-anak untuk memuji orang tua mereka tanpa meminta izin. Pada dasarnya, terlibat dalam pemilihan dan perencanaan karir anak tidak selalu buruk. Yang menjadi masalah adalah jika anak tidak mau atau memiliki referensi lain untuk karier mereka, atau jika orang tua terlalu berekspektasi tinggi terhadap anak sehingga membuatnya tertekan.

Pada kenyataannya, ada orang tua yang terus menerapkan pengasuhan otoriter pada anak-anak mereka, memaksa mereka untuk tunduk dan mengikuti keinginan orang tua mereka, termasuk keinginan mereka tentang karier mereka (Humaini & Safitri, 2021). Selain itu, Generasi Z memiliki harapan tinggi terhadap orang tua karena sikap helicopter parenting yang umum di Asia (Parry, 2020). Anak-anak akan mengalami kesulitan karena tingginya ekspektasi, termasuk yang berkaitan dengan karier mereka. Menurut Sawitri dan Hadiyati (2020), helicopter parenting memiliki efek negatif, termasuk masalah

kesejahteraan individu, ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri, prestasi akademik yang buruk, dan kurangnya ketrampilan sosial.

3. Ekspektasi Karier

Menurut Rachmawati (2019), generasi Z diharapkan memiliki jadwal kantor yang fleksibel dan menemukan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka (Barhate & Dirani, 2022). Menurut Bohdziewicz (2016), meskipun Generasi Z menginginkan keseimbangan, tidak banyak perusahaan yang memahami dan menerapkan konsep keseimbangan antara kehamilan dan pekerjaan.

Generasi Z Indonesia tidak hanya menginginkan keseimbangan, tetapi mereka juga menginginkan budaya kerja yang memungkinkan mereka untuk belajar lebih banyak tentang teknologi dan meningkatkan pengetahuan mereka. Hasil survei menunjukkan bahwa 40% responden menginginkan pekerjaan yang memungkinkan mereka mengembangkan keterampilan teknologi, dan 60% menginginkan pekerjaan yang memungkinkan mereka mengembangkan keterampilan baru (Hinduan dkk., 2020).

Selain itu, generasi Z diharapkan memiliki stabilitas pekerjaan. Misalnya, ada dana pensiun dan gaji yang tinggi, meskipun harus pindah kota atau negara untuk mendapatkan pendapatan yang layak (Maloni dkk., 2019). Survei menunjukkan bahwa tujuh puluh persen orang di beberapa wilayah di Indonesia belum memiliki dana pensiun, dan beberapa orang merasa dana tersebut tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan mereka (Kumaran, 2020). Ini menunjukkan bahwa dana pensiun tidak menjamin stabilitas kehidupan seseorang juga. Selain itu, beberapa pekerjaan menerima gaji di bawah UMR, dan beberapa lainnya tidak (Sulistiyowati, 2012). Oleh karena itu, paparan tersebut

menunjukkan bahwa Generasi Z harus siap menghadapi tantangan saat mencari pekerjaan atau karir yang memenuhi harapan gaji.

4. Generasi Z dan Persaingan Global

Revolusi industri 4.0 dan 5.0 berfokus pada *digitalisasi* dan otomatisasi setiap aspek kehidupan manusia (Hasibuan, 2022). Revolusi industri ini membawa baik manfaat maupun hambatan. Karena berbagai kemajuan dalam teknologi dan pengetahuan yang memicu revolusi industri, semakin banyak orang yang membutuhkan kompetensi yang lebih tinggi, terutama Generasi Z. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa saat ini lebih mudah bagi pekerja asing untuk masuk ke Indonesia, menciptakan persaingan kerja dalam dan internasional. Lebih mudah untuk membawa karyawan asing sejak tahun 2020, ketika UU cipta kerja disetujui (Idris, 2020).

Kemampuan yang diperlukan dalam era industri 4.0 dan tantangan global termasuk fleksibilitas kognitif, penilaian dan pengambilan keputusan, berorientasi pada layanan, manajemen manusia, kreativitas, berkolaborasi dengan orang lain, pemecahan masalah kompleks, dan kecerdasan emosional (Asriandi & Putri, 2020).). Di satu daerah di Indonesia, Makassar, Generasi Z ditunjukkan memiliki kemampuan yang cukup, kurang, atau sangat kurang. Kemampuan ini termasuk kecerdasan emosional sebesar 16%, kecerdasan emosional sebesar 16%, berpikir kritis sebesar 21%, koordinasi dengan orang lain sebesar 18%, kreativitas sebesar 31%, manajemen manusia sebesar 36%, negosiasi sebesar 34%, dan penilaian dan pengambilan keputusan sebesar 34%.

KESIMPULAN

Generasi Z memiliki berbagai kelebihan dibandingkan dengan generasi yang lainnya. Generasi Z atau generasi internet

bertumbuh dan berkembang dalam dunia *digital* di berbagai aspek. Generasi Z ahli dalam mengoperasikan berbagai media teknologi (digital natives) dan memiliki karakter *multitasking* yang membedakan dengan generasi sebelumnya. Berbagai kelebihan tersebut dapat digunakan oleh Generasi Z dalam perkembangan karier mereka, baik dalam proses studi, persiapan bekerja, atau pun keterampilan dalam bekerja.

Beberapa karakteristik yang ditemukan pada Gen Z diantaranya Generasi Z memiliki ambisi yang tinggi untuk sukses, cenderung praktis dan instan, kebebasan dan memiliki percaya diri tinggi, menyukai kebebasan, memiliki sifat eksplorasi, menyukai hal detail, berkeinginan mendapatkan pengakuan teknologi informasi dan *digital* Generasi Z memang disebut sebagai generasi net karena lahir saat dunia *digital* mulai berkembang. Maka dari itu, Generasi Z sangat mahir dalam mengoperasikan keseluruhan aspek teknologi atau *gadget* untuk menunjang komunikasi sehari-hari ketimbang berkomunikasi secara tatap muka.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriandi, & Putri, K. N. (2020). Kompetensi generasi z dalam menghadapi era revolusi industri 4.0 (studi kasus perguruan tinggi di makassar). *Journal of Management & Business*, 3(3), 184–200.
- Barhate, B., & Dirani, K. M. (2022). Career aspirations of generation z: A systematic literature review. *European Journal of Training and Development*, 46(1), 139–157. <https://doi.org/10.1108/EJTD-07-2020-0124>
- Bohdziewicz, P. (2016). Career anchors of representatives of generation z: Some conclusions for managing the younger generation of employees. *Human Resource Management*, 6(113), 57–74.

Dwidienawati, D., & Gandasari, D. (2018). Understanding Indonesia's generation z. *International Journal of Engineering & Technology*, 7, 250–252.

2 Gentina, E. (2020). Generation z in Asia: A research agenda. In E. Gentina & E. Parry (Eds.), *What the experts tell us about South East Asia: Dynamics, differences, digitalization* (pp. 3–19). <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201002>

Hasibuan, N. A. (2022). Strategi pengembangan kualitas sumber daya manusia (sdm) generasi milenial dan generasi z dalam menghadapi persaingan global era 5.0. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 1, 31–36.

2 Hinduan, Z. R., Anggreani, A., & Agia, M. I. (2020). Generasi z di indonesia: The self-driven *digital*. In E. Gentina & E. Parry (Eds.), *What the experts tell us about South East Asia: Dynamics, differences, digitalization* (pp. 117–130). <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201002>

Humaini, F., & Safitri, A. (2021). Hubungan gaya pengasuhan orang tua dengan prestasi belajar anak. *Syams : Jurnal Studi Keislaman*, 2(2), 124–137.

Idris, M. (2020, Oktober 6). Uu cipta kerja disahkan, tenaga kerja asing makin mudah masuk RI. *Kompas.Com*. <https://money.kompas.com/read/2020/10/06/143238626/uucipta-kerja-disahkan-tenaga-kerja-asing-makin-mudah-masukri?page=all>

Kumparan. (2020). 70 persen orang indonesia tak punya dana pensiun, terancam merana saat lansia. *Kumparan*. <https://kumparan.com/kumparanbisnis/70-persen-orangindonesia-tak-punya-dana-pensiun-terancam-merana-saat-lansia1tySrtbTbsO/full>

Maloni, M., Hiatt, S., & Campbell, S. (2019). Understanding the work values of gen z business students. *The International Journal of Management Education*, 17(3), 1–13.

- 2 Parry, E. (2020). Generation z in asia: Patterns and predictions. In E. Gentina & E. Parry (Eds.), *What the experts tell us about South East Asia: Dynamics, differences, digitalization* (pp. 195–200). <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201021>
- Pujiono, A. (2021). Media sosial sebagai media pembelajaran bagi generasi z. *Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), 1–19. <https://doi.org/10.46445/djce.v2i1.396>
- Rachmawati, D. (2019). Welcoming gen z in Job World (selamat datang generasi z di dunia kerja). *Proceeding Indonesia Career Center Network*, 21–24
- 2 Sánchez-Hernández, I. M., González-López, Ó. R., Buenadicha-Mateos, M., & 161 Tato-Jiménez, J. L. (2019). Work-life balance in great companies and pending issues for engaging new generations at work. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245122>
- 2 Sawitri, D. R., & Hadiyati, F. N.R. (2020). Helicopter parenting dan dampak psikologisnya bagi mahasiswa. In *Dinamika keluarga & komunitas dalam menyambut society 5.0* (pp. 48–58). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Sulistyowati, A. (2012, Maret 5). Honor huru honorer kecil, tetapi peminatnya banyak. *Kompas.com*. <https://edukasi.kompas.com/read/2012/03/05/18171632/honor.guru.honorer.kecil.tetapi.peminatnya.banyak?page=all>

PROFIL PENULIS



Heny Ekawati Haryono, M.Pd

Penulis lahir di Lamongan pada tanggal 22 Januari 1991. Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana pada Program Studi Pendidikan Fisika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya tahun 2012, Penulis menyelesaikan pendidikan magister pada Program Studi Pendidikan Sains, Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya tahun 2014. Penulis sekarang sedang dalam proses kuliah program doktor jurusan Pendidikan Sains di Universitas Negeri Surabaya. Penulis bekerja sebagai tenaga pengajar di Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Darul 'Ulum Lamongan dari tahun 2013-sekarang. Penulis aktif mengikuti seminar, mempublikasi artikel pada jurnal nasional dan internasional bereputasi; aktif sebagai asesor BAN-PDM Provinsi Jawa Timur, aktif sebagai Fasilitator Sekolah Penggerak angkatan 3; aktif sebagai penulis, seperti buku: Kimia Dasar, Kalor: Fisika SMP, Ilmu Alamiah Dasar, Fisika Dasar I, Fisiologi Tumbuhan, Media, Multimedia, Dan Teknologi Dalam Pembelajaran IPA, Inovasi Pembelajaran Pendidikan, Metodologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Penelitian.

BAB 2

TEKNOLOGI DAN PERKEMBANGANNYA

Oril Ardianto
Universitas Adiwangsa Jambi
E-mail: orilardianto@gmail.com

PENDAHULUAN

Generasi Z (Gen Z) merupakan salah satu generasi yang lahir dengan kemajuan yang pesat dan tumbuh dengan akses penuh ke internet dan teknologi *digital* seperti perangkat pintar dan media sosial. Meskipun perkembangan teknologi membawa banyak manfaat seperti akses informasi dan konektivitas, eksposur konstan ke dunia *digital* Gen Z juga dinilai memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah sehingga berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka. Media sosial, *smartphone*, dan *platform digital* lainnya telah menjadi sarana utama bagi Gen Z untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan membentuk identitas diri. Meskipun perkembangan teknologi ini membawa berbagai kemudahan dan peluang, ternyata juga diiringi oleh tantangan yang signifikan terutama dalam hal kesehatan mental (Rideout & Robb, 2018).

Kehadiran teknologi *digital* yang intensif telah memberikan tekanan emosional dan sosial yang kompleks bagi Gen Z. Mereka sering kali di hadapkan pada ekspektasi yang tinggi, Perbandingan sosial, ketergantungan pada perangkat, serta paparan konten yang tidak selalu positif. Hal ini dapat meningkatkan resiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stress, serta masalah-masalah yang berkaitan dengan harga diri dan hubungan sosial (Pantic, 2014). Di era *digital*, masalah kesehatan mental ini semakin nyata dan mendesak untuk diatasi, Banyak dari mereka yang mengalami

tekanan dari media sosial, *cyberbullying*, dan tuntutan untuk selalu tampil sempurna di dunia maya. fenomena ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mental secara individu tetapi juga berdampak pada kehidupan sosial, pendidikan, dan karier mereka di masa depan (rimack et al., 2017).

Dengan semakin mendalamnya integrasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari Gen Z penting untuk memahami pengaruh jangka panjang teknologi terhadap kesejahteraan mental generasi ini dan untuk mengembangkan strategi yang mendukung penggunaan teknologi yang lebih sehat dan lebih seimbang. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang bagaimana era *digital* mempengaruhi kesehatan mental Gen Z sangat penting. Pemahaman ini diperlukan untuk merancang intervensi yang efektif dalam menjaga kesejahteraan mental mereka, baik bagi pendidikan *digital*, pengaturan penggunaan teknologi hingga akses terhadap layanan kesehatan mental yang lebih mudah dan terjangkau (Orben & Przybylski, 2019).

SEJARAH PERKEMBANGAN TEKNOLOGI

Teknologi adalah konsep yang mencakup alat, sistem, dan metode yang diciptakan manusia untuk mempermudah hidup dan menyelesaikan berbagai permasalahan. Dari zaman prasejarah hingga era *digital* saat ini, teknologi telah berkembang pesat, mencakup hampir setiap aspek kehidupan manusia. Perkembangan ini terjadi secara bertahap melalui berbagai fase inovasi, mulai dari teknologi dasar hingga teknologi canggih yang berbasis kecerdasan buatan (APA, 2023).

Teknologi pertama kali dikembangkan pesat pada abad ke-18 dengan munculnya revolusi industri. Pada pertengahan abad ke-20, teknologi informasi mulai tumbuh dengan munculnya komputer generasi awal dan internet mulai dikembangkan pada akhir 1960-an dan pada 1990-an internet menjadi lebih tersedia

secara komersial yang membuka jalan bagi pertukaran informasi yang cepat dan mengubah pola komunikasi global. Pada tahun 2000-an menandai era *digital* dengan perkembangan ponsel pintar dan media sosial. Teknologi ini mengubah cara orang berinteraksi, bekerja, dan mendapatkan informasi sehingga dapat mendorong munculnya ekonomi *digital* dan membawa dampak besar pada berbagai sektor termasuk perdagangan, pendidikan dan kesehatan (Brynjolfsson & McAfee, 2023).

Teknologi *digital* telah mengubah ekonomi global secara mendasar, menciptakan lapangan kerja baru dan merombak cara bisnis beroperasi misalnya *e-commerce* memungkinkan perdagangan lintas batas dengan lebih mudah, sementara *platform digital* seperti Amazon, Alibaba, dan *Shopify* memungkinkan bisnis skala kecil hingga menengah untuk menjangkau pasar global. Teknologi memungkinkan lahirnya *gig economy*, di mana orang dapat bekerja lepas melalui *platform* seperti *Uber*, *Grab*, *Upwork*, dan *Fiverr*. Meskipun fleksibel, model ini juga memiliki tantangan, seperti keamanan kerja yang minim dan ketidakpastian pendapatan (Wang & Toubia, 2024).

Perkembangan teknologi dalam kesehatan yang memungkinkan layanan kesehatan jarak jauh yang mempermudah akses masyarakat untuk mendapatkan perawatan medis, terutama di wilayah terpencil. *Platform* telemedicine mengurangi waktu tunggu, mempermudah konsultasi dokter dan meminimalkan kebutuhan untuk kunjungan langsung ke fasilitas kesehatan (Smith & Johnson, 2024). Perangkat seperti jam tangan pintar dan pelacak kebugaran mengumpulkan data biometrik pengguna secara real-time. IoT juga memungkinkan perangkat medis untuk terhubung ke sistem rumah sakit, memberikan data yang dapat digunakan untuk pemantauan pasien dan perawatan berkelanjutan dan dengan bantuan teknologi genomik dan big data, pengobatan presisi

memungkinkan diagnosis dan pengobatan yang lebih spesifik bagi pasien misalnya obat-obatan kini dapat disesuaikan untuk gen tertentu guna mengoptimalkan hasil pengobatan (Zhang & Li, 2023)

Pendidikan dan teknologi telah yang menggunakan pembelajaran jarak jauh dan e-learning ubah cara belajar menjadi lebih fleksibel dengan adanya *platform* seperti *Coursera*, *Udemy*, dan *Google Classroom* sehingga memungkinkan pembelajaran lintas batas dan membuka kesempatan pendidikan untuk lebih banyak orang. *Augmented Reality* (AR) dan *Virtual Reality* (VR) memungkinkan simulasi pembelajaran yang interaktif contohnya AR dan VR digunakan di bidang medis untuk simulasi pembedahan atau di bidang teknik untuk simulasi perakitan mesin. *Artificial Intelligence* dalam Pendidikan (AI) digunakan untuk membuat kurikulum personalisasi bagi siswa, menilai pekerjaan secara otomatis, dan memberikan masukan berbasis data tentang kinerja (*Pew Research Center*, 2023).

Perkembangan teknologi menghadirkan banyak manfaat, seperti efisiensi, konektivitas global, dan inovasi dalam berbagai bidang. Namun, terdapat pula tantangan seperti masalah privasi, keamanan data, dan ketergantungan pada teknologi yang berlebihan dan teknologi juga memunculkan kesenjangan *digital*, di mana sebagian orang tidak memiliki akses yang sama terhadap teknologi canggih. Teknologi telah mengubah cara manusia hidup, bekerja, dan berinteraksi dengan menggunakan alat sederhana hingga sistem canggih berbasis AI, teknologi terus berkembang seiring waktu dan memenuhi kebutuhan yang lebih kompleks dimasa depan dan perkembangan ini kemungkinan akan mengarah pada teknologi yang lebih cerdas, efisien, dan terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari (WHO, 2023).

ERA DIGITALISASI

Era *digital* adalah dimana perkembangan teknologi semakin pesat sesuai dengan perkembangan zaman. Alat-alat teknologi bukan menjadi alat-alat yang langka untuk ditemukan. Hampir semua aktifitas yang berhubungan dengan pendidikan, social, budaya, olahraga, ekonomi maupun politik selalu memanfaatkan kecanggihan teknologi untuk mencari informasi dan membantu melaksanakan setiap kegiatan-kegiatannya dalam pemecahan suatu masalah (Helsper & Deurse, 2022). Beberapa bidang yang mengalami perkembangan era *digital* adalah sebagai berikut:

1. Bidang Komunikasi

Bidang komunikasi merupakan salah satu bidang yang mengalami perkembangan yang begitu cepat. Dimasa lalu agar bisa terhubung dengan orang lain yang keberadaannya berbeda dengan kita harus memanfaatkan handphone serta menggunakan komunikasi antar sim. Namun perkembangan komunikasi yang terjadi di era *digital* seperti saat ini sudah ada ponsel pintar yang di dalamnya sudah memiliki berbagai macam jenis fitur canggih. Salah satu bagian penting yang ada di dalam *smartphone* atau ponsel pintar saat ini adalah adanya fungsi internet yang lebih maksimal serta bisa digunakan untuk berkomunikasi serta dapat terhubung dengan orang. Selain itu, adanya teknologi ini juga memungkinkan kita untuk bisa berkomunikasi via *video call* yang pada masa sebelumnya belum bisa dilakukan. Itu artinya perkembangan era *digital* pada bidang komunikasi sudah bisa kita rasakan untuk saat ini (McQuail, 2022)

2. Aplikasi dalam Bisnis

Dalam dunia bisnis saat ini juga sudah mulai tersentuh era *digital*. Dimana jika kita lihat saat ini dalam dunia bisnis sudah tersedia berbagai macam jenis aplikasi yang berguna sekali untuk memudahkan para pelaku bisnis untuk

menjangkau para pelanggan atau target pasar yang lebih luas. Kondisi dunia bisnis saat ini jauh lebih berbeda dibandingkan dengan masa lalu. Pasalnya di masa lalu para pelaku bisnis memiliki kesulitan dalam proses untuk memasarkan dan memperkenalkan produk miliknya kepada para pelanggan. Bagi para pelaku bisnis yang tidak mengikuti perkembangan era *digital* saat ini biasanya akan mengalami kondisi kalah dengan kompetitor lain yang sudah mulai menyesuaikan bisnisnya di era *digital* (Mazzucato, 2022).

1 3. Finansial Teknologi

Dalam bidang keuangan juga mengalami perkembangan yang telah mengikuti era *digital*. Hal ini bisa dilihat pada beberapa tahun terakhir ini sudah mulai bermunculan sistem dompet *digital*. Perkembangan era *digital* dalam bidang ini juga masih ada hubungannya pada dunia bisnis dengan basis aplikasi. *Pasalna fintech* atau *financial technology* juga akan mengandalkan aplikasi yang bisa memberikan pelayanan begitu baik kepada para user atau penggunanya. Bahkan saat ini untuk melakukan berbagai jenis transaksi keuangan saja, kita tidak perlu keluar rumah dan hanya memerlukan *smartphone* pribadi semua model transaksi bisa berjalan dengan baik (Rosen *et al*, 2023).

1 4. E-Commerce

Adanya *e-commerce* saat ini bisa menjadi bukti jika era *digital* sudah bergerak begitu pesat. *E-commerce* juga bisa memberikan dukungan peningkatan roda perekonomian masyarakat. Dimana secara mudahnya *e-commerce* adalah suatu layanan penyedia produk dan barang secara *online* dalam satu *website* maupun aplikasi. Jika dahulu kita ingin membeli barang harus keluar rumah menuju tempat penjualan barang yang diinginkan. Saat ini dengan kehadiran *e-commerce*, kita tak perlu lagi keluar rumah

untuk membeli barang. Hal ini karena dengan *smartphone* yang sudah terinstal aplikasi *e-commerce*, seluruh proses belanja dan pembayaran bisa dilakukan dengan sangat mudah (Tapscott, 2023).

27 Pada era *digital* seperti ini banyak dampak pada masyarakat, baik dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positifnya adalah memudahkan dalam mencari informasi, hiburan, dan juga pengetahuan, tetapi dampak negatifnya berkaitan dengan perilaku dan tata karma Gen Z yang cenderung meniru budaya Barat bahkan anak Gen Z mengikuti dan mempraktekannya. Gen Z bisa berperilaku demikian karena mampu melihat gambar, mendengarkan musik, menonton video, bermain *games*, baik secara *online* maupun *offline* (Montag & Diefenbach, 2022). Perilaku Gen Z yang pada dasarnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan selalu meniru melalui apa yang dilihat dan ditontonnya, maka perlunya pengawasan orang tua menjadikan alat teknologi sebagai edukasi, sehingga Gen Z tidak selektif saat menggunakan alat teknologi (Twenge, 2023).

GENERASI Z (GEN Z)

Generasi Z (Gen Z) adalah kelompok demografis yang lahir setelah generasi milenial. Secara umum, Gen Z mencakup individu yang lahir antara pertengahan hingga akhir 1990-an dan awal 2010-an, meskipun rentang tahun pastinya bisa bervariasi (Johnson, 2023). Tumbuh dalam era *digital* yang terus berkembang pesat, Gen Z dikenal sebagai generasi pertama yang sepenuhnya menyatu dengan teknologi sejak usia dini. Fenomena ini membuat mereka dijuluki sebagai *digital native* karena kemampuannya dalam beradaptasi dan memanfaatkan teknologi modern untuk berbagai kebutuhan, mulai dari pendidikan, hiburan, hingga pekerjaan (Brown & Smith, 2023).

Namun Gen Z tidak hanya terbentuk oleh pengaruh teknologi melainkan menunjukkan karakteristik yang unik dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara mereka memandang karier, hubungan sosial, konsumsi informasi, dan isu-isu global seperti keberlanjutan lingkungan dan keadilan sosial di tengah dunia yang semakin terhubung, Gen Z membawa perspektif baru yang mengutamakan kecepatan, keterbukaan, dan keaslian (Lee & Kim, 2024).

Berikut adalah beberapa karakteristik utama dari Generasi Z antara lain:

1. *Digital Native*

Gen Z tumbuh dalam era di mana teknologi *digital* sudah sangat berkembang dan Gen Z sering kali disebut sebagai "*digital native*" karena mereka terbiasa dengan internet, media sosial, dan perangkat *digital* sejak usia dini (Brown & Smith, 2023).

2. Keterhubungan Global

Gen Z cenderung memiliki perspektif yang lebih global karena paparan informasi dan komunikasi instan yang mereka alami dan dapat terhubung dan berinteraksi dengan orang-orang dari berbagai belahan dunia dengan mudah (Anderson & Torres, 2023).

3. Adaptif terhadap Teknologi

Generasi ini cepat beradaptasi dengan perkembangan teknologi baru dan cenderung memanfaatkan teknologi untuk berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan hiburan (Garcia & Murray, 2024)

4. Keadilan sosial

Banyak individu dalam Gen Z yang aktif dalam isu-isu keadilan sosial, perubahan iklim, inklusi, dan hak-hak individu dan mereka cenderung lebih terbuka terhadap perbedaan budaya dan identitas (Gonzalez & Kumar, 2022).

5. **Gaya Belajar dan Bekerja yang Berbeda**
Gen Z cenderung lebih menyukai metode belajar yang interaktif dan visual, serta pendekatan kerja yang fleksibel bahkan mereka sering kali memilih lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan antara kehidupan pribadi dan professional (Robinson & Ellis, 2023).
6. **Pengaruh Media Sosial**
Kehidupan Gen Z sangat dipengaruhi oleh media sosial dan *Platform* seperti *TikTok*, *Instagram*, dan *YouTube* tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga *platform* untuk mencari informasi, belajar, dan mengekspresikan diri (Lee & Kim, 2024).
7. **Pengetahuan tentang Kesehatan Mental**
Generasi Z tumbuh di era yang sangat berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Mereka menghadapi tantangan unik yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, perubahan sosial, dan tekanan dari media sosial. Meskipun mereka dikenal karena fleksibilitas, adaptabilitas, dan kemampuannya dalam menggunakan teknologi, kesehatan mental mereka sering kali berada di bawah tekanan yang signifikan (Choi & Davis, 2023).

KESEHATAN MENTAL GEN Z

Kesehatan mental Gen Z menjadi topik yang semakin diperhatikan karena tekanan yang mereka alami dari berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, karier, media sosial, serta ekspektasi sosial dan pribadi. Menurut (Smith & Duggan, 2023) meskipun era *digital* memberikan banyak keuntungan, seperti kemudahan akses informasi dan konektivitas global, hal ini juga membawa tantangan signifikan terhadap kesehatan mental Gen Z antara Lain:

1. Tekanan sosial dan media sosial.
Media sosial sering kali menjadi sumber tekanan bagi Gen Z, di mana mereka merasa harus terus tampil sempurna di dunia maya. Ini memicu perasaan tidak aman, kecemasan, dan membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat menyebabkan gangguan citra diri dan rendahnya rasa percaya diri.
2. Ketergantungan Teknologi.
Paparan berlebihan terhadap perangkat *digital* dapat menyebabkan kecanduan teknologi. Ketergantungan ini sering kali dikaitkan dengan gangguan tidur, kelelahan mental, dan peningkatan risiko depresi dan kecemasan.
3. Isolasi Sosial
Meskipun Gen Z memiliki akses ke komunikasi virtual, banyak yang melaporkan merasa lebih kesepian dibandingkan generasi sebelumnya. Interaksi *digital* tidak selalu menggantikan interaksi tatap muka yang penting bagi perkembangan emosional dan sosial.
4. Kurangnya dukungan dan Edukasi Kesehatan Mental
Walaupun semakin banyak perhatian diberikan pada kesehatan mental, stigma di sekitar isu ini masih ada. Banyak anggota Gen Z yang mungkin merasa enggan mencari bantuan profesional atau tidak tahu bagaimana memulainya.

Menurut (Keles, McCrae & Grealish, 2020) beberapa masalah kesehatan mental yang sering dihadapi oleh Gen Z di era *digital* sebagai berikut:

1. Kecemasan dan Depresi
Media sosial sering memicu perasaan cemas dan depresi di kalangan Gen Z. Paparan berlebihan terhadap konten idealistik dan kehidupan "sempurna" orang lain dapat

menciptakan perbandingan yang tidak realistis, menurunkan harga diri, dan meningkatkan tekanan sosial.

2. *Fear of Missing Out* (FOMO)

Fear of Missing Out atau rasa takut ketinggalan menjadi fenomena umum yang di alami oleh Gen Z. Gen Z merasa perlu terus-menerus terhubung agar tidak ketinggalan tren, acara, atau percakapan penting. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan dan kelelahan mental.

3. Gangguan Tidur

Penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur seringkali mengganggu pola tidur Gen Z. Cahaya biru dari layar perangkat dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur, sehingga mempengaruhi kualitas tidur dan menyebabkan kelelahan kronis.

4. *Cyberbullying*

Cyberbullying menjadi ancaman nyata bagi Gen Z seperti penghinaan, pelecehan, atau tindakan merendahkan yang dilakukan secara *online* bisa berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk menimbulkan stres, kecemasan, hingga depresi.

5. Dopamine Hits dan Kecanduan Media Sosial

Media sosial dirancang untuk memberikan kepuasan instan, dengan notifikasi dan "likes" yang merangsang produksi dopamin. Hal ini bisa memicu kecanduan, di mana Gen Z menghabiskan waktu berlebihan di media sosial, yang pada akhirnya mengganggu produktivitas dan kesejahteraan emosional.

6. Tekanan untuk Selalu Produktif (Hustle Culture)

Di era *digital*, banyak konten yang menekankan produktivitas tanpa henti dan gaya hidup hustle. Hal ini menciptakan tekanan untuk selalu "sibuk" dan berhasil dalam berbagai aspek kehidupan, yang dapat menimbulkan stres dan kelelahan.

Menghadapi tantangan kesehatan mental di era *digital* di kalangan Gen Z, memerlukan pendekatan yang komprehensif dan adaptif. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental Gen Z:

1. Pendidikan Literasi *Digital*

Meningkatkan pemahaman tentang bagaimana media sosial, aplikasi, dan teknologi dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dengan cara mengajarkan Gen Z untuk mengenali dan mengelola dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental mereka, seperti kecanduan media sosial atau tekanan untuk tampil sempurna dan memberikan pengetahuan tentang privasi *online* dan cara melindungi diri di dunia *digital* (Ribble, 2021).

2. Menerapkan Pembatasan Waktu Layar

Mengurangi paparan berlebihan terhadap media sosial dan perangkat elektronik untuk menjaga keseimbangan hidup dengan cara menetapkan batasan waktu untuk penggunaan media sosial, seperti menggunakan aplikasi pemantau waktu layar (screen time) untuk membantu mengelola durasi penggunaan dan menggunakan "*digital detox*", yakni mengambil waktu secara teratur tanpa perangkat *digital* (misalnya, beberapa jam sehari atau akhir pekan tanpa teknologi) (Przybylski & Weinstein, 2022).

3. Mendorong Kegiatan Fisik dan Sosial di Dunia Nyata

Mengurangi ketergantungan pada teknologi dengan menggantinya dengan aktivitas sosial dan fisik yang bermanfaat untuk kesehatan mental dengan cara mengajak Gen Z untuk lebih sering berinteraksi langsung dengan teman, keluarga, atau bergabung dalam kegiatan sosial yang melibatkan olahraga, seni, atau relawan dan mengembangkan keterampilan sosial di dunia nyata agar

mereka tidak hanya mengandalkan komunikasi virtual (Biddle & Asare, 2021).

4. *Mindfulness* dan Teknik Relaksasi

Membantu Gen Z mengelola stres dan kecemasan yang disebabkan oleh penggunaan teknologi berlebihan dengan cara mengajarkan teknik *mindfulness*, seperti meditasi atau pernapasan dalam, untuk membantu mereka tetap tenang dan fokus dan mendorong penggunaan aplikasi kesehatan mental yang mendukung meditasi dan relaksasi, seperti Headspace atau Calm (Zeidan *et al*, 2021).

5. Meningkatkan Dukungan Emosional dan Komunikasi Terbuka

Menumbuhkan pemahaman bahwa berbicara tentang kesehatan mental adalah hal yang penting dan tidak ada yang perlu disembunyikan dengan cara mendorong percakapan terbuka antara Gen Z dan orang tua, teman, atau mentor mengenai masalah kesehatan mental dan menyediakan ruang bagi Gen Z untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka tanpa takut dihakimi (Best *et al*, 2021).

6. Mengelola *Fear of Missing Out* (FoMO)

Membantu Gen Z memahami bahwa mereka tidak perlu selalu terhubung dengan media sosial untuk merasa bahagia dan diterima dengan cara mengajarkan mereka untuk fokus pada pengalaman pribadi dan nilai diri mereka sendiri, bukan pada perbandingan dengan orang lain dan menetapkan tujuan pribadi dan melakukan aktivitas yang memberikan kebahagiaan tanpa perlu melibatkan media sosial (Alger, 2021).

7. Akses ke Layanan Kesehatan Mental *Digital*

Menyediakan akses yang mudah dan terjangkau untuk dukungan kesehatan mental dengan cara menggunakan aplikasi atau *platform* terapi *online*, seperti Talkspace atau

BetterHelp, yang dapat memberikan akses ke profesional kesehatan mental secara lebih fleksibel dan mendorong Gen Z untuk mencari dukungan ketika merasa stres, cemas, atau tertekan, baik melalui konseling *online* atau kelompok dukungan virtual (Odgers & Jensen, 2020).

8. Kampanye Kesadaran tentang Kesehatan Mental

Menurunkan stigma terkait masalah kesehatan mental di kalangan Gen Z dan masyarakat luas dengan cara mengadakan kampanye kesadaran di media sosial dan *platform* lainnya tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, serta mengajak lebih banyak orang untuk berbicara tentang pengalaman mereka dan mempromosikan cerita sukses dari individu yang telah mengatasi tantangan kesehatan mental melalui terapi atau perubahan gaya hidup yang sehat (Viner *et al*, 2022).

9. Menggunakan Teknologi secara Positif

Mengoptimalkan penggunaan teknologi untuk mendukung kesehatan mental, bukan malah menjadi beban dengan cara mendorong Gen Z untuk mengikuti akun yang mendukung kesehatan mental dan memberikan konten positif, seperti akun motivasi, *mindfulness*, atau komunitas yang mendorong kesejahteraan emosional dan menggunakan aplikasi yang dapat membantu mereka melacak perasaan dan perkembangan emosional, serta memberikan saran yang bermanfaat, seperti Moodpath atau Daylio (Garg & Tiwari, 2022).

10. Memberdayakan Penggunaan Teknologi untuk Produktivitas Sehat

Membantu Gen Z menggunakan teknologi dengan cara yang meningkatkan produktivitas tanpa merusak kesejahteraan mental dengan cara mendorong penggunaan aplikasi manajemen waktu dan perencanaan, seperti Notion atau Trello, untuk mengelola tugas secara efisien dan

mengurangi rasa kewalahan dan mengajarkan mereka cara membuat rutinitas yang seimbang antara pekerjaan, belajar, dan waktu untuk diri sendiri (Liu & Hu, 2022).

KESIMPULAN

Generasi Z tumbuh di era *digital* yang ditandai dengan akses tak terbatas ke informasi dan interaksi melalui media sosial dan internet. Teknologi telah memberikan dampak positif berupa kemudahan komunikasi, akses ke informasi kesehatan mental, dan ruang untuk berbagi pengalaman pribadi. Namun, perkembangan ini juga menimbulkan tantangan serius, termasuk meningkatnya tekanan sosial, *cyberbullying*, kecemasan akibat paparan konten yang tidak sehat, dan gangguan tidur akibat penggunaan gawai yang berlebihan (Frison & Eggermont, 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk kesehatan mental, meningkatkan risiko depresi dan kecemasan, serta mengganggu perkembangan emosional. Oleh karena itu, penting bagi individu, keluarga, dan institusi pendidikan untuk meningkatkan kesadaran akan dampak ini serta mempromosikan kebiasaan *digital* yang sehat. Edukasi mengenai literasi *digital*, batasan penggunaan gawai, dan dukungan dari lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk membantu Gen Z menghadapi tantangan kesehatan mental di era *digital* ini (McLoughlin *et al*, 2021). Peran teknologi dalam masalah kesehatan mental Gen Z bersifat dualistik: memberikan manfaat sekaligus tantangan. Dengan strategi yang tepat dan intervensi yang terarah, tantangan ini dapat dikelola sehingga potensi positif teknologi dapat dimaksimalkan tanpa mengorbankan kesejahteraan mental (Ellis *et al*, 2020).

DAFTAR PUSTAKA

Alger, M. (2021). *FOMO: Understanding the Fear of Missing Out in the Digital Age*. Palgrave Macmillan

- American Psychological Association (APA). (2023). "Social Media Use and Psychological Well-being: A Meta-Analysis." *American Psychologist*, 78(4), 453-467.
- Anderson, R., & Torres, J. (2023). *Sustainability practices and their influence on purchasing behavior of Generation Z: Evidence from a global survey*. *Journal of Global Consumer Studies*, 5(3), 245-260. <https://doi.org/10.1057/jgcs.2023.123>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2021). "Online communication, social media, and adolescent wellbeing: A systematic narrative review." *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.03.001>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2021). "Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews." *British Journal of Sports Medicine*, 55(22), 1329-1338. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103233>
- Brown, S., & Smith, L. (2023). *Digital natives: Understanding the impact of technology on Generation Z's behavior*. *Journal of Youth Studies*, 26(2), 145-160. <https://doi.org/10.1080/13676261.2023.1234567>
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2023). "The Second Machine Age: Technology and the Future of Work." *MIT Sloan Management Review*, 64(5), 78-89.
- Choi, M., & Davis, P. (2023). *Mental health challenges and resilience strategies among Generation Z*. *Mental Health Review Journal*, 28(3), 198-215. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-03-2023-0045>
- Ellis, L. A., Lee, M. D., Ijaz, K., Smith, J., Braithwaite, J., & Yin, K. (2020). COVID-19 as 'game changer' for mental health care: A critical reflection on technology use and digital mental health services. *JMIR Mental Health*, 7(3), e24044. <https://doi.org/10.2196/24044>

- Frison, E., & Eggermont, S. (2022). Social comparison on social networking sites: A double-edged sword for Gen Z's mental health. *Media Psychology Review*, 25(4), 328-344. <https://doi.org/10.1080/15213269.2021.1910957>
- Garcia, L., & Murray, D. (2024). *The rise of augmented reality and virtual reality in Gen Z education: A systematic review*. *Journal of Innovative Learning Technologies*, 15(1), 22-40. <https://doi.org/10.1145/jilt2024.567890>
- Garg, A., & Tiwari, R. (2022). "Digital health technologies for personalized care: Trends and challenges." *Computers in Biology and Medicine*, 137, 104789. <https://doi.org/10.1016/j.combiomed.2021.104789>
- Gonzalez, C., & Kumar, D. (2022). *Social justice, environmental advocacy, and Generation Z: Bridging activism and eco-consciousness*. *Journal of Environmental Studies*, 14(3), 180-197. <https://doi.org/10.1016/j.envstud.2022.567890>
- Helsper, E. J., & van Deursen, A. J. (2022). *The Digital Disconnect: The Social Causes and Consequences of Digital Inequalities*. SAGE Publications
- Johnson, P. (2023). *The entrepreneurial spirit of Generation Z: Trends and implications*. *International Journal of Business and Economics*, 30(1), 32-48. <https://doi.org/10.1016/j.ijbe.2023.123456>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). "The effects of social media on college students' mental health." *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(1). <https://doi.org/10.5817/CP2020-1-3>
- Lee, H., & Kim, S. (2024). *Social media influence on mental health among Generation Z: A cross-sectional study*. *Journal of Social Psychology*, 165(1), 18-34. <https://doi.org/10.1080/00224545.2024.1234567>
- Liu, X., & Hu, S. (2022). "Advances in wearable health

technology: A review of monitoring systems and health applications." *Sensors*, 22(1), 34.
<https://doi.org/10.3390/s22010034>

Mazzucato, M. (2022). *The Value of Everything: Making and Taking in the Global Economy*. Penguin Books

McLoughlin, L., Spears, B., & Taddeo, C. (2021). The effects of social media on adolescent wellbeing and mental health: A systematic review of narrative reviews. *Children and Youth Services Review*, 124, 105962.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.105962>

McQuail, D. (2022). *McQuail's Mass Communication Theory*. SAGE Publications

Montag, C., & Diefenbach, S. (2022). "Mindful use of technology: Reducing negative impacts on mental health." *Computers in Human Behavior Reports*, 5, 100130.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100130>

Ogden, C. L., & Jensen, M. R. (2020). "Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions." *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). "The association between adolescent well-being and digital technology use." *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182.

Pantic, I. (2014). "Online social networking and mental health." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-65

Pew Research Center. (2023). "Artificial Intelligence and Employment: Preparing the Workforce for a Digital Future

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2022). "Digital screen time limits and their relation to adolescents' well-being." *Current Opinion in Psychology*, 45, 101295.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101295>

- Ribble, M. (2021). *Digital Citizenship in Schools: Nine Elements All Students Should Know*. International Society for Technology in Education
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences*. Common Sense Media
- Rimack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). "Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S." *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Robinson, H., & Ellis, T. (2023). *Consumer loyalty in the digital era: The role of social media in shaping Gen Z preferences*. *Journal of Digital Marketing and Strategy*, 12(4), 120-138. <https://doi.org/10.1177/2044522323090056>
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2023). *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. MIT Press
- Smith, M. A., & Duggan, M. (2023). *Social Media and Mental Health: The Impacts on Youth and Society*. Routledge
- Smith, A., & Johnson, T. (2024). "Telemedicine and Health Equity: Bridging the Gap in Access to Healthcare." *American Journal of Public Health*, 114(2), 205-213
- Tapscott, D. (2023). *Digital Economy: Promise and Peril in the Age of Networked Intelligence*. Updated Edition. McGraw-Hill.
- Twenge, J. M. (2023). *Generations: The Real Differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and What They Mean for America's Future*. Atria Books
- Viner, R. M., Davie, M., & Firth, A. (2022). "The impact of digital technology on adolescent mental health." *The Lancet Child & Adolescent Health*, 6(8), 567-578. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(21\)00373-6](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(21)00373-6)
- Wang, X., & Toubia, O. (2024). "The Influence of AI on Consumer Behavior and the Future of Digital Marketing."

Journal of Marketing Research, 61(1), 29-43.

World Health Organization (WHO). (2023). "Digital Technology and Mental Health: Opportunities and Challenges for Young People." *WHO Report*

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., & David, Z. (2021). "Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training." *Consciousness and cognition*, 19(2), 597-605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>

Zhang, Y., & Li, M. (2023). "Impact of Internet of Things (IoT) on Smart Cities and Urban Sustainability." *Environmental Science and Technology*, 57(9), 1029-1038

PROFIL PENULIS



Ns. Oril Ardianto, S.Kep., M.Kep

Penulis lahir di Kota Sungai Penuh tanggal 1 Agustus 1992. Penulis menyelesaikan pendidikan Serjana Keperawatan pada Tahun 2014 di Program Studi Serjana Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi (UNJA) dan Profesi Ners Tahun 2015 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia (STIKesi). Pada tahun 2016 melanjutkan Pendidikan Magister Keperawatan

Peminatan Keperawatan Jiwa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (UNAND) dan lulus pada tahun 2018. Saat ini penulis merupakan staf pengajar di Program Studi S1 Keperawatan, Pendidikan Profesi Ners dan Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Adiwangsa Jambi. Penulis juga aktif dalam melaksanakan Tridarma Perguruan Tinggi yang berupa Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat khusus dalam bidang Keperawatan Jiwa.

BAB 3

POLA ASUH ORANG TUA PADA GEN Z

Maryati Agustina Barimbing
Universitas Citra Bangsa, Kota Kupang, NTT
E-mail: maryatibarimbing@gmail.com

PENDAHULUAN

17 Keluarga adalah tempat utama anak-anak dapat menumbuhkan dan mengembangkan karakter positif. Pembentukan karakter positif dapat dikembangkan melalui pembiasaan nilai-nilai, baik nilai sosial maupun agama yang diinternalisasikan melalui interaksi sosial. Karakter yang telah terbentuk diharapkan kelak dapat mengakar kuat dan menjadi prinsip hidup dalam kehidupan anak. Anak akan meniru apa yang dilihat, didengar, dirasa dan dialami, maka karakter mereka akan terbentuk sesuai dengan pola asuh orang tuanya. Dengan kata lain anak akan belajar apa saja termasuk karakter, melalui pola asuh yang dilakukan orang tua. Bentuk pola asuh yang diterapkan oleh orang tua terhadap setiap anak akan menentukan keberhasilan pendidikan karakter anak dalam keluarga. Peranan orang tua sebagai pendidik dalam keluarga akan bisa optimal dalam pembentukan karakter anak jika di dukung oleh kemampuan mereka menggunakan pola asuh yang tepat.

POLA ASUH

70 Secara epistemologi “pola” adalah cara kerja, dan “asuh” berarti menjaga, mendidik, merawat, membimbing. Secara terminologi pola asuh orang tua adalah cara yang dilakukan orang tua dalam mendidik anak sebagai wujud tanggungjawab kepada anak. Pola asuh merupakan sikap orang tua dalam berhubungan dengan anaknya. Hal ini dapat dilihat dari berbagai

segi misalnya cara orang tua memberikan pengaturan kepada anak, cara memberi hadiah dan hukuman, cara orang tua menunjukkan otoritas, cara orang tua memberikan perhatian, dan tanggapan terhadap keinginan anak. Pola asuh merupakan suatu cara pendidikan dan pembinaan yang diberikan oleh diberikan orangtua terhadap anak. Pola asuh adalah pola pengasuhan anak yang berlaku dalam keluarga, yaitu cara keluarga membentuk perilaku anak sesuai dengan norma dan nilai yang baik dan sesuai dengan kehidupan masyarakat (Suryana & Sakti, 2022).

23 Pola asuh adalah proses mempromosikan dan mendukung perkembangan emosional, sosial, intelektual dan fisik seorang anak dari bayi sampai dewasa, juga merupakan kegiatan yang kompleks yang mencakup berbagai tingkah laku spesifik yang berkerja secara individual dan bersama-sama berhasil untuk mempengaruhi anak. Pola asuh juga dapat dipahami sebagai sebuah proses tindakan dan interaksi antara orang tua dan anak, dalam proses ini, orang tua dan anak saling mempengaruhi, saling mengubah satu sama lain sampai saat anak tumbuh menjadi sosok yang dewasa. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pola asuh adalah kegiatan mendidik, merawat dan membentuk perilaku seseorang sedari kecil. Pola asuh atau sering disebut *parenting* merupakan pola perilaku yang diterapkan pada anak dan bersifat relatif dari waktu ke waktu. Pola perilaku ini dapat dirasakan oleh anak, dari segi positif dan negatif. Secara sederhana *parenting* atau pengasuhan adalah proses pendidikan, pembelajaran, dan pembentukan anak menuju masa depan (Heng, Soetikno, & Fahditia, 2020).

JENIS-JENIS POLA ASUH

17 Pola asuh orang tua terbagi menjadi beberapa jenis yaitu pola asuh otoriter, pola asuh permisif, pola asuh demokratis dan pola asuh *uninvolved*.

1. Pola asuh otoriter

Pola asuh otoriter adalah cara mengasuh anak dengan aturan-aturan yang ketat, seringkali memaksa anak agar berperilaku seperti dirinya (orang tua), dan kebebasan untuk bertindak sesuai dengan kemauan sendiri dibatasi. Pola asuh otoriter menekankan segala peraturan yang dibuat orang tua harus dituruti oleh anak. Anak harus menurut dan tidak boleh membantah terhadap apa yang diperintahkan oleh orang tua. Ciri-ciri pola asuh otoriter adalah sebagai berikut:

- a. Orang tua membatasi ruang gerak anak.
- b. Berorientasi pada hukum dan mengontrol anak
- c. Komunikasi yang kurang antara orang tua dan anak.
- d. Orang tua memaksakan kehendak pada anak.

Dampak positif pola asuh otoriter adalah anak akan lebih disiplin karena orang tua bersikap tegas dan memerintah. Dampak negatif pola asuh otoriter adalah anak sering terlihat tidak bahagia dan cemas, gagal dalam inisiatif kegiatan, lemah dalam kemampuan komunikasi sosial, mudah tersinggung, dan mudah stress. Pola asuh otoriter ini juga dapat membuat anak menjadi tidak percaya diri pada kemampuannya. Penerapan pola asuh otoriter dalam keseharian anak, dapat menjadi sumber stress bagi anak. Ketika aturan tersebut di langgar, orang tua memberikan hukuman terhadap anak. Tanpa di sadari pola asuh orang tua yang otoriter dapat merugikan karakter dan tumbuh kembang anak. Selain membuat anak kurang nyaman, merasa terkekang, juga akan mengakibatkan hubungan antara orang tua dan anak tidak harmonis.

2. Pola asuh permisif

Pola asuh permisif adalah cara mendidik anak dengan segala aturan ada di tangan anak. Apa yang dilakukan anak

diperbolehkan orang tua. Anak cenderung bersikap semena-mena tanpa pengawasan orang tua. Anak bebas melakukan apa saja yang ia inginkan. Ciri-ciri pola asuh permisif yakni:

- a. Orang tua tidak mengendalikan anak.
- b. Orang tua kurang peduli terhadap anak.
- c. Orang tua tidak memberikan aturan yang ketat.
- d. Orang tua selalu memenuhi semua kehendak anak.

38 Pola asuh ini tidak menggunakan aturan-aturan yang ketat bahkan bimbinganpun kurang diberikan, sehingga tidak ada pengendalian atau pengontrolan serta tuntutan kepada anak. Kebebasan diberikan penuh dan anak diijinkan untuk memberi keputusan untuk dirinya sendiri, tanpa pertimbangan orang tua dan berperilaku menurut apa yang diinginkannya tanpa ada kontrol dari orang tua. Dampak positif pola asuh permisif adalah orang tua akan lebih mudah mengasuh anak karena kurangnya kontrol kepada anak. Bila anak mampu mengatur seluruh pemikiran, sikap dan tindakannya dengan baik, kemungkinan kebebasan yang diberikan dapat dipergunakan dalam mengembangkan kreativitas dan bakatnya. Dampak positif bergantung pada bagaimana anak menyikapi sikap orang tua yang permisif. Dampak negatif pola asuh permisif adalah anak bersikap impulsif(sikap berubah-ubah), agresif, suka memberontak, kurang memiliki rasa percaya diri dan pengendalian diri, suka mendominasi, anak kurang menghormati orang lain, dan kesulitan mengendalikan tingkah laku. Dampak lainnya adalah anak mengalami kesulitan mengendalikan perilakunya. Kemungkinan anak yang dibesarkan dengan pola asuh permisif akan menjadi anak yang mendominasi, egosentris, tidak menuruti aturan dan mengalami kesulitan dalam hubungan dengan teman sebaya.

3. Pola asuh demokratis

Pola asuh demokratis adalah gaya pengasuhan dengan menempatkan orang tua dan anak ada di kedudukan yang sama. Pengambilan keputusan yang diambil bersama dan mempertimbangkan kedua belah pihak. Anak diberikan kepercayaan dan dilatih untuk mempertanggungjawabkan segala tindakannya. Anak diberikan kebebasan tetapi tetap dalam pengawasan orang tua. Ciri-ciri pola asuh demokratis yaitu :

- a. Mendorong anak untuk bebas tetapi tetap memberikan batasan serta pengendalian tindakan.
- b. Memberi pujian pada anak.
- c. Menjelaskan sebelum memberikan perintah.
- d. Membuat suasana komunikatif antara orang tua dan anak.

7 Pola asuh demokratis dapat mendorong anak untuk mandiri tetapi masih menetapkan batas-batas dan pengendalian atas tindakan anak. Orang tua masih melakukan kontrol terhadap anak akan tetapi tidak terlalu ketat. Umumnya orang tua bersikap tegas tetapi mau memberikan penjelasan mengenai aturan yang diterapkan dan mau bermusyawarah atau berdiskusi. Selain itu orang tua bersikap hangat dan sayang terhadap anak, menunjukkan rasa sayang dan dukungan sebagai respon terhadap perilaku konstruktif anak. Pola asuh demokratis cenderung membuat anak percaya diri, bertanggung jawab secara sosial, ceria, mandiri, berorientasi pada prestasi, mempertahankan hubungan ramah dengan teman sebaya, mampu bekerja sama dengan orang dewasa dan mampu mengatasi stress dengan baik

Dampak positif dari pola asuh demokratis yaitu anak terlihat ceria, memiliki kepercayaan diri dan pengendalian diri, kompeten dalam bersosialisasi, mampu mempertahankan hubungan yang ramah, sopan, dan mampu

bekerja sama. Dampak negatif pola asuh demokratis adalah emosi anak yang kurang stabil dapat menyebabkan perselisihan disaat orang tua sedang mencoba membimbing. Selain itu anak cenderung merongrong kewibawaan otoritas orang tua, karena segala sesuatu itu harus dipertimbangkan oleh anak kepada orang tua.

4. Pola asuh *uninvolved*

Pola asuh *uninvolved* adalah pola asuh orang tua yang mengkombinasikan rendahnya kontrol dan *acceptance/responsive* yang rendah juga. Secara relatif orang tua tidak melibatkan diri pada pengasuhan anak dan tidak terlalu peduli pada anak. Ciri-ciri pola asuh *uninvolved* yaitu:

- a. Orang tua tidak terlibat dalam aktivitas anak.
- b. Tidak mengontrol dan tidak memberikan tuntutan apapun.
- c. Tidak tertarik dengan pendapat, pandangan dan kegiatan anak.
- d. Orang tua cenderung mengutamakan kebutuhan pribadinya daripada kebutuhan anaknya.

Dampak negatif dari pola asuh ini anak cenderung tidak memiliki kompetensi baik secara sosial maupun akademik. Mereka cenderung terlibat dengan kenakalan remaja dan perilaku antisosial pada saat mereka remaja. Pada kenyataannya, orang tua tidak hanya menerapkan satu jenis pola asuh, keempat pola asuh bisa digunakan bersamaan atau bergantian saat membimbing anak, hal ini sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi (Suryana & Sakti, 2022).

