



ANALYSIS OF THE IMPACT OF SUCCESS INDICATORS SPREAD ON SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF GENERATION Z

¹Wisnu Ramadhan, ²Rosa kanita
 1,2Institut Teknologi Nasional Bandung
 Jl. PH. H. Mustofa No. 23, Cibeunying Kaler, Bandung

E-mail : wisnu.ramadhan@mhs.itenas.ac.id¹, karnita@itenas.ac.id²

ABSTRAK

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari setiap kehidupan anak muda di era digital saat ini, terutama pada generasi Z. Namun, exposure yang berlebihan terhadap standar pencapaian yang ditandai dengan indikator kesuksesan yang ditampilkan pada berbagai platform media sosial dapat membawa dampak negatif pada kesehatan mental dan emosional anak muda. Indikator kesuksesan di media sosial sering kali menciptakan perasaan cemas, rendah diri dan kecemasan sosial, terutama dengan adanya perbandingan diri dengan pencapaian orang lain di media sosial yang tampak ideal dan sulit untuk dicapai serta khawatir akan masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh buruk dari indikator kesuksesan di media sosial pada kesehatan mental anak muda serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak dari permasalahan tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, observasi netnografi, dan studi literatur yang berfokus pada paparan media sosial terhadap generasi Z usia 18 – 24 tahun. Data yang dikumpulkan mengungkapkan pola perilaku dan persepsi generasi Z terhadap ekspektasi di media sosial. Selain itu, hasil penelitian ini dapat direkomendasikan untuk menemukan langkah – langkah yang efektif agar generasi Z tidak mudah terpengaruh oleh indikator kesuksesan dan pencapaian orang lain yang hanya terlihat pada media sosial. Dengan memberikan perspektif terhadap penggunaan media sosial, penelitian ini berupaya membantu generasi Z mengembangkan bakat yang terdapat dalam diri mereka dan tidak terpaku pada standar pencapaian yang sering kali tidak realistis dengan kehidupan melalui kampanye edukasi di media sosial.

Kata kunci: Indikator Kesuksesan, Media Sosial, Generasi Z, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Social media has become inseparable from every young person's life in today's digital age, especially in Generation Z. However, overexposure to standards of achievement characterized by success indicators displayed on various social media platforms can harm young people's mental and emotional health. Indicators of success on social media often create feelings of anxiety, low self-esteem, and social anxiety, especially with comparisons to others' achievements on social media that seem idealized and unattainable and worry about the future. This study aims to identify the adverse effects of social media success indicators on young people's mental health and provide a deeper understanding of the impact of these issues. The methods used in this study were questionnaires, netnographic observations, and a literature review focusing on the social media exposure of Generation Z, aged 18 - 24. The data collected revealed the behavioral patterns and perceptions of Generation Z towards expectations on social media. In addition, the results of this study can be recommended to find practical steps so that Generation Z is not easily influenced by indicators of success and achievement of others only seen on social media. By providing a perspective on the use of social media, this research seeks to help Generation Z develop their inner talents and not get hung up on the often unrealistic standards of achievement in life through educational campaigns on social media.

Keywords: Indicator of Success, Social Media, Generation Z, Mental Health

Dalam beberapa tahun terakhir, media sosial telah berkembang dengan pesat dan menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya kalangan anak muda yaitu generasi Z. Salah satu platform yang digunakan oleh generasi Z adalah Tiktok dan Instagram karena kecanggihannya dan kemudahan dalam mengakses konten secara bebas oleh segala rentang usia. Kemunculan generasi Z bertepatan dengan pertumbuhan media sosial karena mereka lahir antara 1998 - 2012. Oleh sebab itu, generasi Z dikenal sebagai “penduduk asli media sosial”, karena seringnya terpapar teknologi dan internet sejak kecil (Yudha Pranata et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh buruk dari indikator kesuksesan yang sering muncul pada media sosial, yang dapat berdampak pada kesehatan mental anak muda, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak dari permasalahan tersebut.