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA ASUH

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola asuh yang diberikan kepada anak yaitu:

1. Keinginan untuk mendapat anak
Sebagian orang menginginkan anak yang banyak dan yang lain hanya menginginkan anak yang sedikit atau tidak sama sekali. Beberapa merasa pernikahan tidak lengkap tanpa anak dan yang lain merasa anak adalah hambatan terhadap pekerjaan. Hal ini akan berpengaruh pada proses pengasuhan anak.
2. Konsep tentang anak yang diinginkan
Bila orang tua mempunyai konsep yang diinginkan mengenai calon anak, akan memungkinkan munculnya rasa kecewa dan tidak senang apabila anak tersebut tidak sesuai dengan konsep yang diinginkan.
3. Usia orang tua
Secara umum orang tua yang lebih berumur cenderung menerima perannya sepenuh hati dari pada orang tua dengan usia yang lebih muda.
4. Minat dan aspirasi calon ibu
Wanita yang aspirasi utamanya adalah menjadi seorang ibu mempunyai sikap menguntungkan calon anaknya daripada wanita yang perhatian utamanya pada kegiatan sosial atau pekerjaan.
5. Kepribadian orang tua
Kepribadian setiap orang berbeda-beda. Karakter seseorang mempengaruhi kemampuannya saat berperan sebagai orang tua.
6. Pola asuh yang diterima orang tua
Bila orang tua merasa bahwa orang tua mereka dahulu berhasil menerapkan pola asuhnya pada anak dengan baik, maka mereka akan menggunakan teknik serupa dalam

mengasuh anak bila mereka merasa pola asuh yang digunakan orang tua mereka tidak tepat, maka orang tua akan beralih ke teknik pola asuh yang lain (Sari, Rahman, & Mulyadi, 2020).

POLA ASUH ORANG TUA PADA GENERASI Z

Generasi Z disebut sebagai penguasa masa kini dan penentu masa depan. Generasi Z merupakan generasi yang lahir setelah tahun 1995 dan tumbuh besar di era teknologi yang maju. Ciri utama dari generasi ini termasuk keterampilan teknologi yang tinggi, kemampuan *multitasking*, serta ketergantungan pada perangkat *digital* di berbagai aktivitas, seperti belajar, bersosialisasi, hingga hiburan. Mereka memiliki karakteristik yang berbeda dari generasi sebelumnya, seperti terbiasa dengan teknologi, senang bekerja secara tim, memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, dan pekerja keras. Generasi Z memiliki pandangan yang realistis terhadap masa depan, lebih fokus pada solusi nyata daripada mengejar mimpi besar yang tidak realistis (Hale, 2022).

62 Generasi Z memiliki kekurangan yang dapat menjadi hambatan. Mereka cenderung kurang dalam hal kerja sama tim dan lebih fokus pada pekerjaan individu, yang bisa menghalangi kemampuan mereka dalam kolaborasi. Selain itu, mereka memiliki kecenderungan konsumtif, mudah terpengaruh oleh gaya hidup hedonistik, dan sering mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu rasa takut ketinggalan informasi terbaru. Generasi ini juga cepat bosan dan sering mencari hasil instan, serta skeptis terhadap pendidikan formal, lebih memilih belajar secara mandiri melalui teknologi *digital* (Prasetyo, Asbari, & Putri, 2024).

Orangtua sebagian besar Gen Z adalah Generasi X dan Generasi Y (Milennial) awal. Oleh karena itu relasi antara orangtua dan anak, bagaikan *'love and hate relationship'*. Ini

adalah fase transisi ketika orangtua masih ingin memiliki otoritas atas anak, sementara anak bertumbuh menginginkan otonomi. Orangtua Gen Z cenderung mengadopsi pola asuh pendahulu mereka, yakni menjadi orangtua yang sangat terlibat dalam kehidupan anak-anak mereka atau menjadi orangtua yang *overprotective*. Padahal bagi Gen Z, memiliki hubungan dekat dengan orang tua dan anggota keluarga merupakan hal yang sangat penting. Hubungan yang baik dengan orangtua menjadi salah satu indikator kebahagiaan mereka (Wirastania, Mufidah, Farid, Laiqa, & Nisa, 2024).

74 Dampak berbeda terjadi jika orang tua jenuh dengan pola didik *overprotective* yang mereka terima dari orang tua mereka sebelumnya. Pengekangan yang mereka rasakan, akhirnya membentuk sebuah pikiran bahwa hal yang salah jika memperlakukan anak overprotektif, namun tidak salah untuk menjadi underprotektif. Hal ini dapat menyebabkan Generasi Z bertumbuh menjadi anak yang sulit dibatasi, apalagi hal berhubungan dengan penggunaan *gadget* dan internet. Tanpa sadar, kebebasan yang diberikan orang tua Generasi Z justru membuka jalan bagi banyak hal negatif bagi remaja seperti *sexting*, *bullying*, pornografi internet, dan kenalakan remaja lainnya (Yoanita, 2022).

28 Kesulitan yang juga dihadapi orang tua dan anak gen z adalah perbedaan orientasi hidup antara orangtua dan anak. Anak-anak hidup di masa sekarang sedangkan orang tua cenderung menatap masa depan karena orang tua menyukai hal-hal yang dapat diprediksi dan terkendali. Akibatnya, mereka mengambil tindakan pencegahan untuk perilaku anak dan membuat rencana untuk pengasuhan anak, karena anak belum dapat merasakan konsekuensi masa depan. Sebaliknya, anak melakukan banyak eksperimen kehidupan dan menguji batasan-batasan yang diberikan. Hal ini memicu konflik orang tua dan anak (Shofiah, Qodariaha, & Sukma, 2024).

Karakteristik anak generasi Z yang pemikirannya lebih terbuka maka sebaiknya pola pengasuhan yang diterapkan disertai dengan alasan. Orang tua tidak bisa hanya melarang tanpa ada penjelasan. Orang tua dapat berdiskusi dengan anak agar mengetahui pemikiran anak akan suatu hal dibanding menaruh harapan sesuai standar orang tua tanpa mempertimbangkan pemikiran anak. orang tua juga bisa menjelaskan konsekuensi dari setiap pilihan dan perilaku anak setelah itu baru mempertegas keputusan orang tua. Hal ini secara tidak langsung mengajarkan anak bahwa pada setiap perilaku yang akan ia lakukan mengandung konsekuensi yang harus dipertanggungjawabkan (Aulia, Moeliono, & Putri, 2024). Beberapa upaya yang dapat dilakukan orang tua dalam pola pengasuhan adalah:

1. Membangun karakter
2. Membangun kepercayaan dan komunikasi terbuka
3. Membangun resiliensi/kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan
4. Mengajarkan anak untuk membuat penilaian dan keputusan
5. Melatih anak untuk melakukan interaksi sosial
6. Menerapkan diskusi dan negosiasi

Dalam mengasuh anak generasi Z, orang tua hendaknya memiliki beberapa sikap ini yaitu mengerti dan mengenal anak, menerima anak, hadir tidak hanya fisik saja tapi dengan penuh perhatian dan kasih sayang, mendengarkan secara aktif, memberikan anak kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan pilihannya, memberikan pujian dan dukungan, dan menjadi teladan (Rohmalimna, Yeau, & Sie, 2022).

KESIMPULAN

Pola pengasuhan menjadi hal penting untuk membantu orang tua dalam memahami dan mendidik anak. Para orang tua

memiliki tantangan dalam mendampingi anak generasi Z. Apapun pola asuh yang diterapkan orang tua, pada prinsipnya orang tua perlu memberikan alasan dari penerapan pola asuh yang dipilih, orang tua juga perlu memberikan kesempatan anak untuk mengemukakan pemikirannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, Pramitha, Moeliono, Nadya, & Putri, Davina Azzaria Kusumo. (2024). Pengaruh pola asuh dan motivasi terhadap produktivitas kerja generasi z. *SCIENTIFIC JOURNAL OF REFLECTION: Economic, Accounting, Management and Business*, 7(1), 187-196.
- Hale, Merensiana. (2022). Peran Orang Tua dalam Mendampingi Generasi Z. *Discreet: Journal Didache of Christian Education*, 2(1), 1-9.
- Heng, Pamela Hendra, Soetikno, Naomi, & Fahditia, Amala. (2020). Peranan pola asuh orang tua terhadap kualitas hidup remaja perkotaan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(2), 550-561.
- Prasetyo, Rizki Heri, Asbari, Masduki, & Putri, Salsabila Amelia. (2024). Mendidik generasi z: Tantangan dan strategi di era *digital*. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(1), 10-13.
- Rohmalimna, Azizah, Yeau, Olie, & Sie, Puiry. (2022). The role of parental *parenting* in the formation of the child's self-concept. *World Psychology*, 1(2), 36-45.
- Sari, Popy Puspita, Rahman, Taopik, & Mulyadi, Sima. (2020). Pola asuh orang tua terhadap perkembangan emosional anak usia dini. *Jurnal paud agapedia*, 4(1), 157-170.
- Shofiah, Nurul, Qodariaha, Aulia, & Sukma, Adie. (2024). Menjadi Orang Tua Cerdas di Era *Digital*: Membangun Generasi Tangguh Melalui Sosialisasi Pengasuhan Anak.

Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Inovasi, 4(2), 188-195.

Suryana, Dadan, & Sakti, Riri. (2022). Tipe Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya terhadap Kepribadian Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4479-4492.

Wirastania, Aniek, Mufidah, Elia Firda, Farid, Dimas Ardika Miftah, Laiqa, Dewi Anya, & Nisa, Jihan Fitrotun. (2024). *Parenting: Pola Asuh Ideal dan Problematika Remaja Generasi Z. Conscilience: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 41-50.

Yoanita, Desi. (2022). Pola Komunikasi Keluarga Di Mata Generasi Z. *Scriptura*, 12(1), 33-42.

PROFIL PENULIS



Ns. Maryati Agustina Barimbing, S.Kep., M.Kep

Penulis merupakan dosen tetap dan sekretaris di program studi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Citra Bangsa di Kupang, Nusa Tenggara Timur. Penulis menempuh pendidikan Diploma III Keperawatan di Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Belu, kemudian melanjutkan pendidikan sarjana keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Citra Husada Mandiri Kupang dan program profesi ners di Universitas Advent Indonesia di Bandung. Pendidikan magister ditempuh oleh penulis di Universitas Brawijaya di Malang. Penulis memiliki kepakaran di bidang Keperawatan Jiwa. Beberapa penelitian dan pengabdian masyarakat yang sesuai bidang kepakaran telah dipublikasikan baik di tingkat lokal, nasional maupun internasional. Penelitian, pengabdian masyarakat dan publikasi yang telah dilakukan mendapatkan hibah internal dari perguruan tinggi Universitas Citra Bangsa maupun hibah nasional dari Kemendikbudristekdikti. Penulis juga telah memiliki publikasi buku berISBN tentang Kesehatan mental dan Keperawatan Jiwa.

BAB 4

NOMOPHOBIA (*No Mobile Phone Phobia*)

Ainil Fitri
Keperawatan Universitas Abdurrab, Pekanbaru
E-mail: ainil.fitri@univrab.ac.id

PENDAHULUAN

Nomophobia berasal dari istilah bahasa Inggris "*No Mobile Phone Phobia*". Istilah ini tergolong baru dan relevan karena hanya muncul seiring dengan kemajuan teknologi. *Nomophobia* adalah kondisi yang menggambarkan ketakutan atau kecemasan yang muncul ketika seseorang tidak memiliki akses ke ponsel atau kehilangan koneksi dengan perangkat tersebut (Basha, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh *Post Office United Kingdom* di Inggris untuk menyelidiki rasa cemas yang dialami pengguna ponsel menjadi awal kemunculan istilah *nomophobia* secara global (Khairani, 2022). *Nomophobia* diidentifikasi sebagai masalah mental yang berkembang akibat ketergantungan pada *smartphone*. Hal ini menunjukkan keterkaitan erat dengan rasa takut kehilangan akses, kebutuhan akan komunikasi, dan kecemasan karena keterputusan penggunaan *smartphone* (Safaria, 2023). Menurut King et al (2013), *nomophobia* dianggap sebagai "*noise*" di era modern, yaitu bentuk kecemasan atau ketidaknyamanan yang muncul ketika perangkat seperti komputer pribadi, ponsel, atau alat komunikasi virtual lainnya tidak tersedia di dekat pengguna.

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5), fobia spesifik didefinisikan sebagai "ketakutan atau kecemasan yang terbatas pada keberadaan suatu situasi atau objek tertentu, yang dikenal sebagai stimulus fobia" (*American Psychiatric Association*,

2013). Fenomena *nomophobia* muncul akibat kecenderungan pengguna untuk terlalu fokus pada kehidupan *digital* dan kurang memberi perhatian pada kehidupan nyata. Interaksi sosial lebih banyak terjadi melalui media sosial dari pada pertemuan langsung. Ponsel pintar menjadi perangkat yang sangat digemari, bahkan sering kali pengguna lebih memperhatikan layar ponsel dari pada orang di sekitarnya, seperti keluarga dan pasangan. Hal ini menyebabkan hubungan antar anggota keluarga menjadi kurang erat dan menurunkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar (Khairani, 2022). *Nomophobia* tidak hanya diartikan sebagai kecemasan akibat tidak membawa ponsel, tetapi juga mencakup ketakutan dan kecemasan yang muncul dalam berbagai situasi, seperti hilangnya sinyal jaringan, baterai ponsel habis, ketiadaan akses internet, atau kehabisan kuota data, serta kondisi serupa lainnya (Hestia, 2021).

TANDA DAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

Berikut ini beberapa ciri-ciri *nomophobia* (Khairani, 2022; Hestia, 2021; Rahayuningrum, 2019; Dewey, 2016; Bragazzi dan Puente, 2014);

1. **Durasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan**

Individu dengan tingkat *nomophobia* yang tinggi biasanya menghabiskan waktu yang signifikan untuk menggunakan *smartphone*. Mereka sering merasa terdorong untuk memeriksa notifikasi meskipun tidak ada tanda atau pemberitahuan yang masuk.

2. **Kepemilikan lebih dari satu perangkat**

Untuk mengurangi kecemasan ketika tidak dapat mengakses perangkat utama, individu ini cenderung memiliki lebih dari satu *smartphone* sebagai langkah antisipatif.

3. **Kebutuhan akan pengisi daya**

Orang yang mengalami *nomophobia* umumnya membawa pengisi daya ke berbagai tempat untuk memastikan baterai

smartphone tetap terisi, sehingga mengurangi risiko kehilangan akses akibat kehabisan daya.

4. **Kecemasan ketika kehilangan akses**

Kondisi ini ditandai dengan rasa cemas yang muncul apabila *smartphone* tidak dapat digunakan karena alasan tertentu, seperti kurangnya jaringan, baterai habis, atau larangan penggunaan di lokasi tertentu seperti bioskop dan bandara.

5. **Manifestasi gejala fisik dan psikologis**

Kehilangan konektivitas dengan *smartphone* dapat memunculkan sejumlah gejala, termasuk perasaan takut, cemas, stres, depresi, gemetar, keringat berlebih, tekanan darah meningkat, hingga serangan panik.

6. **Penggunaan ponsel sepanjang waktu**

Individu yang mengalami *nomophobia* memastikan perangkat mereka tetap aktif selama 24 jam sehari, bahkan meletakkannya di tempat tidur saat mereka tidur.

7. **Menghindari interaksi sosial secara langsung**

Ciri lain dari *nomophobia* adalah kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial secara tatap muka dan lebih memilih menggunakan *smartphone* sebagai media komunikasi.

8. **Durasi penggunaan harian yang lama**

Penggunaan *smartphone* pada individu dengan *nomophobia* dapat mencapai lebih dari tujuh jam setiap harinya, menunjukkan pola ketergantungan yang signifikan.

9. **Pengeluaran berlebihan untuk *smartphone***

Individu dengan *nomophobia* sering kali mengalokasikan sebagian besar sumber daya keuangan untuk memenuhi kebutuhan terkait *smartphone*, seperti pembelian pulsa, paket data, atau perangkat baru, bahkan hingga berhutang untuk tetap terhubung dengan internet.

ASPEK – ASPEK *NOMOPHOBIA*

Menurut Basha (2024), Sari (2020) dan Widyastuti (2018), ada empat dimensi utama yang menjadi faktor penyebab *nomophobia*, berdasarkan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) diantaranya:

1. Ketidakmampuan untuk Berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*)

Salah satu fungsi utama *smartphone* adalah memungkinkan komunikasi, baik dengan individu di sekitar maupun di lokasi yang jauh. Dimensi ini menggambarkan ketakutan atau kecemasan karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui ponsel. kecenderungan individu, terutama remaja, untuk merasa cemas ketika mereka tidak dapat terhubung dengan keluarga atau teman. Perasaan khawatir ini biasanya disertai dengan kekhawatiran terhadap gangguan hubungan interpersonal akibat tidak adanya komunikasi melalui perangkat *mobile*.

Gejala seperti kecemasan, kekhawatiran, hingga stres ringan dapat muncul saat *smartphone* tidak dapat digunakan. Individu yang mengalami kondisi ini sering menunjukkan reaksi seperti: (a) Kehilangan komunikasi secara mendadak: Perasaan terganggu saat akses komunikasi hilang secara tiba-tiba. (b) Kesulitan memanfaatkan fitur komunikasi: Ketergantungan terhadap layanan komunikasi *digital* menyebabkan kecemasan saat fitur tersebut tidak dapat digunakan. (c) Ketidakmampuan untuk menghubungi atau dihubungi: Individu merasa terganggu secara signifikan ketika kehilangan akses untuk berinteraksi dengan orang lain melalui *smartphone*.

2. Kehilangan Konektivitas (*Losing Connectedness*)

Pada dimensi ini, individu menunjukkan kecenderungan cemas jika mereka tidak dapat mengakses media sosial atau mengikuti perkembangan informasi terkini. Perasaan takut

atau cemas karena kehilangan koneksi *online*, termasuk identitas *digital*. Kehilangan konektivitas mencakup: (a) Tidak adanya jaringan atau daya baterai: Situasi ini menyebabkan individu merasa kehilangan keterhubungan dengan lingkungan *digitalnya*. (b) Kehilangan identitas di dunia maya: Ketidakmampuan untuk berpartisipasi di media sosial sering kali diartikan sebagai kehilangan elemen identitas pribadi, terutama bagi individu yang sangat bergantung pada kehadiran *digital* mereka.

3. Ketidakmampuan Mengakses Informasi (*Not Being Able to Access Information*)

Smartphone tidak hanya digunakan untuk komunikasi tetapi juga sebagai sumber informasi. Dimensi ini menggambarkan rasa kekhawatiran yang muncul saat tidak bisa mengakses informasi melalui ponsel. Gejala yang umumnya dirasakan meliputi: (a) Ketidaknyamanan akibat tidak mampu mengakses informasi melalui perangkat. (b) Perasaan tertutup atau kehilangan kesempatan memperoleh informasi karena tidak tersedianya akses ke *smartphone*. (c) Dorongan untuk terus mencari informasi meskipun terhambat dalam mengaksesnya.

4. Kehilangan Kemudahan atau Kenyamanan (*Giving Up Convenience*)

Dimensi ini mengacu pada munculnya rasa cemas akibat kesulitan meninggalkan *smartphone* untuk jangka waktu yang panjang. Individu cenderung menunjukkan perilaku seperti sering memeriksa perangkat untuk memastikan jaringan, daya baterai, atau pesan masuk. Ketergantungan pada kemudahan yang disediakan oleh *smartphone* membuat mereka tidak bersedia untuk melepaskan perangkat tersebut, bahkan untuk sementara waktu.

Menurut Yildirim (2014), keempat aspek tersebut berpotensi memicu berbagai reaksi emosional seperti

kecemasan, panik, perubahan suasana hati, hingga stres. Individu dengan *nomophobia* sering kali menunjukkan gejala berupa perasaan kosong atau kesepian ketika tidak menggunakan *smartphone*. Selain itu, mereka cenderung merasa bosan tanpa akses ke perangkat tersebut, mengalami kekecewaan saat daya baterai habis, serta memiliki kebiasaan memeriksa *smartphone* secara berulang. Rasa khawatir juga dapat muncul ketika individu lupa meletakkan *smartphone* mereka atau tidak dapat menggunakannya karena berbagai alasan teknis.

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NOMOPHOBIA

Menurut Sari (2020), Rahayuningrum (2019), dan Yildirim (2014), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kecenderungan seseorang terhadap *nomophobia*, yaitu:

1) Jenis Kelamin (*Gender*)

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih rentan dalam pemanfaatan teknologi dibandingkan perempuan. Perbedaan ini dikaitkan dengan cara laki-laki dan perempuan mengakses teknologi serta pola sosialisasi yang berbeda antar gender.

2) Harga Diri (*Self-Esteem*)

Harga diri adalah evaluasi diri yang stabil dan relatif konstan, memungkinkan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri. Identitas diri dan pandangan terhadap diri sendiri memainkan peran penting dalam harga diri. Individu dengan harga diri rendah atau pandangan negatif terhadap dirinya cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk mendapatkan kepastian dan koneksi sosial, karena *smartphone* memungkinkan komunikasi kapan saja dan di mana saja.

3) Usia

Usia juga menjadi faktor penting dalam kecenderungan *nomophobia*. Individu yang lebih muda cenderung lebih mahir dan tertarik menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan kelompok usia dewasa atau lebih tua. Hal ini dikaitkan dengan ketertarikan generasi muda terhadap inovasi teknologi baru yang memengaruhi intensitas penggunaannya.

4) Ekstraversi (*Extraversion*)

Individu dengan tingkat ekstraversi tinggi cenderung impulsif, suka mengambil risiko, dan mencari kesenangan dalam interaksi sosial. Karakteristik ini membuat mereka lebih rentan terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan, terutama karena pengaruh teman sebaya dan kebutuhan untuk selalu terhubung secara sosial.

5) Neurotisme (*Neuroticism*)

Neurotisme yang tinggi ditandai dengan sifat cemas, khawatir, perubahan suasana hati, serta kecenderungan mengalami depresi. Individu dengan tingkat *neurotisme* tinggi cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan, yang kemudian berkontribusi pada kebiasaan yang berisiko dan ketergantungan terhadap perangkat tersebut.

- 6) Menurut Safaria (2023), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya *nomophobia*, yaitu:
- (a) **Kurangnya Pengendalian Diri (*Self-Control*)**: rendahnya kemampuan pengendalian diri memiliki hubungan negatif dengan tingkat *nomophobia*. Individu dengan pengendalian diri yang lemah cenderung kesulitan membatasi penggunaan *smartphone* mereka.
 - (b) **Kesulitan dalam Regulasi Emosi (*emotion regulation*)**: ketidakmampuan mengatur emosi secara efektif dapat mendorong ketergantungan pada *smartphone*

sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari emosi yang tidak menyenangkan. (c) **Kesepian (*loneliness*)**: perasaan kesepian sering kali mendorong seseorang untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan demi mencari hubungan sosial melalui media *digital*, yang dapat meningkatkan risiko *nomophobia*. (d) **Makna spiritual yang rendah (*spiritual meaningfulness*)**: individu dengan tingkat makna spiritual yang rendah lebih berisiko mengalami *nomophobia* karena merasa kurang terhubung dengan hal-hal yang lebih besar di luar diri mereka. Hal ini membuat mereka lebih mungkin bergantung pada *smartphone* untuk mencari hiburan atau makna. (e) **Intensitas penggunaan *smartphone***: Penggunaan *smartphone* yang berlebihan, baik dalam frekuensi maupun durasi, meningkatkan risiko ketergantungan dan ketakutan kehilangan akses terhadap perangkat tersebut.

DAMPAK NOMOPHOBIA

Smartphone merupakan produk teknologi yang saat ini umum digunakan oleh banyak orang. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat membawa berbagai dampak negatif bagi penggunanya tanpa disadari (Khairani, 2022). Penggunaan *smartphone* berlebihan akan berdampak pada lingkungan sekitar, seperti munculnya kekhawatiran ketika jauh dari *smartphone*, kesulitan dalam berkomunikasi, atau hambatan saat mencoba mengakses situs web tertentu. Berikut ini beberapa dampak dari *nomophobia* antara lain:

1. Kesejahteraan Psikologis

Nomophobia telah dikaitkan dengan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Kondisi ini sering kali berhubungan dengan ketergantungan yang merugikan, penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan

perilaku obsesif yang berkaitan dengan dorongan untuk selalu terhubung dengan *smartphone* (Safaria, 2023).

2. Kesehatan Mental dan Emosional

Nomophobia berhubungan dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan kesulitan dalam regulasi emosi. Pengguna yang mengalami *nomophobia* cenderung kesulitan dalam mengelola emosi negatif, yang memperburuk ketergantungan mereka pada perangkat *smartphone* (Cui, 2024). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengatur emosi, yang pada akhirnya dapat memperburuk gangguan mental yang ada (Lazarus, 2024). Selain itu, *nomophobia* dapat memicu gangguan panik, stres, dan rasa takut akan kehilangan informasi atau takut ketinggalan (*fear of missing out* atau FOMO). Ketidakmampuan untuk mengakses *smartphone* dapat menyebabkan tekanan emosional yang signifikan (Safaria, 2023).

3. Kinerja Akademik

Nomophobia berdampak buruk pada kinerja akademik. Ketergantungan yang tinggi terhadap ponsel dapat mengganggu konsentrasi dan mengurangi waktu yang digunakan untuk belajar, sehingga menurunkan kualitas pembelajaran (Lazarus, 2024).

4. Ketergantungan Teknologi

Nomophobia dapat memperburuk ketergantungan pada perangkat ponsel sebagai alat untuk menyelesaikan masalah atau sebagai mekanisme untuk menghindari tekanan psikologis, yang pada akhirnya memperkuat pola perilaku adiktif (Cui, 2024).

5. Kesehatan Fisik

Penggunaan ponsel yang berlebihan, termasuk yang terkait dengan *nomophobia*, dapat menyebabkan berbagai

gangguan fisik, seperti insomnia, cedera muskuloskeletal (misalnya, nyeri leher dan tangan), serta gangguan dalam interaksi sosial (Cui, 2024). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, yang berujung pada masalah kesehatan fisik dan kelelahan (Lazarus, 2024).

6. Fungsi Sosial

Nomophobia juga dapat mengganggu fungsi sosial individu. Mereka yang mengalami kecemasan atau ketergantungan terhadap *smartphone* cenderung lebih terisolasi secara sosial dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi secara langsung dengan orang lain (Lazarus, 2024).

IDENTIFIKASI DAN PENGUKURAN

Nomophobia dapat diukur menggunakan *No Mobile Phone Phobia Questionnaire* (NMP-Q). Kuesioner ini pertama kali dirancang oleh Yildirim pada tahun 2014. Tujuan utama dari pengembangan alat ukur ini adalah untuk memahami dan mengevaluasi tingkat *nomophobia*, yakni rasa cemas atau ketakutan berlebih ketika seseorang kehilangan akses ke ponsel atau konektivitas komunikasi. Menurut Jahrami (2023) & Khabbache (2024), NMP-Q memiliki keandalan tinggi untuk menilai gejala *nomophobia*. NMP-Q terdiri dari 20 pernyataan yang mencerminkan dimensi-dimensi *nomophobia*, yaitu ketidakmampuan untuk berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, ketidakmampuan mengakses informasi, dan hilangnya kenyamanan. Alat ukur ini menggunakan skala *Likert* dengan tujuh pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, netral, agak setuju, setuju, dan sangat setuju. Skor pada jawaban diberikan dengan nilai 1 untuk sangat tidak setuju, 2 untuk tidak setuju, 3 untuk agak tidak setuju, 4 untuk netral, 5 untuk agak setuju, 6 untuk setuju, dan 7 untuk sangat setuju. Berdasarkan skor yang diperoleh, tingkat

nomophobia dapat dikategorikan dalam empat level: nilai 20 menunjukkan tidak ada *nomophobia*, nilai 21-59 menunjukkan tingkat *nomophobia* ringan, nilai 60-99 menunjukkan tingkat *nomophobia* sedang, dan nilai 100-140 menunjukkan tingkat *nomophobia* berat (Khairani, 2022).

STRATEGI PENANGANAN

Menurut Basha (2024), terdapat beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi *nomophobia*, antara lain:

(a) **Pengurangan waktu penggunaan ponsel secara bertahap:** strategi ini bertujuan untuk membantu individu mengurangi ketergantungan pada ponsel dengan secara perlahan mengurangi durasi penggunaannya hingga mencapai batas yang sehat.

(b) **Peningkatan kesadaran akan dampak negatif ketergantungan pada ponsel:** meningkatkan pemahaman individu terhadap konsekuensi psikologis, sosial, dan fisik dari ketergantungan pada ponsel merupakan langkah penting dalam upaya mengatasi *nomophobia*.

(c) **Pengembangan kebijakan intervensi pendidikan:** melalui program pendidikan, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang penggunaan ponsel yang bijaksana dan sehat, sehingga mampu mengelola waktu dan kebiasaan penggunaan secara lebih efektif.

(d) **Meningkatkan keseimbangan antara kehidupan *online* dan *offline*:** upaya untuk menciptakan harmoni antara aktivitas daring dan interaksi langsung dapat membantu individu mengurangi ketergantungan berlebih pada ponsel, sekaligus memperbaiki kualitas hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

Strategi-strategi ini menekankan pentingnya pendekatan multidimensional yang mencakup aspek pendidikan, kesadaran diri, dan manajemen waktu untuk menangani *nomophobia* secara efektif.

Menurut Lazaris (2024) & (Yousefian, 2023), terdapat beberapa strategi ilmiah yang dapat diterapkan dalam penanganan *nomophobia*, yaitu:

1. Peningkatan *Resilience*

Resilience merupakan faktor pelindung yang efektif untuk mengurangi dampak *nomophobia*. Resiliensi adalah ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dan cenderung menyerah saat menghadapi kesulitan atau tantangan hidup. Strategi ini dapat dilakukan dengan menyediakan dukungan psikologis, mengembangkan keterampilan adaptif, dan memperkuat hubungan sosial. Penguatan *resiliensi* mencakup promosi atribut pribadi yang positif, seperti kemampuan menghadapi stres, serta dukungan sosial dari teman dan keluarga.

2. Pendidikan tentang Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki peran penting dalam mengatasi *nomophobia*. Strategi adaptif, seperti *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), membantu individu mengelola emosi negatif tanpa bergantung pada ponsel. Sebaliknya, penggunaan strategi *expressive suppression* (penekanan ekspresi) yang berlebihan dapat memperburuk gejala *nomophobia*, sehingga disarankan untuk menggantinya dengan pendekatan regulasi yang lebih sehat.

3. Intervensi Psikologis Dini

Intervensi psikologis yang dilakukan sejak dini, terutama di kalangan mahasiswa, dapat membantu mencegah perkembangan *nomophobia* yang lebih serius. Fokus intervensi meliputi peningkatan *resilience*, pengelolaan regulasi emosi, penguatan harga diri, dan kepercayaan diri. Selain itu, intervensi ini juga dapat membantu mengatasi kecemasan sosial, mengubah persepsi terhadap interaksi daring, dan menyeimbangkan keinginan terhadap interaksi tersebut

4. Program Dukungan di Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi dapat menyediakan layanan dukungan psikologis seperti konseling atau pelatihan untuk meningkatkan *resilience* dan keterampilan regulasi emosi. Program ini bertujuan membantu individu mengelola kecemasan yang terkait dengan penggunaan ponsel secara berlebihan.

5. Intervensi Berbasis Keluarga dan Penguatan Faktor Protektif

Terapi berbasis keluarga bertujuan memperbaiki pola asuh dari otoriter menjadi otoritatif, meningkatkan kualitas komunikasi dalam keluarga melalui empati, perhatian, dan mendengarkan aktif. Selain itu, penguatan faktor protektif seperti pengajaran strategi koping yang efektif, pelatihan pemecahan masalah, dan kemampuan membangun interaksi berkualitas tinggi juga penting dalam mencegah dan menangani *nomophobia* (Yousefian, 2023).

KESIMPULAN

Nomophobia merujuk pada rasa takut atau kecemasan yang timbul akibat kehilangan akses terhadap ponsel atau konektivitas *digital*. Fenomena ini muncul seiring dengan kemajuan teknologi dan meningkatnya ketergantungan terhadap perangkat *smartphone*. *Nomophobia* diidentifikasi sebagai gangguan psikologis yang berhubungan erat dengan ketakutan akan kehilangan akses komunikasi serta kecemasan yang muncul akibat terputusnya konektivitas. Ketergantungan yang berlebihan terhadap ponsel pintar juga berdampak pada pola interaksi sosial, mengurangi perhatian terhadap aktivitas dalam kehidupan nyata, melemahkan hubungan antaranggota keluarga, serta menurunkan kesadaran terhadap lingkungan sekitar. Selain kehilangan ponsel, kecemasan yang terkait dengan *nomophobia* dapat mencakup situasi seperti hilangnya sinyal jaringan, baterai

yang habis, tidak tersedianya akses internet, atau keterbatasan kuota data.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, D.C: American Psychiatric Association.

Basha, E. & Mustafa, A. (2024). Dataset on the correlation between nomophobia dimensions among university students in Kosovo. Data in Brief. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2024.110766>

Cui, M., Wang, S., Gao., Hao. Y., & Dai, H. (2024). The effect of emotion regulation strategies on nomophobia in college students: The masking role of resilience. Heliyon 10 (2024) e30075. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30075>

Jahrami, H., Saif, Z., Trabelsi, K., Bragazzi, N. L., & Vitiello, M.V. (2023). Internal consistency and structural validity of the nomophobia questionnaire (NMP-Q) and its translations: A systematic review with meta-analysis. Heliyon 9 (2023) e15464. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15464>

Khabbache, H., Ali, D. A., Cherqui, A., Alliou, A., Abidli, Z., Elturk, J., Yildirim, M., Bragazzi, N. L., Nucera, G., Szarpak, L., Rizzo, A., & Chirico, F. (2024). Adaptation and validation of the Moroccan dialect version of the nomophobia questionnaire (NMP-Q): Among university students. Heliyon 10 (2024) e36256. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36256>

Khairani, M., Irmayana, Mawarpury, M., Nisa, H. (2022). Nomophobia pada Generasi X, Y,

Dan Z. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6 (1), 20 – 31. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2565>

71 King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. DOI: [10.1016/j.chb.2012.07.025](https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025).

Hestia, K. P., Siswanto., & Risva. (2021). Related Factors Nomophobia to Student of Information Technology and Computer Sscience Faculty of Mulawarman University in 2019. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 4 (Edisi Oktober 2021), 21 – 34. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/9860>

19 Lazarus, S., Ghafari, A.R., Kapend, R., Razayee, K. J., Aminpoor, H., Essar, M. Y., & Nemat, A. (2024). Nomophobia (no-mobile-phone phobia) among the undergraduate medical students. *Heliyon* 10 (2024) e36250. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36250>

Rahayuningrum, D. C., & Sari. A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7 (1), 49 – 55. DOI: <https://doi.org/10.31311/jk.v7i1.4511>

Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini. D.P. (2023). Data on the model of loneliness and *smartphone* use intensity as a mediator of self-control, emotion regulation, and spiritual meaningfulness in nomophobia. *Data in Brief*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7933666>

Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5 (1), 21 – 26. DOI:<https://doi.org/10.29210/3003414000>

Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. Iowa State University.

Yousefian, Z., & Koolae, A. K. (2023). The quality of social interactions in young girls with nomophobia syndrome. *Computers in Human Behavior Reports* 12 (2023) 100340. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100340>

PROFIL PENULIS



Aini Fitri, S.Kep., Ns., M.Kep

Lahir pada tahun 1988, berasal dari kota Padang Panjang Sumatera Barat. Adapun Riwayat Pendidikan yaitu Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners di Universitas Sumatera Utara (2006 – 2011) dan Magister Keperawatan peminatan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (2016 – 2018). Pernah bekerja di Eka Hospital Pekanbaru (2011 -2013), Saat ini bekerja sebagai Dosen di Program Studi D III Keperawatan Universitas Abdurrah sejak tahun 2015 hingga sekarang. Adapun mata kuliah yang diampu yakni Keperawatan jiwa, Metodologi Keperawatan, Dokumentasi Keperawatan, Keperawatan Dasar, dan Keperawatan Gawat Darurat dan Manajemen Bencana. Penulis juga melaksanakan penelitian (pernah memperoleh dana hibah DRPM dengan skema penelitian dosen pemula dari Pemerintah yaitu tahun 2019-2020, dan memperoleh hibah internal Universitas tahun 2022 dengan skema yang sama). Selain itu, penulis juga aktif dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dan pelatihan lainnya. Serta tergabung sebagai pengurus PPNI UNIVRAB-UMRI, dan sebagai anggota HIBGABI.

BAB 5

ADIKSI SOSIAL MEDIA

Ibnu Imam Al Ayyubi
Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah
E-mail: ibnuimam996@staidaf.ac.id

PENDAHULUAN

Adiksi sosial media merupakan kondisi yang dimana pribadi lebih banyak menghabiskan waktu di sosial media dan mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi untuk mengetahui berbagai macam hal secara segera, yang bisa menimbulkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual dekat dirinya (Putri et al., 2023). Pribadi yang menempuh adiksi mempunyai hasrat yang lebih dekat dengan sosial media, mempunyai tekad yang kuat menjelang terus menggunakan sosial media, dan membuang waktu serta energi untuk terus mengakses sosial media, sehingga lebih memfokuskan diri pribadi dari pada lingkungannya.

Adiksi sosial media adalah mengenai pribadi yang timbul dikarenakan adanya bidang sosial dan emosional, seperti rasa kesunyian yang melantas menerus, harga diri yang terganggu, terbit perasaan hilangnya minat dekat sesama (Faudji, 2022). Hal ini disebabkan adanya penerapan berlebihan dan bersifat kompulsif, sehingga pemakai tidak bisa mengontrol dan melindungi dirinya dalam penggunaan sosial media. Adiksi sosial media yaitu perhatian yang banyak terhadap fasilitas sosial yang dirasakan manusia sehingga memotivasi pribadi tersebut untuk menggunakannya secara berkelanjutan dan mengganggu berbagai langkah lain seperti pekerjaan, studi, hubungan sosial serta kesehatan dan ketenteraman psikologisnya.

85 Fenomena adiksi sosial media bisa dikategorikan seperti *behavior addiction*, dimana seseorang yang sudah teradiksi tidak bisa mencoba dirinya pribadi untuk mencoba penggunaan sosial media dan berlebihan dalam menghabiskan waktu dan usaha untuk mengakses sosial media, sehingga dapat mengganggu produktivitas (Zulmi, 2022). Adiksi berawal dari pembentukan *dopamine* bagian dalam daya pikir yang dipicu oleh *likes*, *retweets*, *share* dan reaksi *emoticon* yang didapat oleh orang tersebut. Adiksi sosial media berperan sebagai *behavioral addiction* yang bisa dilihat dari perspektif biopsikososial yakni *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict* dan *relapse*.

Adapun *Salience*, yaitu perilaku, kognitif, dan kesungguhan emosional pemakaian sosial media. *Mood modification*, yaitu keterkaitan dalam sosial media mengarah pada ambang perubahan yang menguntungkan bagian dalam situasi emosional. *Tolerance*, yaitu pelaksanaan sosial media yang terus meningkat semenjak masa ke masa. *Withdrawal*, yaitu menjalani gejala tubuh dan emosional yang tidak menyenangkan saat pelaksanaan sarana sosial dibatasi atau dihentikan. *Conflict*, yaitu hal interpersonal dan intrapsikis yang terjadi karena pelaksanaan media sosial. *Relapse*, yaitu pecandu dengan cepat kembali ke pemakaian sosial media mereka yang berlebihan setelah periode pantang. Ketagihan sosial media mendekati arah-arrah pakai adiksi internet terutama jumlah mencari jalan yang memperuntukkan perangkat seluler untuk mengakses internet. Hampir kebanyakan dari manusia mengabdikan internet untuk membuka lokasi atau pengamalan sosial media dan semua yang mengakses internet juga memegang akun sosial media.

Selain itu, adiksi sosial media dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor yang salah satunya adalah kesunyian (*loneliness*) (Alfarizi, 2021). Survei yang dilakukan *Into The Light* serupa komunitas penentangan punahkan fisik remaja di

Indonesia memperlihatkan hampir semua partisipannya yang terbentuk mulai sejak 5.211 golongan dari 6 wilayah di Pulau Jawa mengaku kesunyian. Hasil pengawasan menunjukkan bahwa 98% kandidat menyangka kesunyian bagian dalam tunggal bulan terakhir. Dua berasal lima kandidat bahkan menyangka lebih baik mati dan melukai tubuh orang dalam dua minggu terakhir momen zaman pengawasan dilakukan. Kemudian ditemukan fakta bahwa pemakai *twitter* sering mengunggah kajian bab perkara kesehatan mental dan kesunyian (*loneliness*) momen pandemi COVID-19.

Penggunaan sosial media bisa memberikan dampak baik juga buruk, kelanjutan buruknya jika penggunaan sosial media secara komplusif bisa berpengaruh pada kesehatan nurani yang bertumbuh terutama dikalangan pemakai *smartphone*, teknologi *digital* telah bertumbuh begitu pesat, sehingga sangat banyak pengamalan yang terdapat ambang android yang banyak sekali penggunaannya sebagai bidangnya di sosial media, bidang perputaran tekhologi yang semakin cepat menumbuhkan internet (Maharani, 2024; Putri, Virlia, 2023). Dampak berasal dari ketagihan sosial media akan menempuh hambatan tidur, ketika ketagihan maka mengakses rentang waktu mengakses sosial media tercapai 24 jam tidak akan cukup dan akibatnya mengganggu jam tidur, berikutnya hambatan pada mata karna jika terlalu sering menggunakan sosial media maka tatapan akan rusak, efek selanjutnya akan menempuh cemas dan depresi ketika berhenti menjalani adiksi pada sosial media jika dihentikan sesaat akan mengeluarkan kecemasan, kepanikan bahkan depresi.

ADIKSI SOSIAL MEDIA

Adiksi sosial media dengan adiksi internet merupakan suatu keterbatasan seseorang dalam mengakses sosial media sehingga didapatkan bahwa seseorang yang adiksi terhadap sosial media kurang bisa membenahi waktunya dengan baik (Muliati, 2022). Seperti halnya dalam mengakses internet atau sosial media yang tidak tahu masa atau mengakses bagian dalam langkah masa yang cukup lama. Adiksi sosial media atau adiksi internet menjadikan suatu ketidakmampuan seseorang dalam memeriksa operasi sosial media sehingga memunculkan perkara pada dirinya dan ketidapadanan tugas dan manfaat otak bagian dalam keaktifan sehari hari. Adiksi sosial media bisa disebut semacam *syndrom* yang ditandai dengan memperuntukkan waktu pengaksesan sosial media yang cukup lama dan berkecukupan ambang keaktifan sehari hari maupun bagian dalam taktik bimbingan.

Oleh karena itu, pada kurun waktu Covid-19 ini dimana urusan taktik bimbingan yang dilaksanakan secara *online*, adiksi sosial media berkecukupan terhadap taktik bimbingan *online*. Sehingga didalam taktik bimbingan ini gangguan yang dihadapi pelajar wajib dihindari dengan adanya kontribusi berasal dari sudut internal maupun eksternal yakni internal adalah lindungan berasal golongan terdekat seumpama orangtua, kakak, keluarga dan lain lain konstruktif menasihati pelajar kepada tetap spirit meniru dan menyusutkan akses sosial media yang banyak sehingga tidak menyempit taktik pelajaran. Eksternal yakni perlindungan berasal perangkat pelajaran selagi *online* seperti pertolongan jatah dan kemudahan lain sehingga pelajar yang mempunyai ganjalan bab kemudahan tidak kecemasan menjelang meneliti proses bimbingan berlangsung.

Berdasarkan sejumlah molekul yang terjadi, kisah perilaku yang jadi pecah subjek bagian dalam analisis ini bisa diatasi dengan adanya peranan internal maupun eksternal. Hal ini

dijelaskan juga bahwa imbalan adiksi wahana sosial bagian dalam taktik bimbingan cukup berkecukupan dikarenakan perihal Covid-19 ini membuat sejumlah gangguan pada pelajar menjelang memonitor taktik bimbingan tambah cukup baik, sehingga bagian dalam perijuz ini kasus atau gangguan bagian dalam pelajaran bisa dikurangi dengan sejumlah komponen kontribusi internal dan bagian peranan eksternal yang berkecukupan penting kepada mengurangi adiksi sosial media pelajar.

Selanjutnya, efek bahwa seseorang tambah ketagihan sosial media merupakan pribadi yang berkeinginan kuat dugaan dalam mengerjakan kelakuan- kelakuan pada media sosial, tetapi malah menahan kelakuan sosialnya dalam lingkungan nyata. Kecanduan sosial media bisa muncul sejak semangat waktu yang digunakan oleh seseorang terus membatu pada sosial mediana yang bersinggasana dekat *smartphone* atau segala jenis perlengkapan elektronik yang mempunyai akses terhadap sosial media. Akibatnya, berlebihan waktu yang digunakan untuk mengakses sosial media mengarahkan manusia tidak peduli dengan kesibukan di lingkungan nyata.

Durasi berasal dari penggunaan sosial media juga bisa dijadikan kebiasaan untuk menetapkan pengikut tersebut dalam menjalani adiksi sosial media atau tidak (Utari, 2023). Penggunaan sosial media dalam sehari dengan waktu 1-3 jam dikategorikan *recreational user*, dimana pelaksanaan sosial media hanya seperti pemenuhan keinginan dirinya untuk komunikasi, mengejar informasi dan hiburan. Sedangkan mengakses sosial media 4-6 jam bagian dalam sehari terhitung dalam warga *at-risk user* atau pemakai beresiko, sementara operasi sosial mediadi atas 6 jam perhari dikategorikan seperti *addict*. Individu yang tidak mampu mencoba perilakunya terhadap operasi sosial media mempunyai kesusahan untuk mengerjakan langkah lain, seumpama beroperasi atau meniru

karena tekad mencari akal untuk selalu membuka sosial media. Adiksi sosial media akan mengarahkan seorang manusia mau mendedikasikan agenda pentingnya, seumpama berkomunikasi dengan kerabat lain, meneladan, tidur, dan lain sebagainya.

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMICU ADIKSI SOSIAL MEDIA

Adiksi sosial media yang terjadi pada seseorang dapat disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal (Amalia & Hamid, 2020). Faktor internal biasanya terjadi akibat diri sendiri, seperti faktor gender, psikologis, dan faktor biologis. Faktor eksternal biasanya terjadi akibat lingkungan sekitar yang dipengaruhi oleh (1) Faktor gender; (2) Faktor psikologis; (3) Faktor sosial; dan (4) Faktor Psikologis. Faktor gender ini mencakup jenis kelamin pengguna. Pada umumnya, perempuan cenderung lebih aktif di sosial media dan lebih terpengaruh oleh interaksi sosial, sedangkan laki-laki mungkin lebih tertarik dengan konten yang bersifat kompetitif. Hal tersebut dapat memengaruhi bagaimana penggunaan dan keterikatan mereka pada sosial media.

Kemudian faktor psikologis merupakan suatu kebutuhan untuk diterima, mendapatkan pengakuan, dan menghindari rasa kesepian yang nantinya dapat mendorong individu untuk menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial (Putri, Virlia, 2023). Faktor sosial, faktor paling utama yang memicu adanya penggunaan sosial media, sebab kebanyakan individu akan menghubungi kerabat mereka menggunakan sosial media, seperti *Whatsapp* salah satunya. Sehingga lingkungan sosial dapat mempertahankan pola penggunaan sosial media yang mengakibatkan adanya adiksi serta meminimalan dampak negatif melalui dukungan tradisi dan budaya sekitar.

Sedangkan faktor biologis berkenaan dengan mekanisme otak yang terkait dengan validasi, seperti pelepasan dopamin

saat menerima "*likes*" atau komentar positif, dapat menciptakan siklus perilaku yang mengarah pada kecanduan terhadap sosial media. Hal tersebut akan menyebabkan pengguna terus menerus mengecek postingan atau kiriman yang buat sendiri dan mengakibatkan mereka menggenggam *gadget* lebih lama secara tidak langsung.

DAMPAK ADIKSI SOSIAL MEDIA

Sosial media adalah sebuah media *online* yang para penggunaanya dengan mudah untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi yang meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual (Hasan, 2021; Setiadi et al., 2023; Wilding et al., 2018). Blog, jejaring sosial, dan wiki merupakan bentuk sosial media yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa sosial media adalah media *online* untuk mendukung interaksi sosial dan sosial media yang menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog intraktif (Hidayat, 2023). Sosial media juga suka terkenal dengan bahayanya dan manfaatnya (Rini et al., 2021; Yunita et al., 2021). Tentu saja pasti ada bahaya tentang dampak adiksi sosial media . Bahaya dan dampak adiksi sosial media serta aspek yang harus di pertimbangkan diantaranya (1) Kesehatan manusia; (2) Penyebaran informasi; (3) Ketergantungan dan pengaruh terhadap produktivitas; (4) Risiko privasi dan keamanan; (5) Dampak sosial dan hubungan interpersonal; (6) *Cyberbullying*; (7) Pengaruh terhadap perilaku dan norma sosial; dan (8) Persepsi realitas.

1. Kesehatan manusia

- a. Perbandingan sosial, pengguna sosial media sering kali membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan

- rendah diri. Postingan yang tampak sempurna bisa memicu atau menimbulkan kecemasan.
- b. Kecanduan dopamin, setiap muncul pemberitahuan atau notifikasi yang diterima sering kali memberikan kepuasan instan, menciptakan siklus atau momen kecanduan yang sulit untuk dihilangkan atau diputus.
2. Penyebaran informasi
 - a. Viralitas konten yang salah, kabar bohong atau berita yang salah dapat menyabar, dapat memengaruhi opini publik dan keputusan penting.
 - b. Echos sumber, sosial media sering kali menciptakan ruang dimana pengguna hanya terpapar pada informasi yang sejalan dengan pandangan mereka sendiri, memperkuat bias dan mengurangi sudut pandang tentang keterbukaan.
 3. Ketergantungan dan pengaruh terhadap produktivitas
 - a. Prokrastinasi, penggunaan sosial media bisa mengganggu aktivitas dan produktivitas, serta bisa menyebabkan pekerjaan tertunda.
 - b. Kehilangan waktu, rata-rata pengguna sosial media seringkali menghabiskan waktunya berjam-jam di platform, padahal yang mereka lihat bukan sesuatu hal yang penting dan bahkan sebenarnya tidak mereka butuhkan. Namun, hal tersebut justru hanya membuang-buang waktu mereka, yang mana waktu tersebut bias digunakan untuk hal-hal yang lebih produktif dan bermanfaat.
 4. Resiko privasi dan keamanan
 - a. Data mining, banyak platform mengumpulkan dan menjual data pribadi pengguna akan tetapi pengguna tidak mengetahui hal itu.

berita yang bisa mengarah pada kurangnya kedalaman dan pemahaman isu-isu kompleks.

Sosial media juga tidak hanya memberikan dampak buruk bagi manusia (Abyakta & Pendidikan, 2023; Agustian & Salsabila, 2021; Liwayanti, 2021). Sosial media juga memberikan banyak manfaatnya, diantara dampak positif sosial media yaitu:

1. Konektivitas, kemungkinan besar pada zaman sekarang sosial media sangat dibutuhkan untuk menghubungi keluarga, guru atau teman sekolah di karenakan jarak yang jauh, disinilah butuhnya koneksi untuk memperkuat hubungan sosial.
2. Akses informasi, di zaman sekarang banyak sekali berita-berita terbaru dan akses informasi ini sangat penting bagi kita untuk mengetahui informasi terkini, berita dan pengetahuan di berbagai bidang-bidang tertentu.
3. *Platform* ekspresi diri, memberikan ruang individu untuk mengepresikan diri,berbagi kreativitas dan menyuarakan pendapat.
4. Pemasaran dan bisnis, kita ketahui bahwa sosial mediabisa dijadikan untuk bisnis, sebab sosial media bisa memasarkan suatu produk yang kita punya sehingga produk yang kita punya akan cepat berkembang atau bisa laris manis.
5. Kesadaran sosial, mendorong kampanye kesadaran akan isu-isu sosial, lingkungan dan politik, serta menggerakkan perubahan positif terhadap masyarakat.
6. Pendidikan dan pembelajaran, menyediakan suatu *platform* untuk pembelajaran *online* dan memberikan suatu sumber tentang pendidikan. Oleh karena itu, pembelajaran bisa secara *online* tidak hanya bisa dilakukan dengan *offline* tapi suatu pendidikan tidak bisa di lakukan secara *online*, pendidikan lebih efektif di lakukan secara *offline*.

7. Inovasi dan kolaborasi, sosial media bisa memfasilitasi kolaborasi antara individu dan organisasi, mendorong inovasi dan ide-ide yang sangat relevan.
8. Berita dan pembaruan real-time, sosial media memungkinkan penyebaran informasi yang sangat luas dan berita secara cepat, berita ini sangat membantu manusia atau masyarakat tetap terinformasi dalam situasi darurat.
9. Ruang untuk aktivisme, banyak sekali gerakan-gerakan sosial dan politik yang mendapatkan momentum-momentum di sosial media, sebab sosial media gampang untuk mengakses segala pemberitahuan atau berita-berita terbaru dan mobilisasi.
10. Sumber informasi, banyak sekali manusia di zaman sekarang menemukan motivasi dan inspirasi dari konten positif yang di bagikan di sosial media, baik bentuk kutipan, cerita sukses, atau tips. Maka kita harus melek kepada sosial media, supaya kita bisa menemukan motivasi-motivasi atau inspirasi dari media sosial.
11. Peluang edukasi dan pelatihan, banyak kursus-kursus dan webinar yang gratis yang melalui sosial media, kemungkinan besar jika kita belajar secara terus menerus akan menimbulkan sebuah ketertarikan dalam belajar.

Dengan berbagai manfaat-manfaat yang di atas, sosial media bisa menjadi alat yang kuat untuk pengembangan individu dan komunitas, asalkan di gunakan dengan bijak dan sebaik mungkin. Sehingga sosial media tidak hanya memiliki dampak buruk untuk manusia.

STRATEGI ADIKSI SOSIAL MEDIA DAN PENCEGAHANNYA

Kecanduan terhadap sosial media sudah menjadi hal yang dinormalisasikan pada saat ini. Untuk mencegah segala

konsekuensi negatif dari penggunaannya kembali lagi pada kita dalam mengontrol diri ketika menggunakan sosial media (Aprianti et al., 2022). Salah satu cara untuk mengatasi kecanduan tersebut, individu dapat menyibukkan diri mereka dengan melakukan hal-hal positif yang tidak bersinggungan langsung dengan penggunaan sosial media, terutama *gadget*, meskipun pekerjaan utama seseorang sangat bergantung pada *smartphone* atau sosial media, akan tetapi kegiatan di luar tanpa bergantung dengan *gadget* akan lebih menyehatkan, seperti melakukan aktivitas-aktivitas di luar ruangan, dan kegiatan positif lainnya (Al Ayyubi et al., 2024). Selain itu, seseorang dapat meminimalisir penggunaan sosial media dengan adanya kesadaran dan regulasi diri terhadap penggunaan sosial media.

Berikut beberapa hal yang dapat digunakan untuk mengurangi atau mencegah adiksi sosial media, diantaranya (1) Pelatihan literasi sosial media, membuat program pelatihan literasi untuk mengajarkan cara mengenali informasi yang kredibel dan memahami algoritma sosial media; (2) Kampanye kesadaran publik, melakukan kampanye yang menyoroti bahaya menggunakan sosial media, terutama di kalangan remaja dan orang tua; (3) Diskusi terbuka, mendorong diskusi secara terbuka di komunitas dan di sekolah tentang pengalaman dan tentang dihadapi oleh pengguna sosial media; (4) Pembentukan kebijakan, mengadvokasi pembentukan kebijakan secara mendalam di sekolah dan di tempat kerja untuk penggunaan sosial media yang lebih sehat; (5) *Digital parenting*, pola asuh orang tua sangat diperlukan untuk mengontrol penggunaan terhadap *gadget* atau sosial media, terutama di kalangan remaja dan anak-anak yang pada saat ini menjadi kalangan terbanyak dalam penggunaan sosial media. (6) Pengabdian masyarakat, membuat suatu kegiatan dengan masyarakat sekitar dengan seperti sosialisasi mengenai internet yang ramah, sehat dan

aman; dan (7) Modifikasi Perilaku Teknik Shaping, dilakukan dengan cara menyebarkan poster ke berbagai tempat yang sering disinggahi oleh mahasiswa di lingkungan sekolah atau kampus, seperti di papan mading kelas, papan mading di masjid, papan madding dimana mahasiswa sering nongkrong dikampus. Selain itu, dilakukan juga modifikasi terhadap poster tersebut berdasarkan respondennya. Dengan edukasi yang tepat dan bagus, kita dapat meminimalkan dampak negatif sosial media dan mendorong menggunakan sosial media dengan yang lebih bijak dan konstruktif. Untuk mencegah bahaya ini, penting sekali kita harus mengetahui waktu yang dihabiskan dalam bersosial media dan mencari keseimbangan yang sehat, mengatur batas waktu, mengganti ke aktivitas secara *offline*, dan membangun hubungan sosial secara langsung untuk membantu mengurangi dampak negatif dari adiksi sosial media.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa adiksi sosial media berkenaan dengan pribadi yang cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di sosial media dan mempunyai kuriositas yang tinggi untuk mengetahui berbagai macam hal secara simultan, yang bisa menimbulkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual terhadap dirinya. Adapun adiksi sosial media yang terjadi pada seseorang dapat disebabkan oleh beberpa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Sehingga dapat memberikan dampak yang diantaranya (1) Kesehatan manusia; (2) Penyebaran informasi; (3) Ketergantungan dan pengaruh terhadap produktivitas; (4) Risiko privasi dan keamanan; (5) Dampak sosial dan hubungan interpersonal; (6) *Cyberbullying*; (7) Pengaruh terhadap perilaku dan norma sosial; dan (8) Persepsi realitas. Untuk mencegah segala konsekuensi negatif dari penggunaannya kembali lagi pada kita dalam mengontrol diri ketika menggunakan sosial

media. Salah satu cara untuk mengatasi kecanduan tersebut, individu dapat menyibukkan diri mereka dengan melakukan hal-hal positif yang tidak bersinggungan langsung dengan penggunaan sosial media. Dengan demikian untuk kajian dan penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian mengenai pengaruh adiksi sosial terhadap tingkah laku hingga hasil belajar siswa di ranah pendidikan, untuk melihat sejauh mana adiksi sosial media dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia secara elementer.

DAFTAR PUSTAKA

Abyakta, S., & Pendidikan, J. (2023). *Urgensi Sejarah Pemikiran Abdurrahman Wahid (Gus Dur) tentang Moderasi Beragama bagi Generasi Z di Indonesia*. 1(1), 1–10.

Agustian, N., & Salsabila, U. H. (2021). Peran Teknologi Pendidikan dalam Pembelajaran. *Islamika*, 3(1), 123–133. <https://doi.org/10.36088/islamika.v3i1.1047>

Al Ayyubi, I. I., Rohmatulloh, R., Suryana, I., & Wijaya, T. T. (2024). Improving Students' Creative Thinking Skills Assisted by GeoGebra Software. *Noumerico: Journal of Technology in Mathematics Education*, 2(1), 23–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/jtme.v2i1.4244>

Alfarizi, M. S. (2021). *Pengaruh Gaya Pengasuhan, Kesepian, dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Adiksi Media Sosial pada Remaja* (p. 93). Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Amalia, R. F., & Hamid, A. Y. S. (2020). Adiksi *smartphone*, kesehatan mental anak, dan peranan pola asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 221–240.

Aprianti, F., Dayurni, P., Fajari, L. E., Pernanda, D., & Meilisa, R. (2022). *The Impact of Gadgets on Student Learning Outcomes: A Case Study in Indonesia Junior High School*

Students. *International Journal of Education, Information Technology, and Others*, 5(5), 121–130.

- Faudji, B. K. K. (2022). *Pengaruh Loneliness, Fear Of Missing Out, Self-Control, Dan Faktor Demografi Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Dewasa Awal Di Jabodetabek Selama Masa Pandemi Covid-19*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hasan, K. (2021). Utilization Of Social Media In Islamic Religious Education Learning (Problem Analysis And Solutions). *Jurnal At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37758/jat.v4i2.287>
- Hidayat, A. H. (2023). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Di Desa Ujunggurap Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 317–334. <https://doi.org/10.24952/bki.v4i2.6534>
- Liwayanti, U. (2021). Analisis Media Pembelajaran Berbasis Android Materi Ilmu Aqidah Mata Kuliah Pendidikan Agama Islam. *Juwara Jurnal Wawasan Dan Aksara*, 1(2), 195–202. <https://doi.org/10.58740/juwara.v1i2.31>
- Maharani, D. (2024). *Pengaruh Loneliness, Social anxiety, Self-esteem, dan Gender terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Jabodetabek*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Muliati, C. (2022). *Hubungan Antara Kecenderungan Narsistik Dengan Adiksi Terhadap Media Sosial Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. UIN Ar-Raniry.
- Putri, Virilia, S. (2023). Pengaruh Harga Diri Dan Adiksi Sosial Media Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Menggunakan Tiktok. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 328–341. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.80>

- Putri, I. N., Rohaeti, E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran Adiksi Media Sosial Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 6(2), 88–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.22460/fokus.v6i2.9396>
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak penggunaan *gadget* terhadap perilaku sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 7(3), 1236–1241. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Setiadi, D., Nurhayati, S., Ansori, A., Zubaidi, M., & Amir, R. (2023). Youth's *Digital Literacy* in the Context of Community Empowerment in an Emerging Society 5.0. *Society*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.33019/society.v11i1.491>
- Utari, G. T. R. I. (2023). *Hubungan Kontrol Diri Dan Fear Of Missing Out Terhadap Adiksi Media Sosial*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Wilding, D., Fray, P., Molitorisz, S., & Mckewon, E. (2018). The Impact of *Digital Platforms* on News and Journalistic Content. *Centre for Media Transition*, 175.
- Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021). Mengenal bahaya adiksi *gadget* dan cara mengatasinya. *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 5(2).
- Zulmi, E. N. (2022). *Pengaruh fear of missing out, need of fulfillment dan regulasi diri terhadap adiksi media sosial pada remaja di Jabodetabek*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

PROFIL PENULIS



Ibnu Imam Al Ayyubi, M.Pd.

Penulis lahir di Karawang, 19 Agustus 1996. Penulis sebagai Dosen Tetap di Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah Bandung Barat sejak tahun 2022 yang sebelumnya menjabat menjadi Wakil Kepala Sekolah Kurikulum pada tahun 2020. Saat ini penulis menjabat di Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), juga menjadi Reviewer pada Jurnal terakreditasi SINTA 3, 4, 5, 6, dan yang sedang pada tahapan Akreditasi Nasional dan Internasional. Sebelum itu pada tahun 2015-2017 penulis menjadi peserta OSN Matematika yang sebelumnya menjadi peserta pada Olimpiade Kimia dan Fisika, kemudian penulis menjadi Juri pada Cerdas Cermat Matematika Tingkat Sekolah Menengah se-Cimahi dan Bandung Raya pada tahun 2015, Studi Banding Internasional di Kasem Phithaya School dan di Phranakhon Rajabhat University, Bangkok, Thailand pada tahun 2019, serta Kunjungan Belajar di Southeast Asian Ministers of Education Organization (SEAMEO), Bangkok, Thailand pada tahun 2019. Penulis menjadi Editor di CV. Future Science dan Editor di Jurnal yang dikelola oleh Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah. Penulis juga menjadi pengurus pada Pimpinan Cabang Ikatan Sarjana Nahdlatul Ulama (ISNU) Kabupaten Bandung Barat bagian Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia masa khidmat 2024-2029. Saat ini penulis sedang melanjutkan Studi S3 di salah satu Universitas Negeri di Indonesia.

BAB 6

ADIKSI INTERNET

Triyana Harlia Putri
Universitas Tanjungpura Pontianak
E-mail: triyana.harliaputri@ners.untan.ac.id

PENDAHULUAN

Internet merupakan bagian dari kehidupan manusia, terlebih lagi sudah menjadi kebutuhan bagi setiap penggunanya. Generasi Z (Gen Z) merupakan pengguna yang tidak melewatkan hari-harinya tanpa menggunakan internet, karena gen Z berdampingan tumbuh bersama internet yang di kenal sejak dini, yakni dari tahapan perkembangan anak. Gen Z tumbuh menjadi generasi yang memahami dengan baik penggunaan internet dan perangkat pendukung.

Perspektif mengenai internet terpecah menjadi dua sisi, yakni sisi positif dan negative. Sisi positif yakni kebermanfaatan internet yang menunjang Gen Z mendapatkan pengetahuan yang luas serta membuka cakrawala dunia hanya melalui internet. Namun, sangat kontradiksi karena di sisi lain internet memiliki sisi negative. Gen Z yang tidak relevan serta tidak bijak dalam menggunakan internet akan mendapatkan kesulitan dalam mengontrol pemakaian internet, kondisi tersebut apabila di abaikan dapat mengarah pada adiksi. Adiksi internet menjadi fenomena yang marak terjadi di Gen Z. Oleh sebab itu, pada bab ini akan memaparkan pembahasan yang berkaitan dengan adiksi internet terutama pada Gen Z.

INTERNET DAN ADIKSI

Penggunaan internet tidak hanya bagi individu tetapi juga kepentingan dalam sebuah negara. Indonesia menjadi negara

yang terus menerus bergantung pada internet pemanfaatannya juga di gunakan oleh pemerintah maupun masyarakat, khususnya dalam perekonomian dan kehidupan. Prevalensi penggunaan internet telah di laporkan baik dari seluruh dunia hingga dalam tingkat nasional. Menurut laporan internasional United Nations *Telecommunications Union* (ITU) Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), jumlah total pengguna internet di dunia pada tahun 2018 yakni >3,9 miliar orang, tidak hanya dunia, peningkatan penggunaan internet juga terdektesi di Indonesia. Jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2018 mencapai >171 juta, meningkat sebanyak hampir 28 juta dari tahun sebelumnya, kemudian >143 juta (Wahyuni et al., 2021)

Internet memberikan berbagai dampak. (Hakim & Raj, 2017) dampak internet menjadi dua, yakni dampak positifnya, kehadiran internet memberikan kemudahan bagi remaja dalam berkomunikasi seperti bertukar kabar saat tidak berada di tempat tinggal, mencari informasi terkini dengan mudah dan cepat, bertukar kabar seputar informasi mengenai tugas kuliah, memudahkan mencari solusi atas permasalahan yang mereka hadapi, dan menambah atau memperluas jaringan pertemanan mereka, apabila dilihat dari dampak negatifnya, perilaku remaja yang adiksi internet membuat mereka terkesan lebih memilih mengabaikan temannya untuk terus fokus mengakses internet bahkan ada teman yang mengajak berbicara tanpa melihat siapa yang berbicara, karena selalu fokus pada internet yang diaksesnya, selain itu remaja cenderung selalu mengutamakan aktivitas internet dan lebih memilih menunda aktivitas yang melibatkan interaksi sosial tatap muka dengan teman kos, merasa sebal atau akan menjawab singkat jika diajak berbicara dan mereka akan mengabaikan teman ketika sedang sibuk bermain di internet, namun ketika dihadapkan pada situasi darurat remaja mungkin akan menjauh dari aktivitas online

58

mereka untuk sementara waktu dan lebih memilih untuk menyelesaikan atau membantu situasi yang lebih mendesak

Setiap tahunnya, perkembangan internet semakin mempengaruhi kehidupan manusia. Kondisi ini juga merubah seluruh tatanan budaya dalam kehidupan sehari-harinya serta mempengaruhi seluruh dunia hingga mencapai perkembangan yang pesat. Melalui internet pula, seluruh kebutuhan masyarakat bisa dipenuhi dengan berbagai cara. Oleh sebab itu, penggunaan internet yang terus-menerus cenderung meningkat. Adiksi adiksi *digital* juga di laporkan dari berbagai penjuru dunia, termasuk adiksi internet. Hasil penelitian (Meng et al., 2022) melaporkan prevalensi adiksi pada *digital* yang lebih tinggi ditemukan di wilayah Mediterania Timur dan negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah ke bawah, hasil ini juga menemukan bahwa laki-laki rentan mengalami adiksi internet dan adiksi *games* lebih tinggi. Total keseluruhan adiksi *smartphone* >17%, adiksi media sosial >14%, adiksi internet >8%, adiksi seks siber >6,04. Adiksi internet yang bermasalah telah di laporkan pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) yang dipengaruhi dari berbagai faktor yakni perempuan, usia di atas >16 tahun pada kelas C, konsumsi alkohol, gangguan tidur, sering menggunakan jejaring sosial, dan waktu yang dihabiskan untuk terhubung dengan internet (Brito et al., 2023). Selama masa pandemi, telah di laporkan terjadi peningkatan adiksi internet pada remaja di Kota Pontianak Dimana >78% remaja mengalami adiksi internet yang didominasi dari remaja laki-laki >57% di ikuti intensitas penggunaan >74% melaporkan selama 3-8 jam/hari yang digunakan untuk mengakses sosial media, hiburan, pendidikan dan *game online* (78,2%)(T. H. Putri et al., 2021).

Adiksi internet adalah penggunaan internet secara terus-menerus yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari (Khairunnisa et al., 2022). Adiksi internet adalah sikap seseorang yang menggunakan perangkat elektronik yang

terhubung ke internet (R. A. Putri et al., 2023). Adiksi internet merupakan salah satu jenis adiksi teknologi seperti adiksi computer yang menjadi bagian dari perilaku adiksi seperti perjudian kompulsif (Prambayu & Dewi, 2019). Menurut Griffiths (2014) adiksi internet merujuk pada intensitas yang tinggi dan berlebihan dalam menggunakan aplikasi daring sehingga menimbulkan dampak negative bagi penggunaannya, namun adiksi menggambarkan bahwa kinerja yang intermiten pada dopamin berhubungan dengan perilaku pengguna. Dapat di simpulkan adiksi internet menggambarkan sifat patologis pengguna internet yang di tunjukan dengan pikiran yang terus menerus lekat dengan internet hingga perspektif terhadap dunia maya lebih menarik.

Generasi Z (Gen Z) merupakan pengguna yang tidak melewatkan hari-harinya tanpa menggunakan internet, karena gen Z berdampingan tumbuh bersama internet yang di kenal sejak dini, yakni dari tahapan perkembangan anak. Gen Z tumbuh menjadi generasi yang memahami dengan baik penggunaan internet dan perangkat pendukung. Memahami serta bijak mengambil keputusan dalam menggunakan internet di perlukan dalam gen Z. Namun, kondisi ini menjadi kecenderungan gen Z rentan menghadapi masalah adiksi. Besarnya ketertarikan mengakses dunia maya secara terus menerus menunjukkan bahwa gen Z kesulitan dalam mengontrol diri.

Adiksi internet terbagi menjadi lima jenis, pertama, adiksi seksual siber yakni penggunaan internet secara terus menerus yang di khususkan pada situs dewasa dengan maksud perdagangan konten bersifat pornografi. Kedua, jenis adiksi hubungan siber yaitu kondisi dua sejoli atau pasangan yang bertemu di dunia maya dalam bentuk hubungan yang intim. Ketiga, adiksi layanan internet, yakni keadaan dimana individu senang mengakses layanan yang yang bertujuan menyenangkan

diri dalam bentuk perjudian dan belanja online. Keempat, adiksi dalam mengakses informasi yakni individu yang berlebihan dan kompulsif dalam menggunakan situs web dan pangkalan data. Kelima, adiksi komputer yang mana individu secara kompulsif menggunakan komputer dalam bermain permainan *online* hingga menimbulkan dampak negative (Young & Abreu de, 2017)

ASPEK-ASPEK ADIKSI INTERNET DAN KARAKTERISTIK

Aspek adiksi internet telah di laporkan oleh (Firdaus & Dewi, 2021) yang membagi menjadi enam aspek;

- a. *Salience* merupakan aspek pertama pada adiksi internet yang menunjukkan pada suatu kondisi individu selalu berpikir untuk menggunakan internet dan menghabiskan waktu untuk bermain
- b. *Mood modification* atau aspek adiksi internet yang kedua di artikan sebagai perubahan emosional yang di rasakan pengguna akibat aktivitas dalam penggunaan internet hal ini juga muncul sebagai kekhawatiran individu tanpa internet akan hampa, membosankan dan tidak bahagia
- c. *Tolerance* atau aspek adiksi internet ketiga merupakan suatu kondisi meningkatnya intensitas penggunaan internet secara bertahap dari waktu ke waktu sampai mencapai sensasi yang diinginkan individu.
- d. *Withdrawal* sebagai aspek adiksi internet keempat dimana perasaan dan sensasi yang tidak nyaman atau menyenangkan ketika aktivitas penggunaan internet tiba-tiba terhenti atau tidak dilanjutkan.
- e. *Conflict* atau aspek adiksi internet kelima suatu situasi yang mengindikasikan pengguna internet lebih kepada masalah interpersonal ataupun intrapersonal.

- f. *Relapse* atau aspek adiksi internet yang terakhir, merupakan suatu kondisi dimana seseorang cenderung kembali menggunakan internet secara berlebihan, dan menunjukkan aktivitas kompulsif dengan memeriksa internet secara berulang kali

Pecandu internet ditandai dengan perasaan bahagia saat mengakses internet dan merasa kesal, gelisah, tertekan dan marah jika tidak dapat mengakses internet, tidak dapat mengatur penggunaan internet, melupakan hal-hal yang wajib dilakukan, dan menggunakan internet untuk sesuatu yang negatif (Chandra et al., 2020). Gen Z yang menjadi pecandu internet lebih terlihat dalam karakteristik tertentu, seperti tidak peduli dengan lingkungan, menjadi konsentrasi, tidak memiliki hubungan sosial yang baik, focus dengan *gadget* atau *computer*, masalah keuangan, perilaku kompulsif dengan penggunaan aplikasi *smartphone*, memiliki perasaan khawatir apabila tidak terkoneksi dengan internet.

FAKTOR YANG MEMENGARUHI SERTA DAMPAK ADIKSI INTERNET

Seiring berjalannya waktu dan beragamnya penelitian yang ada, kompleksitas dari adiksi internet terungkap. Salah satu upaya untuk memahami fenomena adiksi internet adalah dengan menganggap adiksi internet sebagai sesuatu yang sangat multidimensional. Faktor eksternal seperti status sosial ekonomi, peran dan fungsi keluarga, keberadaan media sosial dan permainan daring di telepon genggam menjadi beberapa hal yang dianggap mempengaruhi adiksi internet. Sementara itu, faktor internal yang umumnya dikaitkan dengan adiksi internet meliputi kepribadian dan harga diri (Tang, et al., 2018 dikutip dalam Rahardjo, 2019).

53

Faktor lainnya yang memengaruhi adiksi internet yakni faktor usia, internet paling banyak digunakan oleh orang dewasa muda daripada orang tua (Islam et al., 2020), sementara dewasa madya adalah interaksi antar pengguna internet, ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, kurangnya motivasi untuk mengurangi penggunaan internet antar pengguna dan kurang kemampuan pengguna mengontrol perilakunya saat menggunakan internet (Mawardah, 2019). Faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stress dapat menyebabkan individu mengalami adiksi internet (Putri et al, 2022). Faktor sosial, individu yang mengalami permasalahan sosial biasanya kesulitan dalam melakukan komunikasi dengan orang lain, sehingga individu menggunakan alternatif berupa internet yang di asumsikan aman dan lebih leluasa berkomunikasi dengan banyak orang bahkan orang yang tidak dikenal sekalipun (Rakhmat, 2018).

Penggunaan internet yang berlebihan telah di kaitkan dengan masalah kesehatan baik kesehatan fisik seperti peningkatan berat badan (Citlik-saritas et al., 2020), maupun kesehatan mental di antaranya cemas, depresi kondisi ini berujung pada adiksi (Li et al., 2021). Dampak kesehatan fisik, adiksi *game online*, munculnya situs jejaring sosial baru, perilaku anti-sosial yang diekspresikan oleh pelecehan, penindasan, kejahatan dunia maya, dan bunuh diri online (Fernandes et al., 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan internet telah memberikan dampak lain yakni meningkatkan informasi menarik terkait ilmu agama, namun disisi lain juga menyebabkan masalah perilaku (Hartanto & Fauziah, 2019). Dampak yang sangat berbahaya untuk kondisi bangsa adalah menurunnya kualitas pendidikan dan prestasi dari anak sekolah. dampak pada akademik, ketergantungan terhadap internet mengakibatkan individu malas dan mengabaikan tugas

akademiknya, kesulitan membagi waktu untuk belajar, dan kehilangan konsentrasi dalam perkuliahan (Afrin et al., 2023).

PENCEGAHAN TERHADAP ADIKSI INTERNET

Langkah-langkah berikut ini merupakan upaya penanggulangan adiksi internet. Pencegahan adiksi internet, menurut (Siregar et al., 2021) terdapat tiga langkah yang dapat dilakukan antara lain:

- a. Mengarahkan pada edukasi, hal ini dilakukan agar dapat meningkatkan pengetahuan dalam penggunaan internet yang positif, pemanfaatan dari media sosial, media massa, sekolah, bahkan dari berbagai aplikasi lainnya yang mendukung berpotensi memberikan informasi mengenai adiksi internet. Informasi yang jelas dan padat agar masyarakat menggunakan internet dengan benar, mengenai adiksi internet penting di sampaikan agar masyarakat mengetahui dampak negative dari internet itu sendiri.
- b. Bimbingan secara intensif terhadap adiksi yakni merubah focus individu pada *gadget* yakni mematikan notifikasi, *set up* ponsel, membuat aturan satu keluarga, dan menentukan hari detoksifikasi tanpa internet memberikan bimbingan insentif terhadap adiksi internet, berupa pemberian arahan, peringatan, dan teguran terhadap adiksi internet. Bimbingan ini bertujuan memberikan arahan bahwa perilaku yang dilakukan tidak pantas.
- c. Dukungan bagi korban adiksi internet, kemungkinan adanya gangguan mental, dan berkurangnya motivasi belajar yang dihadapi korban. Dukungan juga berupa konseling yang meminimalisir masalah besar yakni masalah kesehatan mental

KESIMPULAN

Generasi Z (Gen Z) merupakan pengguna yang tidak melewatkan hari-harinya tanpa menggunakan internet, karena gen Z berdampingan tumbuh bersama internet yang di kenal sejak dini, yakni dari tahapan perkembangan anak. Gen Z tumbuh menjadi generasi yang memahami dengan baik penggunaan internet dan perangkat pendukung. Namun, kondisi ini menjadi kecenderungan gen Z rentan menghadapi masalah adiksi. Adiksi internet menggambarkan sifat patologis pengguna internet yang di tunjukan dengan pikiran yang terus menerus lekat dengan internet hingga perspektif terhadap dunia maya lebih menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrin, S., Rahman, N.-A.-S., Tabassum, T. T., Abdullah, F., Rahman, Md, I., Simu, S. H., Kumar, L., Noor, K., Vishal, F., & Podder, V. (2023). Author Affiliations. *MedRxiv*, 303–309. <https://doi.org/10.59962/9781775276647-048>
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Budysan, T., & Sidjaja, F. F. (2019). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Big Five Dengan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Di Surabaya. *Jurnal Experientia*, 7(1), 31–41.
- Brito, A. B., Lima, C. A., Brito, K. D. P., Freire, R. S., Messias, R. B., Rezende, L. F., Brito, M. F. S. F., Pinho, L., & Silveira, M. F. (2023). Prevalence of internet addiction and associated factors in students. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 40, e200242. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e200242>

49 Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>

Chandra, A., Latifah, A., Pratama, H., Maherdy, O., & Mahayana, D. (2020). Kajian Adiksi Internet Dan Adiksi Media Sosial Dari Sisi Filsafat Sains. *Jurnal Algoritma*, 17(02), 409–423. <http://jurnal.sttgarut.ac.id/>

Citlik-saritas, S., Cevik, S., & Ozden, G. (2020). The Relationship between Internet Addiction and Obesity in Nursing Students. 13(2), 1280–1286.

Firdaus, R. A., & Dewi, D. S. E. (2021). Efikasi Diri Dengan Kecenderungan Adiksi Internet Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *PSIMPHONI*, 1(2), 67–74.

14 Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicologia Clinica Con Ninos y Adolescentes*, 7(3), 59–65. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>

Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2014). Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder are Not the Same. *Journal Addiction Research & Therapy*, 5(4), 1–3. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e124>

Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak Adiksi Internet (Internet Addiction) Pada Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologis Perkembangan Indonesia*, 280–284.

Hartanto, D., & Fauziah, M. (2019). Pengaruh Globalisasi Dan Karakter Remaja Religius Terhadap Kualitas Keluarga. *Jurnal Nusantara Of Research*, 6(2), 68–77. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/authorDashboard/submission/16517>

- 5 Islam, M. S., Sujana, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., Mosaddek, A. S. M., Choudhuri, M. S. K., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Problematic Internet Use Among Young and Adult Population in Bangladesh: Correlates With Lifestyle and Online Activities During the COVID-19 Pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 12(2020), 100311. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100311>
- Iksan, N., Manaf, A., Yani, A., Ismail, I., & Panessai, I. Y. (2023). Sistem Cerdas Pendiagnosis Adiksi Internet Yang Menggunakan Sistem Pakar Runut Maju. *JIKO (Jurnal Informatika Dan Komputer)*, 7(2), 259–269. <https://doi.org/10.26798/jiko.v7i2.857>
- 32 Khairunnisa, R., Putri, M. Z., Siregar, D. P., Jannah, F. M., Zafira, S. D., Dalina, D., Fariha, K. L., Farida, M., Sari, R., Putri, S., Efendi, F., Aji, F. I., Raranditha, A., Fardana, A., & Amelia, S. (2022). Internet Addiction Disorder Pada Generasi-Z Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*, 1(1), 73–77. <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>
- 14 Li, S. H., Beames, J. R., Newby, J. M., Maston, K., Christensen, H., & Werner-Seidler, A. (2021). The impact of COVID-19 on the lives and mental health of Australian adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01790-x>
- Mawardah, M. (2019). Adiksi Internet Pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 13(2), 108–119.
- 29 Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>

- Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi Internet Pada Remaja. *TAZKIYA (Journal Of Psychology)*, 7(1), 72–78. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13501>
- Putri, R. A., Yulianti, Febriyanti, A. A., Khoulah, K., Sigalingging, L. H., Fauziah, S. Z., & Kusumadinata, A. A. (2023). The Prevalence Of Internet User Addiction Among Communication Science Students, Djuanda University, Bogor. *Formosa Journal Of Science And Technology (FJST)*, 2(2), 559–568. <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i2.2723>
- Putri, T. H., Priyono, D. (2021). ADIKSI INTERNET PADA ANAK SEKOLAH SELAMA PANDEMI COVID-19. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 9).
- Putri, T.H, Fradianto, I., Narullita, D., Agusthia, M., Afconneri, Y., Dewi, V., (2022). Depresi, Ansietas, Dan Stres Remaja Selama Pandemi. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 10)
- Rakhmat, J. (2018). Psikologi Komunikasi (Edisi Revi). Simbiosis Rekatama Media.
- Rahardjo, W. (2019). Harga Diri Dan Adiksi Internet: Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 27(1), 70–86. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.40306>
- Siregar, I. M., Nursiti, D., & Tobing, L. (2021). Sosialisasi Penanggulangan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(2), 406–413.
- Wahyuni, H. S., Putri, S. A., Ardiasfika, N. N., & Ikhwaniah, F. H. (2021). Adiksi Terhadap Internet: Prevalensi, Faktor Penyebab, Dampak, Pencegahan, Intervensi. *UNESA*, 33–40.
- Young, K. S., & Abreu de, C. N. (2017). Adiksi Internet. Pustaka Pelajar.

4

PROFIL PENULIS



Triyana Harlia Putri

Menjadi seorang penulis merupakan sebuah tantangan yang dimulai sejak penulis berkecimpung di dunia Pendidikan. Sejak tahun 2012, penulis menyelesaikan Pendidikan dan mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan serta Profesi Ners di Universitas Andalas, hingga memperoleh Magister Keperawatan peminatan Keperawatan Jiwa di kampus yang sama sebelumnya pada tahun 2016. Dalam mewujudkan karir sebagai seorang dosen professional yang menjunjung tinggi Tri Dharma Perguruan Tinggi, Penulis aktif sebagai peneliti dibidang kepakarannya dalam keperawatan maupun kesehatan jiwa, penulis juga mengikuti berbagai kegiatan pengabdian masyarakat dalam beberapa tahun terakhir. Sejauh ini, penulis juga menulis buku serta modul yang diperuntukan untuk umum dan mahasiswa di Perguruan Tinggi tempat penulis bekerja saat ini yaitu Universitas Tanjungpura, dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara Indonesia.

BAB 7

ADIKSI GAME ONLINE DI KALANGAN GEN Z

Wawan Ridwan

Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi, BRIN, Bogor, Indonesia
E-mail: wawa023@brin.go.id; kingwawan@gmail.com

PENDAHULUAN

Sejak kemunculan pertamanya, *game* telah berkembang pesat, berkembang dari *game* sederhana hingga pengalaman *online* yang kompleks di berbagai perangkat seperti PC dan ponsel pintar. Sekilas tentang sejarah perkembangan *game* hingga munculnya *game online*.

SEJARAH GAME DAN GAME ONLINE

Sejarah video *game* dimulai pada tahun 1950an dan 1960an, ketika para peneliti mengembangkan permainan seperti ``Tennis for Two" (1958) dan ``Spacewar" (1962), yang merupakan permainan dasar yang hanya dapat dimainkan secara lokal dengan menghubungkan langsung ke komputer. Pong (1972), yang dikembangkan oleh Atari pada awal tahun 1970-an, adalah salah satu *game* arcade pertama yang mencapai kesuksesan luas dan membuka jalan bagi pengembangan *game* di komputer pribadi. Selama tahun 1980an, komputer pribadi (PC) menjadi *platform* yang semakin populer untuk bermain *game*. Di era ini, MUD (Multi-User Dungeon), sebuah *game* berbasis teks yang dianggap sebagai cikal bakal *game online* multipemain, memungkinkan pemainnya berinteraksi di dunia virtual yang sama, meskipun secara visual masih sederhana (Bartle, 2004). Teknologi jaringan lokal (LAN) dan internet mulai berkembang di akhir 1980-an hingga 1990-an, memudahkan lahirnya *game* multiplayer seperti Doom (1993)

yang menawarkan mode deathmatch untuk bersaing antar pemain. Menjelang akhir 1990-an, MMORPG (Massively Multiplayer *Online Role-Playing Games*) mulai populer, dengan *game* seperti *Ultima Online* (1997) dan *EverQuest* (1999) yang memungkinkan ribuan pemain berinteraksi bersama dalam dunia virtual yang sama (Kent, 2001).

Seiring dengan perkembangan internet, terutama pada awal tahun 2000-an, popularitas *game online* di PC semakin meningkat. *World of Warcraft* (2004) menjadi fenomena global, dengan jutaan pemain yang aktif di seluruh dunia, didukung oleh teknologi server yang lebih canggih serta sistem langganan berbayar. Selain MMORPG, *game* multiplayer *online* lainnya seperti *Counter-Strike* (1999), yang bergenre first-person shooter (FPS), juga berhasil menguasai pasar. Popularitas esports pun turut mendorong perkembangan *game online* di *platform PC*.

Di sisi lain, *game mobile* memulai perjalanannya melalui permainan sederhana seperti *Snake* di ponsel Nokia pada akhir 1990-an, yang bersifat *offline* dan terbatas dari segi grafis serta fitur. Namun, kehadiran *smartphone* seperti iPhone pada 2007 dan Android pada 2008 memulai revolusi dalam dunia *game mobile*. Dengan adanya App Store dan Google Play, distribusi *game* menjadi lebih luas, dan segera setelah itu *game online* mulai dikembangkan untuk *platform mobile*. *Game* seperti *Clash of Clans* (2012) dan *Mobile Legends* (2016) semakin mempopulerkan genre multiplayer *online* di ponsel, sedangkan *PUBG Mobile* (2018) dan *Fortnite* membawa pengalaman battle royale yang menarik jutaan pemain di seluruh dunia.

Saat ini, banyak *game* dapat dimainkan lintas *platform* antara PC dan ponsel. *Genshin Impact* (2020), misalnya, memungkinkan pemain dari berbagai perangkat untuk bermain dalam dunia yang sama. Teknologi cloud gaming juga semakin

berkembang, memungkinkan *game* berperforma tinggi diakses melalui ponsel tanpa memerlukan perangkat keras yang canggih.

FAKTOR UTAMA DI BALIK MARAKNYA PENGGUNAAN GAME ONLINE

Ketersediaan internet berkecepatan tinggi yang semakin luas, termasuk teknologi broadband, 4G LTE, dan yang terbaru 5G, memungkinkan pemain mengakses *game online* dengan lebih lancar dan tanpa jeda (lag). Pada masa awal perkembangan *game online*, koneksi internet yang lambat sering menghambat kelancaran permainan. Namun, seiring peningkatan kecepatan internet, kini jutaan pemain dapat terhubung ke server *game* di berbagai lokasi di seluruh dunia, bahkan melalui perangkat *mobile*. Koneksi yang stabil menjadi faktor krusial dalam berkembangnya *game online* multiplayer, karena dibutuhkan untuk memastikan pengalaman bermain yang optimal (Soliman et al., 2013)

Perkembangan perangkat keras pada komputer, konsol, dan ponsel pintar telah memungkinkan *game* menjadi semakin maju dari segi grafis dan memberikan pengalaman yang lebih imersif. PC gaming terus mengalami peningkatan dengan hadirnya kartu grafis yang lebih kuat, prosesor yang lebih cepat, dan kapasitas RAM yang lebih besar, memungkinkan visual berkualitas tinggi dan *gameplay* yang mulus. Sementara itu, ponsel pintar telah berkembang menjadi perangkat gaming yang andal. Ponsel flagship seperti iPhone dan model Android dengan spesifikasi tinggi kini mendukung grafis 3D, fitur multiplayer, dan terintegrasi dengan cloud gaming, sehingga pemain bisa merasakan pengalaman *game* berkualitas konsol di genggamannya mereka (Stockton, 2024).

Platform digital seperti Steam, Epic Games Store, Google Play Store, dan Apple App Store telah membuat distribusi *game* menjadi lebih mudah dan cepat. Di masa lalu, *game* harus dibeli

dalam bentuk fisik seperti CD atau kaset, tetapi kini pemain dapat langsung mengunduhnya dari *platform-platform* tersebut. Ini secara signifikan meningkatkan aksesibilitas, memungkinkan pemain untuk memperoleh *game* baru dengan cepat tanpa perlu menunggu pengiriman atau mengantri di toko. Selain itu, adanya fitur pembelian dalam aplikasi (in-app purchases) memungkinkan pengguna untuk mendapatkan konten tambahan atau skin dengan mudah melalui transaksi mikro, yang pada gilirannya meningkatkan keterlibatan dan loyalitas pemain. (Hamari et al., 2017).

Game lintas *platform* memungkinkan pengguna dari berbagai perangkat seperti PC, konsol, dan ponsel pintar untuk bermain bersama dalam satu server. *Game* seperti Fortnite, PUBG, dan Genshin Impact memperkenalkan fitur yang memungkinkan pemain berkompetisi atau bekerja sama tanpa dibatasi oleh perangkat yang mereka gunakan. Inovasi ini memperluas jangkauan pemain, memperkuat komunitas, serta meningkatkan keterlibatan, karena para pemain kini dapat terhubung tanpa dibatasi oleh *platform* tertentu (Paige Cook, 2024).

Cloud gaming menawarkan cara baru untuk memainkan *game* berkualitas tinggi tanpa memerlukan perangkat keras mahal. Layanan seperti Google Stadia, NVIDIA GeForce Now, dan Xbox Cloud Gaming memungkinkan pemain mengalirkan *game* langsung dari server cloud ke perangkat mereka, baik itu PC maupun ponsel pintar. Teknologi ini memungkinkan *game* yang memerlukan spesifikasi tinggi—sebelumnya hanya dapat dimainkan di perangkat high-end—menjadi lebih mudah diakses oleh lebih banyak orang, sehingga memperluas basis pemain *game online* (Sudirman, 2013).

Platform streaming seperti Twitch dan YouTube Gaming turut berperan dalam meningkatnya popularitas *game online*. Streamer dan pemain terkenal menyiarkan pengalaman bermain

mereka secara langsung, menarik minat penonton yang mungkin kemudian ingin mencoba *game* tersebut. Media sosial juga mendukung perluasan komunitas *game*, memudahkan pemain untuk saling terhubung, berbagi strategi, atau berinteraksi dengan komunitas yang lebih luas (Johnson & Woodcock, 2019).

Permainan daring kini semakin berkembang dengan model bisnis inovatif seperti freemium, yaitu model di mana pemain dapat menikmati permainan secara gratis tetapi memiliki opsi untuk membeli konten tambahan dalam permainan. Beberapa contoh yang menerapkan model ini adalah League of Legends, Apex Legends, dan *Mobile Legends*. Model ini memungkinkan pemain untuk bermain tanpa biaya awal, namun menawarkan item virtual atau peningkatan khusus yang bisa dibeli dalam permainan. Dengan cara ini, aksesibilitas menjadi lebih tinggi karena pemain tidak perlu membayar di awal, sementara pengembang tetap memperoleh pendapatan melalui transaksi opsional di dalam permainan (Hamari et al., 2017)

FENOMENA ADIKSI GAME ONLINE

Kecanduan *game online* di kalangan generasi muda, khususnya Gen Z, telah menjadi masalah yang semakin mengkhawatirkan dalam beberapa tahun terakhir. Generasi ini tumbuh dengan akses luas terhadap teknologi, termasuk *game online* yang menawarkan hiburan interaktif, kompetitif, dan sosial. Banyak *game online* saat ini didesain untuk menjaga pemain tetap terlibat melalui berbagai elemen, seperti tantangan yang terus berkembang, penghargaan dalam permainan, dan fitur sosial yang memungkinkan pemain berinteraksi dengan sesama dari berbagai belahan dunia (Kuss & Griffiths, 2012).

Gen Z, sebagai generasi yang paling terbiasa dengan internet dan perangkat *digital*, cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya dibandingkan generasi

sebelumnya. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang terlalu banyak bermain *game online* sering menghadapi masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan berkurangnya kemampuan untuk berinteraksi sosial di kehidupan nyata (Lemmens et al., 2011). *Game online* yang menyertakan elemen kompetitif dan sosial, seperti *Massively Multiplayer Online Games* (MMORPG) atau *game* bergenre battle royale, sering kali dikaitkan dengan masalah kecanduan (Deleuze et al., 2015).

Faktor lain yang memperkuat kecenderungan kecanduan ini adalah tekanan dari lingkungan sosial di dunia maya. Remaja sering merasa perlu terus bermain demi mempertahankan reputasi atau hubungan sosial dengan teman-teman dalam permainan (D. King et al., 2010). Fenomena ini semakin diperparah oleh kemudahan akses terhadap *game online* di berbagai *platform*, seperti komputer, konsol, dan ponsel pintar, yang memungkinkan remaja bermain kapan saja dan di mana saja (Pontes & Griffiths, 2015). Peningkatan kecanduan *game online* ini berdampak signifikan pada kesejahteraan mental Gen Z. Dampak-dampak seperti kurang tidur, menurunnya prestasi akademik, dan perubahan perilaku telah banyak dilaporkan, menjadikan masalah ini sebagai perhatian serius bagi orang tua, pendidik, dan para profesional di bidang kesehatan mental (A. M. Weinstein, 2010).

DAMPAK NEGATIF ADIKSI GAME ONLINE TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Kecanduan *game online* memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, terutama bagi individu yang kesulitan mengatur waktu bermainnya dengan baik. Dampak negatif yang paling umum dilaporkan mencakup gangguan tidur, meningkatnya kecemasan, dan depresi, yang semuanya dapat memengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan.

1. Depresi

Penelitian menunjukkan adanya kaitan antara kecanduan *game online* dan peningkatan risiko depresi. Pemain yang kecanduan cenderung menghabiskan banyak waktu di dunia virtual, yang sering mengakibatkan isolasi dari lingkungan sosial di dunia nyata. Isolasi sosial ini dapat memicu perasaan kesepian dan rendah diri, yang pada gilirannya memperparah gejala depresi (Lemmens et al., 2011). Selain itu, kegagalan mencapai target dalam permainan atau kurangnya daya saing di dunia *game online* dapat menimbulkan frustrasi dan perasaan negatif, yang semakin memperburuk depresi (Darvesh et al., 2020).

2. Kecemasan

Kecanduan *game online* juga dapat memicu gangguan kecemasan. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kecemasan ini adalah tekanan untuk mencapai prestasi atau bersaing dalam permainan. Banyak *game online* bersifat kompetitif, di mana pemain merasa perlu terus bersaing untuk mencapai level tertentu, memperoleh penghargaan, atau menjaga status sosial dalam permainan (Kuss & Griffiths, 2012). Tekanan ini dapat menimbulkan stres berlebih dan kecemasan, terutama jika pemain merasa kesulitan memenuhi ekspektasi tersebut. Selain itu, pemain sering kali terikat pada jadwal permainan yang ditetapkan oleh *game*, seperti event atau turnamen pada waktu tertentu. Ketidakmampuan untuk ikut serta atau ketakutan akan ketinggalan (fenomena *fear of missing out* atau FOMO) dapat meningkatkan kecemasan dan stres bagi para pemain.

3. Gangguan Tidur

Salah satu dampak paling jelas dari kecanduan *game online* adalah gangguan tidur. Banyak pemain yang terlibat dalam sesi permainan panjang hingga larut malam, sehingga mengganggu pola tidur mereka. Bermain *game online*,

terutama di malam hari, dapat menyebabkan insomnia karena rangsangan mental yang intens, serta paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik yang menekan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur (Kuss & Griffiths, 2012). Kekurangan tidur dalam jangka panjang tidak hanya mempengaruhi performa harian pemain, tetapi juga meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur yang disebabkan oleh bermain *game* berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional. Hal ini berdampak buruk pada kualitas hidup secara keseluruhan, mempengaruhi hubungan interpersonal, performa akademis atau pekerjaan, serta dapat memicu masalah kesehatan fisik lainnya (A. M. Weinstein, 2010).

4. Penurunan Kemampuan Sosial

Kecanduan *game online* sering kali mengakibatkan penurunan kemampuan untuk berinteraksi sosial di dunia nyata. Walaupun banyak *game online* menawarkan komponen sosial yang memungkinkan pemain berkomunikasi dengan orang lain, interaksi ini cenderung dangkal dan berbeda dari hubungan tatap muka yang lebih mendalam. Akibatnya, pemain yang kecanduan *game online* sering mengalami penurunan dalam keterampilan komunikasi sosial dan cenderung mengisolasi diri dari pergaulan di dunia nyata, yang dapat memperburuk kesehatan mental mereka (Darvesh et al., 2020)

5. Gangguan Pengendalian Diri

Kecanduan *game online* juga berkaitan dengan gangguan dalam pengendalian diri. Individu yang kecanduan sering kali kesulitan mengatur waktu bermain, sehingga merasa gagal atau bersalah setelah menghabiskan waktu yang berlebihan untuk bermain. Ini adalah ciri umum dalam gangguan kecanduan yang dapat memperparah kecemasan

dan depresi, serta mengganggu berbagai aspek kehidupan lainnya, seperti pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial (D. L. King & Delfabbro, 2014).

FAKTOR RISIKO ADIKSI GAME ONLINE

Ada beberapa faktor risiko yang membuat Generasi Z (Gen Z) lebih rentan terhadap kecanduan *game online* dibandingkan generasi sebelumnya. Pertama, Gen Z tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan teknologi *digital* dan akses internet yang mudah, sehingga *game online* menjadi bagian integral dari keseharian mereka. Kedua, *game* modern sering kali dirancang dengan fitur-fitur yang menarik dan adiktif, seperti *reward system*, *level-up*, dan interaksi sosial, yang membuat pemain sulit untuk berhenti.

Selain itu, Gen Z lebih cenderung mencari hiburan dan interaksi sosial secara daring, terutama karena adanya tekanan sosial dan keinginan untuk tetap terhubung dengan teman-teman dalam dunia virtual. Faktor-faktor ini, ditambah dengan meningkatnya kebutuhan akan validasi sosial di *platform digital*, membuat Gen Z lebih mudah terjatuh dalam lingkaran kecanduan *game online*.

1. Paparan Teknologi Sejak Usia Dini

Gen Z tumbuh di era teknologi *digital* yang telah berkembang pesat, di mana perangkat seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Paparan teknologi sejak usia dini membuat mereka sangat terbiasa dengan *game online*, dan kemudahan akses mendorong mereka untuk terus terlibat dalam aktivitas bermain *game* (Williams, 2020). Hal ini juga membentuk kebiasaan yang sulit diubah, karena mereka telah menganggap interaksi *digital*, termasuk *game online*, sebagai sumber hiburan utama.

2. FOMO (*Fear of Missing Out*)

Gen Z sangat terpengaruh oleh fenomena *fear of missing out* (FOMO), yaitu kecemasan yang muncul jika mereka tidak terlibat dalam tren atau aktivitas populer di lingkungannya. Dalam konteks *game online*, FOMO mendorong mereka untuk terus bermain agar tidak tertinggal dalam perkembangan permainan, event *in-game*, atau interaksi sosial dengan teman sebaya yang juga aktif bermain (Przybylski et al., 2013). Hal ini sering kali memperkuat kebiasaan bermain berlebihan, sehingga meningkatkan risiko kecanduan.

3. Keterlibatan Sosial di Dunia Maya

Banyak *game online*, khususnya yang berjenis *multiplayer*, menawarkan pengalaman interaksi sosial yang kuat. Pemain dapat berkomunikasi, berkolaborasi, atau bersaing dengan pemain lain secara langsung, menciptakan lingkungan sosial virtual yang aktif. Bagi Gen Z yang tumbuh di tengah era media sosial dan komunikasi *digital*, interaksi dan hubungan dalam *game online* sering menjadi bagian penting dari kehidupan sosial mereka. Keterlibatan ini membuat mereka semakin terikat pada *game*, karena bermain *game online* tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga menjadi alat utama untuk bersosialisasi. (Przybylski et al., 2013).

4. Dopamin dan Penghargaan Instan

Game online dirancang untuk memberikan penghargaan instan yang merangsang otak untuk melepaskan dopamin, neurotransmitter yang terkait dengan rasa senang dan kepuasan. Sistem penghargaan ini, seperti pencapaian level, kemenangan, atau perolehan item langka, mendorong pemain untuk terus bermain demi mendapatkan kembali perasaan menyenangkan tersebut. Gen Z, yang cenderung mencari kepuasan instan di era *digital*, menjadi lebih rentan

terhadap kecanduan melalui mekanisme penghargaan ini, yang memperkuat perilaku adiktif (Denilson et al., 2019).

5. Kecenderungan untuk Melarikan Diri dari Tekanan Hidup
Generasi Z sering kali menghadapi tekanan besar dari lingkungan sosial, akademis, dan pribadi mereka. *Game online* menjadi salah satu sarana untuk melarikan diri dari tekanan ini. Dalam permainan, mereka dapat mengendalikan lingkungan, berperan sebagai karakter yang lebih kuat atau sukses, dan menjauhkan diri dari masalah sehari-hari yang mungkin terasa berat. Fenomena ini dikenal sebagai escapism, dan sering kali mendorong perilaku bermain berlebihan sebagai cara untuk menghindari kenyataan yang tidak menyenangkan (Király et al., 2014).
6. Desain *Game* yang Adiktif
Banyak *game online* dirancang dengan fitur-fitur yang bertujuan untuk mempertahankan pemain agar tetap bermain, seperti sistem level, misi harian, atau pembelian dalam aplikasi (in-app purchases). Desain ini secara tidak langsung memengaruhi perilaku pemain untuk terus terlibat dalam permainan dalam waktu yang lama. Gen Z, yang terbiasa dengan permainan yang menawarkan hadiah kecil namun berkelanjutan dan perkembangan yang cepat, menjadi lebih rentan terhadap desain permainan semacam ini (D. L. King & Delfabbro, 2014).
7. Kurangnya Pengawasan dan Aturan
Dalam beberapa kasus, kurangnya pengawasan dari orang tua atau pengasuh dalam penggunaan perangkat *digital* membuat Gen Z lebih leluasa mengakses *game online* tanpa batasan waktu yang tegas. Ketiadaan pengaturan waktu bermain, terutama pada usia dini, meningkatkan risiko terbentuknya kebiasaan bermain berlebihan yang kemudian

bisa berkembang menjadi kecanduan di kemudian hari (Van Rooij et al., 2011).

8. Pengaruh Teman Sebaya dan Komunitas *Online*

Gen Z sangat dipengaruhi oleh teman sebaya, terutama terkait tren *digital* dan teknologi. Ketika banyak teman mereka aktif dalam *game online*, individu dalam kelompok ini lebih mungkin ikut bermain untuk mempertahankan relevansi sosial. Selain itu, komunitas *online* dalam *game* menawarkan rasa keterikatan dan identitas sosial, yang membuat pemain semakin terlibat secara emosional dan psikologis dalam permainan tersebut (Kaavya Karthikeyan, 2023).

PENGARUH ADIKSI *GAME ONLINE* DALAM KEHIDUPAN

Kecanduan *game online* dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan sehari-hari Generasi Z (Gen Z), termasuk prestasi akademis, kehidupan sosial, dan hubungan interpersonal.

1. Gangguan dalam Kehidupan Sehari-hari

Individu yang kecanduan *game online* sering mengalami kesulitan mengatur waktu, yang berakibat pada penurunan produktivitas dan keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari. Gen Z, yang memiliki banyak tanggung jawab seperti tugas sekolah, pekerjaan, dan kegiatan sosial, dapat terdistraksi oleh permainan yang terus menarik perhatian mereka. Kecanduan *game online* sering kali menyebabkan pola hidup yang tidak teratur, seperti tidur larut malam, kurang tidur, dan melewatkan waktu makan, yang pada akhirnya menurunkan kualitas kesehatan fisik (D. L. King & Delfabbro, 2014). Orang yang kecanduan *game online* juga mungkin mengabaikan tanggung jawab rumah tangga, jarang berolahraga, dan kehilangan motivasi untuk

melakukan aktivitas di luar permainan. Seiring waktu, hal ini dapat menurunkan kualitas hidup mereka dan menciptakan ketergantungan yang mendalam pada dunia virtual (Kuss & Griffiths, 2012)

2. Penurunan Prestasi Akademik

Salah satu dampak utama kecanduan *game online* pada Gen Z adalah penurunan prestasi akademik. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau menyelesaikan tugas sering kali habis untuk bermain *game*. Gen Z yang mengalami kecanduan *game online* sering kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi di sekolah karena kelelahan akibat kurang tidur atau ketertarikan yang berlebihan pada permainan (Hawi & Samaha, 2017). Kelelahan mental akibat bermain terus-menerus dapat memengaruhi daya ingat dan kemampuan berpikir kritis, yang pada akhirnya menurunkan prestasi akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *game online* berkaitan dengan rendahnya kinerja akademis karena keterlibatan berlebihan dalam permainan mengganggu waktu belajar dan mengalihkan perhatian siswa dari tugas sekolah (Chiu et al., 2004). Selain itu, siswa yang kecanduan sering memilih bermain *game* daripada berpartisipasi dalam kegiatan belajar kelompok atau ekstrakurikuler, yang berujung pada isolasi akademik dan berkurangnya keterlibatan sosial di lingkungan sekolah

3. Gangguan dalam Hubungan Sosial

Kecanduan *game online* juga berdampak pada hubungan sosial Gen Z. Meskipun beberapa *game online* menawarkan interaksi sosial virtual, keterlibatan berlebihan di dunia maya sering mengurangi waktu yang dihabiskan untuk membangun hubungan nyata. Pemain yang kecanduan sering kali mengisolasi diri dari keluarga dan teman di kehidupan nyata, lebih memilih menghabiskan waktu

mereka di dalam *game* (Petry et al., 2015). Pengabaian interaksi sosial nyata ini dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Misalnya, pemain yang kecanduan mungkin menghindari komunikasi dengan teman atau keluarga atau bahkan melewatkan acara penting karena terikat dengan jadwal permainan. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian, rendah diri, dan pada akhirnya memengaruhi kesehatan mental, karena hubungan sosial di dunia nyata sangat penting untuk kesejahteraan emosional (Lemmens et al., 2011).

4. Keterlibatan Sosial yang Dangkal

Meskipun beberapa pemain *game online* merasa terhubung dengan pemain lain melalui *game*, jenis interaksi ini cenderung lebih dangkal dibandingkan dengan hubungan tatap muka. Interaksi sosial dalam *game online* memang dapat memberikan perasaan kebersamaan, tetapi sering kali kurang memiliki kedalaman emosional yang ditawarkan oleh hubungan nyata. Gen Z yang terlalu banyak menghabiskan waktu di dunia virtual mungkin mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang lebih mendalam atau menangani masalah interpersonal di dunia nyata (Torres-Rodríguez et al., 2018). Selain itu, sifat kompetitif dari banyak *game online* dapat memicu konflik antar pemain, termasuk teman-teman mereka. Konflik ini sering menambah ketegangan dalam hubungan, baik di dunia maya maupun di dunia nyata, terutama ketika perselisihan dalam *game* terbawa ke kehidupan nyata, yang dapat memperburuk hubungan interpersonal.

5. Penurunan Kesehatan Mental

Seperti yang telah dibahas, kecanduan *game online* sering menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Ketidakmampuan untuk mengatur waktu bermain dapat memengaruhi suasana hati,

menimbulkan rasa frustrasi atau kegagalan. Hal ini berdampak negatif pada interaksi sehari-hari, baik di lingkungan akademis maupun sosial. Tekanan untuk terus bermain atau bersaing dalam *game* juga dapat meningkatkan stres, yang pada akhirnya memengaruhi keseimbangan emosi dan kesehatan mental secara keseluruhan (Kaya et al., 2024).

MENCEGAH DAN MENGATASI ADIKSI *GAME ONLINE* PADA GENERASI Z

Mengatasi dan mencegah kecanduan *game online* pada generasi muda, khususnya Generasi Z, memerlukan pendekatan yang menyeluruh. Upaya ini mencakup berbagai strategi, mulai dari langkah individu, dukungan keluarga, hingga kebijakan pemerintah dan peran institusi pendidikan.