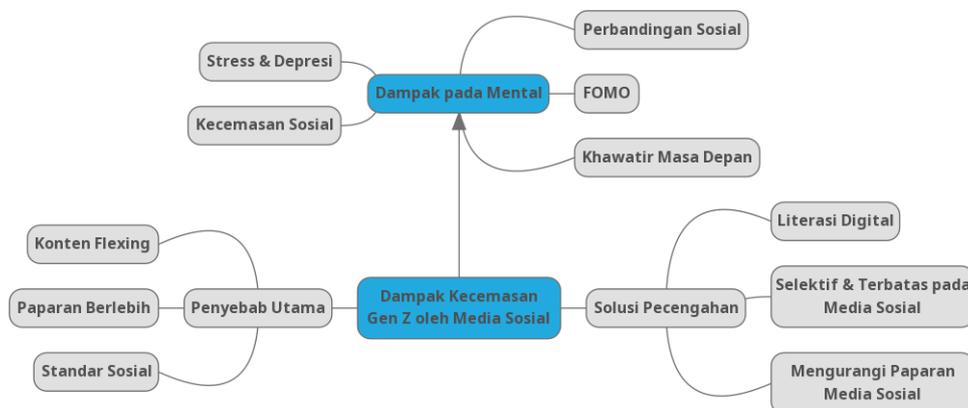
elain itu, media sosial juga merupakan media untuk berkomunikasi, mencari informasi, berbagi pengalaman dan juga mengekspresikan diri tetapi juga menjadi wadah bagi individu untuk menampilkan berbagai pencapaian hidupnya, baik itu dalam aspek pendidikan, karier, penampilan, maupun gaya hidup. Pada usia 18 - 24 tahun merupakan transisi masa remaja menuju dewasa, masa ini merupakan pencarian jati diri setiap anak muda ingin menjadi seperti apa sehingga mereka mudah terpengaruh oleh konten yang ditampilkan di media sosial (Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin et al., 2024).

Platform seperti Instagram, Tiktok, Facebook dan Twitter merupakan platform yang paling sering digunakan oleh anak muda sebagai wadah untuk menemukan tujuan mereka. Tetapi platform media sosial yang menduduki peringkat teratas dengan pengguna terbanyak di Indonesia adalah Instagram. Pengguna aplikasi Instagram di Indonesia sekitar 89% yang menggunakan kurang lebih sekali dalam seminggu, ini menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan tingkat pengguna Instagram tertinggi di dunia. Nyaris semua pengguna internet di Indonesia memiliki akun media sosial, menjadikannya sebuah kebutuhan.

Media sosial cukup mudah diakses, karena hanya dengan ponsel pintar untuk mengikuti perkembangan dunia maya. Menurut laporan *We Are Social* yang terdapat di situs *website dataindonesia.id* (diakses pada 13 November 2024 pukul 10.47), pada bulan Januari 2023 terdapat 167 juta pengguna media sosial aktif di Indonesia, jumlah tersebut setara dengan 60.4% dari populasi di dalam negeri (Nurhasanah et al., 2022).

Menurut penelitian tersebut, orang Indonesia menggunakan media sosial selama rata-rata 3 jam 18 menit perhari. Oleh karena itu, Indonesia menjadi salah satu negara dari 10 negara teratas di dalam hal penggunaan media sosial. Hasil temuan *We Are Social* menjelaskan bahwa masyarakat Indonesia menggunakan media sosial secara intensif di kalangan masyarakat Indonesia terutama anak muda (Maghfira & Rozaq, 2024).

Pada gambar 1 di bawah ini adalah garis besar skema penelitian yang dilakukan mengenai dampak kecemasan generasi Z yang disebabkan oleh media sosial. Lingkup penelitian adalah: penyebab utama kecemasan, dampak pada kesehatan mental, solusi dan pencegahan.