1. Peningkatan Kesadaran tentang Risiko Adiksi

Langkah awal dalam pencegahan adiksi *game online* adalah meningkatkan kesadaran di kalangan remaja dan orang tua tentang risiko serta dampak negatif dari bermain *game* secara berlebihan. Edukasi tentang kesehatan mental, dampak adiksi pada prestasi akademik, dan kehidupan sosial dapat membantu individu memahami pentingnya penggunaan teknologi yang seimbang (Kaya et al., 2024). Kampanye kesadaran di sekolah dan media massa juga berperan penting dalam memberikan informasi mengenai tanda-tanda awal adiksi *game online* dan cara mengatasinya.

2. Penerapan Batasan Waktu Bermain

Pembatasan waktu bermain adalah salah satu upaya preventif yang paling efektif untuk mencegah adiksi. Orang tua dan pengasuh dapat menetapkan batasan waktu bermain *game*, khususnya untuk anak-anak dan remaja. Ini bisa melibatkan penggunaan fitur pengawasan orang tua (*parental control*) yang tersedia di banyak *platform game*

dan perangkat *digital*. Selain itu, institusi pendidikan dapat memberikan panduan bagi siswa tentang penggunaan teknologi yang sehat dan seimbang, termasuk menetapkan waktu yang lebih terbatas untuk bermain *game* di hari sekolah (Werdini et al., 2021).

3. Pelatihan Keterampilan Pengaturan Waktu dan Manajemen Diri

Mengajarkan keterampilan manajemen diri dan pengaturan waktu kepada anak-anak dan remaja sangat penting. Mereka perlu memahami bagaimana membagi waktu dengan seimbang antara bermain *game*, belajar, berolahraga, dan berinteraksi sosial. Pelatihan ini bisa dimulai dari keluarga dengan orang tua yang mencontohkan perilaku pengaturan waktu yang baik. Sekolah juga bisa mengadakan program pendidikan keterampilan hidup yang berfokus pada manajemen diri dan mengatasi gangguan *digital* (Charlier et al., 2016).

4. Strategi Alternatif untuk Mencegah Adiksi *Game Online* pada Remaja

Salah satu cara yang efektif dalam mencegah adiksi *game online* adalah dengan memberikan alternatif aktivitas yang lebih bermanfaat dan sehat bagi remaja. Keterlibatan dalam kegiatan fisik, sosial, dan seni telah terbukti menurunkan risiko perilaku adiktif terhadap *game*. Studi menunjukkan bahwa kegiatan-kegiatan ini dapat berperan sebagai outlet positif untuk mengurangi stres, serta membantu menjaga keseimbangan antara kebutuhan hiburan dan tanggung jawab sosial remaja. Partisipasi dalam aktivitas kelompok, seperti klub sekolah atau olahraga, dapat menjadi media untuk membangun dukungan sosial dan interaksi yang sehat, yang dapat membantu mengurangi ketergantungan pada *game online* sebagai sumber hiburan utama (Nursalam et al., 2023)(Sun et al., 2023).

Selain itu, dukungan orang tua dan lingkungan keluarga yang positif juga penting dalam mengurangi risiko adiksi *game*. Remaja yang memiliki ikatan keluarga yang kuat cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik terhadap perilaku *online* mereka. Menyediakan kesempatan bagi kegiatan yang melibatkan interaksi langsung, seperti bersepeda atau kegiatan luar ruangan lainnya, dapat membantu menyalurkan energi remaja dengan cara yang lebih bermanfaat, sehingga mengurangi kebutuhan untuk mencari pelarian dalam dunia maya (Nursalam et al., 2023).

5. Dukungan Psikologis dan Konseling

Pendekatan psikologis dan konseling diteliti secara luas sebagai metode utama dalam mengatasi adiksi internet pada anak-anak dan remaja. Dukungan psikologis yang mencakup terapi perilaku kognitif (CBT) terbukti efektif dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang berkaitan dengan penggunaan internet secara berlebihan. CBT membantu individu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dan kontrol terhadap dorongan untuk terus menggunakan internet, sehingga dapat mengurangi gejala adiksi secara bertahap. Selain CBT, pendekatan konseling individu maupun kelompok digunakan untuk mendukung kesehatan mental anak-anak dan remaja yang berjuang dengan adiksi internet, di mana sesi-sesi konseling memberikan ruang bagi mereka untuk mengidentifikasi pemicu emosional yang berkontribusi pada ketergantungan *digital* mereka (Ayub et al., 2023).

6. Regulasi dan Kebijakan Pemerintah

Pemerintah di berbagai negara telah mulai mengambil langkah-langkah untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan video *game* secara berlebihan di kalangan remaja dan anak-anak. Menurut Király et al. (2023), sejumlah kebijakan yang diterapkan termasuk batasan

waktu bermain dan pembatasan usia pada konten *game*. Misalnya, beberapa negara Asia seperti Korea Selatan dan Tiongkok telah menerapkan "shutdown law" atau "gaming curfew," yang membatasi akses anak-anak ke *game online* pada waktu tertentu. Kebijakan ini didasarkan pada penelitian yang menunjukkan bahwa pengurangan waktu bermain dapat membantu mengurangi gejala ketergantungan *game* dan meningkatkan keseimbangan kehidupan sosial anak-anak dan remaja (Király et al., 2018). Di samping regulasi waktu, beberapa pemerintah juga memanfaatkan edukasi dan kampanye kesadaran publik sebagai bagian dari strategi untuk menekan adiksi *game online*. Kampanye ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang risiko penggunaan *game* secara berlebihan serta mendorong perilaku *digital* yang sehat. Dukungan pemerintah dalam bentuk pendidikan di sekolah-sekolah tentang manajemen waktu dan penggunaan internet yang sehat juga menjadi langkah preventif yang penting untuk mengatasi dampak buruk *game online* pada generasi muda (Throuvala et al., 2018).

7. Peran Orang Tua dalam Pembinaan dan Komunikasi

Peran orang tua sangat penting dalam mencegah anak kecanduan *game online*. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keterlibatan aktif orang tua, seperti menetapkan batas waktu bermain dan memahami konten *game*, secara efektif mengurangi risiko kecanduan. Komunikasi terbuka antara orang tua dan anak mengenai tenggat waktu dan alasan di baliknya juga dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengurangi kemungkinan gangguan perjudian pada remaja. Pendekatan pengasuhan yang sensitif dan penuh perhatian telah terbukti memberikan hasil yang lebih baik dalam mengelola perilaku bermain yang sehat (Hidaayah et al., 2022).

8. Pendidikan di Sekolah tentang Penggunaan Teknologi yang Sehat

Sekolah memainkan peran penting dalam mendidik siswa tentang penggunaan teknologi yang sehat, khususnya sifat adiktif dari *game online*, sebagai bagian dari kurikulum mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa materi pembelajaran tentang penggunaan teknologi yang sehat, manajemen waktu, dan risiko kecanduan judi dapat membantu mengurangi dampak negatif *game online* terhadap siswa. Selain itu, sekolah dapat menawarkan berbagai aktivitas fisik dan sosial sebagai alternatif untuk mendorong keseimbangan antara aktivitas *online* dan *offline*. Pendidikan terstruktur mengenai penggunaan teknologi dalam kurikulum juga dapat membantu generasi muda mengembangkan kebiasaan *digital* yang bertanggung jawab, mendorong keseimbangan hidup yang lebih baik, dan meningkatkan kesadaran tentang konsekuensi penggunaan teknologi secara berlebihan. (E. Weinstein & James, 2022). Misalnya, program di mana guru memperkenalkan moderasi bermain *game* dan mendidik masyarakat tentang risiko kecanduan dapat membantu mengembangkan kebiasaan sehat sejak usia muda. Keterlibatan guru memungkinkan siswa mempelajari cara menggunakan teknologi secara positif tanpa menimbulkan kecanduan atau berdampak negatif pada kesehatan mental mereka (apa.org, 2019).

KESIMPULAN

Sejarah *game online* mencerminkan evolusi teknologi dan Internet, yang memungkinkan *game* beralih dari pengalaman *offline* lokal ke hiburan multipemain global. Dari *game* PC hingga *game* seluler, inovasi hadir di setiap tahap perkembangan, mengubah cara orang bermain dan berinteraksi

dengan *game*. Kemajuan teknologi di internet, perangkat keras, *platform* distribusi, dan model bisnis yang lebih fleksibel telah membantu membuat *game online* lebih mudah diakses. Kemudahan akses ini, ditambah dengan perangkat seluler yang lebih canggih dan internet berkecepatan tinggi, telah mempercepat adopsi *game online* oleh masyarakat umum, menjadikannya bagian integral dari kehidupan hiburan *digital*, terutama bagi generasi muda. Beberapa faktor risiko, seperti paparan dini terhadap teknologi, tekanan sosial, mekanisme penghargaan *game*, dan kurangnya pengawasan, memainkan peran penting dalam membuat Gen Z lebih rentan terhadap kecanduan *game online*. Faktor-faktor ini memengaruhi cara kita berinteraksi dengan teknologi dan meningkatkan kecenderungan kita untuk bermain berlebihan. Meningkatnya fenomena kecanduan *game online* berdampak besar pada kesehatan mental Gen Z. Permasalahan seperti kurang tidur, penurunan prestasi akademik, bahkan perubahan perilaku banyak diberitakan sehingga menjadikan masalah ini menjadi perhatian serius bagi para orang tua, pendidik, dan profesional medis. Mengatasi dan mencegah kecanduan *game online* di kalangan generasi muda memerlukan partisipasi banyak pemangku kepentingan, termasuk keluarga, sekolah, dan pemerintah. Risiko kecanduan *game online* dapat diminimalkan dengan meningkatkan kesadaran, membatasi waktu bermain, dan memberikan alternatif yang lebih sehat serta dukungan psikologis bila diperlukan. Selain itu, kebijakan dan peraturan pemerintah yang tepat serta pendidikan di sekolah juga dapat membantu generasi muda mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan teknologi dan *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

apa.org. (2019). *Digital guidelines: Promoting healthy technology use for children*. American Psychological

Assosiation. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children>

55 Ayub, S., Jain, L., Parnia, S., Bachu, A., Farhan, R., Kumar, H., Sullivan, A., & Ahmed, S. (2023). Treatment Modalities for Internet Addiction in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials (RCTs). *Journal of Clinical Medicine*, 12(9), 1–20. <https://doi.org/10.3390/jcm12093345>

Bartle, R. A. (2004). Designing Virtual Worlds. In *New Riders Publishing In: Vol. p* (Issue August). <http://proquest.tech.safaribooksonline.de/book/web-development/usability/0131018167/firstchapter#X2ludGVybWFsX0J2ZGVwRmxhc2hSZWFkZlZl/eG1saWQ9MC0xMzEwLTE4MTYtNy92aWlp>

44 Charlier, N., Zupancic, N., Fieuws, S., Denhaerynck, K., Zaman, B., & Moons, P. (2016). Serious games for improving knowledge and self-management in young people with chronic conditions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 23(1), 230–239. <https://doi.org/10.1093/jamia/ocv100>

Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(5), 571–581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>

46 Darvesh, N., Radhakrishnan, A., Lachance, C. C., Nincic, V., Sharpe, J. P., Ghassemi, M., Straus, S. E., & Tricco, A. C. (2020). Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: A rapid scoping review. *Systematic Reviews*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01329-2>

Deleuze, J., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2015). Textbook of Addiction Treatment: International Perspectives. *Textbook of Addiction Treatment: International Perspectives*, 5322.

<https://doi.org/10.1007/978-88-470-5322-9>

15 Denilson, B. T., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2019). Does video gaming have impacts on the brain: Evidence from a systematic review. *Brain Sciences*, 9(10). <https://doi.org/10.3390/brainsci9100251>

Hamari, J., Alha, K., Järvelä, S., Kivikangas, J. M., Koivisto, J., & Paavilainen, J. (2017). Why do players buy in-game content? An empirical study on concrete purchase motivations. *Computers in Human Behavior*, 68, 538–546. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.045>

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/08944393166660340>

40 Hidaayah, N., Yunitasari, E., Kusnanto, K., Nihayati, H. E., Santy, W. H., Putri, R. A., & Rahman, F. S. (2022). Parenting in the Prevention of Internet Gaming Addiction. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 731–738. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7980>

Johnson, M. R., & Woodcock, J. (2019). The impacts of live streaming and Twitch.tv on the video game industry. *Media, Culture and Society*, 41(5), 670–688. <https://doi.org/10.1177/0163443718818363>

Kaavya Karthikeyan. (2023). *The History, Evolution, and Future of Mobile Gaming*. Gameopedia.Com. <https://www.gameopedia.com/the-history-evolution-and-future-of-mobile-gaming/>

40 Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2024). Online Gaming Addiction and Basic Psychological Needs Among Adolescents: The Mediating Roles of Meaning in Life and Responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(4), 2413–2437. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>

Kent, S. L. (2001). *The ultimate history of video games: from Pong to Pokémon and beyond: the story behind the craze that touched our lives and changed the world*. Three Rivers Press.

43 King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 90–106. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9206-4>

9 King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 298–308. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>

Király, O., Griffiths, M. D., King, D. L., Lee, H. K., Lee, S. Y., Bányai, F., Zsila, Á., Takacs, Z. K., & Demetrovics, Z. (2018). Policy responses to problematic video game use: A systematic review of current measures and future possibilities. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 503–517. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.050>

Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., Tamás, D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: Findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 749–754. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0475>

60 Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>

72 Nursalam, Iswanti, D. I., Agustiningih, N., Rohmi, F., Permana, B., & Erwansyah, R. A. (2023). Factors contributing to *online game* addiction in adolescents: a systematic review. *International Journal of Public Health Science*, 12(4), 1763–1770. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i4.23260>

Paige Cook. (2024). *How is cross platform changing the state of gaming*. Pocketgamer.Biz. <https://www.pocketgamer.biz/mobile-mavens-how-is-cross-platform-changing-the-state-of-gaming/>

Petry, N. M., Rehbein, F., Ko, C. H., & O'Brien, C. P. (2015). Internet Gaming Disorder in the DSM-5. *Current Psychiatry Reports*, 17(9). <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0610-0>

Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>

45 Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

69 Soliman, O., Rezgui, A., Soliman, H., & Manea, N. (2013). *Mobile cloud gaming: Issues and challenges. Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 8093 LNCS, 121–128. https://doi.org/10.1007/978-3-642-40276-0_10

Stockton, M. D. (2024). *The Evolution of Mobile Gaming: From Snake to Fortnite*. Medium.Com. <https://medium.com/@stocktonmattdavies/the-evolution-of-mobile-gaming-from-snake-to-fortnite-c652d433af10>

- Sudirman, D. Z. (2013). Cloud Gaming Masa Depan Industri *Game*. *Jurnal ULTIMATICS*, 5(2), 67–70. <https://doi.org/10.31937/ti.v5i2.324>
- Sun, R. Q., Sun, G. F., & Ye, J. H. (2023). The effects of *online game* addiction on reduced academic achievement motivation among Chinese college students: the mediating role of learning engagement. *Frontiers in Psychology*, 14(July), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185353>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2018). School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. *Current Neuropharmacology*, 17(6), 507–525. <https://doi.org/10.2174/1570159x16666180813153806>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 1000–1015. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0>
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Van De Mheen, D. (2011). *Online video game* addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205–212. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and video *game* addiction-A comparison between *game* users and non-*game* users. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268–276. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879>
- Weinstein, E., & James, C. (2022). School-Based Initiatives Promoting *Digital* Citizenship and Healthy *Digital* Media Use. *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health*, 365–388. <https://doi.org/10.1017/9781108976237.020>
- Werdini, Y. E., Suroso, S., & Meiyutariningsih, T. (2021).

59

54

Dependence of Playing *Online Games* With Time Management and Pro-Social Behavior. *Airlangga Journal of Innovation Management*, 2(1), 92. <https://doi.org/10.20473/ajim.v2i1.27566>

33 Williams, A. (2020). Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, NY: Atria. ISBN: 978-1-5011-5201-6 paperback. 342 pp. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 48(3), 290–293. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12345>

PROFIL PENULIS



Wawan Ridwan, SKM, M.Ling.

Lahir di Bandung pada tanggal 2 Juli 1975. Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia peminatan Informatika Kesehatan dan menyelesaikan Pendidikan S-2 Magister Ilmu Lingkungan di Universitas Jenderal Soedirman. Pekerjaan pertamanya adalah tenaga sukarelawan di Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung sebagai surveillance tahun 2000-2005, kemudian diterima jadi Pegawai Negeri Sipil di Loka Litbangkes Pangandaran Balitbangkes Kemenkes RI sejak 2005-2021. Mulai 2021 sampai dengan sekarang bergabung dengan Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN). Memegang jabatan fungsional peneliti sejak tahun 2017, juga sebagai editor Nasional Jurnal Aspirator dan Jurnal Penelitian Pendidikan IPA (JPPIPA). Pernah terlibat dalam penyusunan buku bunga rampai dengan judul “Manusia dan Lingkungan: Kunci Atasi Masalah Kesehatan Lingkungan/ Mengenal Konsep Ideal Pengelolaan Sampah”.

BAB 8

ADIKSI JUDI *ONLINE*

Hajar Ahmad Santoso
Universitas Negeri Surabaya
E-mail: hajarsantoso12@gmail.com

PENDAHULUAN

Pada era *digital* saat ini, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi membawa perubahan signifikan pada pola perilaku dan kehidupan sosial masyarakat, termasuk di kalangan generasi muda atau Gen Z. Generasi yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an ini tumbuh bersama teknologi, sehingga akses ke berbagai *platform online* sangat terbuka sejak usia dini (Anderson & Jiang, 2018). Salah satu fenomena yang muncul seiring dengan perkembangan ini adalah meningkatnya aksesibilitas terhadap aktivitas perjudian *online*. Menurut Fahrudin et al. (2024), judi *online* mengalami perkembangan signifikan dari waktu ke waktu, di mana akses yang mudah melalui internet meningkatkan risiko keterlibatan kaum muda dalam aktivitas perjudian (Fahrudin et al., 2024). Perkembangan judi dari tahun 1990-an hingga saat ini menunjukkan transisi signifikan dari perjudian tradisional ke *digital*. Pada 1990-an, judi masih terbatas pada kasino fisik, arena pacuan kuda, dan tempat taruhan lain dengan akses yang relatif sulit bagi sebagian besar masyarakat (Ghelfi et al., 2023). Namun, dengan munculnya internet pada akhir 1990-an, perjudian *online* mulai berkembang melalui situs-situs daring seperti InterCasino, yang memperkenalkan permainan dengan uang nyata. Ini membuka jalan bagi banyak orang untuk berjudi tanpa perlu pergi ke lokasi fisik, meski regulasi terkait judi *online* masih menjadi tantangan di berbagai negara.

Memasuki 2010-an, perjudian *mobile* berkembang pesat dengan hadirnya aplikasi di ponsel, sehingga pemain bisa berjudi kapan saja dan di mana saja. Beberapa penelitian mencatat bahwa perangkat *mobile* dan aplikasi perjudian memberikan kenyamanan yang belum pernah ada sebelumnya, yang mengubah pengalaman berjudi dan membuatnya lebih terjangkau (Fahrudin et al., 2024; Ghelfi et al., 2023; Tran et al., 2024). Pandemi COVID-19 mempercepat tren ini, menyebabkan lonjakan signifikan pada taruhan olahraga *online* dan kasino *digital* karena pembatasan di kasino fisik (Brodeur et al., 2021). Hingga kini, perjudian terus berinovasi dengan teknologi baru seperti realitas virtual (VR), blockchain, dan cryptocurrency, yang menawarkan pengalaman bermain yang lebih imersif dan aman. Di sisi lain, peningkatan regulasi dan kesadaran akan dampak negatif judi telah mendorong penerapan batasan iklan, pengetatan aturan usia, dan langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi risiko kecanduan. (A. Bullock & N. Potenza, 2012) Judi *online* telah menjadi sangat populer karena kemudahan akses dan ketersediaannya melalui perangkat ponsel pintar dan komputer. Kemudahan akses ini meningkatkan risiko kecanduan pada kalangan muda, terutama karena terpapar strategi pemasaran *digital* yang agresif, termasuk iklan di media sosial yang menarik bagi anak muda (Kaakinen et al., 2020; Ramadanty et al., 2023). Promo pendaftaran, bonus taruhan, dan kolaborasi dengan influencer sering kali menjadi daya tarik tambahan bagi Gen Z untuk mencoba judi *online*, tanpa disadari bahwa aktivitas ini dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (Kaakinen et al., 2020; Ramadanty et al., 2023; Syvertsen et al., 2022). Selain itu, judi *online* menawarkan anonimitas yang membuat seseorang lebih berani mengambil risiko, sehingga kecanduan lebih mudah berkembang. Kecanduan judi *online* berpotensi merusak kesehatan mental, yang sering kali ditandai

dengan peningkatan kecemasan, stres, dan impulsivitas. Oleh karena itu, memahami masalah ini dalam konteks Gen Z adalah penting, mengingat bahwa mereka adalah generasi yang paling aktif secara *digital* dan rentan terhadap adiksi ini.

Berdasarkan data dari *The Gambling Commission* di Inggris, sekitar 39% remaja berusia 16-24 tahun terlibat dalam perjudian *online* setidaknya sekali dalam setahun terakhir. Di Indonesia, meskipun regulasi terkait judi *online* cukup ketat, aktivitas ini tetap marak terjadi melalui berbagai *platform* ilegal yang mudah diakses. Menurut riset yang dilakukan oleh Institute for *Digital Youth Research* (2023), sekitar 23% pengguna judi *online* berasal dari kelompok usia di bawah 30 tahun, dan tren ini mengalami peningkatan selama pandemi Covid-19 ketika aktivitas luar ruangan dibatasi. Iklan dan promosi judi *online* semakin gencar menargetkan Gen Z melalui media sosial, yang sering kali mengaburkan batas antara permainan biasa dan perjudian (Ramadanty et al., 2023). Hasil studi oleh Syvertsen et al. (2022) menunjukkan bahwa iklan perjudian di media sosial sering muncul dalam bentuk permainan, sehingga menyebabkan Gen Z meremehkan risiko perjudian *online* (Syvertsen et al., 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa iklan-iklan tersebut tidak hanya bertujuan menarik perhatian, tetapi juga mengarahkan pola pikir pengguna agar menganggap judi sebagai aktivitas yang aman dan bahkan menguntungkan.

Dampak awal dari keterlibatan dalam judi *online* pada Gen Z meliputi peningkatan gejala kecemasan, stres, dan impulsivitas. Judi *online* memicu pelepasan dopamin, yang memberikan sensasi kepuasan sementara. Ketika perilaku ini berulang, otak mulai membentuk kebiasaan, yang memicu seseorang untuk kembali berjudi demi mencapai kepuasan serupa (Tran et al., 2024). Kekalahan dalam judi *online* sering kali menyebabkan perasaan frustrasi yang intens, sehingga meningkatkan stres dan kecemasan. Syvertsen et al. (2022)

menemukan bahwa kecanduan judi juga meningkatkan impulsivitas, di mana seseorang merasa terdorong untuk kembali berjudi meskipun tahu potensi kerugiannya. Di kalangan Gen Z, yang keterampilan pengelolaan emosinya masih berkembang, tekanan ini sering kali sulit diatasi, sehingga dampak negatifnya semakin parah. Secara keseluruhan, fenomena judi *online* ini menunjukkan ancaman nyata bagi kesehatan mental Gen Z. Tanpa adanya upaya pencegahan dan edukasi yang tepat, risiko dampak negatif dari judi *online*, mulai dari kecemasan hingga ketergantungan, akan semakin tinggi.

ADIKSI JUDI ONLINE

Pada awal 1990-an, judi masih dilakukan secara tradisional di tempat fisik seperti kasino, arena pacuan kuda, dan toko taruhan. Internet baru mulai populer, dan bentuk perjudian *online* belum berkembang. Di negara-negara yang memiliki kasino legal, tempat-tempat fisik ini berfungsi sebagai pusat perjudian utama, dengan permainan seperti poker, blackjack, roulette, dan slot sebagai pilihan umum. Teknologi masih terbatas, sehingga akses judi lebih terbatas pada orang-orang yang bisa mengunjungi lokasi-lokasi ini. Dengan pesatnya perkembangan internet, judi mulai bertransisi ke dunia *online* pada akhir 1990-an. Situs judi pertama kali muncul pada pertengahan dekade ini, dan *InterCasino*, yang didirikan pada tahun 1996, adalah salah satu kasino *online* pertama yang legal dan menerima taruhan dengan uang sungguhan. Pada tahun yang sama, *Cryptologic*, sebuah perusahaan teknologi keamanan, mengembangkan teknologi pembayaran yang aman, yang memungkinkan pemain memasang taruhan secara daring. Keberadaan judi *online* ini menarik lebih banyak orang karena memberikan kenyamanan yang sebelumnya tidak ada pada kasino tradisional. Meski demikian, pengaturan regulasi masih menjadi tantangan karena banyak yurisdiksi yang belum

memiliki undang-undang khusus untuk mengatur perjudian *online*.

Awal 2000-an melihat ledakan popularitas judi *online*, termasuk kasino, poker, taruhan olahraga, dan bingo. Poker *online* menjadi sangat populer, dengan *platform* seperti PartyPoker dan PokerStars menarik jutaan pemain dari seluruh dunia. Pada tahun 2006, Amerika Serikat memberlakukan Unlawful Internet *Gambling* Enforcement Act (UIGEA) untuk membatasi perjudian *online*, tetapi banyak situs judi beroperasi dari negara-negara yang tidak terikat oleh undang-undang AS. Selain poker, taruhan olahraga *online* juga berkembang pesat, dan banyak negara mulai melegalkan atau mengatur perjudian *online*. Perkembangan teknologi perangkat lunak dan enkripsi juga membuat transaksi *online* lebih aman, menarik lebih banyak pemain untuk berpartisipasi secara daring.

Dengan meningkatnya penggunaan *smartphone*, judi mulai berpindah ke perangkat *mobile*, memungkinkan orang untuk bertaruh kapan saja dan di mana saja. Aplikasi kasino *mobile*, taruhan olahraga, dan aplikasi poker menjadi populer, mengubah cara orang berjudi. Menurut laporan dari Global Betting and Gaming Consultants, pada tahun 2015, pendapatan dari judi *mobile* mencapai sekitar 40% dari total pendapatan judi *online*. Pada dekade ini, beberapa negara mulai mengadopsi peraturan yang lebih ketat terhadap perjudian *online* untuk melindungi pemain dan mengontrol industri ini. Inggris, misalnya, mendirikan UK *Gambling* Commission untuk mengatur judi *online*, memastikan keamanan dan keadilan bagi para pemain.

Pandemi COVID-19 pada awal dekade 2020-an mendorong lonjakan besar dalam judi *online*, karena banyak kasino fisik ditutup dan orang-orang menghabiskan lebih banyak waktu di rumah. Menurut laporan dari American Gaming Association, terjadi peningkatan tajam dalam taruhan olahraga *online* dan kasino *online* selama pandemi. Di beberapa negara, regulasi

perjudian *online* diperbarui, termasuk pengawasan lebih ketat dan penegakan batasan usia untuk melindungi pengguna di bawah umur. Judi daring saat ini telah berkembang dengan teknologi baru seperti realitas virtual (VR), yang memberikan pengalaman kasino yang lebih imersif, serta penggunaan *blockchain* dan *cryptocurrency* untuk memberikan anonimitas dan keamanan lebih dalam transaksi. Pada saat yang sama, ada peningkatan kesadaran tentang dampak negatif judi, yang menyebabkan beberapa negara menerapkan batasan iklan, pengetatan regulasi, dan inisiatif pencegahan kecanduan. Di era *digital*, judi diperkirakan akan terus tumbuh seiring dengan kemajuan teknologi. Dengan teknologi VR, AR (augmented reality), dan penggunaan AI (artificial intelligence), *platform* judi *online* diharapkan dapat memberikan pengalaman yang lebih personal dan realistis. Teknologi ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan perlindungan pemain, dengan sistem AI yang memantau perilaku berjudi untuk mendeteksi tanda-tanda kecanduan secara dini. Secara keseluruhan, judi telah berkembang dari bentuk tradisional di kasino fisik menuju *platform digital* yang lebih mudah diakses dan beragam. Meskipun memberikan banyak kemudahan, perkembangan ini juga menimbulkan tantangan baru dalam hal regulasi dan risiko kecanduan, yang membutuhkan pendekatan preventif yang berkelanjutan.

Terdapat kesalahan pada masyarakat saat ini terkait anggapan tentang judi *online*, trading, dan investasi. Perbedaan antara judi *online*, trading, dan investasi terletak pada tujuan, cara kerja, serta tingkat risiko dan kontrol yang melekat pada masing-masing aktivitas. Judi *online* adalah aktivitas mempertaruhkan uang pada hasil yang tidak pasti dan bergantung sepenuhnya pada keberuntungan. Dengan sifatnya yang acak dan tidak terprediksi, judi *online* cenderung menyebabkan kecanduan karena bersifat anonim, cepat, dan

sering kali menawarkan hadiah yang mendorong impulsivitas. Sementara itu, trading merupakan kegiatan jual beli aset keuangan seperti saham atau mata uang dalam jangka pendek, bertujuan untuk memperoleh keuntungan dari fluktuasi harga yang terjadi. Berbeda dari judi, trading memerlukan pengetahuan dan strategi yang berbasis analisis data pasar, meski tetap berisiko jika dilakukan secara berlebihan tanpa manajemen yang tepat (Baker & Ricciardi, 2014; Chan, 2022; Khan & Ahmad, 2022). Di sisi lain, investasi adalah aktivitas menanamkan modal dengan fokus pada pertumbuhan jangka panjang dan stabilitas. Tidak seperti trading yang berorientasi pada hasil cepat, investasi mengedepankan perencanaan yang matang serta diversifikasi risiko untuk menjaga nilai aset agar terus berkembang secara konsisten (Baker & Ricciardi, 2014).

Kategori	Judi Online	Trading	Investasi
Tujuan	Hiburan atau keuntungan cepat	Keuntungan dari fluktuasi harga	Pertumbuhan modal jangka Panjang
Risiko	Sangat tinggi; peluang menang tidak pasti	Tinggi, namun dapat dikelola dengan analisis	Moderat, risiko dapat dikurangi dengan strategi
Sifat	Bergantung pada keberuntungan, tidak terprediksi	Berbasis analisis, strategi, namun berisiko tinggi	Perencanaan jangka Panjang dan stabilitas
Kontrol	Tidak ada control terhadap hasil	Terkendali melalui analisis pasar	Terkendali melalui manajemen portofolio

Durasi	Singkat, umumnya satu putaran	Jangka pendek hingga menengah	Jangka Panjang
--------	-------------------------------	-------------------------------	----------------

Dari ketiga hal tersebut, mungkin para Gen Z dapat diarahkan untuk belajar terkait trading dan investasi. Karena kecanduan judi *online* dapat menyebabkan dampak serius pada kesehatan mental Gen Z, terutama dengan meningkatnya kecemasan, depresi, dan gangguan impulsivitas. Perilaku judi yang kompulsif dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, terutama ketika seseorang mengalami kekalahan atau kerugian finansial yang besar. Menurut studi dari Fahrudin et al. (2024), kecanduan judi *online* dapat memicu pelepasan dopamin di otak, menciptakan siklus adiktif di mana pemain terus berjudi untuk mencari kepuasan. Hal ini menyebabkan kecemasan dan depresi, karena sering kali pengguna merasa bersalah atau malu atas perilaku mereka, terutama ketika judi mengganggu kehidupan sosial atau pendidikan. Gangguan impulsifitas yang disebabkan oleh kecanduan judi juga semakin mempengaruhi stabilitas emosional Gen Z. Seiring dengan semakin seringnya berjudi, kontrol diri menurun dan impulsivitas meningkat. Beberapa studi menunjukkan bahwa impulsivitas yang terkait dengan judi *online* bisa mengarah pada keputusan-keputusan yang tidak rasional, seperti terus bertaruh demi menutupi kerugian, yang sering kali memperburuk kondisi psikologis pemain.

Selain dampak psikologis, kecanduan judi *online* juga menimbulkan risiko finansial yang serius. Banyak anak muda yang terjebak dalam hutang akibat judi, terutama mereka yang menggunakan kartu kredit atau pinjaman untuk berjudi. Gen Z yang memiliki akses mudah ke dana melalui metode pembayaran *digital* lebih rentan mengalami kerugian finansial yang tidak terkontrol. Perilaku finansial berisiko ini sering kali

menyebabkan masalah sosial, seperti konflik dengan keluarga atau teman, karena pemain yang kecanduan mungkin cenderung meminjam uang untuk berjudi atau mengabaikan tanggung jawab finansial lainnya. Beberapa studi kasus menunjukkan bahwa dampak sosial dari kecanduan judi *online* dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan prestasi akademik, karena pemain yang kecanduan sering kali mengabaikan aktivitas sosial dan pendidikan mereka. Fahrudin et al. (2024) menemukan bahwa judi *online* mengarah pada konflik interpersonal, terutama dengan keluarga, akibat perilaku berbohong untuk menutupi aktivitas berjudi dan hutang yang semakin membengkak.

Pentingnya pengawasan keluarga dan edukasi tidak dapat diabaikan dalam mencegah adiksi judi *online* di kalangan Gen Z. Keluarga yang memiliki komunikasi terbuka dan mendidik anak-anak tentang bahaya judi lebih mungkin membantu mereka menghindari adiksi. Sekolah juga berperan penting dengan menyertakan kurikulum yang mencakup edukasi mengenai keuangan dan risiko judi *online* sejak dini. Edukasi ini penting untuk meningkatkan kesadaran risiko dan memperkuat keterampilan pengelolaan diri, sehingga anak muda dapat mengelola impulsivitas mereka dengan lebih baik. Strategi yang efektif untuk mengurangi risiko kecanduan di lingkungan keluarga mencakup komunikasi terbuka tentang dampak negatif judi *online* dan pengawasan aktivitas *digital*. Di samping itu, edukasi di sekolah dapat memberikan pemahaman mengenai pengelolaan risiko finansial, yang dapat membantu Gen Z memahami konsekuensi dari aktivitas berisiko tinggi seperti judi *online*.

Mengenalkan investasi saham sebagai alternatif yang lebih sehat dibandingkan judi *online* memerlukan strategi yang komprehensif dan berkelanjutan. Langkah pertama adalah meningkatkan literasi keuangan di kalangan generasi muda,

karena banyak yang terjebak dalam judi *online* akibat kurangnya pemahaman tentang alternatif keuangan yang lebih aman dan menguntungkan. Dengan pendidikan formal atau pelatihan *online*, anak muda dapat memahami perbedaan mendasar antara investasi dan judi, terutama dalam hal risiko dan potensi keuntungan jangka panjang. Studi menunjukkan bahwa peningkatan literasi keuangan dapat mengurangi minat terhadap aktivitas berisiko tinggi seperti judi (Gutter & Copur, 2011). Selanjutnya, media sosial dapat digunakan sebagai alat efektif untuk menyebarkan informasi tentang manfaat investasi saham. Melibatkan influencer dan profesional keuangan yang tepercaya dalam kampanye di media sosial dapat membantu mengubah persepsi bahwa investasi adalah pilihan yang lebih sehat dan berkelanjutan dibandingkan dengan judi *online*. Menurut Chen et al. (2022), anak muda lebih tertarik pada investasi setelah melihat konten edukatif dan pengalaman positif dari influencer yang kredibel.

Selain itu, menyediakan *platform* investasi saham yang mudah diakses dan terjangkau sangat penting, terutama mengingat bahwa daya tarik judi *online* sering kali terletak pada kemudahannya. *Platform* yang sederhana dengan modal awal rendah dapat menjadikan investasi saham sebagai pilihan yang kompetitif. Keberhasilan *platform* seperti *Robinhood* di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kemudahan akses memainkan peran besar dalam menarik minat investor pemula. Pembatasan iklan judi *online* juga dapat membantu mengurangi ketertarikan generasi muda pada perjudian *digital*, dengan memperketat regulasi iklan judi, terutama pada *platform* yang banyak diakses anak muda. Di Inggris, pembatasan iklan judi oleh UK *Gambling Commission* telah berhasil mengurangi paparan kaum muda terhadap judi *online*. Di samping itu, mengadakan program edukasi yang menekankan keuntungan jangka panjang investasi saham juga penting (Fung & Tsai, 2021). Melalui

simulasi pertumbuhan modal dalam jangka panjang, program ini dapat membantu anak muda melihat investasi saham sebagai pilihan yang lebih stabil dan menguntungkan dibandingkan dengan judi. Baker dan Ricciardi (2020) menunjukkan bahwa pemahaman tentang pertumbuhan modal dapat mengarahkan preferensi individu pada kegiatan keuangan yang lebih aman dan berjangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, terlihat jelas bahwa adiksi judi *online* merupakan ancaman serius bagi kesehatan mental Gen Z. Faktor-faktor seperti iklan yang agresif, pengaruh sosial media, dan akses yang mudah menjadikan judi *online* sangat menarik bagi kelompok usia muda yang cenderung lebih impulsif dan terbuka terhadap aktivitas baru. Dampak psikologis dari adiksi ini sangat berbahaya, termasuk meningkatnya kecemasan, depresi, serta gangguan impulsivitas yang bisa merusak stabilitas emosional dan sosial mereka. Selain itu, risiko finansial yang dihadapi juga mengkhawatirkan, dengan potensi hutang dan perilaku berisiko yang dapat memperburuk kondisi sosial dan kesejahteraan hidup mereka.

Oleh karena itu, langkah-langkah preventif sangat penting untuk melindungi Gen Z dari risiko adiksi judi *online*. Di tingkat individu, peningkatan kesadaran tentang risiko judi *online* dan pengelolaan diri yang baik dapat menjadi fondasi penting. Di tingkat keluarga, komunikasi terbuka dan pengawasan yang bijak dapat membantu mendeteksi tanda-tanda awal kecanduan serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Sedangkan di tingkat masyarakat dan pemerintah, upaya regulasi yang ketat terhadap iklan dan akses judi *online* serta edukasi di sekolah tentang risiko keuangan dan kesehatan mental perlu terus diupayakan. Melalui kombinasi pendekatan ini, diharapkan masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang

aman dan mendukung bagi Gen Z untuk terhindar dari dampak buruk judi *online*.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Bullock, S., & N. Potenza, M. (2012). Pathological *Gambling: Neuropsychopharmacology and Treatment. Current Psychopharmacology*, 1(1), 67–85. <https://doi.org/10.2174/2211556011201010067>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media & Technology*. Pew Research Center.
- Baker, H. K., & Ricciardi, V. (2014). *Investor Behavior* (H. K. Baker & V. Ricciardi, Eds.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118813454>
- Brodeur, M., Audette-Chapdelaine, S., Savard, A.-C., & Kairouz, S. (2021). *Gambling and the COVID-19 pandemic: A scoping review. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 111, 110389. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110389>
- Chan, F. (2022). A Study of Social Media Influencers and Impact on Consumer Buying Behaviour in the United Kingdom. In *International Journal of Business & Management Studies* (Vol. 03). www.ijbms.net
- Fahrudin, A., Satispi, E., Subardhini, M., Rinda Andayani, R. H., Jayaputra, A., Yuniarti, L., Wijayanti, F., & Suryani, S. (2024). *Online gambling addiction: Problems and solutions for policymakers and stakeholders in Indonesia. Journal of Infrastructure, Policy and Development*, 8(11), 9077. <https://doi.org/10.24294/jipd.v8i11.9077>
- Fung, S., & Tsai, S.-C. (2021). The price discovery role of day traders in futures market: Evidence from different types of day traders. *Journal of Empirical Finance*, 64, 53–77. <https://doi.org/10.1016/j.jempfin.2021.08.001>

Ghelfi, M., Scattola, P., Giudici, G., & Velasco, V. (2023). *Online Gambling: A Systematic Review of Risk and Protective Factors in the Adult Population. Journal of Gambling Studies*, 40(2), 673–699. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10258-3>

81 Gutter, M., & Copur, Z. (2011). Financial Behaviors and Financial Well-Being of College Students: Evidence from a National Survey. *Journal of Family and Economic Issues*, 32(4), 699–714. <https://doi.org/10.1007/s10834-011-9255-2>

Kaakinen, M., Sirola, A., Savolainen, I., & Oksanen, A. (2020). Young people and gambling content in social media: An experimental insight. *Drug and Alcohol Review*, 39(2), 152–161. <https://doi.org/10.1111/dar.13010>

Khan, M. S., & Ahmad, Z. (2022). The Effects of Financial Literacy and Social Media on Financial Behaviour. In *Mixed Methods Perspectives on Communication and Social Media Research* (pp. 144–164). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003265887-12>

Ramadanty, S., Luthfia, A., Handayani, F., Gasa, F. M., & Ridzuan, A. R. (2023). Youth Digital Development Post-Pandemic in Indonesian Perspective based on Gender. *2023 8th International Conference on Business and Industrial Research (ICBIR)*, 1088–1093. <https://doi.org/10.1109/ICBIR57571.2023.10147742>

13 Syvertsen, A., Erevik, E. K., Hanss, D., Mentzoni, R. A., & Pallesen, S. (2022). Relationships Between Exposure to Different Gambling Advertising Types, Advertising Impact and Problem Gambling. *Journal of Gambling Studies*, 38(2), 465–482. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10038-x>

Tran, L. T., Wardle, H., Colledge-Frisby, S., Taylor, S., Lynch, M., Rehm, J., Volberg, R., Marionneau, V., Saxena, S., Bunn, C., Farrell, M., & Degenhardt, L. (2024). The

prevalence of *gambling* and problematic *gambling*: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 9(8), e594–e613. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00126-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00126-9)

PROFIL PENULIS



Hajar Ahmad Santoso, M.Pd.

Penulis lahir di Sidoarjo, 27 Juli 1996. Penulis sebagai Guru PPPK di SMA Negeri 3 Sidoarjo sejak tahun 2021. Saat ini penulis sedang melanjutkan studi S3 program studi Pendidikan matematika di Universitas Negeri Surabaya. Selain menjalani tugas mengajar, penulis aktif membina para peserta Olimpiade Sains Nasional (OSN) Matematika tingkat kabupaten dan nasional. Penulis juga berperan sebagai pengelola *website*, content creator, dan pembina jurnalistik, dengan fokus dalam pengembangan keterampilan siswa di bidang *digital* dan literasi media. Dengan pengalaman dan dedikasi dalam pendidikan matematika, penulis berfokus pada pengembangan metode pembelajaran yang inovatif untuk mendukung prestasi siswa di bidang sains dan matematika.

BAB 9

ADIKSI PORNOGRAFI PADA GEN Z

Maria Frani Ayu Andari Dias
STIKES Suaka Insan, Banjarmasin
E-mail: mariafrani10@gmail.com

PENDAHULUAN

Adiksi pornografi adalah kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan terhadap konten pornografi secara berlebihan, sehingga memengaruhi fungsi psikologis, sosial, dan emosionalnya (Cordero, 2021; Huber, 2022). Ketergantungan ini bukan sekadar bentuk konsumsi pornografi biasa, tetapi sudah mencapai tahap di mana individu merasa sulit untuk mengontrol keinginannya meskipun telah mengetahui dampak negatifnya. Seseorang yang mengalami adiksi pornografi akan merasakan dorongan yang kuat dan berulang untuk mengakses konten tersebut, serta menghabiskan waktu yang signifikan dalam aktivitas ini, sering kali mengorbankan aspek lain dalam kehidupan sehari-hari, seperti pekerjaan, pendidikan, dan hubungan interpersonal (Burke & MillerMacPhee, 2020).

Berbeda dengan penggunaan pornografi biasa yang umumnya terjadi dalam batas yang lebih terkendali, adiksi pornografi melibatkan perilaku kompulsif yang mendominasi waktu dan perhatian individu (Moretta & Buodo, 2020). Konsumsi pornografi biasa mungkin hanya terjadi sesekali, sementara individu yang mengidap adiksi pornografi terus-menerus merasa terdorong untuk mengakses konten ini bahkan ketika tidak menginginkannya atau dalam situasi yang tidak sesuai (Cordero, 2021). Pada penggunaan pornografi biasa, seseorang masih memiliki kendali untuk menentukan kapan dan seberapa sering ia mengaksesnya, sedangkan adiksi

menghilangkan kendali ini, sehingga kebutuhan akan konten pornografi menjadi prioritas yang mendesak (Chatterjee & Kar, 2023).

Dalam konteks era *digital*, akses terhadap pornografi semakin mudah dan cepat, terutama bagi generasi muda atau yang kita kenal sebagai Gen Z. Era *digital* menyediakan berbagai *platform*, mulai dari situs web hingga aplikasi seluler, yang mempermudah penyebaran konten pornografi. Teknologi canggih seperti ponsel pintar, tablet, dan konektivitas internet yang cepat juga memungkinkan seseorang untuk mengakses konten pornografi kapan saja dan di mana saja. Hal ini menciptakan lingkungan yang mendorong keterlibatan yang lebih intens dan lebih sering terhadap konten pornografi, bahkan bagi mereka yang pada awalnya mungkin hanya bermaksud sekadar mencari tahu.

Gen Z, yang lahir dan tumbuh di era *digital*, sangat rentan terhadap paparan konten pornografi karena kedekatan mereka dengan teknologi sejak usia dini (Chatterjee & Kar, 2023). Sebagai generasi yang terbiasa dengan internet dan media sosial, Gen Z cenderung lebih aktif dalam eksplorasi konten *digital*, termasuk konten yang mungkin mengandung unsur pornografi. Ditambah dengan kurangnya regulasi yang ketat di beberapa *platform digital*, akses terhadap pornografi semakin sulit untuk dikendalikan, terutama bagi anak muda yang mungkin kurang memiliki pemahaman tentang batas-batas sehat dalam konsumsi konten ini.

Selain itu, fenomena yang dikenal sebagai “normalisasi pornografi” juga memperkuat risiko adiksi bagi Gen Z (Camilleri et al., 2021; Huber, 2022). Di berbagai *platform* media sosial, terdapat kecenderungan untuk menganggap pornografi sebagai sesuatu yang wajar atau bahkan “keren,” sehingga mendorong individu untuk lebih terbuka dalam mengakses atau membicarakan topik ini tanpa mempertimbangkan dampak

jangka panjangnya. Normalisasi ini membuat konten pornografi menjadi lebih mudah diterima oleh masyarakat luas, termasuk kalangan remaja dan anak muda, sehingga risiko paparan berlebih dan ketergantungan meningkat.

Adiksi pornografi pada Gen Z, oleh karena itu, bukan sekadar masalah individu melainkan persoalan sosial yang memerlukan perhatian dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan seperti perawat (Huppini & Malamuth, 2022). Dengan pemahaman yang mendalam mengenai definisi dan konteks adiksi ini, para perawat dapat berperan dalam memberikan edukasi dan dukungan kepada masyarakat. Hal ini bertujuan untuk mencegah dampak negatif yang lebih luas dan membantu individu yang sudah terdampak untuk menemukan bantuan dan dukungan yang tepat dalam menghadapi masalah adiksi pornografi di era *digital*.

KARAKTERISTIK GEN Z DAN KETERHUBUNGANNYA DENGAN ERA *DIGITAL*

Generasi Z, atau yang sering disebut Gen Z, merujuk pada kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Chatterjee & Kar, 2023). Generasi ini dikenal sebagai "*digital natives*" karena mereka lahir dan tumbuh bersamaan dengan perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi (Pichler et al., 2021; Szymkowiak et al., 2021). Keterpaparan mereka terhadap internet, ponsel pintar, dan berbagai *platform digital* sejak usia dini telah membentuk karakteristik khas dalam pola pikir dan perilaku mereka. Gen Z cenderung memiliki keterampilan tinggi dalam menggunakan teknologi, mudah beradaptasi dengan perubahan *digital*, dan menjadikan perangkat *digital* sebagai sarana utama dalam berbagai aspek kehidupan mereka, mulai dari pendidikan, hiburan, hingga interaksi sosial (Szymkowiak et al., 2021).

Salah satu ciri mencolok Gen Z adalah kecenderungan untuk selalu terhubung secara *digital* (Szymkowiak et al., 2021). Kehidupan sehari-hari mereka hampir tidak terlepas dari penggunaan internet dan media sosial, yang memungkinkan mereka untuk terus terkoneksi dan mendapatkan informasi dalam waktu nyata. Gen Z memiliki kebutuhan tinggi akan komunikasi dan interaksi yang cepat, sehingga media sosial menjadi tempat di mana mereka mengekspresikan diri, berinteraksi, dan bahkan mencari validasi sosial (Pichler et al., 2021). Keterikatan yang intens terhadap dunia *digital* ini tidak hanya membentuk identitas sosial mereka tetapi juga menciptakan kebiasaan untuk terus mencari konten baru, sering kali tanpa seleksi yang ketat.

Sayangnya, keterhubungan *digital* yang konstan ini juga menjadikan Gen Z lebih rentan terhadap paparan konten yang kurang sehat, termasuk pornografi (Chatterjee & Kar, 2023). Paparan terhadap pornografi dapat terjadi secara tidak sengaja, misalnya melalui iklan, tautan yang tidak disaring, atau bahkan algoritma media sosial yang kadang merekomendasikan konten yang tidak sesuai usia. Semakin sering Gen Z terhubung dengan internet tanpa pengawasan, semakin besar kemungkinan mereka terpapar pada berbagai bentuk konten eksplisit. Hal ini menciptakan situasi di mana batas antara konten edukatif dan konten yang tidak sesuai usia menjadi kabur, terutama bagi mereka yang masih dalam tahap perkembangan psikologis.

Selain itu, kecenderungan Gen Z untuk selalu berada di dunia maya membuat mereka sering terjebak dalam "filter bubble" atau ruang gema *digital*, di mana mereka hanya terpapar pada konten-konten yang mendukung kebiasaan mereka tanpa disadari (Szymkowiak et al., 2021). Kondisi ini diperparah oleh algoritma yang secara otomatis menyesuaikan konten berdasarkan preferensi pengguna. Artinya, sekali seseorang mengakses konten pornografi, ada kemungkinan besar bahwa

algoritma akan merekomendasikan konten serupa di masa mendatang. Ini meningkatkan risiko bagi Gen Z untuk mengalami keterpaparan berulang terhadap pornografi, yang seiring waktu dapat berkembang menjadi kebiasaan atau bahkan adiksi.

Kerentanan Gen Z terhadap paparan pornografi juga dipengaruhi oleh rendahnya literasi *digital* dalam hal memahami batasan penggunaan konten *digital* secara sehat. Banyak dari mereka yang mungkin tidak sepenuhnya menyadari dampak negatif dari paparan pornografi terhadap kesehatan mental dan perkembangan psikologis. Kurangnya edukasi mengenai risiko ini membuat mereka cenderung mengeksplorasi dunia *digital* tanpa kendali diri yang memadai. Oleh karena itu, edukasi yang lebih mendalam mengenai literasi *digital* dan dampak konten negatif sangat dibutuhkan untuk membantu Gen Z mengembangkan kebiasaan *digital* yang sehat dan bertanggung jawab.

Bagi para perawat dan masyarakat, penting untuk memahami karakteristik dan keterhubungan Gen Z dengan era *digital* agar dapat memberikan dukungan yang relevan. Perawat dapat berperan dalam memberikan edukasi tentang risiko paparan pornografi dan pentingnya literasi *digital* sebagai upaya preventif. Dengan memahami dinamika *digital* yang memengaruhi generasi ini, berbagai pihak dapat turut serta dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung, baik di ranah pendidikan, keluarga, maupun komunitas.

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ADIKSI PORNOGRAFI PADA GEN Z

Adiksi pornografi pada Gen Z tidak terlepas dari sejumlah faktor yang saling berinteraksi dan mempengaruhi. Salah satu faktor penting adalah aspek biologis, terutama terkait dengan

cara kerja sistem dopamin di dalam otak(Cordero, 2021). Dopamin adalah neurotransmitter yang berperan dalam pengendalian rasa senang dan penghargaan. Ketika seseorang mengakses konten pornografi, otak melepaskan dopamin dalam jumlah besar, memberikan sensasi kenikmatan yang intens. Namun, paparan berulang terhadap pornografi dapat menyebabkan otak mengalami toleransi, di mana individu membutuhkan stimulasi yang lebih besar untuk mendapatkan tingkat kenikmatan yang sama. Hal ini kemudian dapat memicu perilaku kompulsif dan menyebabkan adiksi, karena individu terus-menerus mencari konten yang lebih eksplisit untuk mencapai sensasi yang diinginkan.

Selain faktor biologis, faktor psikologis juga memainkan peran penting dalam perkembangan adiksi pornografi pada Gen Z(Chatterjee & Kar, 2023). Kecemasan, stres, dan perasaan kesepian adalah beberapa contoh kondisi psikologis yang dapat mendorong individu untuk mencari pelarian melalui pornografi. Gen Z, yang sering kali dihadapkan pada tekanan akademis, sosial, dan tuntutan pribadi, lebih rentan mengalami kondisi psikologis yang tidak stabil. Pornografi menjadi pelarian yang mudah dijangkau dan dapat memberikan pelipur lara sementara(Costanzo, 2024). Namun, pelarian ini bersifat semu dan tidak menyelesaikan akar masalah, sehingga dalam jangka panjang dapat memperparah kondisi psikologis mereka.

Faktor sosial juga berperan besar dalam membentuk kebiasaan dan perilaku Gen Z terkait konsumsi pornografi(Gerymski & Cisek, 2023). Pengaruh teman sebaya, misalnya, dapat menjadi pemicu bagi individu untuk mencoba mengakses konten pornografi sebagai bentuk adaptasi sosial atau “ikut-ikutan” untuk diterima di kelompoknya. Norma sosial yang berkembang di media *digital*, di mana pornografi terkadang dianggap hal yang wajar atau bahkan menarik, turut memperkuat fenomena ini. Dengan kata lain, eksposur terhadap

norma sosial semacam ini di media *digital* dapat membentuk persepsi yang salah tentang pornografi dan mempengaruhi pola pikir Gen Z terhadap konten tersebut.

Media sosial juga berperan besar dalam membentuk persepsi Gen Z terhadap pornografi melalui normalisasi konten seksual (Chatterjee & Kar, 2023; Salian & Khatun, 2020). Di era *digital*, batas antara konten biasa dan konten seksual sering kali menjadi kabur, sehingga paparan terhadap konten yang mengarah pada pornografi menjadi lebih sulit dihindari. Algoritma media sosial yang cenderung merekomendasikan konten sesuai preferensi pengguna juga dapat memperburuk situasi. Sekali individu mengakses konten seksual atau terkait pornografi, algoritma akan terus merekomendasikan konten serupa, yang pada akhirnya memperbesar peluang seseorang untuk menjadi ketergantungan.

Dalam kondisi seperti ini, literasi *digital* yang rendah menjadi faktor penguat lainnya. Gen Z yang belum memiliki pemahaman yang cukup tentang dampak negatif pornografi sering kali mengeksplorasi konten ini tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Tanpa kesadaran dan kontrol diri yang memadai, mereka bisa jatuh ke dalam siklus perilaku kompulsif yang pada akhirnya berkembang menjadi adiksi. Kurangnya edukasi terkait dampak adiksi pornografi ini membuat individu semakin sulit keluar dari jeratan kebiasaan tersebut, terutama ketika mereka tidak memiliki dukungan psikologis atau sosial yang memadai.

Bagi para perawat dan masyarakat, memahami faktor-faktor penyebab adiksi pornografi ini sangat penting dalam memberikan edukasi dan dukungan yang tepat. Dengan pemahaman mendalam terhadap aspek biologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi adiksi pornografi pada Gen Z, diharapkan tenaga kesehatan dan masyarakat dapat berperan aktif dalam pencegahan dan penanggulangan adiksi ini. Edukasi

yang komprehensif mengenai risiko dan dampak negatif pornografi perlu ditingkatkan, sehingga Gen Z dapat mengembangkan kontrol diri yang lebih baik dan menjauhkan diri dari kebiasaan yang merugikan kesehatan mental dan sosial mereka.

DAMPAK ADIKSI PORNOGRAFI PADA KESEHATAN MENTAL

Adiksi pornografi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, terutama pada kalangan Gen Z yang sering terpapar konten ini di era *digital* (Chatterjee & Kar, 2023). Salah satu dampak utama adalah meningkatnya risiko gangguan kecemasan dan depresi. Individu yang mengalami adiksi pornografi cenderung merasa cemas, terutama karena perilaku adiktif ini sering kali dilakukan secara tersembunyi, menimbulkan rasa malu dan bersalah. Perasaan-perasaan ini, jika terus dipendam tanpa penanganan, dapat memperparah kondisi mental seseorang, menciptakan beban emosional yang berat, dan meningkatkan risiko depresi. Seseorang yang merasa terjebak dalam siklus adiksi ini juga kerap mengalami stres berkepanjangan, yang secara langsung memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Ketidakpuasan diri juga sering kali muncul sebagai dampak dari adiksi pornografi (Mushtaq et al., 2022). Konten pornografi yang disaksikan secara terus-menerus membangun ekspektasi yang tidak realistis tentang penampilan fisik, performa seksual, dan hubungan emosional. Hal ini dapat membuat individu merasa kurang memadai atau tidak cukup baik dibandingkan dengan apa yang dilihatnya dalam konten pornografi. Ketidakpuasan diri yang berlarut-larut bisa menyebabkan penurunan harga diri dan perasaan tidak berharga. Pada akhirnya, ini berkontribusi terhadap permasalahan mental yang semakin kompleks, di mana seseorang mengalami krisis

identitas dan sulit menemukan kepercayaan diri dalam berbagai aspek kehidupannya.

Dampak adiksi pornografi juga terlihat dalam hubungan interpersonal(Healy-Cullen et al., 2024). Individu yang terjerat dalam adiksi ini sering kali mengalami kesulitan dalam membina hubungan yang sehat dan bermakna(Prasad & Subramanian, 2024). Mereka cenderung menjauh dari interaksi sosial karena ketakutan akan penilaian negatif atau bahkan karena merasa lebih nyaman dalam lingkungan virtual dibandingkan hubungan nyata. Ketergantungan pada pornografi dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk merasakan empati dan membangun keintiman emosional, sehingga hubungan dengan keluarga, teman, dan pasangan menjadi terganggu. Akibatnya, mereka cenderung merasa kesepian dan terisolasi, yang pada akhirnya memperburuk kondisi mental mereka.

Lebih jauh lagi, adiksi pornografi dapat memengaruhi persepsi seseorang tentang seksualitas dan hubungan seksual yang sehat(Steel et al., 2022). Individu yang terbiasa mengonsumsi pornografi sebagai sumber utama informasi tentang seksualitas cenderung memiliki pandangan yang menyimpang tentang seks. Mereka mungkin melihat seks sebagai sesuatu yang murni bersifat fisik tanpa melibatkan aspek emosional atau komitmen. Pandangan ini dapat berimbas pada ketidakmampuan untuk memahami kebutuhan emosional dalam hubungan romantis dan mengarah pada perilaku seksual yang tidak sehat atau bahkan berisiko.

Harga diri juga menjadi salah satu aspek yang terpengaruh oleh adiksi pornografi. Ketergantungan pada pornografi sering kali menyebabkan individu merasa tidak berdaya dalam mengontrol perilakunya sendiri, yang pada akhirnya menurunkan rasa percaya diri dan harga diri mereka(Parmar & Kumbhakar, 2022). Rasa tidak berdaya ini, apabila terus

berlanjut, dapat menyebabkan individu merasa dirinya gagal dan tidak mampu mengatasi tantangan dalam hidupnya, baik di aspek personal maupun sosial. Ketidakmampuan ini sering kali diperburuk oleh pandangan negatif dari lingkungan, yang bisa menambah tekanan psikologis dan menghambat proses pemulihan.

Dalam konteks ini, penting bagi perawat dan tenaga kesehatan untuk memahami dampak adiksi pornografi terhadap kesehatan mental agar dapat memberikan dukungan yang tepat kepada individu yang mengalaminya. Edukasi mengenai risiko adiksi pornografi dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta hubungan interpersonal menjadi langkah penting dalam upaya preventif. Dengan pendekatan yang komprehensif dan empati, diharapkan tenaga kesehatan dapat membantu individu dalam mengatasi adiksi ini dan memperbaiki kualitas hidup mereka, baik secara mental maupun sosial.

PERKEMBANGAN KECANDUAN DAN GEJALA KLINIS

Adiksi pornografi pada individu umumnya berkembang melalui tahapan-tahapan yang semakin memperparah dampaknya. Pada tahap awal, seseorang mungkin mulai mengakses konten pornografi secara sporadis, sering kali dengan alasan untuk mencari hiburan atau mengatasi kebosanan (Cordero, 2021). Meski penggunaan di tahap awal ini mungkin terlihat tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, perilaku ini dapat berkembang menjadi pola yang lebih intens ketika seseorang mulai menggunakan pornografi sebagai pelarian dari tekanan emosional atau stres. Di tahap ini, individu mungkin merasa kesulitan untuk berhenti mengakses konten pornografi, meskipun mereka menyadari adanya perasaan bersalah atau malu.

Ketika adiksi pornografi memasuki tingkat menengah, individu mulai menunjukkan tanda-tanda gejala adiktif yang

lebih jelas. Mereka mungkin mulai menghabiskan waktu yang semakin banyak untuk mengakses konten pornografi, sering kali mengorbankan aktivitas penting lain seperti bekerja, belajar, atau bersosialisasi(Cordero, 2021). Pada tahap ini, individu mulai kehilangan kontrol atas perilakunya, yang ditandai dengan dorongan kuat untuk mengakses konten pornografi meskipun dalam situasi yang tidak tepat. Gejala lain yang sering muncul di tahap ini adalah meningkatnya kecemasan dan kegelisahan ketika akses ke konten pornografi terbatas atau terganggu, yang menunjukkan adanya ketergantungan emosional.

Pada tingkat yang lebih parah, adiksi pornografi dapat mengakibatkan dampak yang lebih signifikan terhadap kesehatan mental dan sosial seseorang. Individu pada tahap ini mungkin merasa harus mengakses konten pornografi yang lebih ekstrem untuk mencapai tingkat kenikmatan yang sama, sebuah fenomena yang dikenal sebagai toleransi(Cordero, 2021). Toleransi ini muncul karena otak membutuhkan stimulasi yang lebih besar akibat paparan yang berulang, sehingga konten pornografi yang sebelumnya dianggap cukup tidak lagi memberikan efek yang diinginkan. Dalam kondisi ini, individu cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mencari dan mengonsumsi konten pornografi, yang sering kali berujung pada isolasi sosial dan penurunan performa dalam kehidupan sehari-hari.

Selain toleransi, individu yang mengalami adiksi pornografi juga dapat menunjukkan gejala penarikan ketika mereka berusaha berhenti atau mengurangi konsumsi konten tersebut(Camilleri et al., 2021). Gejala penarikan dapat mencakup perasaan gelisah, mudah marah, depresi, dan keinginan kuat untuk kembali mengakses pornografi sebagai cara untuk meredakan ketidaknyamanan tersebut. Gejala-gejala ini menunjukkan adanya ketergantungan psikologis yang kuat, di mana individu merasa tidak nyaman atau bahkan mengalami

ketidakseimbangan emosional saat tidak mengonsumsi pornografi. Hal ini membuat proses untuk menghentikan adiksi menjadi lebih sulit dan kompleks.

Perkembangan adiksi ini sering kali sulit disadari oleh individu yang mengalaminya, terutama di tahap-tahap awal. Namun, tanda-tanda seperti meningkatnya intensitas konsumsi, dorongan untuk mengakses konten yang lebih ekstrem, dan munculnya gejala penarikan seharusnya menjadi peringatan bahwa kondisi ini telah berkembang ke tingkat yang serius. Dukungan dari tenaga kesehatan seperti perawat dan psikolog sangat dibutuhkan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi gejala-gejala ini secara tepat.

Memahami perkembangan kecanduan dan gejala klinis yang menyertainya sangat penting dalam menangani adiksi pornografi secara efektif (Wieland, 2016). Para perawat, sebagai salah satu tenaga kesehatan terdepan, dapat berperan dalam memberikan edukasi dan dukungan kepada individu yang mengalami adiksi ini. Dengan pemahaman yang mendalam mengenai tanda-tanda klinis dan perkembangan adiksi, diharapkan upaya pencegahan dan intervensi dapat dilakukan secara lebih dini dan efektif, sehingga individu yang terdampak dapat terbantu dalam mengembalikan keseimbangan hidupnya.

STRATEGI PENANGGULANGAN DAN PENCEGAHAN UNTUK GEN Z

Penanggulangan dan pencegahan adiksi pornografi pada Gen Z memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, mengingat generasi ini tumbuh di era *digital* dengan akses tak terbatas terhadap berbagai jenis konten. Intervensi psikologis menjadi salah satu strategi penting untuk membantu individu yang mengalami adiksi ini. Terapi kognitif-behavioral (CBT) telah terbukti efektif dalam menangani berbagai bentuk kecanduan, termasuk adiksi

pornografi (Blaszczynski, 2016). CBT berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir negatif yang mendasari perilaku adiktif, membantu individu mengenali situasi pemicu dan merespons dengan cara yang lebih adaptif (Ágoston, 2013). Dengan bantuan profesional kesehatan mental, Gen Z dapat belajar mengembangkan keterampilan pengendalian diri yang lebih baik dalam menghadapi godaan untuk mengakses konten pornografi.

Selain CBT, terapi berbasis *mindfulness* atau kesadaran penuh juga menjadi alternatif yang relevan dalam penanggulangan adiksi pornografi (Ágoston, 2013). Terapi *mindfulness* membantu individu untuk lebih menyadari perasaan, pikiran, dan dorongan mereka tanpa langsung bereaksi terhadapnya (Pareek et al., 2023). Melalui pendekatan ini, seseorang dapat belajar untuk menghadapi keinginan atau dorongan tanpa harus memenuhinya, yang pada gilirannya mengurangi perilaku impulsif (Levin et al., 2019). Teknik-teknik *mindfulness* seperti meditasi dan pernapasan dalam dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering menjadi pemicu perilaku adiktif. Dengan praktik *mindfulness*, Gen Z dapat mengembangkan kemampuan untuk hidup lebih “hadir” dalam momen dan merespons stres dengan cara yang lebih sehat (Ágoston, 2013).

Selain intervensi psikologis, dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga memiliki peran penting dalam upaya pencegahan adiksi pornografi. Peran teman sebaya, keluarga, dan komunitas sangatlah besar dalam membantu individu mengatasi ketergantungan mereka (Wieland, 2015). Dukungan dari teman sebaya, misalnya, dapat memberikan rasa diterima dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan. Teman-teman yang peduli dapat memberikan dorongan positif dan mengingatkan individu untuk menjauh dari konten yang merugikan. Melalui jaringan pertemanan yang sehat, Gen Z

dapat menemukan alternatif lain untuk mengisi waktu luang mereka tanpa harus bergantung pada pornografi.

Keluarga juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anggota keluarga yang mengalami adiksi (Soliman Georgy, 2019). Orang tua atau anggota keluarga lainnya dapat memberikan pemahaman tentang dampak negatif pornografi dan mendiskusikan batasan penggunaan teknologi dengan cara yang mendukung, bukan menghakimi. Melalui komunikasi yang terbuka, keluarga dapat menjadi sumber dukungan emosional yang kuat, memberikan rasa aman bagi individu yang berusaha menghentikan kebiasaan tersebut. Dukungan keluarga yang berkelanjutan sangat berharga bagi Gen Z yang sering kali membutuhkan bimbingan dalam memahami dan mengatasi tantangan adiksi.

Selain itu, komunitas juga dapat menjadi tempat bagi Gen Z untuk mencari dukungan dan inspirasi dalam upaya menghentikan adiksi pornografi. Komunitas dapat berupa kelompok dukungan, lingkungan keagamaan, atau organisasi sosial yang peduli terhadap masalah kesehatan mental. Dengan mengikuti kegiatan positif dalam komunitas, individu dapat memperluas lingkarannya dan mendapatkan energi positif yang mengalihkan perhatian dari kebiasaan adiktif. Lingkungan komunitas yang positif juga dapat memberikan rasa memiliki dan tujuan, yang sangat membantu dalam proses pemulihan.

Pendekatan teknologi juga menjadi bagian tak terpisahkan dalam upaya pencegahan dan penanggulangan adiksi pornografi, terutama bagi Gen Z yang sangat dekat dengan perangkat *digital*. Penggunaan alat bantu *digital* seperti aplikasi pemblokir konten dan manajemen waktu internet dapat membantu membatasi akses terhadap situs pornografi. Aplikasi pemblokir dapat secara otomatis memfilter konten yang tidak sesuai, mencegah individu mengakses situs-situs yang mengandung konten pornografi. Ini dapat menjadi langkah awal yang

membantu dalam mengurangi frekuensi paparan terhadap konten negatif.

Selain aplikasi pemblokir, manajemen waktu internet juga penting untuk membantu Gen Z mengatur penggunaan internet secara lebih sehat (Fraumeni-McBride, 2019; Rodda & Luoto, 2023). Aplikasi manajemen waktu dapat memberikan batasan penggunaan perangkat dan mendorong individu untuk mengalokasikan waktunya untuk kegiatan yang lebih produktif. Dengan cara ini, mereka dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas *online* yang berisiko. Menggunakan teknologi secara bijak dapat membantu Gen Z menciptakan kebiasaan *digital* yang lebih sehat dan mencegah kebiasaan adiktif berkembang lebih jauh.

Di sisi lain, penting juga untuk memberikan edukasi literasi *digital* bagi Gen Z sebagai langkah preventif dalam mengatasi adiksi pornografi (Blaszczynski, 2016). Literasi *digital* meliputi pemahaman mengenai batasan yang sehat dalam penggunaan teknologi, kesadaran akan risiko adiksi, serta cara-cara untuk melindungi diri dari konten yang merugikan. Dengan pengetahuan ini, Gen Z dapat lebih bijak dalam memanfaatkan teknologi dan menghindari paparan konten negatif. Edukasi literasi *digital* juga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya privasi dan keamanan data, yang turut berkontribusi pada pembentukan sikap bertanggung jawab dalam dunia maya (Saputra et al., 2018).

Para perawat dan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam mendukung strategi penanggulangan dan pencegahan ini. Dengan memberikan edukasi dan pendekatan yang empatik, para perawat dapat membantu Gen Z memahami risiko adiksi pornografi dan memberikan dukungan yang dibutuhkan dalam proses pemulihan (Wieland, 2015). Tenaga kesehatan juga dapat merujuk individu yang membutuhkan ke layanan psikologis atau komunitas pendukung untuk mendapatkan bantuan lebih lanjut.

Dengan strategi yang terintegrasi antara intervensi psikologis, dukungan sosial, dan pendekatan teknologi, diharapkan upaya pencegahan dan penanggulangan adiksi pornografi pada Gen Z dapat dilakukan secara efektif. Melalui kolaborasi antara keluarga, teman sebaya, komunitas, dan tenaga kesehatan, Gen Z dapat dibimbing untuk mengembangkan kebiasaan *digital* yang sehat dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna tanpa ketergantungan pada konten yang merugikan kesehatan mental mereka.

PERAN PENDIDIKAN DAN LITERASI *DIGITAL*

Pendidikan seks dan literasi *digital* memainkan peran penting dalam menanggulangi adiksi pornografi, terutama pada generasi muda seperti Gen Z yang tumbuh di era *digital* (Karaman et al., 2020; Sapta Hari Agung Pambudi & Edy Prihantoro, 2023). Pendidikan seks yang komprehensif dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai aspek-aspek kesehatan seksual, yang mencakup etika, batasan, dan dampak negatif dari konsumsi konten pornografi. Dengan memperoleh informasi yang tepat, individu dapat memiliki gambaran yang sehat tentang seksualitas dan mengenali pornografi sebagai bentuk konten yang tidak merepresentasikan realitas hubungan sehat. Pemahaman ini dapat membangun kesadaran akan bahaya pornografi dan mendorong individu untuk mencari pengetahuan seksualitas yang valid dari sumber yang dapat dipercaya.

Selain itu, literasi *digital* menjadi komponen yang tak kalah penting dalam pencegahan adiksi pornografi. Literasi *digital* tidak hanya berfokus pada kemampuan teknis dalam menggunakan teknologi, tetapi juga melibatkan pemahaman yang mendalam mengenai dampak negatif konten *digital* yang tidak sehat, termasuk pornografi. Dengan literasi *digital* yang memadai, individu, khususnya Gen Z, akan lebih kritis terhadap konten yang mereka konsumsi. Mereka dapat mengenali tanda-

tanda bahaya serta membatasi paparan terhadap konten pornografi secara sadar. Literasi ini juga mengajarkan cara-cara melindungi privasi dan menjaga keamanan di dunia maya, yang penting dalam mencegah paparan konten negatif(Kurnia & Astuti, 2017).

Sekolah dan perguruan tinggi memiliki peran besar dalam upaya pencegahan adiksi pornografi melalui penyediaan pendidikan seks dan literasi *digital* dalam kurikulum(Karaman et al., 2020). Melalui program pendidikan yang terstruktur, siswa dapat dibekali pemahaman yang benar tentang seksualitas dan keterampilan *digital* yang sehat. Institusi pendidikan dapat menyelenggarakan diskusi atau seminar mengenai dampak adiksi pornografi pada kesehatan mental dan sosial(Park et al., 2022). Dengan menghadirkan ahli di bidang kesehatan mental dan seksualitas, institusi pendidikan dapat memberikan informasi yang tepat, relevan, dan sesuai kebutuhan para siswa, sehingga mereka memiliki landasan yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan di era *digital*.

Perguruan tinggi, sebagai institusi pendidikan yang lebih tinggi, dapat memainkan peran yang lebih luas melalui riset dan pengembangan program pencegahan adiksi pornografi(Musa et al., 2022). Melalui penelitian yang mendalam, perguruan tinggi dapat mengidentifikasi faktor-faktor risiko dan tren konsumsi pornografi di kalangan mahasiswa dan masyarakat umum(Karaman et al., 2020). Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menyusun program intervensi yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Perguruan tinggi juga bisa menjadi tempat untuk kampanye edukatif dan pelatihan literasi *digital*, mengingat mahasiswa berada dalam tahap perkembangan yang rawan terhadap pengaruh negatif pornografi(Karaman et al., 2020).

Kampanye kesehatan mental juga merupakan elemen kunci dalam menanggulangi adiksi pornografi, dengan melibatkan

berbagai pihak di masyarakat. Kampanye ini dapat dilaksanakan dalam bentuk edukasi publik yang menekankan dampak adiksi pornografi pada kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, dan isolasi sosial. Kampanye yang dilakukan di sekolah, perguruan tinggi, dan komunitas bisa memberikan informasi yang mudah diakses oleh masyarakat luas, membantu menghapus stigma terkait topik ini, serta mendorong individu untuk mencari bantuan profesional ketika dibutuhkan.

Peran tenaga kesehatan, termasuk perawat, dalam kampanye pendidikan seks dan literasi *digital* juga sangat penting. Sebagai garda terdepan dalam mendampingi pasien, perawat dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi mengenai bahaya adiksi pornografi dan pentingnya literasi *digital* (Wieland, 2015). Dengan kerjasama dari berbagai sektor-pendidikan, kesehatan, dan komunitas diharapkan adiksi pornografi dapat dicegah sejak dini, sehingga generasi muda dapat tumbuh dalam lingkungan yang lebih sehat secara fisik dan mental.

KESIMPULAN

Adiksi pornografi pada Gen Z merupakan masalah kompleks yang melibatkan berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Tantangan utama dalam menangani adiksi ini meliputi akses mudah terhadap konten pornografi di era *digital*, kurangnya literasi *digital*, serta minimnya pemahaman mengenai dampak negatif pornografi pada kesehatan mental dan hubungan sosial. Solusi efektif memerlukan pendekatan komprehensif, mencakup intervensi psikologis, dukungan sosial, dan pemanfaatan teknologi yang bijak. Intervensi seperti terapi kognitif-behavioral (CBT) dan *mindfulness* terbukti membantu individu mengatasi kecanduan, sementara dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas dapat menyediakan

lingkungan yang aman bagi mereka yang berusaha lepas dari ketergantungan ini.

Rekomendasi untuk keluarga adalah menciptakan komunikasi yang terbuka dan suportif dengan anggota keluarga, khususnya anak-anak dan remaja. Orang tua perlu memberikan pemahaman tentang batasan *digital* dan mengedukasi anak mengenai dampak negatif pornografi tanpa menghakimi. Dukungan emosional yang konsisten dari keluarga dapat membantu Gen Z merasa diterima dan dihargai, sehingga mereka tidak mencari pelarian pada konten yang merugikan. Dengan komunikasi yang positif, keluarga dapat menjadi sumber kekuatan dalam membangun ketahanan mental anak-anak di era *digital* ini.

Para pendidik dan institusi pendidikan juga berperan penting dalam mengatasi adiksi pornografi melalui pendidikan seks dan literasi *digital* yang komprehensif. Kurikulum yang mencakup pemahaman tentang kesehatan seksual, pengendalian diri, dan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab dapat membantu siswa membangun pemahaman yang sehat tentang seksualitas. Selain itu, sekolah dan perguruan tinggi dapat menyelenggarakan program edukasi dan kampanye kesehatan mental yang relevan untuk meningkatkan kesadaran akan risiko adiksi pornografi. Dengan demikian, institusi pendidikan berkontribusi dalam membekali siswa dengan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di era *digital*.

Bagi pembuat kebijakan, regulasi yang lebih ketat terhadap akses pornografi dan pengawasan konten *digital* sangat diperlukan untuk melindungi masyarakat, khususnya anak-anak dan remaja. Kebijakan yang mendukung literasi *digital* dan kesehatan mental di sekolah dan masyarakat juga perlu ditingkatkan. Sinergi antara keluarga, pendidik, dan pembuat kebijakan sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi Gen Z, membangun generasi yang tangguh, serta

mengurangi dampak negatif dari adiksi pornografi pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Ágoston, C. (2013). *Mindfulness & acceptance for addictive behaviors: Applying contextual CBT to substance abuse & behavioral addictions*. In *Journal of Behavioral Addictions* (Vol. 2, Issue 4).

Blaszczynski, A. (2016). Excessive Pornography Use: Empirically-enhanced Treatment Interventions. *Australian Clinical Psychologist*, 2(1).

Burke, K., & MillerMacPhee, A. (2020). Constructing Pornography Addiction's Harms in Science, News Media, and Politics. *Social Forces*.
<https://doi.org/10.1093/sf/soaa035>

Camilleri, C., Perry, J. T., & Sammut, S. (2021). Compulsive Internet Pornography Use and Mental Health: A Cross-Sectional Study in a Sample of University Students in the United States. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613244>

Chatterjee, S., & Kar, S. K. (2023). Teen Pornography: An Emerging Mental Health Challenge. *Journal of Psychosexual Health*, 5(1).
<https://doi.org/10.1177/26318318231154230>

Cordero, D. A. (2021). Porn world II: Understanding the effects of youth's addiction to *online* pornography. *International Journal of Interdisciplinary Social and Community Studies*, 16(2). <https://doi.org/10.18848/2324-7576/CGP/V16I02/83-94>

Costanzo, T. (2024). *Pornography, Violence and Sexual Technology: Psychological, Neurological and Cultural Impacts in Contemporary Society*. Center for Open Science.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/ptw9r>

- Fraumeni-McBride, J. (2019). Addiction and *Mindfulness*; Pornography Addiction and *Mindfulness*-Based Therapy ACT. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 26(1–2). <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1576560>
- Gerymski, R., & Cisek, A. (2023). Pornography: Addiction. *Encyclopedia of Sexual Psychology and Behavior*, 1–8. https://doi.org/10.1007/978-3-031-08956-5_1867-1
- Healy-Cullen, S., Taylor, K., & Morison, T. (2024). Youth, Pornography, and Addiction: A Critical Review. *Current Addiction Reports*, 11(2), 265–274. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00549-z>
- Huber, E. (2022). Child pornography in the Internet. *Child Sexual Abuse and the Media*, 231–244. <https://doi.org/10.5771/9783748904403-231>
- Huppin, M., & Malamuth, N. M. (2022). Pornography. *Encyclopedia of Violence, Peace, & Conflict*, 285–297. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-820195-4.00109-6>
- Karaman, J., Widaningrum, I., Setyawan, M. B., & Sugianti, S. (2020). Penerapan Model Literasi *Digital* Berbasis Sekolah Untuk Membangun Konten Positif Pada Internet. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/aks.v5i1.3701>
- Kurnia, N., & Astuti, S. I. (2017). Map Of The *Digital* Literature Movement In Indonesia: Study On Activities, Variety Of Activities, Target Groups And Partners. *Informasi*, 47(2).
- Levin, M. E., Lee, E. B., & Twohig, M. P. (2019). The Role of Experiential Avoidance in Problematic Pornography Viewing. *Psychological Record*, 69(1). <https://doi.org/10.1007/s40732-018-0302-3>
- Moretta, T., & Buodo, G. (2020). Problematic Internet Use and Loneliness: How Complex Is the Relationship? A Short

- Literature Review. *Current Addiction Reports*, 7(2), 125–136. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00305-z>
- Musa, M., Pratiwi, A., & Safril, S. (2022). LITERASI DIGITAL DI SEKOLAH. *KOMUNIKASIA: Journal of Islamic Communication and Broadcasting*, 2(1). <https://doi.org/10.32923/kpi.v2i1.2452>
- Mushtaq, R., Samad, S., Jahangeer, S. M. A., & Admin. (2022). Pornography, A Neglected Prevailing Addiction. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 72(6), 1263–1267. <https://doi.org/10.47391/jpma.4947>
- Pareek, S., Jain, G., & Gupta, R. K. (2023). Efficacy of Mindfulness Meditation as a Therapeutic Tool in Problematic Pornography Consumption. *Sexual Health and Compulsivity*, 30(4). <https://doi.org/10.1080/26929953.2023.2270620>
- Park, J. J., King, D. L., Wilkinson-Meyers, L., & Rodda, S. N. (2022). Content and Effectiveness of Web-Based Treatments for Online Behavioral Addictions: Systematic Review. In *JMIR Mental Health* (Vol. 9, Issue 9). <https://doi.org/10.2196/36662>
- Parmar, J. S., & Kumbhakar, S. (2022). Prevalence of internet addiction and its impact on selected psychological parameters among UG nursing students. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_610_22
- Pichler, S., Kohli, C., & Granitz, N. (2021). DITTO for Gen Z: A framework for leveraging the uniqueness of the new generation. *Business Horizons*, 64(5). <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.021>
- Prasad, A., & Subramanian, K. (2024). Mapping the Landscape of Internet Pornography, Loneliness, and Social Media Addiction: A CiteSpace Bibliometric Analysis.

- International Journal of Mental Health and Addiction*.
<https://doi.org/10.1007/s11469-024-01293-1>
- Rodda, S. N., & Luoto, S. (2023). The Feasibility and Impact of a Brief Internet Intervention for Pornography Reduction. *Sexual Health and Compulsivity*, 30(1).
<https://doi.org/10.1080/26929953.2022.2153772>
- Salian, D., & Khatun, S. (2020). Legal Framework on Child Pornography: A Perspective. *Digital Forensic Science*.
<https://doi.org/10.5772/intechopen.92716>
- Sapta Hari Agung Pambudi, & Edy Prihantoro. (2023). Kominfo's Cybercreation Digital Literacy in Social Media. *International Journal of Scientific Research in Science and Technology*. <https://doi.org/10.32628/ijrst5231066>
- Saputra, M. F. A., Siregar, S. A., & Izdihar, Z. N. (2018). Social effects of digital pornography. *Bulletin of Social Informatics Theory and Application*, 1(2).
<https://doi.org/10.31763/businta.v1i2.42>
- Soliman Georgy, M. S. (2019). Neuropsychiatric and Neurobiological Consideration for Pornographic Addiction and Compulsive Sexual Disorder. *Clinical Case Reports: Open Access*, 2(4). <https://doi.org/10.46527/2582-5038.135>
- Steel, C. M. S., Newman, E., O'Rourke, S., & Quayle, E. (2022). Public Perceptions of Child Pornography and Child Pornography Consumers. *Archives of Sexual Behavior*, 51(2), 1173–1185. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02196-1>
- Szymkowiak, A., Melović, B., Dabić, M., Jeganathan, K., & Kundi, G. S. (2021). Information technology and Gen Z: The role of teachers, the internet, and technology in the education of young people. *Technology in Society*, 65. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101565>
- Wieland, D. M. (2015). Psychiatric—mental health nurses' exposure to clients with problematic internet experiences: A

65

51

mixed-methods pilot study. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 53(10).
<https://doi.org/10.3928/02793695-20150923-02>

Wieland, D. M. (2016). Psychiatric-mental health nurses' exposure to clients with problematic internet experiences. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(Supplement 1).

PROFIL PENULIS



Maria Frani Ayu Andari Dias

Keterarikan penulis dengan isu kesehatan mental dan ilmu psikologi lahir sejak duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dan dipertajam dengan mengambil pendidikan *Master of Art of Nursing* dengan major *Mental Health and Psychiatric Nursing* di University of the Philippines Manila. Secara spesifik, penulis sangat tertarik dengan topik tentang emosi, kesehatan jiwa pada remaja dan dewasa awal, kesehatan jiwa di perguruan tinggi, *technology and communication for mental health*, *spirituality in mental health context* dan *nursing education*. Saat ini penulis aktif dalam beberapa organisasi yang memiliki misi untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental-emosional, menerbitkan buku atau catatan-catatan bersama rekan, ikut serta dalam pengelolaan beberapa jurnal ilmiah dan tercatat mengabdikan diri di STIKES Suaka Insan. Catatan-catatan penulis dapat dinikmati di *website*: Mariafraniayu.com.

BAB 10

SELF-DIAGNOSIS

Metrikana Novembrina
Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Nusaputera
E-mail: metri.kana@yahoo.com

PENDAHULUAN

Gen-Z atau Generasi Z adalah mereka yang lahir pada rentang waktu antara 1997-2012. Jika dihitung dari tahun 2024, maka saat ini rentang umur mereka yang termasuk dalam Gen-Z adalah 12-27 tahun. Rentang usia ini merujuk pada usia remaja hingga dewasa muda, mulai dari siswa sekolah dasar tingkat akhir hingga mereka yang telah menamatkan bangku perkuliahan atau sudah bekerja, baik di sektor formal maupun informal. Gen-Z atau yang dikenal juga dengan istilah “*zoomer*”, lahir pada awal era *digital*, yang menjadikannya akrab dengan internet, *search engine*, *live streaming*, serta berbagai macam *platform* media sosial.

Kemudahan mengakses informasi dari internet, terutama yang berkaitan dengan masalah kesehatan, menjadikan seseorang dapat melakukan *self-diagnosis* atau diagnosis mandiri. Diagnosis mandiri adalah suatu usaha untuk mengidentifikasi dan menetapkan kondisi medis yang dialami tanpa bantuan tenaga medis profesional (Nicole et al., 2024). Tindakan ini menjadi marak dilakukan oleh Generasi-Z, karena mereka tengah beranjak dewasa ditengah-tengah arus *digitalisasi* sehingga sangat piawai dalam menggunakan *gadget*. Hal ini juga diperkuat dengan adanya pandemi Covid-19 yang membatasi interaksi langsung antar individu guna mencegah penyebaran virus. Pembatasan fisik atau *physical distancing* tersebut menjadikan kegiatan belajar-mengajar, jual-beli, serta

kegiatan perkantoran lainnya dilakukan secara *online* atau daring melalui berbagai *platform*. Hal ini berdampak pada semakin eratnya interaksi individu, terutama Gen-Z dengan berbagai jenis *gadget* mulai dari laptop hingga *smartphone*.

Melalui era *digitalisasi*, setiap orang berlomba-lomba memanfaatkan berbagai aplikasi *online* untuk membuat konten/muatan informasi dengan berbagai tema, seperti pendidikan, kesehatan, hiburan, finansial dan lain sebagainya. Para praktisi serta akademisi kesehatan pun turut ambil bagian dengan membuat konten terkait masalah kesehatan. Demikian juga dengan masyarakat awan yang ikut meramaikan dunia maya dengan berbagi pengalaman pribadi terkait masalah kesehatan dan cara mengatasinya. Konten yang tersedia dapat berupa *blog* atau tulisan yang dapat diakses siapapun, *vlog* yang berupa video, termasuk video wawancara antara seorang *influencer* dengan seorang tenaga kesehatan.

Topik di bidang kesehatan yang paling banyak menarik minat Gen-Z adalah masalah kesehatan mental (Wijaya et al., 2024). Gen-Z yang terkadang dipandang sebelah mata dan dianggap sebagai generasi lembek, generasi instan serta tidak tahan banting dibanding angkatan sebelumnya, tentunya merasa tertekan dengan label yang dialamatkan padanya tersebut. Demikian juga dengan meningkatnya persaingan dalam memperoleh pendidikan tinggi serta pekerjaan yang layak, permasalahan keluarga, permasalahan ekonomi serta ketidakmampuan beradaptasi dalam lingkungan sosial juga merupakan *stressor* terberat bagi Gen-Z (Darmawan & Agung, 2022). Masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan dan depresi dapat disebabkan oleh stres. Ketertarikan Gen-Z terhadap masalah kesehatan mental juga dapat dipengaruhi oleh *mental disorder romanticism*, yakni suatu anggapan yang beredar di kalangan pecinta drama bahwa memiliki gangguan mental adalah sesuatu yang bersifat glamour, unik atau spesial.

Hal ini juga mendorong seseorang untuk melakukan *self-diagnosis*.

Self-diagnosis tentunya memiliki berbagai dampak bagi suatu individu. Dampak yang yang ditimbulkan dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung daripada bagaimana individu yang bersangkutan menyingkapinya. Jika tindakan *self-diagnosis* yang dilakukan mempengaruhi perilaku *seeking-help behavior* individu yang bersangkutan, maka hal ini akan membawa dampak positif, yakni yang bersangkutan akan mendapat solusi dan penanganan yang tepat, terlebih lagi jika melakukan konsultasi kepada tenaga medis profesional. Dampak positif lainnya juga dirasakan oleh kalangan akademisi kesehatan, dimana *self-diagnosis* dapat meningkatkan pemahaman terhadap suatu kondisi medis oleh karena adanya pengalaman terkait *symptom* atau gejala penyakit tertentu yang dirasakan, dan mencocokkannya dengan literatur (Ahmed & Vasudevan, 2017). Dampak negatif dari tindakan *self-diagnosis* bagi individu yang melakukannya adalah timbulnya rasa cemas dan stres, jika mengetahui bahwa gejala yang dialami merujuk pada kondisi medis yang parah atau mengancam jiwa. Selain itu juga berdampak pada penanganan yang tidak tepat, karena *self-diagnosis* pada dasarnya tidak melibatkan tenaga medis dalam upaya penegakan diagnosis. Sebagai contoh, jika suatu individu mendiagnosis bahwa dirinya mengalami gangguan mental OCD (*obsessive-compulsive disorder*), hanya berdasarkan gejala adanya ketertarikan pada warna dan pola tertentu, tanpa prosedur diagnosis standar, serta menggunakan obat hanya berdasarkan informasi dari internet, maka hal ini akan berdampak buruk bagi kesehatan individu tersebut.

Fenomena *self-diagnosis* di kalangan Gen-Z juga berkaitan dengan *mental health literacy*. *Mental health literacy* adalah usaha untuk memperoleh dan memahami informasi dalam kaitannya dengan pemeliharaan kesehatan mental. Rendahnya

tingkat literasi diasosiasikan dengan memburuknya depresi dan kualitas kesehatan. Tingkat literasi yang baik akan berdampak pada meningkatnya kesadaran akan kesehatan mental dan mencegah tindakan *self-diagnosis*. Berdasarkan penjabaran di atas, ada beberapa hal yang akan dibahas dalam BAB ini, yakni latar belakang dan tujuan dilakukannya *self-diagnosis*, pengaruh *self-diagnosis* terhadap kesehatan mental, serta bagaimana menyikapi fenomena *self-diagnosis* di kalangan Gen-Z pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

LATAR BELAKANG DAN PENGARUH *SELF-DIAGNOSIS*

Sebagaimana telah disampaikan sebelumnya, bahwa *self-diagnosis* merupakan suatu tindakan melakukan diagnosis terhadap kondisi medis yang dialami pada diri sendiri tanpa bantuan profesional kesehatan. Tindakan ini tentunya dilatarbelakangi oleh sejumlah faktor, diantaranya :

1. rasa penasaran (*curiosity*). Usia remaja ditandai oleh rasa keingintahuan yang tinggi terhadap fenomena yang sedang menjadi topik hangat di masyarakat, termasuk isu kesehatan mental, terlebih jika yang mengalami adalah figur publik. Dorongan ini semakin kuat jika yang bersangkutan merasakan gejala yang sama dan secara langsung mencari informasi terkait dan mencocokkannya dengan gejala yang dialami. Jika terdapat konsistensi, maka yang bersangkutan merasa bahwa dirinya juga mengalami *mental illness* tertentu;
2. rasa malu dan takut untuk berkonsultasi langsung dengan dokter. Sikap tertutup, rasa malu, merasa tidak menemukan solusi jika menceritakan permasalahan kepada orang lain, merupakan hambatan dalam perilaku *seeking-help behaviour* dan merupakan pencetus seseorang melakukan *self-diagnosis* (Nurismawan, 2024). Selain itu sikap tertutup

terhadap orang tua juga menjadi pencetus bagi remaja untuk melakukan *self-diagnosis* (Nurdiana & Rubino, 2024);

3. kenyamanan dan kemudahan memperoleh informasi (*convenience*). Kemudahan dalam mengakses informasi secara cepat kapanpun diperlukan menjadi alasan seseorang melakukan *self-diagnosis*. Hal ini dianggap lebih praktis daripada berkonsultasi langsung dengan dokter, dimana waktu tunggu dan biaya merupakan faktor penyebab keengganan tersebut;
4. pengaruh lingkungan sosial. Lingkungan sosial juga mempengaruhi seseorang untuk melakukan *self-diagnosis* dengan cara menjadi tempat rujukan jika yang bersangkutan mengalami gejala / *symtomp* tertentu, dimana jika terdapat suatu kesamaan maka akan dianggap bahwa yang bersangkutan mengalami problem medis yang sama dengan sejumlah orang dalam lingkungan sosialnya;
5. rasa percaya diri terhadap pengalaman. Kesuksesan diagnosis dimasa lalu menjadi latar belakang seseorang melakukan *self-diagnosis*, terlebih jika problem medis yang dihadapi menunjukkan gejala yang sama;
6. terlalu cemas / *anxious* terhadap masalah kesehatan. Rasa cemas yang berlebihan terhadap masalah kesehatan akan menimbulkan stres dan mendorong seseorang untuk mencari tahu secepat mungkin problem medis apa yang tengah dihadapi(Nicole et al., 2024).



Sumber: (Safitri, 2020)

Gambar 10.1. Fenomena *self-diagnosis* melalui sosial media

Berdasarkan urian di atas, terlihat bahwa *self-diagnosis* lebih disebabkan oleh faktor internal yakni *schematic thinking* atau pola pikir yang dimiliki oleh seseorang. Pola pikir adalah proses berfikir, persepsi, pemahaman dan pengambilan keputusan yang ada pada diri seseorang yang berfungsi sebagai antisipasi atau kesiapan untuk menimbang informasi yang datang (Sukmawati et al., 2023). Dalam konteks *self-diagnosis*, pola pikir skematik menjadikan apakah seseorang akan menerima atau menolak informasi yang tidak cocok dengan pola pikir yang bersangkutan. Sebagai contoh, seseorang yang merasa cocok dengan diagnosis yang dilakukannya akan merasa enggan untuk berkonsultasi dengan orang lain karena menduga bahwa yang bersangkutan akan disangkal diagnosisnya. Dugaan ini disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian antara pendapat orang lain dengan diagnosis hasil pemikirannya sendiri.

Pola pikir skematik juga berkaitan dengan bagaimana seseorang menginterpretasi gejala/ *symptom* yang dialaminya. Sebagai contoh rasa lelah/ *fatigue* dapat diasumsikan sebagai gejala depresi berdasarkan pemahaman seseorang terhadap gejala-gejala depresi. Pemahaman seperti ini akan berpengaruh pada anggapan seseorang tersebut terhadap diri sendiri, yang akan berujung pada *self-fulfilling prophecy* (kekhawatiran yang menjadi kenyataan). Pola pikir juga akan mempengaruhi konsep diri seseorang. Konsep diri adalah sesuatu yang seseorang percaya ada pada dirinya. Sebagai contoh, jika seseorang berdasarkan *self-diagnosis* menganggap bahwa dirinya memiliki gangguan kecemasan sebagai bagian dari *mental disorder*, maka ia akan meyakini bahwa dirinya benar-benar mengidap gangguan kecemasan. Sehingga bagaimana nantinya individu tersebut bersikap dan bertindak akan sangat dipengaruhi oleh keyakinan tersebut. Hal inilah yang menjadi alasan fundamental bahwa *self-diagnosis* yang didasarkan pada pemahaman yang kurang tepat, serta tanpa prosedur diagnosis oleh profesional kesehatan, menjadi tidak valid (Sukmawati et al., 2023)



Sumber: Safitri (2020)

Gambar 10.2. *Self-diagnosis* kesehatan mental

DAMPAK *SELF-DIAGNOSIS*

Self-diagnosis memiliki berbagai dampak pada diri seseorang, berikut di antaranya:

1. dampak kognitif. Dampak utama *self-diagnosis* terhadap aspek kognitif adalah menyebabkan kebingungan pada diri individu yang bersangkutan, dikarenakan adanya keraguan apakah dirinya benar-benar mengalami problem medis yang didiagnosis, terutama jika gejala yang dialami tidak sesuai dengan kriteria yang merujuk pada problem medis tersebut. Dampak kognitif lainnya adalah pemahaman terkait morbiditas penyakit yang akan menimbulkan persepsi bahwa yang bersangkutan mengalami penyakit yang tidak ada obatnya. Hal ini akan menimbulkan keputusan dan stres. (Dewak, 2020)
2. dampak afektif. Dampak afektif dari kebiasaan *self-diagnosis* adalah menimbulkan kecemasan dan stres, berkurangnya konsentrasi, fokus dan minat terhadap aktivitas menyenangkan yang biasa dilakukan.
3. dampak terhadap *behaviour*/ tingkah laku. Dampak *self-diagnosis* dalam hal ini adalah *social-maladaptation* atau ketidakmampuan bagi suatu individu untuk bersikap apa adanya dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Hal ini diakibatkan oleh rasa khawatir bahwa yang bersangkutan mengalami problem medis tertentu yang akan mengubah pandangan orang lain terhadap dirinya.

Namun demikian, *self-diagnosis* juga memiliki dampak yang positif. Dalam lingkup akademik, *self-diagnosis* akan membantu peningkatan pemahaman dan pencapaian konsep oleh peserta didik (Safadi & Saadi, 2021). Dalam hal ini metode *self-diagnosis* dilakukan oleh peserta didik setelah mendapatkan *feedback* atau umpan balik berupa hasil evaluasi (ujian) terhadap materi tertentu dalam kegiatan belajar-mengajar. Dengan

melakukan penilaian terhadap kemampuan diri (*self-diagnosis*) maka peserta didik akan memahami letak ketidakpahaman mereka tentang suatu konsep melalui penilaian terhadap jawaban soal yang mereka kerjakan dalam ujian. Dengan demikian, melalui cara ini, mereka dapat mengidentifikasi letak kesalahan yang dilakukan dan melakukan perbaikan (Rilantinawati et al., 2020)

Dampak positif lainnya adalah, bahwa individu dengan problem medis tertentu yang melakukan *self-diagnosis* melalui pencarian informasi ke berbagai *platform* media sosial akan mendapati bahwa terdapat banyak orang yang juga mengalami permasalahan medis yang sama. Hal ini akan menimbulkan rasa senasib-sepenanggungan sehingga yang bersangkutan tidak merasa sendirian. Hal ini tentunya akan memicu *seeking help behaviour* pada diri individu tersebut (Dewak, 2023).

Selain hal tersebut diatas, perilaku *self-diagnosis* juga menimbulkan dampak positif dalam hal peningkatan literasi, terutama upaya pencarian literatur-literatur yang berkaitan dengan problem medis tertentu. Hal ini terutama dipicu oleh konten media sosial yang menawarkan informasi sesuai dengan tema yang diinginkan. Sekali kita melihat konten dengan tema tertentu, maka akan timbul konten-konten lainnya dengan tema serupa. Begitu pula jika kita beralih ke tema lainnya, maka algoritma yang sama akan kembali berulang. Hal ini tentunya akan menimbulkan rasa keingintahuan untuk mencari tahu lebih dalam tentang topik yang dibahas dalam konten-konten tersebut (Difebrian et al., 2023).

Melalui peningkatan literasi, pengetahuan seseorang akan bertambah. Bertambahnya tingkat pengetahuan akan berdampak positif dalam memunculkan sikap tenggang rasa dan toleransi terhadap seseorang dengan problem medis tertentu. Sebagai contoh, jika di sekitar kita terdapat seseorang dengan problem medis *mental disorder* (*anxiety disorder*, OCD, ADHD dan lain

sebagainya), maka dengan tingkat pengetahuan yang baik, kita akan terhindar dari sikap intoleran, diskriminatif dan stigmatisasi terhadap mereka yang memiliki gangguan mental tertentu. Selain itu tingkat pengetahuan yang baik yang diperoleh dari sumber yang valid, akan mencegah dari tindakan *self-diagnosis* (Ismail et al., 2023).



Sumber: Ilustrasi Pintherest (2024)

Gambar 10.3. Literasi *digital*.

MENYIKAPI FENOMENA *SELF-DIAGNOSIS*

Era *digital* melahirkan banyak fenomena - fenomena baru di kalangan masyarakat, terutama Generasi Milenial dan Generasi Z. Salah satu diantaranya adalah fenomena *self-diagnosis* (diagnosis mandiri). Fenomena ini dipicu oleh kemudahan dalam mengakses informasi di internet dengan memanfaatkan *search engine*. Selain itu, berbagai konten-konten menarik dengan topik masalah kesehatan tertentu dapat pula dengan

mudah ditemui. Belum lagi adanya drama-drama yang bertemakan isu kesehatan mental. Karya-karya sastra dalam format *digital* dengan topik serupa, juga dapat dengan mudahnya ditemukan. Hal ini tentu mengusik rasa penasaran Generasi Z untuk mengenal lebih jauh isu kesehatan mental yang menjadi *trending topic* akhir-akhir ini. Rasa penasaran ini disambut baik oleh merebaknya aplikasi-aplikasi yang menawarkan serangkaian quiz yang harus dijawab untuk mendiagnosis problem medis tertentu dari penggunaannya. Hal inilah yang melatarbelakangi fenomena *self-diagnosis*, terutama di kalangan Generasi Milenial dan Generasi Z.

Jika dilihat dari sudut pandang medis, perilaku *self-diagnosis* tentulah beresiko terhadap kesehatan. Hal ini didasarkan pada fakta bahwa hasil diagnosis mandiri tanpa bantuan profesional kesehatan adalah tidak valid. Mereka yang tidak memiliki latar belakang pendidikan kesehatan atau tidak mengenyam pendidikan dan pelatihan di bidang kesehatan / kedokteran serta tidak berkompeten, tidak memenuhi syarat untuk melakukan diagnosis secara mandiri ataupun mendiagnosis orang lain. Selain itu, untuk penegakan suatu diagnosis yang benar, harus melalui serangkaian prosedur serta sejumlah pengujian di laboratorium. Maka, berdasarkan pandangan inilah *self-diagnosis* sebaiknya dihindari.

Ditinjau dari segi akademis, perilaku *self-diagnosis* dipandang sebagai salah satu metode efektif dalam menunjang penguasaan konsep dan pemahaman materi tertentu oleh peserta didik. Selain itu perilaku ini juga memicu peningkatan literasi bagi oleh masyarakat pada umumnya dan Generasi Z khususnya. Pencarian literatur-literatur dengan topik tertentu ini, didorong oleh rasa penasaran serta keingintahuan yang tinggi. Menyikapi hal tersebut di atas, sebagai pihak yang terlibat dalam penyedia sumber-sumber informasi, seharusnya merasa perlu untuk memastikan keabsahan / validitas informasi yang beredar di

jejaring sosial media. Hal ini akan mencegah masyarakat dari informasi yang tidak benar dan menyesatkan.

KESIMPULAN

Self-diagnosis adalah upaya untuk mengidentifikasi serta menetapkan kondisi medis tertentu yang dialami tanpa bantuan profesional kesehatan. Fenomena ini berkembang pesat di kalangan Generasi Milenial dan Generasi Z karena mereka lahir dan tumbuh ditengah-tengah arus informasi *digital*. Terdapat beberapa faktor yang melatarbelakangi seseorang melakukan *self-diagnosis*, diantaranya kenyamanan mengakses informasi dari internet, beredarnya konten-konten di berbagai media sosial dengan topik-topik terhangat, termasuk isu kesehatan mental, rasa enggan untuk berkonsultasi dengan dokter dan tenaga profesional kesehatan lainnya, waktu tunggu yang lama di fasilitas pelayanan kesehatan, serta adanya keingintahuan yang tinggi atau hanya sekedar bersenang-senang.

Self-diagnosis memiliki dampak tertentu pada individu yang melakukannya. Dampak tersebut meliputi dampak afektif, kognitif, serta *behaviour* / perilaku. Sedangkan dampak positif yang ditimbulkan oleh perilaku *self-diagnosis* antara lain meningkatkan penguasaan konsep dari materi tertentu di bidang akademis. Selain itu *self-diagnosis* juga berdampak secara positif melalui peningkatan literasi. Berkaitan dengan hal tersebut, diperlukan upaya yang sungguh-sungguh dari pihak yang berwenang untuk memastikan keabsahan informasi yang beredar di jejaring media sosial. Hal ini bertujuan untuk menghindarkan masyarakat, khususnya Generasi Z dari informasi yang tidak benar atau menyesatkan.

Ditinjau dari sudut pandang medis, perilaku *self-diagnosis* sebaiknya dihindari karena upaya mendiagnosis diri sendiri tanpa bantuan profesional kesehatan akan membahayakan kesehatan, terlebih jika sudah menyangkut penggunaan obat-

obat tertentu. Selain itu, hasil diagnosis tanpa prosedur yang tepat, dianggap tidak valid.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, A., & Vasudevan, H. M. (2017). *Self-Diagnosis and Teaching Methods: A Preliminary Qualitative Analysis. International Journal of Indian Psychology, 5*(1). <https://doi.org/10.25215/0501.036>

83 Darmawan, M., & Agung, W. (2022). Sistem Pakar Diagnosa Mental Illess Pada Anak Korban Broken Home Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android. *Jurnal Nasional Komputasi Dan Teknologi Informasi (JNKTI), 5*(5), 844–855. <https://doi.org/10.32672/jnkti.v5i5.5111>

Dewak, H. (2020). *Scrolling for a Diagnosis: The Effects of Self-Diagnosing Content on Social Media on.* <https://essay.utwente.nl/95660/>.

Difebrian, A., Zasqi, D., Prameswari, A., & Mareta, M. (2023). *Artificial Intelligence-Based Counseling for Improving Self-Understanding Through Self Diagnose of Generation Z.*

63 Ismail, N. A., Kusumaningtyas, I., & Firngadi, M. S. K. (2023). Self-diagnose is associated with knowledge and attitude towards mental illness of university students in Indonesia. *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery, 59*(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00760-1>

Nicole, A., Bituin, M., Bituin, M., Hannah, J., Congreso, R., Kyla, C. E. F., & Magsalin, A. R. (2024). *EXAMINING SELF-DIAGNOSING PATTERNS: MOTIVATIONS AND RAMIFICATIONS IN YOUNG ADULTS.* <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12445.32483>

Nurdiana, N., & Rubino, R. (2024). Analisis *self-diagnosis* remaja dan implikasinya dalam komunikasi interpersonal

terhadap orang tua. *Featured Research 81 SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 9(1), 81–89. <https://doi.org/10.23916/084372011>

Nurismawan, A. S. (2024). *Unraveling the dangers of mental health self-diagnosis: a study on the phenomenon of adolescent self-diagnosis in junior high schools*. <https://doi.org/10.24042/kons.v%vi%i.180389>

Rilantinawati, V., Siahaan, P., & Purwana, U. (2020). *SELF DIAGNOSIS SEBAGAI UPAYA UNTUK MENDUKUNG PEMAHAMAN KONSEP PESERTA DIDIK KELAS X PADA MATERI MOMENTUM DAN IMPULS* (Vol. 5, Issue 2).

67 Safadi, R., & Saadi, S. (2021). Learning from *Self-Diagnosis* Activities when Contrasting Students' Own Solutions with Worked Examples: the Case of 10th Graders Studying Geometric Optics. *Research in Science Education*, 51(2), 523–546. <https://doi.org/10.1007/s11165-018-9806-8>

Sukmawati, D. T., Yusuf Ln, S., & Nadhirah, N. A. (2023). THE PHENOMENON OF *SELF-DIAGNOSIS* OF MENTAL HEALTH IN THE ERA OF MENTAL HEALTH LITERACY. *JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling*, 4(1), 48–63.

78 Wijaya, R., Ramdan, A. R., Asariningrum, D., A'in Syantifa, R., Sarathan, I., & Program, S. (2024). Fenomena Self Diagnose terhadap Konten Kesehatan Mental di Media Sosial Tiktok: Analisis Wacana Multimodal terhadap Asumsi Masyarakat di Kolom Komentar Self Diagnose Phenomenon of Mental Health Content on Tiktok Social Media: A Multimodal Discourse Analysis of Public Assumptions in Comment Columns. *Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora*, 8(2), 125–134. <https://doi.org/10.30595/jsssh.v8i2.23784>

PROFIL PENULIS



Metrikana Novembrina

Lahir di Bengkulu tanggal 19 November 1986. Bersekolah di SDN 8. Bengkulu, SMPN 1 Bengkulu dan SMAN 5 Bengkulu. Tahun 2005-2009 melanjutkan pendidikan di Jurusan S1 Farmasi di USB Surakarta, 2009-2011 di Profesi Apoteker ITB dan 2013-2015 di Jurusan Farmasi Klinik UGM. Saat ini berkarir sebagai pengajar di STIFERA.

BAB 11

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GEN Z

Loso Judijanto
IPOSS, Jakarta
E-mail: losojudijantobumn@gmail.com

PENDAHULUAN

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin banyak dihadapi generasi muda terutama Gen Z yang hidup di era *digital*. Dengan berkembangnya media sosial, individu terus-menerus terpapar pada kehidupan orang lain yang memicu perasaan takut tertinggal atau tidak ikut serta dalam aktivitas sosial yang penting. Gen Z yang tumbuh bersama teknologi dan internet sangat rentan terhadap FOMO karena keterlibatan yang tinggi dengan *platform digital* seperti Instagram, TikTok, dan X. Perasaan tersebut apabila tidak terkelola secara laik bisa berimplikasi serius terhadap kesehatan mental termasuk kecemasan, depresi, dan masalah harga diri.

FOMO telah menjadi fenomena psikologis yang signifikan di kalangan Gen Z terutama dipicu oleh penggunaan media sosial yang intensif. Gen Z dengan ketergantungan pada teknologi dan keterhubungan global rentan mengalami perasaan cemas, ketidakpuasan diri, serta gangguan kesehatan mental seperti kecemasan sosial dan depresi. FOMO tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis tetapi juga berdampak negatif pada kualitas tidur dan kesehatan fisik. Untuk mengatasi masalah ini adalah penting bagi individu dan masyarakat untuk menerapkan solusi seperti manajemen penggunaan media sosial, edukasi tentang dampak FOMO, serta dukungan profesional melalui intervensi psikologis. Dengan meningkatkan kesadaran

diri dan membangun komunitas yang mendukung, Gen Z dapat mengurangi dampak FOMO dan menjaga kesehatan mental di era *digital*.

KONSEP DASAR FOMO

Fenomena FOMO semakin mendapatkan perhatian seiring perkembangan teknologi dan media sosial. FOMO adalah perasaan cemas yang timbul saat individu merasakan ketinggalan ataupun tidak ikut serta pada aktivitas yang dinilai krusial oleh pihak lainnya. Fenomena tersebut terutama mempengaruhi generasi muda khususnya Gen Z yang tumbuh dalam lingkungan *digital* yang intens. FOMO tidak hanya menjadi masalah psikologis individu, tetapi juga fenomena sosial yang dipicu oleh keterhubungan tanpa henti.

DEFINISI DAN SEJARAH FOMO

Fenomena FOMO didefinisikan sebagai ketakutan berlebihan yang dialami seseorang ketika merasa ketinggalan dalam aktivitas sosial, tren, atau kesempatan yang dinilai penting. Namun demikian meskipun istilah FOMO baru populer dalam dekade terakhir meskipun konsep ini sebenarnya telah ada sejak lama dalam berbagai bentuk. Konsep kecemasan sosial atau ketakutan akan ketidakikutsertaan dalam suatu kelompok sosial telah ada dalam masyarakat manusia sejak awal peradaban. Dalam konteks modern istilah FOMO pertama kali diperkenalkan oleh peneliti pemasaran Dan Herman tahun 2000 yang menggunakan istilah ini untuk menggambarkan dorongan psikologis yang dialami individu untuk selalu terlibat dalam segala aktivitas yang terlihat penting di mata yang bersangkutan (Jones, 2021).

Sejak diperkenalkan konsep FOMO terus berkembang terutama dengan munculnya internet dan media sosial. Perkembangan teknologi ini mengubah cara berkomunikasi dan

berinteraksi dengan lingkungan sosial. Sebelum era *digital* keterlibatan sosial lebih terbatas pada pertemuan tatap muka atau interaksi langsung, tetapi kini media sosial memberikan akses *real-time* pada kehidupan orang lain baik teman, keluarga, atau bahkan tokoh yang tidak dikenal secara pribadi. Media sosial membuat setiap orang dapat membagikan momen penting dalam hidup masing-masing secara terus-menerus. FOMO pun muncul sebagai respons atas kemudahan akses ini di mana seseorang selalu merasa harus mengikuti perkembangan terkini agar tidak merasa tertinggal.

FOMO berkaitan erat dengan kecenderungan manusia membandingkan diri dengan orang lain. Pada masa lampau perbandingan ini terbatas pada orang-orang di sekitar saja, tetapi kini dengan media sosial perbandingan diri dilakukan terhadap ratusan atau bahkan ribuan orang dari berbagai latar belakang yang berbeda. FOMO adalah bentuk kecemasan sosial yang mencerminkan perasaan bahwa orang lain menikmati pengalaman yang lebih baik yang menyebabkan ketidakpuasan diri. Hal ini semakin memperparah perasaan tidak aman atau kurangnya pencapaian diri yang dapat dirasakan seseorang. Dengan perkembangan teknologi yang pesat, FOMO semakin menjadi fenomena global yang mempengaruhi individu-individu di berbagai belahan dunia terutama yang aktif di dunia *digital*. Sejarah panjang FOMO menunjukkan bahwa ini bukan hanya sekadar fenomena modern, melainkan bentuk modern dari ketakutan sosial yang sudah ada dalam masyarakat sejak dahulu. Namun demikian kemajuan teknologi informasi mempercepat penyebarannya, dan media sosial merupakan wahana yang sangat berperan memacu FOMO di era sekarang.

FOMO DALAM KONTEKS GEN Z

Gen Z yang dilahirkan antara tahun 1997 sampai 2012 merupakan generasi yang sangat terdampak fenomena FOMO.

Gen Z sering disebut sebagai *digital natives* karena sejak kecil sudah akrab dengan teknologi *digital* dan media sosial. Bagi Gen Z media sosial bukanlah sekedar alat komunikasi, tapi merupakan pula *platform* dalam membangun identitas pula, berhubungan dengan teman sebaya, dan mengikuti tren global. Berbeda dengan generasi sebelumnya, Gen Z tumbuh di lingkungan di mana kehidupan virtual dan realitas fisik saling berkaitan erat. Media sosial memberi akses ke dunia luar secara *real-time*, dan hal ini menciptakan tekanan besar untuk tetap *up-to-dated* terhadap yang berlangsung sekitar masing-masing, baik itu tren mode, aktivitas sosial, atau acara penting yang sedang berlangsung.

Gen Z memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami FOMO karena sangat bergantung pada media sosial sebagai alat untuk membangun identitas dan menjalin hubungan sosial. Hal ini menunjukkan FOMO bukan hanya tentang ketakutan kehilangan informasi, tetapi juga kehilangan pengakuan sosial dari kelompok sebaya. Bagi Gen Z keterlibatan dalam media sosial menjadi cerminan status sosial dan validasi dari lingkungan sekitar. Ketika merasa tidak ikut serta dalam suatu aktivitas yang populer di kalangan teman sebaya, perasaan cemas dan ketakutan ketinggalan memperburuk kondisi mental (Li & Zhang, 2022).

Keterlibatan Gen Z di media sosial sering bersifat intens dan tidak terlepas dari tantangan yang datang bersama akses ini. Gen Z tidak hanya memakai media sosial dalam berkomunikasi dengan teman, tetapi juga untuk memantau kehidupan orang lain termasuk tokoh terkenal atau *influencer*. Hal ini membuat merasa kehidupan orang lain lebih baik dan lebih menyenangkan yang memicu FOMO. Fenomena ini diperparah oleh algoritma media sosial yang terus mendorong konten yang dianggap relevan atau menarik perhatian pengguna yang membuat Gen Z terus-menerus terpapar pada kehidupan dan

pengalaman orang lain yang sering kali hanya menampilkan sisi positif saja.

Penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan Gen Z menyebabkan penurunan kualitas tidur, kecemasan, dan bahkan depresi. Gen Z merasa harus selalu terhubung dan tidak ingin melewatkan informasi apa pun yang beredar di media sosial. Hal ini memperburuk kesehatan mental dan menciptakan lingkaran setan di mana FOMO mendorong penggunaan media sosial yang berlebihan, dan penggunaan berlebihan ini semakin memperburuk FOMO.

PERAN MEDIA SOSIAL DALAM MEMPERKUAT FOMO

Media sosial adalah salah satu faktor utama yang memicu dan memperkuat FOMO di kalangan masyarakat modern. *Platform* seperti Instagram, TikTok, X, dan Facebook memungkinkan pengguna membagikan berbagai aspek kehidupan secara instan mulai dari pencapaian pribadi hingga momen-momen spesial. Dengan adanya fitur *stories* dan *live updates*, informasi tentang kegiatan dan pengalaman orang lain diakses *real-time* membuat pengguna lain merasa ketinggalan jika tidak ikut serta atau tidak mengetahui yang terjadi.

Salah satu alasan mengapa media sosial sangat efektif dalam memicu FOMO adalah karena *platform* ini memberikan gambaran ideal kehidupan orang lain. Orang cenderung hanya membagikan momen bahagia atau sukses di media sosial, sementara sisi lebih gelap atau penuh tantangan jarang dipublikasikan. Media sosial memperkuat FOMO dengan memberikan ilusi bahwa semua orang menikmati kehidupan lebih baik yang memicu perasaan tidak memadai dan kehilangan. Hal ini menciptakan perbandingan sosial tidak sehat di mana seseorang merasa hidup yang bersangkutan tidak sebanding kehidupan di media sosial (A. Smith, 2023).

Fitur seperti *likes*, *comments*, dan *shares* menambah dimensi kompetitif dalam penggunaan media sosial. Ketika seseorang memposting sesuatu dan mendapatkan banyak interaksi dari pengguna lain, orang tersebut merasa lebih dihargai dan diterima secara sosial. Namun jika tidak ada interaksi yang signifikan, perasaan ditolak atau diabaikan dapat muncul. Hal ini memperkuat tekanan untuk selalu memperbarui konten agar tetap relevan dan diterima oleh lingkungan sosial. Media sosial telah menciptakan ekosistem di mana validasi sosial diukur melalui jumlah pengikut dan interaksi yang memperkuat siklus FOMO.

Algoritma media sosial dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna selama mungkin. Algoritma ini memprioritaskan konten yang diprediksi akan menarik perhatian pengguna sehingga pengguna terus terpapar pada konten yang dapat memicu FOMO. Semakin kerap individu memakai media sosial, makin tinggi peluang menghadapi FOMO karena terus-menerus dihadapkan pada kehidupan orang lain yang tampaknya lebih baik dan lebih menarik daripada kehidupan sendiri.

FOMO SEBAGAI FENOMENA PSIKOLOGIS

FOMO bukan hanya sekadar fenomena sosial, tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis individu. Ketika seseorang merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam suatu aktivitas sosial yang dianggap penting akan mengalami kecemasan, stres, dan ketidakpuasan diri. Dampak psikologis ini terutama dirasakan orang yang sangat bergantung pada media sosial sebagai sumber validasi sosial dan interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

FOMO dapat memicu reaksi emosional intens seperti kecemasan, stres, dan ketidakpuasan diri terutama pada individu yang sangat tergantung pada media sosial sebagai sumber validasi sosial. Hal ini menegaskan bahwa FOMO tidak hanya mempengaruhi interaksi sosial, tetapi juga berdampak negatif

pada kesejahteraan mental individu. Ketika seseorang merasa tertinggal dari tren atau kegiatan sosial tertentu akan merasa hidup kurang berarti atau tidak cukup menarik (Green & Taylor, 2022).

Kecemasan akibat FOMO memicu berbagai masalah psikologis lain seperti penurunan harga diri, depresi, hingga kelelahan emosional. FOMO juga sering dikaitkan dengan perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial di mana individu merasa perlu terus memeriksa ponsel untuk memastikan tidak melewatkan informasi atau kegiatan terbaru. Perilaku ini mengganggu produktivitas sehari-hari dan kualitas hidup seseorang.

DAMPAK GLOBALISASI DAN TEKNOLOGI TERHADAP FOMO

Globalisasi dan perkembangan teknologi telah mempercepat penyebaran FOMO di seluruh dunia. Dengan adanya internet dan media sosial, informasi tentang tren, acara, atau aktivitas sosial pada belahan dunia bisa diakses secara mudah serta cepat. Hal tersebut membuat individu merasa harus tetap *up-to-date* terhadap yang berlangsung tidak hanya di lingkup lokal, tetapi juga secara global. Globalisasi memperkenalkan standar kesuksesan dan kebahagiaan baru yang sering diperkuat oleh media sosial dan media massa internasional.

Globalisasi dan perkembangan teknologi mempercepat penyebaran FOMO dengan memberikan akses instan ke kehidupan dan pengalaman orang lain di seluruh dunia yang sering tidak realistis. Keterbukaan informasi ini membuat individu merasa harus selalu mengikuti tren global agar tetap relevan dan diterima di lingkungan sosial masing-masing. FOMO tidak lagi terbatas pada lingkup sosial yang sempit, tetapi meluas hingga ke skala global (Kim, 2023).

Perkembangan teknologi seperti *smartphone* dan konektivitas internet yang semakin canggih memperkuat FOMO. Akses yang mudah ke media sosial dan aplikasi komunikasi memungkinkan individu untuk terus terhubung dengan dunia luar kapan pun serta dari mana pun yang menciptakan tekanan agar selalu *online* dan terlibat aktivitas sosial yang memperburuk FOMO. Globalisasi dan teknologi menciptakan dunia yang semakin terhubung, tetapi juga meningkatkan tekanan sosial dan psikologis individu dalam kehidupan modern.

DAMPAK FOMO PADA KESEHATAN MENTAL GEN Z

Gen Z sebagai generasi yang tumbuh bersama teknologi *digital* menghadapi tantangan unik, salah satunya yaitu FOMO fenomena psikologis yang diperkuat oleh intensitas penggunaan media sosial. FOMO tidak hanya mempengaruhi perilaku sehari-hari tetapi juga berdampak signifikan pada kesehatan mental generasi Z. Dari kecemasan sosial hingga depresi, berbagai masalah kesehatan mental muncul sebagai akibat dari tekanan sosial yang dirasakan karena takut tertinggal. Dampak ini semakin diperburuk oleh kebiasaan yang mempengaruhi kualitas hidup seperti gangguan tidur dan penurunan *self-esteem*. Beberapa dampak FOMO pada kesehatan mental Gen Z adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan Sosial dan Isolasi Diri

Salah satu dampak paling nyata FOMO terhadap kesehatan mental Gen Z adalah meningkatnya kecemasan sosial. Dalam era *digital* media sosial memungkinkan orang berbagi momen penting dalam hidup secara *real-time*. Namun hal ini juga menyebabkan tekanan sosial bagi pengguna media sosial yang merasa tertinggal dari orang lain. Gen Z yang terlalu sering memantau kehidupan orang lain melalui media sosial merasa harus selalu terlibat dalam

semua aktivitas sosial yang terjadi di sekitarnya. Ketakutan akan ketinggalan acara, diskusi, atau momen penting menyebabkan kecemasan yang signifikan karena merasa bahwa hal ini akan mempengaruhi posisi sosial. Sekitar 67% pengguna media sosial generasi Z melaporkan perasaan cemas ketika tidak dapat mengikuti tren atau aktivitas terbaru teman-teman. Kondisi ini diperburuk oleh peningkatan ketergantungan pada media sosial sebagai satu-satunya sarana interaksi sosial selama masa remaja (J. Smith, 2024).

Akibat kecemasan sosial yang disebabkan oleh FOMO, banyak individu dari generasi Z mengalami isolasi diri. Meskipun secara aktif berinteraksi di dunia maya, Gen Z merasa semakin terasing dalam kehidupan nyata. Fenomena ini muncul karena kehidupan yang ditampilkan di media sosial sering merupakan versi yang ideal dan dikurasi dengan hati-hati. Hal ini menciptakan kesenjangan antara realitas dan harapan sosial sehingga menyebabkan perasaan tidak mampu atau tidak cukup baik di dunia nyata. Gen Z yang mengalami FOMO merasa tidak dapat memenuhi ekspektasi yang dibangun di media sosial dan memilih menarik diri dari interaksi sosial nyata. Semakin tinggi keterlibatan dalam media sosial, semakin tinggi risiko isolasi diri dan penurunan kesejahteraan sosial.

2. Depresi dan Ketidakpuasan Diri

Dampak FOMO tidak hanya terbatas pada kecemasan sosial, tetapi juga mempengaruhi tingkat depresi di kalangan generasi Z. Media sosial sering menjadi alat membandingkan kehidupan seseorang dengan orang lain. Ketika seseorang melihat teman atau orang lain tampak lebih bahagia, lebih sukses, atau lebih terpenuhi, cenderung merasa tidak puas dengan kehidupan sendiri. Proses ini dikenal sebagai perbandingan sosial dan hal ini sangat

umum terjadi di media sosial. Perbandingan sosial berulang menciptakan perasaan inferioritas yang berujung depresi. Generasi Z berisiko lebih tinggi mengalami depresi akibat FOMO terutama karena terpapar pola hidup orang lain yang terlihat sempurna pada media sosial. Sekitar 53% remaja mengalami penurunan tingkat kepuasan hidup setelah menghabiskan waktu lama di media sosial yang memicu FOMO (Kwon, 2020).

Depresi ini diperburuk oleh ketidakpuasan diri yang terus berkembang di kalangan Gen Z. Ketika individu merasa bahwa hidup tidak sebaik kehidupan yang dilihat di media sosial, Gen Z mulai kehilangan motivasi dan kepercayaan diri. Ketidakpuasan diri ini memicu siklus negatif di mana semakin sering terpapar media sosial, semakin rendah perasaan *self-worth* yang dimiliki. Ketika harapan dan realitas terus tidak seimbang, depresi menjadi lebih sulit diatasi. Orang yang mengalami depresi FOMO sering merasa enggan membicarakannya karena takut dihakimi atau merasa bahwa masalahnya tidak sepenting masalah orang lain. Hal ini menciptakan stigma yang lebih besar di sekitar isu kesehatan mental di kalangan Gen Z yang membuat merasa lebih terisolasi dan terjebak dalam lingkaran perbandingan sosial yang semakin merusak.

3. Penurunan Kualitas Tidur dan Kesehatan Fisik

FOMO tidak sekedar berimplikasi terhadap kesehatan jiwa, tapi mempengaruhi pula kesehatan fisik terutama melalui penurunan kualitas tidur. Salah satu cara utama FOMO mempengaruhi kehidupan sehari-hari adalah dengan menyebabkan penggunaan media sosial berlebihan, bahkan di waktu yang tidak seharusnya seperti sebelum tidur. Gen Z sering merasa terdorong tetap terhubung dengan media sosial sepanjang waktu bahkan ketika seharusnya beristirahat. Kecemasan ketinggalan informasi atau momen

penting mendorong terus memeriksa ponsel yang mengganggu waktu tidur. Lebih dari 70% remaja yang mengalami FOMO melaporkan gangguan tidur signifikan termasuk kesulitan tidur, terbangun di tengah malam untuk memeriksa media sosial, dan kurang tidur. Kondisi ini menyebabkan kelelahan berkelanjutan dan gangguan kognitif yang mempengaruhi performa harian (Anderson, 2022).

Kurangnya tidur juga memiliki efek langsung pada kesehatan fisik. Remaja yang tidur kurang dari 7 jam per malam semakin rentan terhadap kesehatan fisik seperti obesitas, tekanan darah tinggi, dan gangguan metabolisme. Kurang tidur juga memperburuk masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Hal ini menciptakan siklus negatif di mana masalah tidur memperburuk kesehatan mental, dan masalah kesehatan mental kemudian memperburuk kualitas tidur. FOMO tidak sekedar berimplikasi terhadap kesehatan mental secara langsung, tapi secara tidak langsung pula yang mempengaruhi kesehatan fisik yang memperburuk kesejahteraan individu.

4. *Self-esteem* dan Gangguan Citra Diri

Citra diri dan *self-esteem* adalah dua aspek kesehatan mental yang sangat terpengaruh FOMO. Gen Z tumbuh dalam budaya di mana penampilan fisik dan kesuksesan pribadi menjadi ukuran status sosial. Media sosial memperburuk tekanan dengan memamerkan citra kehidupan sempurna dari segi fisik maupun material. Ketika seseorang terus melihat orang lain lebih menarik, lebih kaya, atau lebih sukses, cenderung merasa diri sendiri tidak cukup baik. Sekitar 61% remaja perempuan mengalami penurunan *self-esteem* setelah melihat citra tubuh ideal yang dipromosikan media sosial. Perasaan ini menyebabkan gangguan citra diri dan merasa tidak nyaman

dengan penampilan fisik sendiri bahkan jika tidak ada masalah fisik yang nyata (Brown & Taylor, 2021).

Dampak FOMO terhadap *self-esteem* tidak hanya terbatas pada penampilan fisik, tetapi juga mencakup aspek lain kehidupan pribadi seperti kesuksesan karier, hubungan sosial, dan gaya hidup. Perbandingan konstan antara diri sendiri dengan orang lain yang tampak lebih baik dapat merusak kepercayaan diri, menyebabkan perasaan tidak berharga yang mendalam. Ketika *self-esteem* seseorang rendah, cenderung menarik diri dari aktivitas sosial nyata karena merasa tidak pantas atau tidak cukup baik untuk berpartisipasi. Hal ini menciptakan lingkaran setan di mana FOMO menyebabkan penurunan *self-esteem* yang membuat semakin terisolasi dan lebih rentan terhadap dampak negatif media sosial.

5. Strategi *Coping* yang Negatif

Sebagai respons terhadap tekanan akibat FOMO, banyak individu Gen Z melakukan strategi *coping* yang justru memperburuk keadaan yaitu peningkatan penggunaan media sosial untuk mengatasi perasaan takut ketinggalan. Alih-alih mengurangi kecemasan, perilaku ini justru memperburuk kondisi mental. Sekitar 74% remaja yang cemas akibat FOMO justru meningkatkan penggunaan media sosial sebagai cara untuk merasa lebih terhubung dengan orang lain, meskipun ini hanya memberikan kepuasan sementara. Ketergantungan media sosial sebagai *coping* ini menyebabkan kecanduan di mana individu merasa harus terus terhubung untuk mengurangi kecemasan (Chen & Li, 2023).

Strategi *coping* lain yang sering digunakan adalah menghindari interaksi sosial langsung. Gen Z yang merasa terlalu banyak tekanan sosial dari dunia nyata sering memilih menarik diri dari aktivitas sosial dan fokus pada

interaksi di dunia maya. Namun strategi ini justru memperburuk isolasi sosial karena interaksi dunia maya tidak bisa menggantikan kualitas interaksi langsung dengan teman atau keluarga. Strategi ini juga memicu kecemasan lebih dalam karena individu merasa semakin terputus dari dunia nyata, sementara terus-menerus dihadapkan citra kehidupan yang sempurna di media sosial.

SOLUSI DAN INTERVENSI DALAM MENGATASI FOMO

FOMO adalah fenomena yang semakin mengakar dalam kehidupan Gen Z terutama karena eksposur intensif terhadap media sosial dan informasi *digital*. FOMO tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan sosial. Menghadapi tantangan ini, berbagai solusi dan intervensi telah dikembangkan untuk membantu mengatasi dampak negatif FOMO. Pendekatan ini mencakup strategi edukasi, manajemen penggunaan media sosial, peningkatan kesadaran diri melalui *mindfulness*, dukungan psikologis profesional, serta pentingnya komunitas yang mendukung kesehatan mental sebagai berikut:

1. Peran Edukasi dalam Mengatasi FOMO

Edukasi berperan besar menanggulangi dampak negatif FOMO pada Gen Z yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi yang luar biasa, di mana media sosial merupakan bagian tidak terpisahkan dalam kehidupan keseharian. Namun demikian eksposur terus-menerus terhadap kehidupan orang lain melalui media sosial menciptakan tekanan sosial yang sangat besar dan memicu kecemasan tentang tertinggal dari perkembangan dan pencapaian orang lain. Dalam konteks ini edukasi menjadi sarana penting untuk memberikan wawasan dan pemahaman dampak negatif FOMO dan mengatasinya.

Pendidikan formal di sekolah adalah salah satu tempat di mana literasi *digital* dan kesehatan mental dapat diajarkan secara sistematis. Kurikulum yang mengintegrasikan literasi *digital* membantu siswa memahami bahwa tidak semua informasi yang dilihat di media sosial adalah representasi akurat dari kenyataan. Banyak pengguna media sosial hanya membagikan aspek positif dari hidup masing-masing yang sering menimbulkan perasaan tidak puas dan cemas pada yang melihat. Dengan pengetahuan yang tepat, siswa dapat diajari untuk mengkritisi konten yang dikonsumsi dan tidak langsung membandingkan hidup masing-masing dengan media sosial yang tidak realistis

Pendidikan literasi *digital* tidak sekedar meliputi keterampilan teknis, tapi pemahaman dampak psikologis keterlibatan *digital* yang berlebihan pula. Institusi pendidikan memberi siswa kemampuan menavigasi dunia *digital* lebih bijaksana (Lin et al., 2021). Selain pendidikan formal, edukasi juga bisa datang dari keluarga. Orang tua berperan penting memberi pemahaman awal kepada anak-anak mengenai dampak penggunaan teknologi termasuk media sosial. Orang tua dapat berperan sebagai panutan dengan mempraktikkan penggunaan teknologi yang sehat. Hal ini mencakup pengaturan batasan waktu di depan layar, mendiskusikan pentingnya interaksi sosial di dunia nyata, dan membantu anak-anak memahami bahwa media sosial bukanlah cerminan kehidupan yang sesungguhnya. Dalam banyak kasus komunikasi terbuka antar orang tua dengan anak mengenai pemakaian media sosial mendukung menurunkan tekanan sosial yang dirasakan anak-anak. Keluarga dapat membantu anak-anak mengembangkan kemampuan berpikir kritis yang sangat penting menilai secara bijak informasi yang diterima dari media sosial.

Edukasi juga bisa diperluas melalui program kesadaran publik seperti seminar, lokakarya, atau kampanye sosial tentang dampak FOMO. Program ini dapat diinisiasi berbagai pihak termasuk sekolah, organisasi nirlaba, atau bahkan pemerintah. Kampanye ditujukan memberi wawasan makin dalam pada masyarakat mengenai FOMO serta bagaimana mengelolanya. Melalui edukasi yang komprehensif Gen Z memperoleh pemahaman lebih dalam tentang FOMO serta memahami mekanisme mengatasi FOMO secara efektif.

2. Manajemen Penggunaan Media Sosial

Pengelolaan penggunaan media sosial adalah strategi penting mengurangi dampak FOMO terutama bagi Gen Z yang menghabiskan banyak waktu di dunia *digital*. *Platform* media sosial dirancang mempertahankan perhatian penggunanya dengan menghadirkan aliran konten tiada henti. Algoritma media sosial mempromosikan konten yang paling menarik perhatian termasuk konten yang mencerminkan pencapaian atau momen terbaik pengguna lain yang memicu perasaan takut ketinggalan. Manajemen penggunaan media sosial menjadi krusial untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan nyata dan *digital*. Salah satu langkah pertama manajemen penggunaan media sosial adalah membatasi waktu yang dihabiskan di *platform* tersebut. Pengguna dapat memanfaatkan fitur pengingat waktu yang sudah disediakan beberapa *platform* media sosial atau menggunakan aplikasi pihak ketiga yang secara otomatis mengingatkan atau membatasi akses pengguna setelah batas waktu tertentu tercapai. Hal ini membantu individu tetap terhubung secara sosial, tetapi tidak terlalu terjebak dalam konsumsi konten yang berlebihan. Penerapan teknik manajemen waktu dalam penggunaan media sosial signifikan mengurangi kecemasan akibat

FOMO. Dengan mengatur waktu yang dihabiskan di media sosial, individu lebih fokus pada aktivitas lain yang lebih bermakna dan produktif dalam kehidupan nyata (Sharma et al., 2022).

Adalah penting juga bagi pengguna media sosial lebih selektif memilih *platform*. Setiap *platform* memiliki ciri khas dan dampak psikologis yang berbeda terhadap pengguna. *Platform* yang menekankan visualisasi seperti Instagram atau TikTok lebih memicu FOMO karena sifat konten menonjolkan pencapaian visual dan momen terbaik seseorang. *Platform* yang berbasis teks atau diskusi seperti X atau Reddit lebih sedikit memicu perasaan FOMO karena fokus pada diskusi dan informasi, bukan visualisasi pencapaian. Dengan mengenali karakteristik *platform*, pengguna bisa mengambil keputusan semakin bijaksana mengenai di mana dan bagaimana menghabiskan waktu di dunia *digital*.

Pengguna juga disarankan membersihkan *feed* secara berkala dari konten yang memicu perasaan negatif. Hal ini bisa dengan berhenti mengikuti akun yang hanya menampilkan konten yang membuat FOMO dan tidak puas dengan diri sendiri. Pengguna bisa mulai mengikuti akun yang lebih positif dan inspiratif yang mempromosikan kesehatan mental, kesejahteraan, atau hobi yang diminati. Pengguna tidak hanya bisa mengelola waktu, tetapi juga kualitas konten yang dikonsumsi di media sosial.

3. Meningkatkan Kesadaran Diri dan *Mindfulness*

Mindfulness atau kesadaran penuh akan momen saat ini adalah teknik yang terbukti efektif membantu individu mengatasi tekanan sosial akibat FOMO. Dalam dunia yang terus-menerus terkoneksi, sering orang merasa perlu untuk terus memantau aktivitas orang lain di media sosial yang memicu kecemasan dan rasa tidak puas. *Mindfulness*

memungkinkan individu lebih fokus pada hal yang tengah berlangsung terhadap diri masing-masing, daripada terus-menerus memikirkan kehidupan individu lainnya yang dilihat pada media sosial.

Praktik *mindfulness* mengajarkan individu untuk lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan emosi masing-masing tanpa menghakimi. Ketika seseorang merasa cemas karena melihat *posting* teman yang sedang berlibur atau meraih prestasi, dapat mengenali perasaan tersebut dan memilih untuk tidak bereaksi secara berlebihan. *Mindfulness* membantu individu untuk lebih sadar akan pikiran dan perasaan masing-masing yang mengurangi kecenderungan merespons secara negatif terhadap perbandingan sosial (Huang et al., 2020). Dengan berlatih *mindfulness* individu dapat lebih menerima keadaan sendiri dan mengurangi dorongan untuk membandingkan diri dengan orang lain.

Mindfulness juga membantu meningkatkan penghargaan terhadap momen saat ini yang sering terlewatkan ketika seseorang terlalu fokus pada media sosial. Latihan ini bisa dilakukan dengan meditasi harian di mana individu diajari untuk fokus pada pernapasan dan mengamati pikiran yang datang dan pergi tanpa perlu terjebak dalam emosi negatif. Teknik lain yang dapat digunakan adalah melakukan kegiatan yang membawa ketenangan seperti berjalan-jalan di alam, melakukan hobi yang menyenangkan, atau sekadar meluangkan waktu menikmati momen tanpa gangguan teknologi. Semua ini bertujuan menciptakan keseimbangan antara dunia *digital* dan dunia nyata sehingga individu dapat hidup lebih tenang dan bahagia tanpa tekanan sosial yang berlebihan. Dengan *mindfulness* individu lebih menerima realitas kehidupan masing-masing tanpa perlu merasa tertinggal. *Mindfulness* membantu mengubah pola pikir dari ketergantungan pada validasi eksternal menuju penghargaan

terhadap diri sendiri dan kehidupan yang sedang dijalani. Dalam jangka panjang latihan tersebut merupakan cara efektif menangani dampak negatif FOMO dan membangun ketahanan mental secara lebih baik.

4. Intervensi Psikologis dan Dukungan Profesional

Intervensi psikologis merupakan langkah yang sangat penting dalam menangani dampak FOMO lebih serius pada kesehatan mental. Dalam beberapa kasus FOMO tidak hanya menyebabkan kecemasan atau stres jangka pendek, tetapi juga memacu disrupsi kesehatan jiwa semisal depresi, kecemasan sosial, serta perasaan rendah diri yang ekstrem.

Ketika seseorang mengalami dampak FOMO yang sudah terlalu berat, intervensi dari profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater diperlukan untuk membantu mengatasi masalah tersebut secara efektif.

Salah satu bentuk intervensi yang paling umum digunakan adalah terapi kognitif perilaku atau *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT bertujuan mendukung individu melakukan identifikasi pola pemikiran negatif yang memicu perasaan FOMO serta mengubah dengan pola pemikir yang relatif sehat serta realistis. Dalam konteks FOMO CBT bisa digunakan untuk mengubah cara pandang seseorang terhadap kehidupan orang lain di media sosial. Daripada melihat pencapaian orang lain sebagai sesuatu yang harus dicapai juga, individu diajarkan untuk menghargai pencapaian sendiri tanpa perlu merasa tertinggal. Terapi kognitif membantu individu memahami akar perasaan takut tertinggal dan mengajarkan teknik mengelola kecemasan akibat FOMO. Teknik ini membantu individu lebih realistis menilai diri sendiri dan tidak terlalu terbebani standar sosial yang tidak selaras kenyataan (Lee et al., 2023). Selain CBT bentuk dukungan psikologis lain yang dapat

membantu adalah konseling kelompok atau terapi kelompok. Dalam konseling kelompok, individu yang mengalami FOMO berbagi pengalaman dan mendengarkan kisah orang lain yang memiliki masalah serupa. Hal ini membantu mengurangi perasaan kesepian dan memberikan dukungan sosial yang sangat penting untuk mengatasi kecemasan. Melalui berbagi cerita dan mendengarkan pengalaman orang lain, individu memahami tidak sendirian dalam menghadapi masalah FOMO dan ini membantu mengurangi tekanan yang dirasakan.

Intervensi psikologis mencakup penggunaan obat dalam beberapa kasus. Jika FOMO menyebabkan kecemasan atau depresi yang parah, profesional kesehatan mental akan meresepkan obat penenang atau antidepresan sebagai bagian rencana perawatan. Namun penggunaan obat ini biasanya hanya dianjurkan jika terapi non-obat tidak memberikan hasil memadai atau jika kondisi kesehatan mental seseorang pada tingkat sangat serius.

Dukungan dari profesional kesehatan mental sangat penting untuk membantu individu yang mengalami dampak FOMO yang ekstrem. Dengan bimbingan yang tepat, individu dapat belajar untuk mengelola kecemasan dan stres yang dirasakan serta mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tekanan sosial di dunia *digital* secara lebih efektif.

5. Membangun Komunitas yang Mendukung Kesehatan Mental

Selain intervensi psikologis, membangun komunitas yang mendukung kesehatan mental adalah langkah penting dalam membantu individu mengatasi FOMO. Dukungan sosial yang kuat dapat berperan sebagai penyeimbang dari tekanan yang dirasakan seseorang dari media sosial. Komunitas ini bisa berupa keluarga, teman, atau bahkan kelompok *online*

yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental bersama.

Ketika seseorang merasa didukung oleh orang-orang di sekitarnya, lebih mungkin merasa puas terhadap diri sendiri serta kehidupan masing-masing yang mengurangi kecenderungan terus membandingkan terhadap individu lainnya pada media sosial. Membangun lingkungan sosial suportif membantu individu mengurangi perasaan FOMO dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dukungan ini juga mencegah munculnya perasaan terisolasi yang sering memperparah dampak negatif FOMO (Zhang et al., 2024).

Di dunia yang semakin terhubung secara *digital*, komunitas yang suportif bisa ditemukan di *platform online*. Ada berbagai grup atau forum yang didedikasikan untuk kesehatan mental tempat individu bisa berbagi pengalaman dan mendapat dukungan dari orang lain yang menghadapi tantangan serupa. Komunitas ini memberikan ruang nyaman untuk individu membicarakan problem tanpa khawatir disalahkan serta mendapatkan saran dan dukungan dari orang-orang yang memahami situasi.

Komunitas yang mendukung dapat berfungsi sebagai tempat untuk berbagi tips dan strategi dalam mengatasi FOMO. Anggota komunitas dapat saling bertukar pikiran tentang bagaimana mengelola penggunaan media sosial, mempraktikkan *mindfulness* atau mencari dukungan profesional. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, individu dapat lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan dari media sosial dan dunia *digital*.

KESIMPULAN

FOMO menjadi fenomena psikologis di kalangan Gen Z terutama dipicu penggunaan media sosial intensif. Gen Z yang lahir dan tumbuh berdampingan dengan teknologi dan informasi

digital sangat rentan pada kecemasan dan tekanan sosial akibat paparan kehidupan orang lain terus-menerus. Media sosial dengan berbagai fitur yang memungkinkan visualisasi pencapaian dan momen terbaik telah memperkuat FOMO dan menciptakan standar sosial yang sering tidak realistis. Hal ini mendorong Gen Z untuk terus membandingkan diri dengan orang lain yang memicu perasaan tidak mampu, rendah diri, dan terisolasi.

FOMO tidak hanya berdampak pada kesehatan mental Gen Z tetapi juga mempengaruhi kesehatan fisik dan kualitas hidup. Kecemasan yang berlebihan akibat FOMO menyebabkan gangguan tidur, penurunan kualitas interaksi sosial di dunia nyata, dan bahkan memicu depresi. FOMO juga dapat merusak citra diri dan harga diri Gen Z karena terus-menerus dihadapkan pada standar kesuksesan dan kebahagiaan yang sering tidak realistis dan tidak terjangkau.

Edukasi tentang dampak FOMO dan manajemen penggunaan media sosial menjadi kunci penting dalam mengatasi masalah ini. Generasi muda perlu dibekali pengetahuan memadai mengenai dampak negatif penggunaan media sosial berlebihan, serta diajarkan strategi mengelola waktu dan konten di *platform digital*. Literasi *digital* komprehensif membantu Gen Z lebih bijak menggunakan media sosial dan tidak terpengaruh tekanan sosial.

Penting bagi Gen Z mengembangkan kesadaran diri dan mempraktikkan *mindfulness* yang membantu individu lebih fokus pada momen saat ini dan menghargai diri sendiri sehingga mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Dengan meningkatkan kesadaran diri, Gen Z dapat membangun ketahanan mental lebih baik dalam menghadapi tekanan sosial dan standar sosial yang tidak realistis di media sosial.

Dukungan psikologis profesional seperti terapi kognitif perilaku (CBT) dan konseling kelompok menjadi solusi efektif bagi yang mengalami dampak FOMO lebih serius. Intervensi ini membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan, serta mengembangkan strategi *coping* yang lebih sehat. Dukungan profesional juga membantu Gen Z membangun kepercayaan diri dan harga diri yang kuat sehingga lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan perbandingan sosial yang tidak sehat.

Membangun komunitas yang mendukung kesehatan mental juga merupakan langkah penting dalam mengatasi FOMO. Dukungan sosial keluarga, teman, atau grup *online* memberi rasa aman dan mengurangi perasaan terisolasi. Komunitas yang positif membantu Gen Z merasa lebih diterima dan dihargai sehingga tidak bergantung validasi media sosial.

Secara keseluruhan, mengatasi FOMO pada Gen Z membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak dari individu itu sendiri, keluarga, institusi pendidikan, hingga profesional kesehatan mental. Dengan meningkatkan kesadaran, memberikan edukasi yang tepat, dan membangun lingkungan yang mendukung, Gen Z dapat lebih siap menghadapi tantangan FOMO dan menjaga kesehatan mental di era *digital*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. (2022). The Impact of Social Media on Adolescent Sleep Patterns: A Systematic Review. *Journal of Adolescence*, 45(3), 243–257.
- Brown, L., & Taylor, S. (2021). Body Image and Self-Esteem in Social Media Contexts: A Review of Current Literature. *Journal of Youth Studies*, 24(2), 159–177.
- Chen, H., & Li, S. (2023). Social Comparison and Mental Health in the Age of Instagram: A Cross-Generational

- Study. *Psychology of Popular Media*, 12(1), 90–108.
- Green, P., & Taylor, M. (2022). The Psychological Effects of FOMO: Anxiety, Self-Esteem, and Social Comparison. *Journal of Social Psychology*, 58(4), 321–335. <https://doi.org/10.1002/jsp.3342>
- Huang, L., Wang, H., & Xie, Y. (2020). Mindfulness as a mediator between social comparison and FOMO. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 38(2), 145–160.
- Jones, S. (2021). Understanding the Origins of FOMO: A Sociological Perspective. *Journal of Social Interaction*, 44(3), 215–230. <https://doi.org/10.1016/j.jsi.2021.03.005>
- Kim, H. (2023). Globalization, Technology, and the Spread of FOMO: An International Perspective. *International Journal of Media Studies*, 62(5), 112–129. <https://doi.org/10.1177/ijms.622303>
- Kwon, M. (2020). Depression and Anxiety Linked to Social Media Use: Implications for Mental Health. *International Journal of Mental Health*, 32(4), 204–215.
- Lee, J., Park, S., & Choi, H. (2023). Cognitive behavioral therapy for social anxiety and FOMO: A clinical approach. *Journal of Cognitive Therapy*, 15(1), 50–68.
- Li, Y., & Zhang, X. (2022). Gen Z and Social Media: The Psychological Impact of Fear of Missing Out. *Journal of Digital Culture*, 37(2), 97–109. <https://doi.org/10.1016/j.jdc.2022.02.002>
- Lin, M., Chen, L., & Xu, Z. (2021). Digital literacy and the psychological impacts of social media overuse. *Journal of Educational Technology*, 12(4), 178–190.
- Sharma, R., Patel, K., & Singh, A. (2022). The role of time management in alleviating social media-induced anxiety. *Journal of Social Media Studies*, 7(3), 90–105.
- Smith, A. (2023). Media, Social Comparison, and the Rise of FOMO: A Psychological Review. *Journal of Mental Health*

and *Media*, 16(3), 178–192.
<https://doi.org/10.1038/jmh.192344>

Smith, J. (2024). Fear of Missing Out (FOMO) and Its Effects on Social Anxiety Among Generation Z. *Journal of Social Psychology*, 58(1), 12–34.

Zhang, Y., Liu, J., & Wang, F. (2024). Social support and mental health in the *digital age*: Addressing FOMO through community building. *Journal of Social Health Research*, 9(1), 65–79.

6

PROFIL PENULIS



Loso Judijanto

Penulis adalah peneliti yang bekerja pada lembaga penelitian IPOSS Jakarta. Penulis dilahirkan di Magetan pada tanggal 19 Januari 1971. Penulis menamatkan pendidikan *Master of Statistics* di *the University of New South Wales*, Sydney, Australia pada tahun 1998 dengan dukungan beasiswa ADCOS (*Australian Development Cooperation Scholarship*) dari Australia. Sebelumnya penulis menyelesaikan Magister Manajemen di Universitas Indonesia pada tahun 1995 dengan dukungan beasiswa dari Bank Internasional Indonesia. Pendidikan sarjana diselesaikan di Institut Pertanian Bogor pada Jurusan Statistika – FMIPA pada tahun 1993 dengan dukungan beasiswa dari KPS-Pertamina. Penulis menamatkan Pendidikan dasar hingga SMA di Maospati, Sepanjang karirnya, Penulis pernah ditugaskan untuk menjadi anggota Dewan Komisaris dan/atau Komite Audit pada beberapa perusahaan/lembaga yang bergerak di berbagai sektor antara lain pengelolaan pelabuhan laut, telekomunikasi seluler, perbankan, pengembangan infrastruktur, sekuritas, pembiayaan infrastruktur, perkebunan, pertambangan batu bara, properti dan rekreasi, dan pengelolaan dana perkebunan. Penulis memiliki minat dalam riset di bidang kebijakan publik, ekonomi, keuangan, *human capital*, dan *corporate governance*.

BAB 12

KEPRIBADIAN NARSISTIK

Yurika Fauzia Wardhani
Badan Riset Inovasi Nasional
E-mail: yuri002@brin.go.id

PENDAHULUAN

Kepribadian narsistik adalah salah satu jenis gangguan kepribadian yang dikenali dalam dunia psikologi modern. Menurut DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi ke-5), kepribadian narsistik ditandai oleh perasaan superioritas, kebutuhan akan pengakuan atau kekaguman, serta kurangnya empati terhadap orang lain. Seseorang dengan kepribadian narsistik memiliki pandangan diri yang berlebihan, merasa dirinya lebih penting daripada orang lain, dan seringkali menganggap dirinya layak mendapatkan perlakuan khusus. Kondisi ini bukan sekadar sifat atau perilaku sehari-hari, melainkan sebuah pola yang menetap dan berkelanjutan yang memengaruhi cara seseorang berhubungan dengan orang lain dan dunia di sekitarnya (Weinberg & Ronningstam, 2022)

Istilah "narsistik" sendiri memiliki akar sejarah yang panjang, berasal dari mitologi Yunani tentang seorang pemuda bernama Narcissus. Narcissus, yang dikenal karena ketampanannya, jatuh cinta dengan bayangannya sendiri di permukaan air dan akhirnya tewas karena obsesi akan citra dirinya. Kisah ini menjadi metafora yang digunakan oleh para psikolog untuk menggambarkan individu dengan narsisme: seseorang yang terlalu terfokus pada dirinya sendiri dan memandang dunia dari sudut pandang ego sentris. Istilah ini pertama kali diperkenalkan dalam ranah psikoanalisis oleh

Sigmund Freud pada awal abad ke-20, yang melihat narsisme sebagai bagian dari perkembangan normal manusia tetapi dapat menjadi patologis jika berlebihan (di Giacomo et al., 2023)

Dalam beberapa dekade terakhir, kepribadian narsistik semakin menarik perhatian masyarakat luas, terutama dalam konteks perkembangan media sosial. Di era *digital* ini, *platform* seperti Instagram, Facebook, dan TikTok mendorong individu untuk terus menampilkan dirinya, berbagi aspek kehidupan pribadi, dan mengukur popularitas melalui like, komentar, dan followers. Pola ini sering kali memperkuat perilaku narsistik, di mana pencarian validasi eksternal dan ketergantungan pada pengakuan sosial menjadi hal yang dominan. Akibatnya, fenomena narsistik tidak hanya menjadi topik klinis, tetapi juga permasalahan sosial yang relevan di zaman modern (Batool et al., 2022)

Topik kepribadian narsistik penting untuk dibahas karena dampaknya yang besar pada hubungan interpersonal dan kesehatan mental masyarakat luas. Kita melihat fenomena ini tidak hanya pada individu biasa, tetapi juga dalam kehidupan selebritas, pemimpin politik, hingga pengaruh budaya populer. Pemahaman tentang narsisme membantu kita mengenali pola perilaku yang merugikan, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Dalam bab ini, kita akan mengeksplorasi lebih dalam tentang ciri-ciri kepribadian narsistik, penyebab utama munculnya gangguan ini, serta dampaknya dalam kehidupan sehari-hari (Day et al., 2022)

Tujuan utama dari bab ini adalah memberikan wawasan menyeluruh tentang kepribadian narsistik, sehingga kita bisa memahami bagaimana perilaku tersebut terbentuk, bagaimana pengaruhnya terhadap interaksi sosial, dan mengapa narsisme telah menjadi fenomena yang semakin dominan di dunia modern. Melalui pemahaman yang lebih mendalam, kita juga bisa melihat berbagai cara untuk menangani dan mengelola

perilaku narsistik, baik dalam diri sendiri maupun orang-orang di sekitar kita.

CIRI-CIRI DAN TIPE-TIPE KEPERIBADIAN NARSISTIK

Kepribadian narsistik memiliki ciri-ciri utama yang membedakannya dari kepribadian lainnya. Ciri-ciri ini mencakup kebutuhan akan pengakuan, kurangnya empati, rasa superioritas, dan ekspektasi yang sangat tinggi terhadap diri sendiri serta orang lain. Individu dengan kepribadian narsistik tidak hanya merasa lebih istimewa dibandingkan orang lain, tetapi juga memiliki keinginan kuat untuk terus-menerus mendapatkan validasi eksternal. Hal ini mendorong mereka untuk selalu mencari pujian, pengakuan, dan perhatian dari orang lain. Mereka kerap merasa bahwa pencapaian atau keberadaan mereka layak dihargai lebih tinggi daripada orang lain, bahkan ketika situasi tidak mendukung. (Caligor & Stern, 2020; Zajenkowski & Szymaniak, 2021)

1. Sifat kurangnya empati adalah karakteristik penting lainnya. Narsisis cenderung tidak peduli dengan perasaan orang lain atau tidak mampu menempatkan diri mereka dalam posisi orang lain. Ketika orang di sekitar mereka mengalami kesulitan atau emosi negatif, mereka biasanya tidak menunjukkan kepedulian emosional yang mendalam. Sebaliknya, mereka mungkin merespons secara acuh tak acuh atau bahkan memanipulasi situasi untuk keuntungan mereka sendiri.
2. Rasa superioritas membuat narsisis merasa dirinya berada di atas orang lain. Mereka cenderung memiliki pandangan yang tinggi tentang diri sendiri, sering kali percaya bahwa mereka lebih cerdas, lebih berbakat, atau lebih pantas dibandingkan dengan orang lain di sekitarnya. Keyakinan ini memunculkan ekspektasi yang sangat tinggi, baik terhadap diri sendiri maupun orang-orang di sekitar mereka.

Mereka berharap perlakuan khusus atau perlakuan istimewa, dan sering kali merasa kecewa atau marah ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi.

Dalam dunia psikologi, narsisme dapat dibagi menjadi beberapa tipe, yang membantu menjelaskan bagaimana perilaku dan ciri-ciri narsistik ini muncul dengan cara yang berbeda. Berikut adalah tiga tipe utama kepribadian narsistik: (Caligor & Stern, 2020; Weiss et al., 2018)

a. Narsistik *Grandiose*

Tipe narsistik *grandiose* adalah yang paling dikenal dan mudah dikenali. Individu dengan tipe ini memiliki sifat dominan, penuh percaya diri, dan merasa pantas mendapatkan perhatian serta kekaguman. Mereka sering tampil percaya diri secara berlebihan, dengan sikap yang cenderung sombong atau arogan. Orang dengan narsisme *grandiose* biasanya menampilkan citra diri yang kuat, tidak ragu untuk memamerkan pencapaian atau kemampuannya, dan selalu ingin menjadi pusat perhatian. Mereka suka dipuji dan dikelilingi oleh orang-orang yang mengagumi mereka. Namun, di balik sikap percaya diri tersebut, mereka juga sangat sensitif terhadap kritik. Ketika menghadapi kegagalan atau penolakan, mereka mungkin merespons dengan kemarahan atau tindakan yang merendahkan orang lain.

b. Narsistik *Vulnerable*

Berbeda dengan tipe *grandiose*, individu dengan narsisme *vulnerable* lebih tertutup dan rentan terhadap perasaan terluka. Meskipun mereka tetap memiliki ekspektasi tinggi terhadap pengakuan dari orang lain, mereka lebih cenderung menyembunyikan sifat narsistik mereka. Orang dengan narsisme *vulnerable* sering merasa tidak aman dan mudah merasa direndahkan atau diabaikan. Mereka mungkin

tampak lebih *introvert* atau pemalu, tetapi di dalam diri mereka tersimpan keinginan kuat untuk dihargai dan dipuji. Mereka cenderung mengalami perasaan cemburu atau perasaan tidak dihargai jika tidak mendapatkan pengakuan yang mereka harapkan, yang bisa membuat mereka merasa terisolasi atau tertekan. Narsisme pada tipe ini lebih terkait dengan sensitivitas emosional dan perasaan inferioritas, tetapi tetap dipenuhi oleh fantasi tentang kesuksesan atau kekuasaan yang luar biasa.

c. Narsistik *Malignant*

Narsistik *malignant* adalah bentuk narsisme yang lebih antagonis dan destruktif. Individu dengan tipe ini tidak hanya memiliki sifat narsistik biasa, tetapi juga terlibat dalam perilaku yang manipulatif dan berpotensi merugikan orang lain. Mereka mungkin menggunakan intimidasi, kontrol, atau eksploitasi untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Tipe ini memiliki campuran antara narsisme dengan sifat psikopat atau sadis, di mana mereka bisa mendapatkan kepuasan dari menyakiti atau merugikan orang lain secara emosional. Orang dengan narsisme *malignant* sering kali melihat dunia sebagai tempat persaingan kekuasaan, di mana mereka harus menang dan mengendalikan orang lain untuk mempertahankan status atau superioritas mereka. Sifat narsisme yang beracun ini dapat menghancurkan hubungan interpersonal dan menciptakan lingkungan yang penuh konflik dan manipulasi (Sauls & Zeigler-Hill, 2020). Ketiga tipe narsistik ini menggambarkan bagaimana sifat narsistik dapat bervariasi dalam intensitas dan manifestasinya. Seseorang mungkin memiliki kombinasi dari ciri-ciri ini, tetapi secara umum, tipe-tipe ini membantu memberikan gambaran lebih jelas tentang bagaimana narsisme bisa muncul dalam berbagai bentuk perilaku. Memahami tipe-

tipe narsistik ini penting untuk mengenali dan mengatasi dampak negatifnya, baik bagi individu tersebut maupun bagi orang-orang di sekitarnya.

PENYEBAB KEPERIBADIAN NARSISTIK

Kepribadian narsistik merupakan hasil dari berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan individu, baik dari segi biologis, psikologis, maupun sosial. Beberapa penyebab utama yang berkontribusi terhadap terbentuknya kepribadian narsistik melibatkan faktor biologis, pengalaman masa kecil, serta pengaruh budaya dan lingkungan sosial. Pemahaman mengenai faktor-faktor ini membantu kita melihat bagaimana kepribadian narsistik dapat terbentuk dan berakar dalam kehidupan seseorang. Penyebab Kepribadian Narsistik (Deng et al., 2021; Ronningstam, 2020; Weiss et al., 2018) yakni faktor Biologis. Salah satu penyebab kepribadian narsistik yang sering dibahas adalah faktor biologis, yang mencakup aspek genetik dan ketidakseimbangan kimiawi di otak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa narsisme mungkin memiliki komponen genetik, artinya kecenderungan untuk memiliki kepribadian narsistik dapat diwariskan dari orang tua ke anak. Selain itu, ketidakseimbangan neurotransmiter, seperti dopamin, yang berhubungan dengan sistem penghargaan di otak, dapat memengaruhi seseorang untuk mencari validasi eksternal dan penghargaan terus-menerus. Ketidakseimbangan ini dapat membuat individu lebih rentan terhadap perilaku narsistik, karena mereka merasa harus mencari sumber eksternal untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka.

Pengalaman Masa Kecil. Pengalaman masa kecil memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadian seseorang, termasuk kepribadian narsistik. Pola asuh yang diterima seorang anak dapat sangat memengaruhi cara mereka melihat diri sendiri dan orang lain. Dalam beberapa kasus, pola

asuh yang terlalu memanjakan dapat membuat seorang anak merasa istimewa dan layak mendapatkan perlakuan khusus sepanjang waktu. Orang tua yang selalu memuji, melindungi berlebihan, atau memberi imbalan tanpa syarat mungkin tanpa sadar menanamkan perasaan superioritas pada anak. Di sisi lain, pola asuh yang sangat kritis atau penuh tekanan juga bisa memicu narsisme sebagai bentuk perlindungan diri. Anak yang tumbuh di lingkungan yang menuntut kesempurnaan atau terus menerus mendapat kritik dapat mengembangkan citra diri yang berlebihan sebagai cara untuk mengatasi rasa tidak aman atau rendah diri.

Pengaruh Budaya Lingkungan sosial dan budaya modern juga memainkan peran penting dalam memupuk kepribadian narsistik. Dalam banyak masyarakat saat ini, penekanan yang kuat diberikan pada prestasi, penampilan, dan status sosial. Media sosial dan budaya konsumerisme memperkuat nilai-nilai ini, mendorong individu untuk terus membangun citra diri yang sempurna, selalu berkompetisi, dan berusaha menonjol di mata orang lain. Obsesi terhadap popularitas, kekayaan, dan pengaruh dalam masyarakat sering kali memperkuat perilaku narsistik, karena mereka yang terlibat dalam budaya ini terobsesi untuk mempertahankan citra diri yang ideal di hadapan orang lain.

DAMPAK KEPERIBADIAN NARSISTIK

Seseorang dengan kepribadian narsistik tidak hanya mengalami dampak negatif dalam kehidupan pribadi mereka, tetapi juga sering menimbulkan dampak pada orang-orang di sekitar mereka. Narsisme yang tidak terkendali bisa merusak hubungan interpersonal, karier, dan kesejahteraan psikologis (Ronningstam, 2020; Sabir et al., 2020)

- a. Dampak Bagi Diri Sendiri Meskipun dari luar seseorang dengan kepribadian narsistik mungkin tampak percaya diri dan ambisius, mereka sering kali mengalami kesulitan besar

dalam menghadapi kegagalan atau kritik. Mereka sangat rentan terhadap perasaan terhina atau terpuruk ketika harapan mereka tidak terpenuhi. Kegagalan atau penolakan sering kali dirasakan sebagai ancaman besar terhadap citra diri mereka yang ideal. Akibatnya, mereka bisa mengalami depresi atau kecemasan yang mendalam ketika tidak mendapatkan pengakuan atau kesuksesan yang mereka inginkan. Tekanan untuk terus tampil sempurna dan mendapatkan pengakuan dari orang lain juga bisa mengakibatkan kelelahan emosional, isolasi sosial, dan ketidakpuasan kronis.

- b. Dampak Bagi Orang Lain Kepribadian narsistik dapat menyebabkan konflik dalam hubungan interpersonal, baik dalam hubungan keluarga, pertemanan, atau hubungan romantis. Individu narsistik sering kali mengeksploitasi orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri, tanpa memedulikan perasaan atau kebutuhan orang tersebut. Mereka cenderung terlibat dalam hubungan yang tidak sehat, di mana mereka mendominasi, memanipulasi, atau meremehkan pasangan mereka. Hal ini dapat menimbulkan rasa frustrasi dan sakit hati pada orang lain yang terlibat dalam hubungan dengan narsisis. Selain itu, dalam lingkungan kerja atau sosial, individu dengan kepribadian narsistik mungkin menciptakan persaingan yang tidak sehat, meremehkan kontribusi orang lain, dan selalu berusaha menonjol dengan cara yang merugikan orang lain. Manipulasi sosial ini dapat menciptakan lingkungan yang tidak harmonis, di mana orang-orang merasa dieksploitasi dan tidak dihargai.

Secara keseluruhan, kepribadian narsistik memiliki dampak yang luas, baik bagi individu itu sendiri maupun bagi orang-orang di sekitarnya. Sementara individu narsistik mungkin

berjuang untuk mempertahankan citra diri yang kuat dan sukses, di balik itu terdapat kerentanan yang mendalam terhadap penolakan, kritik, dan kegagalan. Di sisi lain, hubungan interpersonal mereka sering kali ditandai dengan eksploitasi dan manipulasi, yang dapat merusak ikatan sosial dan menciptakan ketegangan di lingkungan mereka.

DIAGNOSIS DAN PENANGANAN KEPERIBADIAN NARSISTIK

Kepribadian narsistik sering kali tidak mudah didiagnosis, karena individu dengan kondisi ini jarang menyadari atau mengakui bahwa mereka memiliki masalah. Banyak dari mereka merasa bahwa tidak ada yang salah dengan cara berpikir atau bertindak mereka, dan mereka cenderung menghindari mencari bantuan. Namun, bagi orang-orang di sekitar mereka yang terkena dampaknya, gejala-gejala kepribadian narsistik dapat terlihat dengan jelas. Untuk memahami lebih lanjut tentang kondisi ini, penting untuk melihat bagaimana narsisme didiagnosis dan dikelola melalui pendekatan psikologis.

Diagnosis Kepribadian Narsistik

Dalam mendiagnosis Gangguan Kepribadian Narsistik (Narcissistic Personality Disorder, NPD), para ahli menggunakan pedoman dari DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Edisi ke-5), yang merupakan standar yang digunakan dalam dunia psikiatri untuk menilai gangguan mental. Menurut DSM-5, untuk didiagnosis dengan NPD, seseorang harus menunjukkan pola berkelanjutan dari grandiositas, kebutuhan akan pengakuan, dan kurangnya empati, yang terlihat dalam berbagai konteks dan situasi. Terdapat sembilan kriteria utama dalam DSM-5 untuk NPD, dan individu harus memenuhi setidaknya lima dari kriteria ini untuk

diagnosis(Hersh et al., 2019; Jiang et al., 2019). Beberapa kriteria utama yang digunakan meliputi:

- a. Perasaan superioritas yang berlebihan dan pandangan diri yang agung.
- b. Fantasi tentang kekuasaan, kesuksesan, atau kecantikan yang tak realistis.
- c. Kebutuhan yang kuat akan pujian dan kekaguman dari orang lain.
- d. Eksploitasi interpersonal, atau kecenderungan memanfaatkan orang lain untuk kepentingan pribadi.
- e. Ketidakmampuan untuk memahami atau peduli dengan perasaan dan kebutuhan orang lain.

Untuk menegakkan diagnosis, psikolog atau psikiater biasanya akan melakukan wawancara klinis mendalam dan menggunakan berbagai instrumen penilaian psikologis untuk mengukur gejala-gejala yang berhubungan dengan narsisme. Penilaian ini mencakup observasi langsung dari perilaku pasien dan wawancara yang mendalam untuk mendapatkan wawasan tentang bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri dan orang lain di sekitar mereka.

Penanganan Kepribadian Narsistik

Meskipun Gangguan Kepribadian Narsistik adalah kondisi yang sulit ditangani karena kurangnya kesadaran diri dari individu yang mengalaminya, ada beberapa pendekatan yang telah terbukti efektif dalam membantu mereka mengelola narsisme dan memperbaiki hubungan interpersonal. Penanganan biasanya berfokus pada psikoterapi jangka panjang, meskipun obat-obatan juga dapat digunakan untuk mengatasi gejala-gejala yang menyertainya, seperti kecemasan atau depresi.

- a. Psikoterapi. Psikoterapi merupakan metode utama yang digunakan dalam penanganan kepribadian narsistik. Dua

bentuk terapi yang sering digunakan adalah Terapi Kognitif Perilaku (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) dan terapi psikodinamik. Dalam CBT, terapis membantu pasien untuk mengenali dan mengubah pola pikir yang tidak realistis dan merugikan diri sendiri, seperti perasaan superioritas yang berlebihan dan kebutuhan yang tidak terkendali untuk mendapatkan validasi eksternal. Pasien diajak untuk mengidentifikasi distorsi kognitif yang mungkin mereka miliki, seperti anggapan bahwa mereka lebih baik dari orang lain atau bahwa mereka selalu berhak mendapatkan perlakuan khusus (Jiang et al., 2019; Maillard et al., 2020). Sementara itu, terapi psikodinamik lebih fokus pada eksplorasi konflik internal dan pengalaman masa kecil yang mungkin menjadi akar dari perilaku narsistik. Terapi ini bertujuan untuk menggali pengalaman-pengalaman emosional yang mendasari narsisme, seperti rasa takut ditolak atau perasaan tidak aman. Dengan memahami dinamika bawah sadar ini, pasien diharapkan dapat lebih menerima diri mereka apa adanya dan mengurangi kebutuhan untuk memproyeksikan citra diri yang ideal kepada orang lain.

- b. Farmakoterapi. Dalam beberapa kasus, individu dengan kepribadian narsistik juga mengalami gejala-gejala kecemasan atau depresi. Hal ini biasanya terjadi ketika mereka tidak mendapatkan pengakuan yang mereka inginkan atau menghadapi kegagalan dalam kehidupan. Dalam situasi seperti ini, farmakoterapi atau penggunaan obat-obatan tertentu mungkin diperlukan untuk mengelola gejala-gejala tersebut. Obat antidepresan atau ansiolitik dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan atau perasaan putus asa yang menyertai kegagalan. Namun, penting dicatat bahwa obat-obatan tidak secara langsung mengatasi akar dari narsisme, tetapi lebih berfungsi untuk mengelola

gejala emosional yang sering terjadi bersamaan.(Black, 2021; Maillard et al., 2020)

- c. *Mindfulness*. Pendekatan *mindfulness* juga telah menunjukkan potensi dalam membantu individu dengan kepribadian narsistik meningkatkan kesadaran diri dan empati terhadap orang lain. Latihan *mindfulness* melibatkan meditasi dan refleksi diri, di mana individu diajarkan untuk lebih hadir dalam momen sekarang dan memperhatikan emosi mereka tanpa langsung bereaksi atau mencoba mengontrol situasi. *Mindfulness* dapat membantu narsisis untuk lebih menyadari reaksi mereka terhadap kritik atau kegagalan, sehingga mengurangi perilaku impulsif atau merendahkan yang biasanya mereka lakukan. Selain itu, *mindfulness* juga dapat memperkuat empati, membantu mereka untuk lebih memahami dan merespons perasaan orang lain dengan cara yang lebih seimbang dan penuh perhatian.(Fatfouta & Heinze, 2023; Kumar, 2020)

Secara keseluruhan, penanganan kepribadian narsistik membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan jangka panjang. Psikoterapi adalah inti dari pengelolaan narsisme, tetapi pendekatan tambahan seperti farmakoterapi dan *mindfulness* dapat mendukung proses pemulihan, terutama dalam membantu individu menghadapi dampak emosional dari perilaku mereka. Dengan komitmen terhadap terapi dan kesadaran diri yang lebih besar, individu dengan kepribadian narsistik dapat mengurangi dampak negatif narsisme dalam kehidupan mereka dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal mereka.

KESIMPULAN

Kepribadian narsistik adalah kondisi psikologis yang kompleks dan sering kali tidak disadari oleh penderitanya. Ciri-

ciri utama seperti kebutuhan akan pengakuan, kurangnya empati, dan rasa superioritas dapat merusak hubungan sosial, baik di lingkungan keluarga, pertemanan, maupun profesional. Individu dengan kepribadian narsistik sering kali berjuang dengan ketidakmampuan untuk menerima kegagalan, serta rentan mengalami depresi atau kecemasan ketika ekspektasi mereka tidak terpenuhi. Namun, meskipun sifat narsistik dapat memberikan tantangan besar dalam kehidupan pribadi dan sosial, ada harapan melalui penanganan yang tepat. Dengan diagnosis yang akurat berdasarkan kriteria DSM-5 dan dukungan psikoterapi yang tepat, seperti terapi kognitif perilaku atau terapi psikodinamik, individu narsistik dapat mulai mengelola ekspektasi mereka, mengatasi distorsi kognitif, dan lebih memahami dampak perilaku mereka terhadap orang lain. Pendekatan ini memungkinkan mereka untuk belajar mengenali pola perilaku yang merugikan dan berusaha memperbaiki kualitas hubungan interpersonal mereka.

Tambahan terapi, seperti farmakoterapi untuk mengatasi kecemasan atau depresi yang menyertai, serta latihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran diri dan empati, dapat membantu proses penyembuhan lebih jauh. Dengan pendekatan yang komprehensif, individu dengan kepribadian narsistik tidak hanya dapat memperbaiki kualitas hidup mereka, tetapi juga belajar menciptakan hubungan yang lebih sehat, berempati, dan seimbang dengan orang-orang di sekitar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Batool, M., Ahmad, L., Sadaqat, R., & Tariq, S. (2022). Narcissistic Personality, Social Media and Mental Health in Early Adulthood. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 10(1), 214–223. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2022.1001.0189>

- Black, D. W. (2021). A clinical approach to pharmacotherapy for personality disorders Evidence is limited, but these principles and strategies can help guide prescribing. *Current Psychiatry*, 20(4), 27–32. <https://doi.org/10.12788/cp.0112>
- Caligor, E., & Stern, B. L. (2020). DIAGNOSIS, CLASSIFICATION, AND ASSESSMENT OF NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER WITHIN THE FRAMEWORK OF OBJECT RELATIONS THEORY. *Journal of Personality Disorders*, 34(34), 104–121.
- 35 Day, N. J. S., Townsend, M. L., & Grenyer, B. F. S. (2022). Pathological narcissism: An analysis of interpersonal dysfunction within intimate relationships. *Personality and Mental Health*, 16(3), 204–216. <https://doi.org/10.1002/pmh.1532>
- Deng, F., Ding, L., & Liao, C. C. (2021). An Overview of Narcissistic Personality Disorder. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 615.
- di Giacomo, E., Andreini, E., Lorusso, O., & Clerici, M. (2023). The dark side of empathy in narcissistic personality disorder. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 14). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1074558>
- Fatfouta, R., & Heinze, P. E. (2023). Do bigger egos mean bigger presence? Facets of *grandiose* narcissism and *mindfulness*. *Current Psychology*, 42(23), 19795–19807. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03115-w>
- Hersh, R. G., McCommon, B., & Golkin, E. G. (2019). Sharing a Diagnosis of Narcissistic Personality: a Challenging Decision with Associated Risks and Benefits. In *Current Behavioral Neuroscience Reports* (Vol. 6, Issue 4, pp. 133–140). Springer. <https://doi.org/10.1007/s40473-019-00193-2>
- 31 Jiang, X., Wang, J., Sun, W., Xu, L., Tang, X., Cui, H., Wei, Y., Hui, L., Qiao, Y., Wang, J., & Zhang, T. (2019). Frequency

of narcissistic personality disorder in a counseling center population in China. *BMC Psychiatry*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2185-5>

Kumar, P. (2020). Efficacy of *mindfulness* exercises in the management of *borderline* personality disorder. *The International Journal of Indian Psychology*. <https://doi.org/10.25215/0803.114>

Maillard, P., Berthoud, L., Kolly, S., Sachse, R., & Kramer, U. (2020). PROCESSES OF CHANGE IN PSYCHOTHERAPY FOR NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER. In *Journal of Personality Disorders* (Vol. 34).

Ronningstam, E. (2020). INTRODUCTION TO THE SPECIAL ISSUE ON NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER. *Journal of Personality Disorders*, 34, 1–5.

Sabir, I., Hussain, S., Majid, M. B., Rehman, A., Sarwar, A., & Nawaz, F. (2020). Impact of narcissistic personality disorder on cognitive organizational cynicism with mediating role of psychological capital in selected hospitals of Punjab Pakistan. *Future Business Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s43093-020-00035-8>

Sauls, D., & Zeigler-Hill, V. (2020). Basic emotional systems and narcissistic personality features: What is the emotional core of narcissism? *Personality and Individual Differences*, 162. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110032>

Weinberg, I., & Ronningstam, E. (2022). Narcissistic Personality Disorder: Progress in Understanding and Treatment. *Focus*, 20(4), 368–377. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20220052>

Weiss, B., Barry Kaufman, S., Miller, J. D., & Keith Campbell, W. (2018). CLINICAL CORRELATES OF *VULNERABLE* AND *GRANDIOSE* NARCISSISM: A PERSONALITY

PERSPECTIVE. In *Journal of Personality Disorders* (Vol. 32).

Zajenkowski, M., & Szymaniak, K. (2021). Narcissism between facets and domains. The relationships between two types of narcissism and aspects of the Big Five. *Current Psychology*, 40(5), 2112–2121. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0147-1>

5

PROFIL PENULIS



Yurika Fauzia Wardhani

Penulis adalah peneliti di Badan Riset Inovasi Nasional, Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi sejak tahun 2003 dan masih aktif hingga saat ini. Mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dari Universitas Surabaya tahun 2002 dan gelar Magister Profesi dari Universitas Airlangga tahun 2006. Pernah menjadi salah satu penulis buku tentang Autis dan aktif menulis artikel-artikel ilmiah yang telah diterbitkan di beberapa jurnal nasional dan internasional. Sejak pandemi Covid-19 aktif sebagai pembicara di banyak webinar dan Instagram Live. Selain itu juga aktif sebagai coach di Lembaga coach Hijrah Coach dan menerima konsultasi secara *online*.

BAB 13

KEPRIBADIAN *BORDERLINE*

Matius Dimas Reza Dana Ismaya
Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Malang, Malang
E-mail: matius.dimas.fk@um.ac.id

PENDAHULUAN

Kepribadian *borderline*/*Borderline Personality Disorder* (BPD) adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh ketidakstabilan dalam relasi dengan orang lain, ketidakstabilan dalam gambaran diri, ketidakstabilan emosi, pemikiran, dan perilaku impulsif (Balaratnasingam & Janca, 2020). BPD termasuk dalam kelompok gangguan kepribadian *cluster* B yang ditandai oleh emosi yang tidak stabil dan perilaku yang impulsif (Campbell *et al.*, 2020). BPD merupakan sebuah gangguan kepribadian yang memiliki gambaran mirip dengan gangguan kepribadian histrionik, antisosial, dan narsisistik. Hal ini mungkin terjadi karena diagnosis dalam *cluster* B memiliki banyak kesamaan pada kriterianya (Gabbard, 2014).

Banyaknya individu dengan BPD adalah sekitar 0,7–3,5% dari populasi umum, dan mencapai 18% dari pasien rawat inap karena gangguan kejiwaan. BPD memiliki tingkat komorbiditas medis dan diagnosis psikiatri lain yang tinggi (Balaratnasingam & Janca, 2020). BPD lebih banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Laki-laki lebih banyak menunjukkan gejala BPD kepada orang atau lingkungan sekitarnya sedangkan perempuan lebih banyak menginternalisasi atau memendam gejala yang muncul (American Psychiatric Association, 2022).

KRITERIA DIAGNOSIS BORDERLINE PERSONALITY DISORDER

Kriteria diagnosis BPD berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision* (DSM-V TR) (American Psychiatric Association, 2022) adalah adanya pola pervasif yang ditandai dari ketidakstabilan hubungan relasional antar pribadi, gambaran diri, dan emosi, serta impulsivitas yang bermakna, dimulai sejak awal masa dewasa dan muncul dalam berbagai konteks, seperti yang ditunjukkan oleh lima (atau lebih) dari gejala berikut ini:

1. Upaya untuk menghindari pengabaian yang nyata atau dalam bayangannya. (Catatan: Tidak termasuk perilaku bunuh diri atau melukai diri sendiri yang ada pada kriteria 5.)
2. Pola hubungan antarpribadi yang tidak stabil dan intens yang ditandai dengan bergantian antara idealisasi dan devaluasi secara ekstrem.
3. Gangguan identitas: citra diri atau rasa diri yang sangat tidak stabil dan terus-menerus.
4. Impulsivitas pada setidaknya dua area yang berpotensi merusak diri (misalnya, belanja berlebihan, perilaku seks tidak aman, penyalahgunaan zat, menyetir secara ugal-ugalan, makan berlebihan). (Catatan: Tidak termasuk perilaku bunuh diri atau melukai diri sendiri yang ada pada kriteria
5. Perilaku, isyarat, atau ancaman bunuh diri yang berulang, atau melukai diri sendiri.
6. Ketidakstabilan afektif akibat reaktivitas suasana hati yang sangat nyata (misalnya, disforia episodik yang intens, iritabilitas, atau kecemasan yang biasanya berlangsung beberapa jam dan jarang lebih dari beberapa hari).
7. Perasaan hampa yang kronis.

8. Kemarahan yang tidak sesuai, intens atau kesulitan mengendalikan kemarahan (misalnya, sering marah, marah terus-menerus, perkelahian fisik yang berulang).
9. Ide paranoid yang muncul terkait stres atau gejala disosiatif yang berat

Diagnosis dari BPD sendiri memiliki kemiripan dengan banyak gangguan psikiatri lainnya seperti gangguan afektif bipolar, gangguan depresi, gangguan stres paska trauma, dan gangguan kepribadian lainnya (Bayes *et al.*, 2019). Gangguan afektif bipolar, khususnya bipolar II, memiliki gejala yang sama seperti ketidakstabilan emosi dan impulsivitas. Namun, beberapa faktor dapat membantu membedakan kedua kondisi ini. Riwayat keluarga dan riwayat penyakit adalah faktor yang dapat membantu dalam membedakan keduanya.

BPD lebih sering ditemukan pada individu dengan riwayat keluarga yang memiliki gangguan kontrol impuls, antisosial, atau penyalahgunaan zat, sedangkan bipolar II lebih sering terkait dengan riwayat keluarga dengan gangguan bipolar. Selain itu, BPD sering kali memiliki awal mula yang tidak jelas, namun memiliki gejala kesulitan emosional yang dapat dirasakan sejak masa kanak. Berbeda dengan bipolar II yang cenderung memiliki awal yang lebih jelas di akhir masa remaja (Bayes *et al.*, 2019). Diagnosis BPD ini memerlukan seorang ahli dalam bidang kesehatan jiwa seperti psikiater, psikolog, ataupun konselor.

PENYEBAB BORDERLINE PERSONALITY DISORDER

BPD merupakan sebuah gangguan yang terjadi akibat multifaktorial dan tidak mungkin tunggal. Oleh sebab itu, tidak bijak untuk seseorang menyalahkan satu faktor saja atas BPD yang ia alami. BPD disebabkan oleh kombinasi faktor neurobiologis dan psikososial. Contohnya adalah genetik dan

heritabilitas dari keluarga, ditambah dengan faktor lingkungan seperti trauma (Mendez-Miller *et al.*, 2022). Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa kerabat biologis tingkat pertama (ayah, ibu, kakak atau adik) dengan BPD lebih memiliki kemungkinan BPD dibandingkan dengan populasi umum (Chapman, 2019).

Penjelasan lainnya juga menyebutkan bahwa BPD berasal dari kombinasi predisposisi genetik seseorang terhadap kesulitan regulasi emosional dengan lingkungan saat masa kanak yang ditandai oleh pengalaman traumatis, *abusive*, atau diabaikan, termasuk kelekatan (*attachment*) yang terganggu dengan pengasuh (*caregiver*). Berbagai jenis kekerasan sering terjadi bersamaan, dan kekerasan emosional berperan lebih penting dalam menimbulkan BPD dibandingkan kekerasan fisik atau seksual (Campbell *et al.*, 2020). BPD diperkirakan disebabkan oleh gabungan faktor genetik, neurobiologis, dan psikososial, dengan bukti yang menunjukkan adanya transmisi genetik dan heritabilitas dengan kekuatan moderat, serta faktor lingkungan seperti trauma (Mendez-Miller *et al.*, 2022). Interaksi antara genetik dan faktor lingkungan dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami BPD (Chapman, 2019).

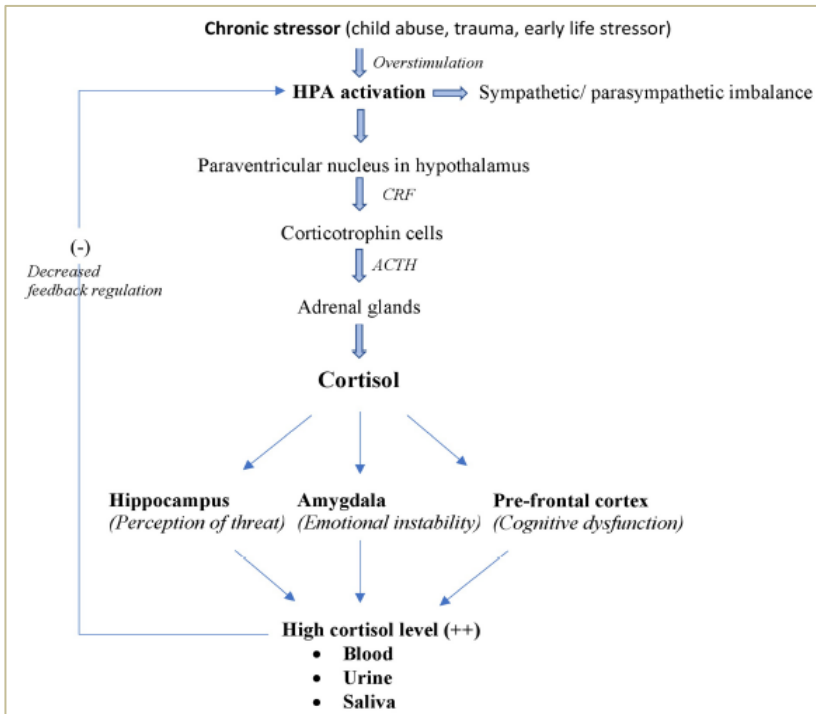
Trauma masa kanak ini berdampak besar pada otak yang sedang berkembang, memengaruhi sirkuit saraf yang mengatur regulasi emosi, respons stres, dan fungsi interpersonal. Kejadian tersebut dapat menyebabkan perubahan jangka panjang pada struktur dan fungsi otak, terutama di amigdala, hipokampus, dan korteks prefrontal, yang terlibat dalam pemrosesan dan regulasi emosi, sehingga mengakibatkan ketidakstabilan emosi, impulsivitas, dan kesulitan dalam hubungan interpersonal yang menjadi ciri khas BPD (Streit *et al.*, 2022).

Kejadian traumatik di masa kanak dapat memengaruhi perkembangan *Hypothalamus-Pituitary-Axis* (HPA), yang merupakan sistem utama respons stres tubuh. Disregulasi HPA

dapat menghasilkan respons stres yang berlebihan, yang mungkin berkontribusi pada tingkat sensitivitas stres dan reaktivitas emosi yang tinggi yang sering terlihat pada individu dengan BPD (Leichsenring *et al.*, 2024; Streit *et al.*, 2022). Meskipun kejadian traumatik di masa kanak merupakan faktor risiko BPD, tidak semua orang yang mengalami kejadian traumatik akan mengalami BPD. Interaksi antara faktor genetik, pengaruh lingkungan, dan ketahanan individu berperan secara kompleks hingga akhirnya menimbulkan BPD (Streit *et al.*, 2022).

Trauma jangka panjang memicu “*hyperarousal*” kronis pada sistem HPA, yang memediasi perubahan neurohormonal. Nukleus paraventricular di hipotalamus melepaskan *corticotrophin-releasing factor*, yang merangsang sel *corticotrophin* untuk melepaskan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH). ACTH kemudian bekerja pada kelenjar adrenal untuk merangsang sekresi kortisol. Kortisol berfungsi sebagai hormon utama untuk respons *fight or flight*; yang mengaktifkan sistem saraf otonom, yang menyebabkan keadaan waspada melalui sistem saraf simpatik. Pada stres kronis, disregulasi sekresi kortisol dapat mengganggu sistem saraf otonom, yang menimbulkan gejala disinhibisi pada BPD seperti impulsivitas, perilaku menyakiti diri, dan disregulasi emosional. *Hyperarousal* hipokampus oleh kortisol menyebabkan kesalahan identifikasi sinyal dari lingkungan, individu, dan situasi sebagai ancaman konstan dan mengirim sinyal seperti ancaman ke amigdala. Hal ini mengakibatkan seorang individu BPD yang berada dalam lingkungan yang baik, tetap akan merasa cemas. Aktivasi amigdala, yang mengatur rasa takut dan agresi, menyebabkan kegelisahan emosional yang tidak stabil terhadap stres ringan dan butuh waktu yang lebih lama untuk kembali ke kondisi normal. Fungsi korteks prefrontal yang menurun

mengakibatkan kehilangan rasionalitas, penalaran, dan kemampuan pengambilan keputusan (Mainali *et al.*, 2020).



Gambar 13.1. Dampak stres kronis masa kanak pada aktivasi HPA (Mainali *et al.*, 2020)

GEJALA BORDERLINE PERSONALITY DISORDER

Gejala utama dari BPD ini adalah kesulitan dalam mempertahankan relasi dengan orang lain. Masalah relasi ini membuat seseorang mengalami idealisasi dan devaluasi yang mudah bergantian. Sebagai contoh, seorang remaja perempuan dengan BPD yang sedang jatuh cinta, akan menganggap bahwa pacarnya merupakan sosok yang sangat baik dan sempurna di matanya (idealisasi). Namun, ketika mengalami masalah, remaja perempuan tersebut akan merasa bahwa pacarnya merupakan

sosok yang sangat buruk (devaluasi). Ketika hubungan mereka kembali membaik, sang pacar akan kembali menjadi sosok yang sangat baik. Inilah yang dinamakan idealisasi dan devaluasi yang mudah bergantian satu sama lain.

Masalah yang seringkali dihadapi individu dengan BPD adalah ketakutan untuk ditinggalkan oleh sosok yang bermakna bagi dirinya. Ketakutan ini muncul saat sosok bermakna tersebut menunjukkan gerak-gerik untuk mengabaikan individu BPD, seperti tidak membalas pesan, berkurangnya perhatian, dan perilaku lainnya. Menariknya, individu BPD yang hanya membayangkan hal tersebut dalam kepalanya juga merasakan dampak yang serupa, padahal hal tersebut tidak terjadi dalam realita. Hal ini yang membuat seorang dengan BPD rentan mengalami hubungan yang *toxic*. *Trigger* kecil saja mampu membuat individu BPD mengalami masalah secara emosionalnya.

Ketika muncul emosional yang sangat tidak nyaman dengan pikiran yang takut untuk ditinggal, individu BPD akan melakukan banyak hal agar dirinya tidak ditinggalkan. Hal yang dilakukan seringkali dalam bentuk impulsif, seperti melukai diri, mengancam untuk membahayakan diri, perilaku seksual, menggunakan zat terlarang, mengemudi ugal-ugalan, hingga belanja dalam jumlah banyak. Perilaku ini dilakukan agar dirinya tidak ditinggalkan oleh sosok yang bermakna bagi dirinya. Sebelum perilaku impulsif ini muncul, individu sering mengalami perasaan hampa yang dirasakan sejak lama, bahkan tidak diketahui munculnya sejak kapan. Perasaan hampa ini biasanya menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan terkesan memberi rasa sakit atas dirinya, hal ini disebut *painful incoherence*. Hal ini terjadi karena adanya ketidakselarasan antara pikiran, perasaan, dan perilaku pada individu BPD.

Individu BPD juga menunjukkan adanya kesulitan dalam mengendalikan emosionalnya ketika sedang mengalami

masalah. Kesulitan ini muncul seiring dengan adanya pencetus yang signifikan dan sangat mungkin hal ini terjadi tanpa adanya pencetus. Bisa saja karena teringat kejadian di masa lalu yang membuatnya merasa tidak nyaman. Kesulitan ini terkait dengan sebuah gejala yang disebut disregulasi emosional. Ketidakmampuan individu untuk melakukan regulasi emosional seringkali terkait dengan adanya sebuah masalah dalam komunikasi sistem saraf melalui senyawa kimia bernama neurotransmitter. Disregulasi ini terjadi akibat rendahnya kadar neurotransmitter serotonin sehingga terjadi gangguan *mood*.

Hubungan yang dialami oleh individu seringkali dihiiasi dengan kecurigaan berupa pikiran paranoid. Pikiran ini selalu menghantui mereka dalam bentuk ketakutan akan ditinggalkan. Setelah itu, mereka akan berusaha melakukan apapun agar tidak ditinggalkan, lalu terjadi konflik dengan pasangannya. Mereka akan tampak seperti seorang individu yang sering marah-marah dan tidak mampu mengendalikan emosionalnya dengan baik. Gejala berat yang bisa menyertai adalah individu BPD bisa sampai kehilangan kesadarannya. Mereka tidak sadar atas apa yang mereka lakukan, seolah-olah jiwanya terlepas dari tubuh fisiknya. Gejala ini disebut dengan gejala disosiatif.

Individu dengan BPD sering mengalami berbagai gejala psikotik, dengan *auditory verbal hallucinations* (AVH) menjadi yang paling sering. Halusinasi ini biasanya dirasakan sebagai kritik atau kontrol terhadap dirinya, serta dapat menyebabkan stres dan perasaan negatif. Selain AVH, gejala psikotik lainnya termasuk halusinasi visual, gustatorik, olfaktorik, taktil, *thought insertion*, *thought blocking*, disosiasi, delusi, dan ide referensi (Cavelti *et al.*, 2021). AVH pada BPD sering kali membingungkan dalam diagnosis karena mirip dengan halusinasi pada gangguan psikotik lain seperti skizofrenia. Namun, AVH pada BPD lebih sering berkaitan dengan trauma masa kecil dan reaksi terhadap stres. Penelitian menunjukkan

bahwa AVH pada BPD tidak berbeda secara fenomenologi dari skizofrenia dalam hal jumlah suara, atau kerasnya suara, tetapi lebih sering berhubungan dengan trauma masa lalu yang bisa mereda melalui psikoterapi, meskipun bukti efektivitas terapi masih terbatas (Beatson, 2019).

PENDEKATAN TERAPI *BORDERLINE PERSONALITY DISORDER*

Terapi dari BPD yang efektif sejauh ini menggunakan pendekatan psikoterapi. Psikoterapi psikodinamika dan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) menunjukkan hasil yang baik secara signifikan pada individu dengan BPD. Psikoterapi psikodinamik adalah pendekatan psikoterapi yang bertujuan untuk menyelesaikan konflik dari alam bawah sadar. Gejala-gejala BPD diduga terjadi akibat konflik bawah sadar yang terjadi pada masa lalu dan dibawa hingga saat ini. Psikoterapi psikodinamik akan membuat individu lebih menyadari konflik yang terjadi dan dapat menyelesaikannya dengan baik (Mancini & Cooper-Sadlo, 2021; Taubner & Volkert, 2019).

Pendekatan DBT akan menggunakan empat prinsip utama, yaitu *mindfulness*, *distress tolerance*, *interpersonal effectiveness*, dan *emotion regulation*. *Mindfulness* bertujuan untuk individu lebih menyadari bahwa dirinya hidup di masa sekarang, dengan pikiran dan perasaan yang dialaminya saat ini. Hal ini membantu individu untuk berfokus pada masa sekarang, bukan lagi masa lalu ataupun masa depan. *Distress tolerance* akan membantu individu untuk mampu mengatasi masalah yang ia alami. Kemampuan ini membantu individu agar tidak terjebak dalam masalah atau membuat masalah jadi lebih buruk hingga akhirnya dapat melaluinya dengan baik. *Interpersonal effectiveness* akan membantu individu agar mampu dapat menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain. *Emotion regulation* membantu individu dalam mengolah perasaan tidak

nyaman yang dialami sehingga tidak menimbulkan dampak lebih jauh (Mancini & Cooper-Sadlo, 2021).

Pendekatan lain adalah menggunakan psikofarmaka atau obat-obatan yang bekerja memengaruhi neurokimiawi di otak. Obat golongan antidepresan, *mood stabilizer*, atau antipsikotik merupakan obat yang sering digunakan pada individu BPD. Pemilihan obatnya pun bergantung pada kondisi yang dialami. Bila individu BPD disertai juga dengan kondisi depresi, obat antidepresan seperti *selective serotonin re-uptake inhibitor* (SSRI) dapat diberikan. Bila individu disertai dengan kesulitan mengendalikan marah atau impulsivitas, obat *mood stabilizer* seperti topiramate atau lamotrigine dapat diberikan. Bila disertai gangguan dalam menilai realita, dapat diberikan obat antipsikotik atipikal seperti aripiprazole, quetiapine, dan lain-lain (Del Casale *et al.*, 2021).

GENERASI Z DAN *BORDERLINE PERSONALITY DISORDER*

Generasi Z adalah generasi yang hidup dengan dampak media sosial yang cukup tinggi. Peran media sosial akan memengaruhi pola pikir mereka dan orang tua mereka. Studi kualitatif di Indonesia terkait dengan pola komunikasi keluarga pada anak Gen Z menunjukkan ada beberapa tema umum yang ditemui. Seringkali orang tua mereka memiliki kesibukan untuk bekerja, namun selalu menyediakan waktu untuk bersama. Ibu cenderung menjadi penghubung antara anak dengan Ayah. Orang tua juga cenderung tidak membicarakan hal-hal sensitif seperti seks, masalah keluarga, dan keuangan. Pengambilan keputusan juga masih didominasi oleh orang tua dibandingkan oleh anak. Anak pun juga ingin dianggap dewasa dan didengarkan secara utuh. Mereka memiliki kerinduan untuk berkomunikasi dengan hangat (Yoanita, 2022).

Lingkungan sosial dan keluarga memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan BPD (Baptista *et al.*, 2021; Bozzatello *et al.*, 2021). Orang tua dengan Gen Z seringkali tidak mampu menunjukkan perhatiannya dengan baik karena kesibukan dalam bekerja. Lingkungan keluarga yang tidak kondusif, seperti gaya pengasuhan yang maladaptif dan riwayat keluarga dengan gangguan psikologis, dapat meningkatkan risiko timbulnya BPD pada remaja. Selain itu, bentuk-bentuk kekerasan seperti kekerasan fisik, emosional, verbal, dan seksual, serta pengabaian, juga diketahui sebagai faktor risiko utama (Gupta *et al.*, 2023). Ketidakstabilan dalam keluarga, seperti konflik yang terus-menerus, perceraian, dan bentuk pelecehan fisik atau emosional, dapat meningkatkan risiko BPD. Hal tersebut menimbulkan ketidakpastian dan ketidakamanan yang mengganggu pembentukan otonomi diri dan rasa memiliki kendali atas tindakan yang dilakukan (Baptista *et al.*, 2021).

Dalam konteks sosial, peran perundungan (*bullying*) oleh teman sebaya dan kekerasan dalam hubungan berpacaran juga memiliki peran. Perundungan oleh teman sebaya secara fisik maupun psikologis, dapat menyebabkan dampak serius pada perkembangan kepribadian remaja dan meningkatkan risiko terkait dengan BPD. Kekerasan dalam hubungan berpacaran, khususnya pada remaja perempuan, dihubungkan dengan gejala-gejala BPD yang lebih tinggi (Bozzatello *et al.*, 2021; Gupta *et al.*, 2023).

Ketidakstabilan lingkungan dan kurangnya dukungan sosial juga berkontribusi pada risiko BPD, sedangkan pola asuh yang tidak konsisten dan kekurangan dukungan emosional memperburuk kondisi tersebut. Kesulitan dalam berinteraksi sosial dan adanya polarisasi ekstrim dalam hubungan sering kali dialami oleh individu dengan BPD, yang mencerminkan pengalaman sosial yang tidak stabil di masa lalu. Stres lingkungan yang tinggi juga dapat memicu gejala BPD,

menekankan peran krusial lingkungan keluarga dan sosial dalam perkembangan gangguan ini (Baptista *et al.*, 2021).

Efek jangka panjang dari kekerasan fisik dan seksual pada masa kanak-kanak, dengan riwayat kekerasan dan penelantaran anak yang mengarah pada *outcome* kesehatan fisik dan mental yang buruk, termasuk PTSD, depresi, kecemasan, penyalahgunaan obat dan alkohol, serta adopsi perilaku kesehatan yang berisiko (Campbell *et al.*, 2020). Hampir sepertiga pasien dengan BPD mengalami kekerasan seksual selama masa dewasa (Mendez-Miller *et al.*, 2022).

Teori riwayat hidup (*Life history theory*) menyatakan bahwa organisme menyesuaikan strategi kehidupan mereka berdasarkan kondisi lingkungan. Dalam kondisi lingkungan yang menantang, seperti kesulitan pada masa awal kehidupan, organisme cenderung mengutamakan reproduksi jangka pendek untuk meningkatkan kesempatan kelangsungan generasi. Individu yang mengalami kesulitan di awal kehidupan mungkin mengadopsi strategi hidup yang lebih mengutamakan reproduksi awal, yang tercermin dari usia pertama kali berhubungan seksual yang lebih muda, jumlah pasangan seksual yang lebih banyak, dan jumlah anak yang lebih banyak. Namun, strategi ini seringkali dikaitkan dengan penurunan pemeliharaan kesehatan jangka panjang, yang dapat meningkatkan risiko penyakit somatik. BPD sering kali dihubungkan dengan perilaku impulsif dan pengambilan risiko tinggi, yang dapat mempercepat pencapaian tujuan reproduksi tetapi juga meningkatkan risiko penyakit menular seksual dan kehamilan yang tidak diinginkan. Trauma masa awal juga dapat menyebabkan disregulasi emosi, yang merupakan gejala utama BPD, memengaruhi interaksi sosial dan keputusan terkait reproduksi (Baptista *et al.*, 2023).

Individu yang tumbuh dalam lingkungan dengan status sosioekonomi rendah sering kali menghadapi kondisi hidup yang tidak stabil, termasuk pengelolaan keuangan yang belum

tepat, pengeluaran yang tidak terduga, dan stres finansial yang tinggi (Gupta et al., 2023). Kondisi sosioekonomi yang rendah ini memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan dan manifestasi BPD. Individu dengan status sosioekonomi rendah sering mengalami ketidakpastian dan ketidakstabilan dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat memicu stres dan ketidakamanan, meningkatkan risiko pengembangan BPD (Baptista et al., 2021; Bozzatello et al., 2021). Stres kronis yang dialami oleh individu dengan status sosioekonomi rendah dapat memengaruhi fungsi kognitif, regulasi emosi, dan adaptasi sosial, yang merupakan domain-domain yang sering kali terganggu pada individu dengan BPD (Gupta et al., 2023).

Selain itu, keterbatasan sumber daya ekonomi dapat menghambat akses ke layanan kesehatan mental dan pendidikan, yang mengurangi kemampuan individu untuk menangani masalah psikologis. Ketidakstabilan keluarga, termasuk konflik, perceraian, dan pelecehan, juga sering terjadi dalam lingkungan sosioekonomi rendah, menambah risiko BPD pada anak-anak yang tumbuh dalam kondisi tersebut (Baptista et al., 2021; Gupta et al., 2023). Selain ketidakstabilan keluarga, pengalaman traumatik seperti kematian orang tua atau bencana alam, serta stres lingkungan yang tinggi, sering terjadi dalam lingkungan sosioekonomi rendah. Kurangnya dukungan sosial dan kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan mental juga berkontribusi pada peningkatan risiko BPD (Baptista et al., 2021).

KESIMPULAN

Borderline Personality Disorder merupakan gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh multifaktorial seperti biologi, psikologis, dan sosial. Faktor genetik, neurotransmitter, riwayat kekerasan masa kanak, pola asuh maladaptif dari orang tua, lingkungan yang tidak kondusif, dan masalah sosioekonomi menjadi faktor yang turut berkontribusi menimbulkan BPD pada

individu. Tantangan Gen Z dalam pola asuh orang tua dan paparan media sosial juga berperan dalam perkembangan individu hingga akhirnya berpotensi meningkatkan risiko BPD. Diagnosis BPD memerlukan bantuan dari professional seperti psikiater, psikolog, maupun konselor, sehingga tidak bijak untuk mendiagnosis diri sendiri. BPD dapat membaik secara signifikan melalui proses terapi baik dengan psikoterapi maupun kombinasi antara psikoterapi dan penggunaan obat-obat kejiwaan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision. In *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*. American Psychiatric Association Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-95720-3_23
- Balaratnasingam, S., & Janca, A. (2020). Recovery in *borderline* personality disorder: Time for optimism and focussed treatment strategies. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(1), 57–61. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000564>
- 64 Baptista, A., Chambon, V., Hoertel, N., Olfson, M., Blanco, C., Cohen, D., & Jacquet, P. O. (2023). Associations between Early Life Adversity, Reproduction-Oriented Life Strategy, and *Borderline* Personality Disorder. *JAMA Psychiatry*, 80(6), 558–566. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.0694>
- Baptista, A., Cohen, D., Jacquet, P. O., & Chambon, V. (2021). The Cognitive, Ecological, and Developmental Origins of Self-Disturbance in *Borderline* Personality Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 12(September), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.707091>

- Bayes, A., Parker, G., & Paris, J. (2019). Differential Diagnosis of Bipolar II Disorder and *Borderline* Personality Disorder. *Current Psychiatry Reports*, 21(12). <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1120-2>
- Beatson, J. (2019). *Borderline* personality disorder and auditory verbal hallucinations. *Australasian Psychiatry*, 27(6), 548–551. <https://doi.org/10.1177/1039856219859290>
- 12 Bozzatello, P., Garbarini, C., Rocca, P., & Bellino, S. (2021). *Borderline* personality disorder: Risk factors and early detection. *Diagnostics*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/diagnostics11112142>
- Campbell, K., Clarke, K. A., Massey, D., & Lakeman, R. (2020). *Borderline* Personality Disorder: To diagnose or not to diagnose? That is the question. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(5), 972–981. <https://doi.org/10.1111/inm.12737>
- Cavelti, M., Thompson, K., Chanen, A. M., & Kaess, M. (2021). Psychotic symptoms in *borderline* personality disorder: developmental aspects. *Current Opinion in Psychology*, 37, 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.07.003>
- Chapman, A. L. (2019). *Borderline* personality disorder and emotion dysregulation. *Development and Psychopathology*, 31(3), 1143–1156. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000658>
- 36 Del Casale, A., Bonanni, L., Bargagna, P., Novelli, F., Fiaschè, F., Paolini, M., Forcina, F., Anibaldi, G., Cortese, F. N., Iannuccelli, A., Adriani, B., Brugnoli, R., Girardi, P., Paris, J., & Pompili, M. (2021). Current Clinical Psychopharmacology in *Borderline* Personality Disorder. *Current Neuropharmacology*, 19(10), 1760–1779. <https://doi.org/10.2174/1570159x19666210610092958>
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice, Fifth Edition* (5th Ed.). American Psychiatric

Publishing.

18 Gupta, N., Gupta, M., Madabushi, J. S., & Zubiari, F. (2023). Integrating Psychosocial Risks With Emerging Evidence for *Borderline* Personality Disorders in Adolescence: An Update for Clinicians. *Cureus*, 15(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.40295>

Leichsenring, F., Fonagy, P., Heim, N., Kernberg, O. F., Leweke, F., Luyten, P., Salzer, S., Spitzer, C., & Steinert, C. (2024). *Borderline* personality disorder: a comprehensive review of diagnosis and clinical presentation, etiology, treatment, and current controversies. *World Psychiatry*, 23(1), 4–25. <https://doi.org/10.1002/wps.21156>

Mainali, P., Rai, T., & Rutkofsky, I. H. (2020). From Child Abuse to Developing *Borderline* Personality Disorder Into Adulthood: Exploring the Neuromorphological and Epigenetic Pathway. *Cureus*, 12(7). <https://doi.org/10.7759/cureus.9474>

Mancini, M. A., & Cooper-Sadlo, S. (2021). Dialectical behavior therapy for the treatment of *borderline* personality disorder. *Theoretical Perspectives for Direct Social Work Practice: A Generalist-Eclectic Approach: Fourth Edition*, 9(2), 179–190. <https://doi.org/10.5455/jcbpr.49540>

21 Mendez-Miller, M., Naccarato, J., & Radico, J. A. (2022). *Borderline* Personality Disorder. *American Family Physician*, 105(2), 156–161. <https://doi.org/10.5040/9798400696404.ch-003>

Streit, F., Witt, S. H., Awasthi, S., Foo, J. C., Jungkunz, M., Frank, J., Colodro-Conde, L., Hindley, G., Smeland, O. B., Maslahati, T., Schwarze, C. E., Dahmen, N., Schott, B. H., Kleindienst, N., Hartmann, A., Giegling, I., Zillich, L., Sirignano, L., Poisel, E., ... Andreassen, O. A. (2022). *Borderline* personality disorder and the big five: molecular genetic analyses indicate shared genetic architecture with

neuroticism and openness. *Translational Psychiatry*, 12(1).
<https://doi.org/10.1038/s41398-022-01912-2>

Taubner, S., & Volkert, J. (2019). Evidence-based psychodynamic therapies for the treatment of patients with *borderline* personality disorder. *Clinical Psychology in Europe*, 1(2). <https://doi.org/10.32872/cpe.v1i2.30639>

Yoanita, D. (2022). Pola Komunikasi Keluarga Di Mata Generasi Z. *Scriptura*, 12(1), 33–42.
<https://doi.org/10.9744/scriptura.12.1.33-442>

PROFIL PENULIS



dr. Matius Dimas Reza Dana Ismaya, Sp.KJ

Penulis merupakan dosen fakultas kedokteran di Universitas Negeri Malang sejak tahun 2024. Selain dosen, Ia juga merupakan seorang Psikiater di Kota Malang yang lulus dari Pendidikan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa di Universitas Sebelas Maret, Surakarta pada tahun 2024. Ia lahir di Jakarta pada 22 September 1994. Memiliki ketertarikan dalam bidang trauma psikologis, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, dan gangguan suasana perasaan. Beberapa jenis psikoterapi juga Ia dalam guna menolong pasien-pasien dengan masalah tersebut. Penelitian yang pernah Ia lakukan adalah terkait masalah perilaku yang dialami oleh individu dengan perilaku menyakiti diri dan mengungkapkan adanya beberapa faktor kompleks yang memengaruhi individu hingga akhirnya melakukan hal tersebut. Ia juga aktif dalam edukasi tentang kesehatan jiwa pada masyarakat di Kota Malang dan Kabupaten Malang.

BAB 14

IMPULSIVE BUYING PADA GEN Z

Lafi Munira

Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi, Badan Riset dan Inovasi
Nasional (BRIN), Cibinong, Indonesia
E-mail: ukhtilafi@gmail.com

PENDAHULUAN

Kita hidup di tengah gempuran konten dan iklan *online* yang tersebar di *Youtube*, *Instagram*, *Twitter*, *TikTok*, dan *Shopee* yang dapat memicu impuls membeli. Bagaimana tidak, bagi pelanggan *Youtube* tidak membayar, mau tidak mau, kita harus menonton iklan sebelum bisa mengakses video musik atau video konten lain yang kita sukai. Pada beberapa berita, kita melihat bahwa masyarakat kita terlilit hutang *Shopee Pay Later* (beli dulu, bayar nanti); dan kesulitan dalam membayar apa yang sudah dibeli. Pertanyaannya, apakah barang yang kita beli benar-benar kita butuhkan?.

Pada bab ini, penulis mengupas fenomena perilaku *impulsive buying* (pembelian impulsif); lengkap dengan perbedaannya dengan pembelian kompulsif serta konsekuensinya terhadap kesehatan mental, khususnya pada Gen Z. Penulis juga membahas faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku pembelian impulsif, serta peran pengetahuan penggunaan keuangan, kontrol diri dan *mindfulness* untuk mencegah keinginan impulsif dalam membeli. Harapannya, bab ini dapat memberikan edukasi kepada para pembaca, dan informasinya untuk diteruskan kepada keluarga, sanak saudara, dan para kenalan. Semoga bermanfaat!

IMPULSIVE BUYING BEHAVIOR, COMPULSIVE BUYING BEHAVIOR, DAN KESEHATAN MENTAL

Perkembangan internet dan meningkatnya jumlah konsumen daring (*online*) berpotensi meningkatkan prevalensi perilaku belanja impulsif (Bandyopadhyay et al., 2021). Impulsive buying (pembelian impulsif) merupakan salah satu bentuk perilaku konsumsi yang kerap dijumpai dalam kehidupan keseharian masyarakat modern. Impulsive buying behavior (perilaku pembelian impulsif/IBB) dan Compulsive buying behavior (perilaku pembelian kompulsif/CBB) hingga saat ini tidak termasuk dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi kelima (DSM-5); karena kurangnya penelitian yang memadai untuk menetapkan kriteria diagnostik.

Istilah *impulsive buying behavior* (perilaku pembelian impulsif/IBB) berbeda dengan *compulsive buying behavior* (perilaku pembelian kompulsif/CBB). Dalam literatur perilaku konsumen, IBB dikaitkan dengan kesenangan, kegembiraan, hiburan, kenikmatan, serta perilaku pembelian yang termotivasi oleh hasrat hedonistik. Sementara CBB dipandang sebagai suatu kecanduan yang berhubungan dengan rasa bersalah, dan sisi gelap perilaku konsumen yang merugikan (Wang & Lee, 2020).

IBB dapat didefinisikan sebagai pembelian secara spontan, tanpa adanya niat pembelian sebelumnya, dan didorong oleh dorongan kuat serta keinginan untuk langsung melakukan pembelian. CBB dipandang sebagai perilaku yang kronis, berlebihan, dan repetitif, serta sebagai obsesi yang tidak terkendali atau mekanisme koping. Membedakan IBB dan CBB memang tidak mudah, karena meskipun banyak pembeli kompulsif sering berbelanja secara impulsif, sebagian besar pembeli impulsif bukanlah pembeli kompulsif (He, Kukar-Kinney, & Ridgway, 2018).

IBB yang berulang mencerminkan hilangnya pengendalian diri yang pada akhirnya dapat mengarah pada kecanduan

pembelian yang tak terkendali atau CBB (Darrat, Darrat, & Amyx, 2016). CBB memiliki korelasi positif dengan impulsivitas serta gangguan pengendalian impuls atau ketergantungan lainnya (Guinn & Faber, 1989). IBB *online* terutama dipengaruhi oleh pemicu eksternal (misalnya keterpaparan perdagangan *online/online* shopping), sementara CBB *online* lebih dipengaruhi oleh pemicu internal (misalnya, kecemasan dan dorongan untuk membeli) (Müller, Joshi, & Thomas, 2022).

Dari perspektif perilaku kecanduan, CBB lebih menunjukkan konsekuensi negatif dibandingkan IBB. Pembeli dengan CBB jarang atau bahkan tidak pernah menggunakan produk yang mereka beli. Mereka lebih tertarik pada proses pembelian, menjelajah, memilih, dan memesan, daripada pada penggunaan produk tersebut. Sebaliknya, konsumen dengan IBB pembelian impulsif dapat merasakan kesenangan dari berbelanja produk dan layanan, tidak hanya pada saat pembelian, tetapi juga setelahnya, melalui konsumsi dan pasca-konsumsi (Müller, Mitchell, & de Zwaan, 2015; Olsen, Khoi, & Tuu, 2022).

Penelitian terdahulu juga menemukan bahwa depresi dan kecemasan mempunyai hubungan langsung dengan CBB. CBB juga sering kali disertai dengan berbagai gangguan disfungsi dan gangguan psikiatri, seperti penyalahgunaan zat, gangguan makan, perjudian patologis, kecanduan internet, serta masalah alkohol dan narkoba (Lei, Chiu, & Li, 2020; Müller, Mitchell, & de Zwaan, 2015).

Gen Z dengan IBB yang melakukan pembelian secara spontan tanpa berpikir matang; cenderung mengalami disonansi kognitif setelah melakukan pembelian secara daring (*online*). Pembelian semacam ini dapat bervariasi dari yang bernilai kecil hingga yang signifikan, dan sering kali berujung pada masalah seperti kesulitan keuangan atau perasaan negatif, seperti rasa bersalah atau kekecewaan (Lin et al., 2023).

IMPULSIVE BUYING BEHAVIOR GENERASI Z DI ERA DIGITAL

Generasi Z mencakup individu yang lahir antara tahun 1995 hingga awal 2010-an. Gen Z mengonsumsi konten *digital* secara signifikan lebih banyak dibandingkan kelompok usia lainnya. Gen Z menghabiskan rata-rata hampir 11 jam per hari *online* (Wang et al., 2022).

IBB cukup umum di kalangan Gen Z. Hal ini dipengaruhi oleh pesatnya pertumbuhan situs jejaring sosial (SNS) seperti Facebook, *Youtube*, Twitter, Instagram, dan Pinterest (Djafarova & Bowes, 2021; Liu et al., 2021). Menurut temuan penelitian terdahulu, 41% Gen Z (41%), Gen Milenial (34%), dan Gen X (32%) merupakan pembeli impulsif (Nikolinakou, Phua, & Kwon, 2024). Dari segi gender, perempuan cenderung lebih sering menggunakan Instagram, dan pria lebih sering menggunakan Twitter (Singh et al., 2023).

Selain itu, konsumen Gen Z cenderung lebih mudah dipengaruhi dalam keputusan pembelian mereka (Elisa, Fakhri, & Pradana, 2022). Sebagai kelompok yang lebih memilih komunikasi berbasis visual dibandingkan teks seperti generasi sebelumnya; Gen Z juga memiliki tingkat paparan yang tinggi terhadap iklan *digital* di media sosial dan cenderung memeriksa Instagram setidaknya lima kali dalam sehari (Lee, Gan, & Liew, 2023).

Selain faktor keterpaparan sosial media, terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan IBB pada Gen Z; yang dipaparkan pada paragraf-paragraf berikutnya.

Pertama, beberapa faktor internal (karakteristik individu) dan identitas diri berpotensi menjadi sumber internal yang memengaruhi IBB (Rook, 1987). Impulsivitas yang tinggi dalam diri seseorang berhubungan dengan potensi terlibat dalam IBB. Berikutnya adalah self control (pengendalian diri) pada individu dapat menahan dorongan IBB. Self control (pengendalian diri),

atau "kontrol atas diri oleh diri sendiri," melibatkan upaya individu untuk menekan keinginan, mematuhi aturan, serta mengubah cara berpikir, merasakan, atau bertindak. Suasana hati memiliki peran signifikan dalam meningkatkan impulsivitas, yang pada akhirnya mendorong IBB (Parsad et al., 2021).

Kedua, salah satu faktor utama yang mendorong IBB pada Gen Z adalah keterpaparan sosial media, iklan pada sosial media, dan *online shopping platforms* (seperti: Shopee, Lazada, Tokopedia, TikTok dan Instagram). Hasil penelitian di Filipina menunjukkan bahwa IBB pada Gen Z sangat dipengaruhi ketika video TikTok Shopee Finds menawarkan penawaran menarik, seperti flash deal, dan diskon promosi lainnya, yang memungkinkan mereka untuk memperoleh lebih banyak dengan harga yang lebih rendah (Barcelona et al., 2022).

Ketiga, adalah kenyamanan dalam berbelanja daring (Gulfraz et al., 2022). Seiring dengan berkurangnya waktu yang dialokasikan Gen Z untuk berbelanja dan meningkatnya waktu yang digunakan untuk aktivitas lain, Gen Z cenderung mencari kemudahan dan beralih ke belanja virtual. Semakin banyak Gen Z yang memilih belanja daring karena kenyamanannya (Zhang & Shi, 2022).

Keempat, seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, muncul selebriti media sosial baru, seperti influencer, Instafamous, vlogger, dan blogger. Selebriti media sosial ini lebih kredibel dan berpengaruh (Koay, Teoh, & Soh, 2021). Berdasarkan temuan dari penelitian sebelumnya, Gen Z cenderung mengagumi selebriti dan berusaha meniru gaya hidup mereka, termasuk pilihan kosmetik, pakaian, mode, restoran, hingga lokasi liburan (Szymkowiak, Gaczek, & Padma, 2021). Diperkirakan bahwa ketika selebriti mengunggah pesan, keaslian pesan tersebut akan menginspirasi pengikut untuk membeli secara impulsif, karena individu cenderung meniru

tindakan selebriti (Koay & Lim, 2024). Fenomena ini disebut dengan istilah Homofili.

Homofili merujuk pada rasa keterhubungan antara mitra hubungan yang didasarkan pada keyakinan, minat, dan kenangan yang sama. Selebriti dapat terhubung dengan penggemar dengan membagikan kesamaan yang dimiliki (Kim & Kim, 2023). Ketika selebriti media sosial membagikan hal-hal pribadi dan menerima komentar, penggemar merasa lebih dekat dengan mereka. Pengikut (followers) akan merasa lebih terlibat, terkoneksi, dan memiliki ikatan emosional dengan selebriti; ketika mereka memiliki pengalaman, latar belakang, hobi, sistem nilai, atau atribut pribadi yang serupa (Chen, Yeh, & Lee, 2021; Ladhari, Massa, & Skandrani, 2020).

Kelima, pembayaran tanpa uang tunai (cashless) dengan dompet elektronik (e-wallet). Penggunaan dompet *digital* (e-wallet) memfasilitasi transaksi keuangan dengan hanya memanfaatkan *smartphone*, sekaligus memberikan keuntungan berupa kecanggihan teknologi (Ariffin, Abd Rahman, Muhammad, & Zhang, 2021). Walaupun persentasenya kecil, namun penggunaan e-wallet telah terbukti memengaruhi IBB pada Gen Z (Hassan, Shukur, & Hasan, 2021).

PERAN LITERASI KEUANGAN DALAM MENGONTROL *IMPULSIVE BUYING*

Literasi keuangan (FL/finansial literacy) merujuk pada tingkat pemahaman, pengetahuan, dan persepsi seseorang terhadap konsep-konsep keuangan (Lusardi dan Mitchell, 2014). IBB tidak akan terjadi jika individu mempunyai pemahaman yang baik tentang literasi keuangan. Pembelian seharusnya direncanakan sebelumnya dengan melihat kebutuhan, bukan keinginan (Karyatun, 2023)

Adapun pengetahuan keuangan yang harus dimiliki oleh individu mencakup pengetahuan dasar tentang keuangan pribadi,

pengelolaan uang, penyusunan anggaran, dan menabung, di mana setiap aspek tersebut dapat menciptakan pengetahuan individu dalam pengambilan keputusan (Goyal & Kumar, 2021). Kapasitas literasi keuangan yang dimiliki seseorang akan berkontribusi pada terciptanya kesejahteraan materi, penggunaan keuangan secara tepat, dan mengurangi risiko IBB (Hamid & Loke, 2021).

PERAN *SELF REGULATION*, *MINDFULNESS*, DAN *SELF CONTROL* DALAM MENGONTROL *IMPULSIVE BUYING*

Dalam beberapa tahun terakhir, teori *regulatory focus* dalam psikologi telah memperoleh perhatian dan pengakuan yang signifikan, terutama melalui aplikasinya dalam pemasaran dan periklanan (Lin et al., 2023). Teori ini berfokus pada proses pengaturan diri individu dalam mengejar tujuan serta bagaimana persepsi mereka memengaruhi pengambilan keputusan (Higgins, 2002).

Teori *regulatory focus* mengidentifikasi dua orientasi pengaturan diri yang mendasari pencapaian tujuan: *promotion focus* dan *prevention focus* (Higgins et al., 2001). Individu dengan orientasi *promotion focus* lebih peka terhadap keberadaan atau ketiadaan hasil positif, seperti keuntungan atau ketiadaan keuntungan dari pembelian barang (Higgins et al., 2001). Sebaliknya, individu dengan orientasi *prevention focus* lebih memperhatikan kemampuan suatu produk dalam memenuhi kebutuhan mereka dan lebih peka terhadap keberadaan atau ketiadaan hasil negatif, seperti kerugian atau ketiadaan kerugian dari pembelian barang (Higgins, 2002; Higgins et al., 2001).

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi bahwa perbedaan individu dalam kecenderungan *mindfulness*, yaitu individu untuk berada dalam keadaan sadar penuh

(memperhatikan momen saat ini) dalam kehidupan sehari-hari yang dapat memainkan peran penting dalam membatasi sikap impulsif (Vihari et al., 2022).

Kecenderungan *mindfulness* berkorelasi negatif dengan kecenderungan pembelian impulsif melalui efek mediasi penggunaan emosi, regulasi emosi, dan dimensi penilaian diri terhadap emosi dalam kecerdasan emosional (Park & Dhandra, 2017). *Mindfulness* berpotensi menjadi alat yang ampuh untuk mengendalikan respons impulsif (Stenhaug & Solem, 2024). Selain itu, *mindfulness* juga ditemukan berhubungan dengan peningkatan harga diri (self-esteem). Latihan *mindfulness* memiliki efek langsung terhadap harga diri (self-esteem) (Chandna, Sharma, & Moosath, 2022).

Suasana hati (mood) dan emosi memainkan peran yang signifikan dalam memahami perilaku pembelian konsumen. Perspektif kecerdasan emosional digunakan untuk menjelaskan mekanisme **mood regulation** (regulasi suasana hati). Berdasarkan penelitian sebelumnya, suasana hati didefinisikan sebagai kondisi emosional yang bertahan lama dan dapat diekspresikan dalam bentuk positif maupun negatif (Karimi & Liu, 2020).

Mood clarity (kejelasan suasana hati) merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali dan mendefinisikan suasana hati secara spesifik, yang berbeda dengan sekadar kesadaran terhadap perasaan "baik" atau "buruk" (Gohm & Clore, 2000). Sebaliknya, kemampuan individu untuk memperbaiki perasaan negatif dan mempertahankan perasaan positif dikenal sebagai perbaikan suasana hati (**mood repair**) (Salovey et al., 1995). Individu yang dapat meregulasi suasana hatinya dengan baik, dapat mengontrol impulsivitas, yang secara linier dapat mengurangi impuls dalam IBB.

Self-control (pengendalian diri) dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatasi kebiasaan buruk, menahan

godaan, dan mengelola keinginan. Konsep ini juga berlaku dalam konteks perilaku keuangan. Individu dengan self-control yang baik dapat membantu mereka untuk mengurangi impuls dan IBBreini (Fujita, Orvell, & Kross, 2020).

Semakin kuat pengendalian diri yang dimiliki, semakin mudah bagi seseorang untuk mengontrol IBB. Selain itu, ketika pengendalian diri melemah, seseorang menjadi kesulitan dalam mengendalikan emosinya, yang menyebabkan timbulnya emosi negatif yang pada akhirnya dapat memicu IBB (Wang et al., 2022). Oleh karena itu, setiap individu perlu melatih dan mengembangkan pengendalian diri secara konsisten untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola dorongan impulsif tersebut (Alkusani et al., 2022).

KESIMPULAN

Perkembangan internet dan meningkatnya jumlah konsumen daring (*online*) berpotensi meningkatkan prevalensi perilaku belanja impulsif. Beberapa faktor yang mempengaruhi IBB meliputi faktor internal (karakteristik individu), faktor eksternal seperti keterpaparan sosial media, rasa nyaman dalam berbelanja *online*, intensitas penggunaan sosial media, peran influencer/celebritas media sosial, dan sistem pembayaran non tunai; termasuk e-wallet. Kapasitas literasi keuangan yang dimiliki seseorang akan berkontribusi dalam mengurangi risiko IBB. Peran regulasi diri, *mindfulness*, dan kontrol diri pun menjadi penting dalam mengurangi kecenderungan IBB; ketiga variabel ini saling mempengaruhi satu sama lain. Pada fenomena impulsive buying ini; pemerintah tingkat nasional serta sekolah perlu mengambil peran dalam memberikan edukasi tentang efek pembelian negative, lebih dari itu efek judi *online*, pinjaman *online* dan dampak “buy now, pay later”. Di jaman yang serba instan ini, edukasi tentang hal-hal tersebut menjadi sangat penting, mengingat dampak negative jangka panjang yang

berkelanjutan bagi kondisi keuangan, kualitas hidup, dan kondisi mental anak bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

Alkusani, A., Sukaris, S., Baskoro, H., Suwardana, H., & Dewantoro, A. Q. (2022). The Effect of Self-Control and Ease of Transactions on Impulsive Buying Tendencies. *Innovation Research Journal*, 3(2), 143-148.

66 Bandyopadhyay, N., Sivakumaran, B., Patro, S., & Kumar, R. S. (2021). Immediate or delayed! Whether various types of consumer sales promotions drive impulse buying?: An empirical investigation. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61, 102532. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102532>

30 Barcelona, A. B., Angeles, R. J. G., Clemente, C. A., Cruz, S. R. B. D., Malimban, R. L. O., Santos, J. E. G., & Tan, J. C. D. (2022). # Budolfinds: The role of TikTok's Shopee Finds' videos in the impulsive buying behavior of generation Z consumers. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 3(11), 2316-2328.

Chandna, S., Sharma, P., & Moosath, H. (2022). The Mindful Self: Exploring *Mindfulness* in Relation with Self-esteem and Self-efficacy in Indian Population. *Psychological Studies*, 67(2), 261-272. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00636-5>

20 Chen, T. Y., Yeh, T. L., & Lee, F. Y. (2021). The impact of Internet celebrity characteristics on followers' impulse purchase behavior: the mediation of attachment and parasocial interaction. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 15(3), 483-501. <https://doi.org/10.1108/JRIM-09-2020-0183>

- 57
- Darrat, A. A., Darrat, M. A., & Amyx, D. (2016). How impulse buying influences compulsive buying: The central role of consumer anxiety and escapism. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 31, 103-108. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2016.03.009>
- Djafarova, E., & Bowes, T. (2021). 'Instagram made Me buy it': Generation Z impulse purchases in fashion industry. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 59, 102345. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102345>
- Elisa, H. P., Fakhri, M., & Pradana, M. (2022). The moderating effect of social media use in impulsive buying of personal protective equipments during the COVID-19 pandemic. *Cogent Social Sciences*, 8(1), 2062094. <https://doi.org/10.1080/23311886.2022.2062094>
- Fujita, K., Orvell, A., & Kross, E. (2020). Smarter, Not Harder: A Toolbox Approach to Enhancing Self-Control. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 7(2), 149-156. <https://doi.org/10.1177/2372732220941242>
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual Differences in Emotional Experience: Mapping Available Scales to Processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 679-697. <https://doi.org/10.1177/0146167200268004>
- Goyal, K., & Kumar, S. (2021). Financial literacy: A systematic review and bibliometric analysis. *International Journal of Consumer Studies*, 45(1), 80-105.
- Guinn, T. C., & Faber, R. J. (1989). Compulsive Buying: A Phenomenological Exploration. *Journal of consumer research*, 16(2), 147-157.
- 41
- Gulfraz, M. B., Sufyan, M., Mustak, M., Salminen, J., & Srivastava, D. K. (2022). Understanding the impact of *online* customers' shopping experience on *online* impulsive

buying: A study on two leading E-commerce *platforms*. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 68, 103000. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2022.103000>

Hamid, F. S., & Loke, Y. J. (2021). Financial literacy, money management skill and credit card repayments. *International Journal of Consumer Studies*, 45(2), 235-247. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ijcs.12614>

Hassan, M. A., Shukur, Z., & Hasan, M. K. (2021). Electronic wallet payment system in Malaysia. *Data Analytics and Management: Proceedings of ICDAM*,

He, H., Kukar-Kinney, M., & Ridgway, N. M. (2018). Compulsive buying in China: Measurement, prevalence, and *online* drivers. *Journal of Business Research*, 91, 28-39.

Higgins, E. T. (2002). How Self-Regulation Creates Distinct Values: The Case of Promotion and Prevention Decision Making. *Journal of Consumer Psychology*, 12(3), 177-191. <https://doi.org/https://doi.org/10.1207/S15327663JCP120301>

50 Higgins, E. T., Friedman, R. S., Harlow, R. E., Idson, L. C., Ayduk, O. N., & Taylor, A. (2001). Achievement orientations from subjective histories of success: Promotion pride versus prevention pride. *European Journal of Social Psychology*, 31(1), 3-23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ejsp.27>

Karimi, S., & Liu, Y.-L. (2020). The differential impact of “mood” on consumers’ decisions, a case of *mobile* payment adoption. *Computers in Human Behavior*, 102, 132-143. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.017>

Karyatun, S. (2023). Linking subjective financial well-being and compulsive buying behavior among college students: How Islamic financial literacy makes different. *SERAMBI*:

Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis Islam, 5(2), 119-134.

Kim, D. Y., & Kim, H.-Y. (2023). Social media influencers as human brands: an interactive marketing perspective. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 17(1), 94-109. <https://doi.org/10.1108/JRIM-08-2021-0200>

Koay, K. Y., & Lim, W. M. (2024). Congruence effects in social media influencer marketing: the moderating role of wishful identification in *online* impulse buying intentions. *Journal of Product & Brand Management*, ahead-of-print(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/JPBM-09-2023-4709>

Koay, K. Y., Teoh, C. W., & Soh, P. C.-H. (2021). Instagram influencer marketing: Perceived social media marketing activities and *online* impulse buying. *First Monday*, 26(9). <https://doi.org/10.5210/fm.v26i9.11598>

Ladhari, R., Massa, E., & Skandrani, H. (2020). YouTube vloggers' popularity and influence: The roles of homophily, emotional attachment, and expertise. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 54, 102027. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.102027>

16 Lee, Y. Y., Gan, C. L., & Liew, T. W. (2023). Do E-wallets trigger impulse purchases? An analysis of Malaysian Gen-Y and Gen-Z consumers. *Journal of Marketing Analytics*, 11(2), 244-261. <https://doi.org/10.1057/s41270-022-00164-9>

Lei, H., Chiu, M. M., & Li, S. (2020). Subjective well-being and internet overuse: A meta-analysis of mainland Chinese students. *Current Psychology*, 39(3), 843-853. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00313-x>

47 Lin, C.-T., Chen, C.-W., Wang, S.-J., & Lin, C.-C. (2023). The influence of impulse buying toward consumer loyalty in *online* shopping: a regulatory focus theory perspective.

Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing, 14(11), 14611-14621. <https://doi.org/10.1007/s12652-018-0935-8>

Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., & Osburg, V. S. (2021). COVID-19 information overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technol Forecast Soc Change*, 166, 120600. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>

Müller, A., Joshi, M., & Thomas, T. A. (2022). Excessive shopping on the internet: recent trends in compulsive buying-shopping disorder. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 44, 101116. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101116>

10 Müller, A., Mitchell, J. E., & de Zwaan, M. (2015). Compulsive buying. *Am J Addict*, 24(2), 132-137. <https://doi.org/10.1111/ajad.12111>

Nikolinakou, A., Phua, J., & Kwon, E. S. (2024). What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*, 153, 108086. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>

16 Olsen, S. O., Khoi, N. H., & Tuu, H. H. (2022). The “Well-Being” and “Ill-Being” of Online Impulsive and Compulsive Buying on Life Satisfaction: The Role of Self-Esteem and Harmony in Life. *Journal of Macromarketing*, 42(1), 128-145. <https://doi.org/10.1177/02761467211048751>

Park, H. J., & Dhandra, T. K. (2017). Relation between dispositional *mindfulness* and impulsive buying tendency: Role of trait emotional intelligence. *Personality and*

Individual Differences, 105, 208-212.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.061>

10 Parsad, C., Prashar, S., Vijay, T. S., & Kumar, M. (2021). Do promotion and prevention focus influence impulse buying: The role of mood regulation, shopping values, and impulse buying tendency. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61, 102554. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102554>

Rook, D. W. (1987). The Buying Impulse. *Journal of consumer research*, 14(2), 189-199. <https://doi.org/10.1086/209105>

68 Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In *Emotion, disclosure, & health*. (pp. 125-154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>

Singh, P., Sharma, B. K., Arora, L., & Bhatt, V. (2023). Measuring social media impact on Impulse Buying Behavior. *Cogent Business & Management*, 10(3), 2262371. <https://doi.org/10.1080/23311975.2023.2262371>

Stenhaug, A., & Solem, S. (2024). The path from *mindfulness* to self-esteem: self-concept-clarity and cognitive flexibility as mediators. *Current Psychology*, 43(10), 8636-8643. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05016-y>

Szymkowiak, A., Gaczek, P., & Padma, P. (2021). Impulse buying in hospitality: The role of content posted by social media influencers. *Journal of Vacation Marketing*, 27(4), 385-399. <https://doi.org/10.1177/13567667211003216>

73 Vihari, N. S., Sinha, N. K., Tyagi, A., & Mittal, S. (2022). Effect of *mindfulness* on *online* impulse buying: Moderated mediation model of problematic internet use and emotional

intelligence [Original Research]. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1012331>

Wang, C., & Lee, M. K. (2020). Why we cannot resist our smartphones: investigating compulsive use of mobile SNS from a Stimulus-Response-Reinforcement perspective. *Journal of the Association for Information Systems*, 21(1), 4.

Wang, Y., Pan, J., Xu, Y., Luo, J., & Wu, Y. (2022). The Determinants of Impulsive Buying Behavior in Electronic Commerce. *Sustainability*, 14(12), 7500. <https://www.mdpi.com/2071-1050/14/12/7500>

Zhang, M., & Shi, G. (2022). Consumers' Impulsive Buying Behavior in Online Shopping Based on the Influence of Social Presence. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2022(1), 6794729. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2022/6794729>

PROFIL PENULIS

Lafi Munira, SKM, MPH, PhD



Penulis Merupakan peneliti dengan minat penelitian: kesehatan mental, perilaku kesehatan, akses layanan kesehatan, empowerment, kesehatan rural, qualitative, dan mixed method study. Lafi telah menyelesaikan pendidikan S1 Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan; S2 dan S3 di Public Health international program di

College of Public Health Sciences, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand. Lafi telah menulis beberapa bahan bacaan dan artikel ilmiah yang dapat diakses di laman: <https://www.researchgate.net/profile/Lafi-Munira/research>

BAB 15

PERILAKU NIJIKON

Tri Margono

Pusat Riset Kesejahteraan Sosial, Desa, dan Konektivitas BRIN
E-mail: trim004@brin.go.id; trimargono07@gmail.com

PENDAHULUAN

Perilaku nijikon kian berkembang seiring dengan perubahan teknologi dan budaya, yang memberikan wawasan menarik tentang hubungan manusia dengan media fiksi. Nijikon (二次コン), adalah bagian dari budaya *Animation*, *Comics*, *Games* (ACG), yang telah berkembang menjadi sub-kultur global dengan dukungan ekonomi dari industri media, *merchandise*, dan *event-event* seperti konvensi (pertemuan formal terkait *anime* yang menghasilkan kesepakatan tertentu) dan *cosplay* (aktivitas di mana seseorang mengenakan kostum, riasan wajah, dan berperan sebagai karakter fiksi) (MacWilliams, 2015).

Nijikon singkatan dari nijigen konpurekkusu (2D complex), adalah istilah Jepang yang menggambarkan ketertarikan atau preferensi yang kuat terhadap karakter dua dimensi (2D) dari *anime*, *manga*, atau media serupa dibandingkan dengan orang nyata. Orang yang berperilaku nijikon (Gambar 15.1) sering kali mengembangkan hubungan emosional, romantis, atau bahkan obsesif terhadap karakter fiksi, yang mereka pandang sebagai pasangan ideal dibandingkan dengan hubungan nyata yang cenderung dianggap lebih kompleks dan penuh tantangan. Individu dengan kecenderungan ini merasa lebih nyaman dan terpenuhi secara emosional melalui hubungan virtual atau imajiner, yang dirasa lebih sederhana dan bebas dari konflik yang biasa terjadi dalam hubungan nyata. Mereka memandang

karakter fiksi sebagai bentuk ideal yang memenuhi kebutuhan emosional atau estetika. Fenomena nijikon sering dianggap sebagai bentuk eskapisme, di mana para penggemar menghindari tantangan sosial atau emosional di dunia nyata dengan mencari pelipur lara dalam dunia fiksi yang sepenuhnya berada dalam kendali mereka (Galbraith, 2019).

Istilah nijikon mulai populer di Jepang pada tahun 1980-an, berbarengan dengan perkembangan industri *anime* dan *manga* yang menciptakan karakter-karakter yang dirancang untuk memikat hati audiens. Dengan kemajuan teknologi, khususnya dalam *Virtual Reality* (VR) dan *Artificial Intelligence* (AI), perilaku ini semakin diperkuat melalui aplikasi interaktif dengan karakter virtual yang memungkinkan hubungan lebih intens dengan dunia 2D. Salah satu peneliti Jepang seperti Honda Tōru, menggambarkan ruang-ruang seperti maid café sebagai ruang 2.5D, tempat di mana karakter 2D diwujudkan dalam dunia nyata, menciptakan ruang hibrida antara fantasi dan realitas. Bagi penggemar nijikon, ruang-ruang ini dijadikan tempat pelarian sekaligus ruang untuk mengeksplorasi fantasi mereka tanpa tekanan norma sosial. Dalam budaya *otaku* (perilaku yang mencerminkan ketertarikan mendalam pada *anime*, *manga*, dan media 2D lainnya), karakter seperti *maid* atau *little sister* di *anime* sering kali direspon sebagai karakter fiksi, bukan manusia nyata, yang menciptakan dinamika unik antara fantasi dan interaksi sosial (Kajii, 2021; Ireland & Kronic, 2024).



Sumber: <https://nijigenexpo.com/> (2024)

Gambar 15.1. Perilaku Nijikon dengan Kostum *Anime*

Fenomena dalam perilaku nijikon menimbulkan berbagai reaksi di masyarakat. Di satu sisi, hal ini dianggap sebagai bagian dari ekspresi budaya modern, tetapi di sisi lain, ada kekhawatiran tentang potensi isolasi sosial dan hilangnya koneksi dengan dunia nyata. Nijikon mencerminkan bagaimana media dan teknologi dapat memengaruhi preferensi serta perilaku manusia, menjadikannya fenomena yang menarik untuk diteliti dalam konteks budaya modern dan dinamika interaksi manusia dengan dunia fiksi.

ASAL USUL DAN PERKEMBANGAN NIJIKON

Di akhir 1980-an hingga 1990-an, *anime* dan *manga* mulai berkembang menjadi fenomena budaya yang lebih luas, menawarkan karakter-karakter dengan desain yang idealis dan cerita yang menarik perhatian para nijikon. Akibat pengaruh media dan dalam sub-kultur *otaku*, lahirlah perilaku nijikon yang mengacu pada individu dengan minat mendalam pada *anime*, *manga*, dan *game*. *Otaku* sering kali dinilai nijikon sebagai hal yang ideal sehingga mereka merasa lebih nyaman di dunia 2D dibandingkan dengan realitas dunia nyata yang penuh

tantangan. Budaya *moe*, yakni daya tarik emosional terhadap karakter tertentu, menjadi elemen penting dalam mendukung perkembangan nijikon. Peningkatan popularitas *anime* dan mangga seperti Neon Genesis Evangelion dan Sailor Moon di era 1990an, ditandai dengan pengembangan karakter yang memiliki kepribadian kompleks disertai desain visual yang menarik. Ini mendorong munculnya keterikatan emosional para nijikon terhadap karakter fiksi.

Di era 2000-an, teknologi dan interaksi virtual kian berkembang. Seiring dengan kemajuan teknologi, perilaku nijikon pun kian mengembangkan sayapnya lebih jauh melalui media *digital*. *Game dating sims* dan *visual novels* kian tren, yang memungkinkan nijikon dapat berinteraksi secara langsung dengan karakter virtual, memberikan pengalaman emosional yang lebih nyata bagi mereka. Karakter seperti Hatsune Miku, seorang idola virtual, menjadi simbol dari dunia 2D yang melampaui batasan konvensional. Era *digital* dan realitas virtual (2010-sekarang) yang menampilkan perkembangan teknologi VR dan AI, semakin memperkuat fenomena nijikon. Aplikasi seperti Gatebox, yang memungkinkan nijikon "hidup bersama" dengan karakter virtual, menciptakan pengalaman lebih dalam dalam hubungan virtual. Fenomena ini tidak hanya populer di Jepang tetapi juga menyebar secara global, terutama di negara-negara dengan komunitas *otaku* yang besar, seperti Cina, Korea, dan Amerika Serikat (Takeda et al., 2014; Bennett & Booth, 2016).

Sub-kultur *otaku* dan perilaku nijikon yang terus berkembang memiliki dampak signifikan terhadap budaya dan ekonomi Jepang. Fenomena nijikon tidak hanya memengaruhi aspek psikologis individu, tetapi juga memberikan pengaruh besar pada dinamika budaya populer dan industri kreatif Jepang. Komunitas *otaku* mendukung perkembangan industri besar seperti konvensi *cosplay*, produk merchandise, dan teknologi

VR. Seiring dengan berkembangnya budaya ACG, nijikon semakin menjadi topik perbincangan internasional mengenai peran media dan teknologi dalam membentuk hubungan manusia. Fenomena ini juga mulai mendapatkan pengakuan di tingkat global (Ogi et al., 2019).

PERBEDAAN ANTARA NIJIKON DENGAN PENGGEMAR UMUM

Perbedaan antara nijikon dengan penggemar umum terletak pada intensitas hubungan dengan media fiksi serta dampaknya terhadap preferensi sosial dan dunia nyata. Perbedaan ini dapat dibagi menjadi empat (4), yaitu: 1. Tingkat ketergantungan pada media fiksi, 2. Motivasi dan tujuan, 3. Dampak pada kehidupan sosial, dan 4. Ekspresi identitas (McLelland, 2016).

Pada tingkat ketergantungan dengan media fiksi, perilaku nijikon mengacu pada keterikatan emosional atau romantis yang mendalam terhadap karakter 2D, seperti dalam *anime* atau *manga*, dimana nijikon cenderung melihat karakter fiksi sebagai pengganti hubungan nyata. Dalam kasus ekstrem, hal ini dapat menyebabkan penghindaran terhadap hubungan interpersonal di dunia nyata. Sedangkan penggemar umum, biasanya menikmati *anime*, *manga*, atau media 2D lainnya sebagai hiburan. Mereka tidak menggantikan hubungan nyata dengan karakter fiksi, meskipun mungkin memiliki ketertarikan atau kekaguman pada karya tersebut (MacWilliams, 2015).

Motivasi dan tujuan perilaku nijikon cenderung berfokus pada pencarian pemenuhan emosional yang sulit diperoleh dalam hubungan nyata. Perilaku ini sering kali didasari oleh eskapisme atau idealisasi, yaitu keinginan untuk memasuki dunia yang sepenuhnya terkendali, di mana karakter tidak akan mengecewakan mereka. Sebaliknya, pada penggemar umum, motivasi utamanya adalah menikmati cerita, seni, atau budaya yang ditawarkan oleh karya tersebut. Penggemar ini cenderung

berbagi pengalaman dengan komunitas mereka tanpa menjadikan hubungan personal dengan karakter sebagai fokus utama (Kajii, 2021).

Perilaku nijikon berdampak signifikan pada kehidupan sosial, di mana individu dengan kecenderungan ini cenderung menjadi terisolasi dari masyarakat (Gambar 15.2). Fenomena ini sering dikaitkan dengan upaya menghindari tantangan atau konflik di dunia nyata (Schodt, 2011). Sebaliknya, penggemar umum lebih cenderung berpartisipasi dalam kegiatan komunitas, seperti menghadiri konvensi, melakukan cosplay, atau berdiskusi di forum online (daring). Perilaku mereka justru memperkuat hubungan sosial dengan sesama penggemar, menciptakan jaringan interaksi yang lebih luas.



Sumber: <https://www.sixthtone.com/news/1016230> (2024)

Gambar 15.2. Anak Perempuan Albinisme (5 Tahun) yang Berjuang Melawan Stigma Sosial Terkait Kondisinya

Dalam pengekspresian identitas, individu dengan perilaku nijikon memandang dunia 2D sebagai bagian integral dari identitas pribadi mereka. Mereka cenderung berinvestasi dalam merchandise atau teknologi yang memungkinkan dapat berinteraksi dengan karakter fiksi, seperti waifu atau husbando virtual. Sebaliknya, penggemar umum lebih menikmati media sebagai bentuk hiburan tanpa membiarkan hal tersebut

mendominasi identitas atau preferensi sosial mereka. Keterlibatan mereka umumnya bersifat sementara dan terbatas pada konsumsi hiburan tanpa kedalaman emosional yang signifikan (Schubart & Gjelsvik, 2010).

PSIKOLOGI DI BALIK PERILAKU NIJIKON

Perilaku nijikon melibatkan motivasi dan kebutuhan psikologis yang unik, sering kali berkaitan dengan imajinasi, *escapism*, dan pencarian kendali emosional. Nijikon memungkinkan individu untuk mengeksplorasi dimensi emosional dan seksual melalui karakter fiktif yang dianggap lebih aman dan terkendali dibandingkan dengan hubungan di dunia nyata. Hal ini sering dipandang sebagai cara untuk menjaga batas psikologis sambil tetap memenuhi kebutuhan emosional mereka.

Karakter 2D sering kali dianggap sebagai perwujudan kebahagiaan ideal yang sempurna. Kondisi ini memungkinkan para nijikon untuk menghindari konflik atau ketidaksempurnaan yang biasanya muncul dalam hubungan antarmanusia, menciptakan ruang bagi mereka untuk merasakan kebahagiaan yang "dirancang" sesuai preferensi pribadi.

Selain itu, beberapa individu dengan perilaku nijikon menggunakan karakter 2D sebagai media proyeksi dan identifikasi diri, menggambarkan keinginan atau aspek diri yang sulit diwujudkan dalam kehidupan nyata. Dengan demikian, hubungan dengan karakter fiktif ini menjadi bentuk ekspresi pribadi yang mendalam, mencerminkan kebutuhan emosional, aspirasi, dan pencarian jati diri yang unik.

Dilihat dari aspek kebutuhan psikologis, perilaku nijikon sering kali melibatkan diri dalam bentuk berbagi pengalaman dan karya seni, seperti *fan art* atau *fan fiction*, dalam komunitas yang mendukung. Hal ini memenuhi kebutuhan akan keterhubungan dan rasa memiliki di dalam komunitas mereka.

Hidup dalam realitas modern sering kali membawa tekanan sosial yang besar, dan bagi banyak nijikon, dunia fiksi menyediakan "wadah" pelarian yang aman dari tuntutan dan ekspektasi negatif, memberi mereka kesempatan untuk mengeksplorasi dunia alternatif yang menawarkan kenyamanan dari tekanan sosial yang mereka hadapi (Zentrum für Kunst und Medientechnologie Karlsruhe, 2003).

Bagi nijikon, karakter 2D berfungsi sebagai sarana untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan nyata dan fantasi, menciptakan ruang di mana mereka dapat merasa aman dan diterima. Fenomena ini juga mencerminkan tantangan terhadap norma seksual dan emosional tradisional. Dalam masyarakat yang sering menilai preferensi berdasarkan kenyataan, perilaku nijikon dapat dianggap sebagai bentuk resistensi terhadap apa yang disebut *human-oriented sexualism*, yakni ekspektasi bahwa ketertarikan romantis harus diarahkan pada individu nyata sebagai cerminan dari norma sosial mereka.

PERSEPSI MASYARAKAT DAN DAMPAK SOSIAL BUDAYA PERILAKU NIJIKON

Fenomena sosial dan budaya yang mengelilingi perilaku nijikon dipengaruhi oleh bagaimana masyarakat memandang batasan antara dunia nyata dan dunia fantasi, khususnya terkait dengan kecintaannya terhadap karakter 2D. Persepsi ini bervariasi antara dukungan terhadap bentuk ekspresi individual dengan stigma sosial.

Fenomena nijikon yang lebih tertarik pada karakter *anime*, *manga*, dan media 2D lainnya, menjadi bagian dari identitas budaya *otaku*, yang tidak hanya diterima di Jepang tetapi juga mulai menyebar ke komunitas global melalui internet dan konvensi. Berkembangnya teknologi modern kian memperkuat keberadaan nijikon. Melalui teknologi tersebut, nijikon dapat menciptakan hubungan emosional yang lebih dalam dengan

karakter fiksi, dimana mereka merasa lebih aman dan terkendali. Namun demikian, nijikon dari fenomena sosial dan budaya atas persepsi masyarakat umum, nyatanya cukup beragam, ada yang negatif dan ada juga yang positif.

Persepsi negatif dari masyarakat umum, yang berdampak pada stigma sosial, terutama di luar komunitas otaku, sering menganggap perilaku nijikon sebagai tanda isolasi diri dari dunia luar atau sebagai pelarian dari tanggung jawab dan kenyataan, serta ketidakmampuan untuk membangun hubungan dengan dunia nyata. Persepsi ini sering kali dipengaruhi oleh norma tradisional yang menekankan pentingnya hubungan dengan manusia secara nyata, sehingga perilaku ini dianggap menyimpang dari standar sosial yang ada.

Masyarakat sering kali khawatir bahwa keterlibatan komunitas nijikon dengan entitas fiksi dapat meningkatkan objektifikasi, terutama terhadap perempuan (Robertson, 1998), yang dianggap berdampak negatif karena mendukung budaya yang tidak sehat. Kritik ini menjadi perdebatan panjang mengenai dampak etis dari preferensi nijikon terhadap karakter 2D. Masyarakat umum sering menganggap perilaku ini sebagai hal yang aneh atau tidak sesuai dengan norma, karena mereka lebih memilih hubungan emosional dengan karakter 2D daripada dengan manusia nyata. Dalam konteks sosial, sebagian orang memandang perilaku ini sebagai tanda ketidakdewasaan, yang dapat menyebabkan kecanduan dan isolasi sosial, serta menghambat kemampuan individu nijikon untuk berinteraksi dalam kehidupan nyata.

Perilaku ini terkadang menyebabkan gangguan mental seperti hikikomori atau ketergantungan emosional terhadap karakter fiksi. Stigma terhadap perilaku ini juga dipengaruhi oleh norma budaya dominan yang disebut *human-oriented sexualism*, di mana ketertarikan seksual atau emosional terhadap manusia nyata dianggap sebagai norma *universal*. Dampak dari

pandangan ini bagi nijikon meliputi isolasi sosial, diskriminasi, ketergantungan emosional atau obsesi berlebihan, serta kemungkinan terjadinya konflik antara fantasi dan realitas sebagai bentuk pelarian dari masalah kehidupan nyata. Selain itu, terdapat objektifikasi dan kritik gender terhadap mereka, serta ketergantungan emosional pada karakter fiksi yang dapat menghalangi individu dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Konsep ini memperkuat marginalisasi terhadap mereka yang memilih hubungan dengan entitas non-manusia, serta mempertegas stigma sosial terhadap perilaku yang dianggap tidak sesuai dengan norma sosial yang berlaku.

Persepsi positif dari masyarakat umum yang memandang bahwa perilaku nijikon hanyalah salah satu bentuk ekspresi alternatif, yang mencerminkan kebebasan untuk mengeksplorasi imajinasi dan kreativitas tanpa tekanan dari norma sosial konvensional. Dampak positif dari perilaku nijikon yaitu adanya peningkatan keterampilan seni dan kreativitas, karena banyak penggemar Nijikon yang terdorong untuk mengembangkan kemampuan menggambar atau menulis cerita. Selain itu, fenomena ini dapat mempromosikan multikulturalisme, memungkinkan penggemar untuk belajar tentang budaya Jepang lebih mendalam. Pengembangan kreativitas, inspirasi artistik, dan sebagai bentuk ekspresi diri ini tanpa batasan tradisional yang berpengaruh pada pengembangan industri kreatif. Hubungan nijikon dengan karakter fiksi dapat memberikan kenyamanan emosional, mengurangi stres, dan memberikan rasa aman bagi individu yang menghadapi tantangan dalam hubungan dunia nyata (meningkatkan kesejahteraan psikologis). Nijikon sangat berkontribusi pada industri *anime*, *manga*, dan *doujinshi* serta menciptakan budaya populer di kancah global. Nijikon membangun komunitas yang saling mendukung, dimana

para penggemar dapat berbagi pengalaman dan karya seni, yang memperkuat rasa memiliki dalam sub-kultur.

Nijikon juga melahirkan berbagai bentuk ekspresi seni seperti doujinshi (karya fiksi buatan penggemar) dan *cosplay*, yang tidak hanya memperkuat komunitas dan konektivitas tetapi juga memberikan kontribusi ekonomi tinggi melalui penjualan merchandise. Konvensi seperti Comiket mampu mengembangkan budaya mereka kian populer sehingga komunitas dan konektivitas via maya kian kuat. Hal ini lebih memperlancar proses penjualan karya seni mereka dan bahkan menjadi daya tarik wisata budaya tersendiri. Budaya unik ini justru diterima secara global. Di negara-negara Barat, fenomena nijikon sering dipandang sebagai bagian dari budaya pop Jepang yang unik. Meskipun masih ada stigma, dalam kenyataannya masih banyak penggemar budaya pop ini yang ikut merayakan nijikon melalui acara *cosplay* dan produksi seni. Mereka menganggap bahwa ketertarikan nijikon terhadap karakter fiksi sepenuhnya terpisah dari hubungan dengan manusia nyata. Persepsi ini mencerminkan dinamika kompleks antara nilai-nilai tradisional masyarakat dan kebangkitan budaya sub-kultur yang semakin global. Fenomena ini memberikan wawasan baru tentang berbagai bentuk hubungan emosional manusia. Dinamika ini menunjukkan bahwa dunia Barat justru memandang perilaku nijikon sebagai aset (ikon budaya unik) yang mampu mengangkat citra wisata budaya (Schubart & Gjelsvik, 2010).

KISAH INDIVIDU YANG MENGIDENTIFIKASI DIRI SEBAGAI NIJIKON DAN PERKEMBANGAN GLOBAL

Kisah individu yang mengidentifikasi diri sebagai nijikon sering kali menggambarkan perjalanan batin mereka dalam menavigasi keseimbangan antara dunia fiksi dan kenyataan. Bagi mereka, karakter dan cerita dalam *anime* atau *manga*

bukan sekadar hiburan, melainkan bagian integral dari identitas mereka. Proses ini tidak selalu mudah, karena dapat menimbulkan ketegangan antara realitas sosial yang ada dan dunia imajinasi yang mereka ciptakan. Salah satu tantangan utama adalah bagaimana menjaga agar kecintaan terhadap dunia fiksi ini tidak mengisolasi mereka dari hubungan sosial yang lebih luas. Isolasi sosial dapat berkembang jika seseorang terlalu tenggelam dalam fantasi, yang berisiko menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan atau depresi, serta kesulitan beradaptasi dengan realitas yang lebih kompleks. Namun, banyak individu nijikon yang menemukan cara untuk menyeimbangkan kedua dunia ini. Mereka memanfaatkan ketertarikan orang lain sebagai alat untuk mengekspresikan kreativitas, baik melalui seni, penulisan, atau *cosplay*. Hal ini memungkinkan mereka untuk menjalin komunitas dengan orang-orang yang memiliki minat serupa, yang membantunya untuk menciptakan ruang sosial yang mendukung pertumbuhan pribadi. Keterlibatan dalam komunitas ini sering kali membantu mereka belajar cara berinteraksi lebih baik dalam kehidupan nyata, meskipun dunia fiksi tetap menjadi bagian penting dari hidup mereka.

Secara global, fenomena nijikon telah berkembang pesat, terutama seiring dengan meningkatnya pengaruh budaya pop Jepang dan anime di seluruh dunia. Beberapa negara, khususnya di Asia dan Eropa, menyaksikan kemunculan sub-kultur nijikon yang merayakan kebebasan ekspresi diri dan identitas digital. Melalui *cosplay* atau konvensi anime, mereka menemukan cara untuk memfasilitasi interaksi antara dunia nyata dan dunia fiksi secara seimbang. Meskipun perjalanan ini penuh tantangan, fenomena ini menunjukkan bagaimana individu dapat merangkul dunia fiksi sebagai bagian dari identitas mereka sambil tetap menjaga koneksi dengan realitas yang ada.

Perilaku nijikon, yang merujuk pada individu yang merasa terhubung dengan karakter *anime*, *manga*, atau *video game*, telah meluas di luar Jepang, terutama di negara-negara Barat dan Asia Tenggara (Poole, 2004). Di negara-negara Barat, fenomena ini mulai mendapatkan perhatian melalui budaya geek dan otaku yang mengidolakan karya-karya Jepang. Media sosial dan komunitas daring memungkinkan individu untuk berbagi minat ini, membentuk kelompok seperti komunitas *anime* dan *cosplay*. Meskipun beberapa individu yang mengidentifikasi diri sebagai nijikon di Barat mungkin mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan kecintaan mereka terhadap fiksi ke dalam kehidupan sehari-hari, banyak juga yang berhasil menyeimbangkan minat mereka dengan dunia nyata. Komunitas-komunitas ini sering kali saling mendukung melalui berbagai acara, forum daring, dan konvensi.

Di Asia Tenggara, perilaku nijikon yang dipengaruhi oleh budaya pop Jepang semakin meluas. Negara-negara seperti Indonesia, Malaysia, dan Filipina memiliki komunitas penggemar *anime* yang besar (Ryan, 2013). Berbagai acara *anime* dan *manga* rutin diadakan dan berhasil menarik penggemar dari berbagai latar belakang. Kecintaan terhadap budaya Jepang ini juga sering terintegrasi dengan elemen-elemen lokal, menciptakan bentuk perilaku nijikon yang lebih kontekstual dengan budaya masing-masing negara.

TANTANGAN DAN PELUANG MASA DEPAN PERILAKU NIJIKON

Perilaku nijikon, yang mengacu pada ketertarikan seseorang terhadap karakter fiksi, terutama dalam konteks *anime* atau *manga*, menghadirkan sejumlah tantangan dan peluang di masa depan. Tantangan terbesar adalah menghadapi perkembangan teknologi yang kian masif dengan menghadirkan karakter fiksi baru yang kian menarik sehingga mampu menciptakan

hubungan fiksi yang lebih dalam. Tantangan terkait norma sosial lebih ke arah isolasi sosial dan stigma sosial. Beberapa individu yang terlalu fokus pada dunia fiksi mungkin mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan nyata dengan orang lain, yang berisiko memperburuk kesehatan mental atau menciptakan kecenderungan kecanduan terhadap media tertentu. Masih ada stigma yang melekat pada para penggemar budaya pop Jepang, seperti nijikon, yang sering dianggap sebagai perilaku yang tidak sehat atau tidak produktif dalam masyarakat Jepang. Ini bisa menghambat individu untuk mengungkapkan ketertarikan mereka secara terbuka.

Perilaku nijikon membuka peluang besar bagi industri hiburan Jepang dan sektor ekonomi kreatif global. Dengan berkembangnya popularitas *anime*, *manga*, dan merchandise terkait, ada potensi besar untuk mendorong inovasi produk dan pertumbuhan ekonomi. Inovasi teknologi baru seperti Augmented Reality (AR) dan VR bisa digunakan untuk menciptakan pengalaman imersif bagi penggemar, memperkaya budaya *digital* dan pengalaman mereka dengan karakter fiksi. Ini membuka peluang untuk pengembangan industri teknologi yang lebih terintegrasi dengan media hiburan.

KESIMPULAN

Fenomena nijikon atau kecintaan yang berlebihan terhadap karakter fiksi (terutama karakter dari *anime* atau *manga*) berawal dari kebutuhan akan hiburan dan pengisian emosional yang tidak dapat dipenuhi oleh interaksi sosial nyata. Individu yang terobsesi dengan karakter 2D sering kali mengembangkan pola pikir yang terdistorsi, di mana mereka mulai mengimitasi ciri-ciri karakter tersebut dalam kehidupan mereka, bahkan mengharapkan pasangan nyata mereka memiliki kesamaan fisik atau sifat dengan karakter tersebut. Perilaku nijikon lebih mendalam secara emosional dan psikologis dibandingkan

dengan perilaku penggemar umum, yang cenderung lebih ringan dan bersifat komunitas.

Perilaku nijikon, meskipun tidak selalu berbahaya, bisa menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial nyata, terutama jika individu tersebut mengisolasi diri dan sulit menerima kenyataan bahwa karakter yang mereka cintai tidak nyata. Meskipun demikian, fenomena ini tidak selalu dianggap sebagai gangguan mental, tetapi lebih sebagai bentuk hubungan parasosial yang kuat dengan tokoh fiksi. Fenomena ini, meskipun menarik, dapat berdampak negatif jika dibiarkan berlarut-larut, menyebabkan seseorang mengabaikan kehidupan sosial mereka atau mengembangkan ketergantungan emosional yang berlebihan pada karakter fiksi. Namun demikian, perilaku nijikon memiliki dampak positif yang signifikan, terutama dalam hal ekspresi pribadi, komunitas, dan budaya populer. Oleh sebab itu penting untuk memahami fenomena ini dalam konteks yang lebih luas, baik sebagai ekspresi individual maupun bagian dari budaya kontemporer.

Perkembangan perilaku nijikon di luar Jepang mencerminkan pengaruh globalisasi budaya dan minat yang tumbuh dalam komunitas penggemar di seluruh dunia, meskipun dengan variasi lokal yang khas. Meskipun ada tantangan yang harus diatasi terkait dengan perilaku sosial namun potensi ekonomi dan teknologi dari perilaku nijikon memberikan ruang untuk inovasi dan pertumbuhan di masa depan. Dampak positif secara global terhadap perilaku nijikon telah mampu memainkan perannya sebagai ikon budaya unik, memperluas konektivitas global, dan mengangkat citra wisata budaya Jepang secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

Bennett, L., & Booth, P. (Eds.). (2016). *Seeing Fans: Representations of Fandom in Media and Popular Culture*. Bloomsbury Publishing.

- Galbraith, P. W. (2019). *Otaku and the Struggle for Imagination in Japan*. Duke University Press.
- Ireland, A., & Kronic, M. B. (2024). *Cute Accelerationism*. MIT Press.
- Kajii, T. (2021). *My Little Sister Can Read Kanji: Volume 5*. J-Novel Club.
- MacWilliams, M. W. (2015). *Japanese Visual Culture: Explorations in the World of Manga and Anime* (M. W. MacWilliams (Ed.); 1st ed.). Routledge.
- McLelland, M. (Ed.). (2016). *The End of Cool Japan: Ethical, Legal, and Cultural Challenges to Japanese Popular Culture*. Taylor & Francis.
- Ogi, F., Berndt, J., & Nagaike, K. (Eds.). (2019). *Shōjo Across Media Exploring "Girl" Practices in Contemporary Japan* (1st ed.). Springer International Publishing.
- Poole, S. (2004). *Trigger Happy: Videogames and the Entertainment Revolution*. Arcade Pub.
- Robertson, J. (1998). *Takarazuka: Sexual Politics and Popular Culture in Modern Japan*. University of California Press.
- Ryan, A. (2013). *Cosplay Couple* (M. M. Supardi (Ed.); 1st ed.). GagasMedia.
- Schodt, F. L. (2011). *Dreamland Japan: Writings on Modern Manga* (1st ed.). Stone Bridge Press, Inc.
- Schubart, R., & Gjelsvik, A. (2010). *Femme Fatalities: Representations of Strong Women in the Media* (A. Gjelsvik & R. Schubart (Eds.); 1st ed.). Nordicom.
- Takeda, A., Balmain, C., Anderson, C. S., Balica, E., Sotirova, I., Iadevito, P., Kida, P., Molen, S. L. Ter, Yoon, S., Nugroho, S. A., & Mazaná, V. (2014). *The Global Impact of South Korean Popular Culture: Hallyu Unbound* (V. Marinescu (Ed.); 1st ed.). Lexington Books.
- Zentrum für Kunst und Medientechnologie Karlsruhe. (2003). *Future Cinema: The Cinematic Imaginary After Film* (J.

Shaw & P. Weibel (Eds.). ZKM/Center for Art and Media.

PROFIL PENULIS



Tri Margono

Penulis lahir di Tarakan. Penulis adalah peneliti senior yang mengawali kariernya di Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI). Penulis kemudian bergabung ke Pusat Riset Kesejahteraan Sosial, Desa, dan Konektivitas pada Organisasi Riset Tata Kelola Pemerintahan, Ekonomi, dan Kesejahteraan Masyarakat, Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), Republik Indonesia. Sejak 2015, penulis aktif terlibat dalam pengembangan masyarakat dan kerja sukarela, khususnya di pedalaman Kalimantan Barat. Publikasi bukunya antara lain: *Gerakan Desa Membangun Inovasi Kopi Subang: Status Quo*. 2021, Jakarta, LIPI Press; *Naskah Kebijakan Layanan Kesehatan Inklusif bagi Penyandang Disabilitas: Rekomendasi Kebijakan untuk Komite Nasional MOST-UNESCO Indonesia*. 2022, Jakarta, BRIN Press; *Kolaborasi Triple Helix Inklusif bagi UMKM Daerah*. 2023, Jakarta, BRIN Press; *Mencari Suara Petani hingga ke Pelosok Nusantara: Catatan Emik Sensus Pertanian Jilid 2 (dari Jawa hingga Kalimantan)*. 2024/2025. Jakarta, BRIN Press.

MASALAH KESEHATAN GEN Z DI ERA DIGITAL

- BAB 1 : Gen Z, Karakteristik, dan Tantangan**
Heny Ekawati Haryono
- BAB 2 : Teknologi Dan Perkembangannya**
Oril Ardianto
- BAB 3 : Pola Asuh Orang Tua Pada Gen Z**
Maryati Agustina Barimbing
- BAB 4 : Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)**
Ainil Fitri
- BAB 5 : Adiksi Sosial Media**
Ibnu Imam Al Ayyubi
- BAB 6 : Adiksi Internet**
Triyana Harlia Putri
- BAB 7 : Adiksi Game Online di Kalangan Gen Z**
Wawan Ridwan
- BAB 8 : Adiksi Judi Online**
Hajar Ahmad Santoso
- BAB 9 : Adiksi Pornografi Pada Gen Z**
Maria Frani Ayu Andari Dias
- BAB 10 : Self-Diagnosis**
Metrikana Novembrina
- BAB 11 : Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Gen Z**
Loso Judijanto
- BAB 12 : Kepribadian Narsistik**
Yurika Fauzia Wardhani
- BAB 13 : Kepribadian Borderline**
Matius Dimas Reza Dana Ismaya
- BAB 14 : Impulsive Buying Pada Gen Z**
Lafi Munira
- BAB 15 : Perilaku Nijikon**
Tri Margono

**FUTURE SCIENCE**

Jl. Terusan Surabaya, Gang 1 A No. 71 RT 002 RW 005,
Kel. Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,
Provinsi Jawa Timur.
Website : www.futuresciencepress.com

**IKAPI**
IKATAN PENANJIT INDONESIA**No. 348/JTI/2022**

ISBN 978-634-7037-75-6 (PDF)



9

786347

037756

Submission ID trn:oid::1:3271106272