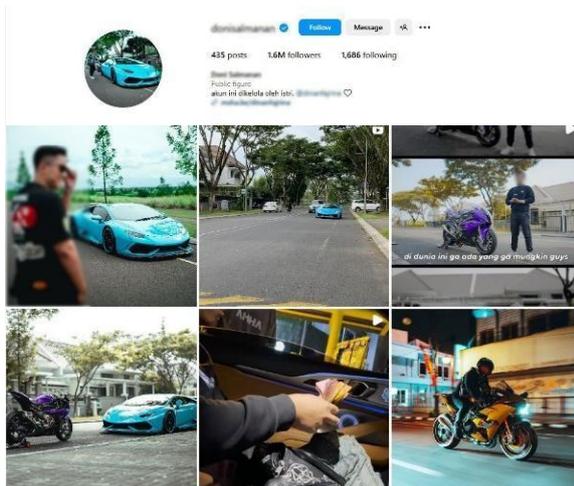


Gambar 1 : Mind Map Dampak Kecemasan Gen Z oleh Media Sosial
Sumber : Data Peneliti

Namun dibalik manfaat tersebut, ada risiko bahwa penggunaan media sosial yang terlalu lama dapat menyebabkan ketergantungan, terutama saat anak muda merasa bahwa hidup mereka tidak lengkap jika belum bermain media sosial. Salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial yang terlalu lama adalah munculnya indikator kesuksesan yang tidak sehat. Temuan penelitian ini juga menunjukkan, karena penekanan yang besar pada citra diri pada platform media sosial (Gunawan et al., 2022). Selain itu sisi buruk media sosial bagi kehidupan generasi Z adalah membawa dampak negatif bagi kesehatan mental mereka. Kesehatan mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang secara optimal dalam semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional serta selaras dengan perkembangan orang lain sehingga berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Fakhriyani, 2019).

Pada dasarnya, media sosial mendorong penggunaanya untuk menampilkan versi terbaik dari diri mereka (Adinda, 2023). Hal ini sering kali menciptakan indikator kesuksesan yang sangat tinggi dan terkadang tidak realistis, sehingga memicu perasaan cemas, stres, dan ketidakpuasan diri, terutama di kalangan generasi Z yang rentan terhadap FOMO (*Fear of Missing Out*) akibat sering membandingkan diri mereka dengan pencapaian orang lain di media sosial. FOMO sendiri adalah rasa cemas atau takut yang meluas dimiliki seseorang karena mereka percaya bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak mereka miliki, ditambah dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan dan apa yang mereka miliki (Diajukan et al., 2021).

Generasi Z cenderung memiliki tingkat sensitivitas yang tinggi terhadap pandangan dan pengakuan dari lingkungan sosial, sehingga mereka rentan terhadap tekanan sosial untuk mencapai pencapaian serupa dengan apa yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial (Budury et al., 2019).



Gambar 2 : Contoh Flexing pada Media Sosial
Sumber : Instagram.com



Gambar 3 : Contoh Flexing pada Media Sosial
Sumber : Instagram.com

Seperti halnya kedua content creator di atas yang memamerkan atau *flexing* di media sosial instagram mereka (diakses pada 10 Januari 2025 pukul 13.30). Mereka sering kali menampilkan gaya hidup yang mewah dengan pencapaian di usia muda sebagai simbol kesuksesan. Tujuan dari itu semua sering kali dijadikan untuk menunjukkan status sosial atau memotivasi orang lain, meskipun realitasnya tidak mungkin selalu sesuai dengan yang ditampilkan. *Flexing* sendiri secara garis besar adalah sikap untuk memamerkan sebuah pencapaian yang ditampilkan pada media sosial (Pohan et al., 2023).

Pada usia remaja menuju dewasa, seseorang disibukkan dengan pencarian identitas dan jati diri, ketidakseimbangan emosional membuat mereka seringkali bersikap labil dan mudah terbawa perasaan dengan lingkungan sekitar, terutama media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa paparan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental anak muda, memicu stres, kecemasan hingga depresi akan masa depan (Maharani et al., 2021). Generasi Z seringkali merasa bahwa kebahagiaan atau kesuksesan hanya dapat dicapai dengan cara meniru indikator media sosial tanpa menyadari bahwa banyak dari pencapaian tersebut merupakan representasi yang telah dikurasi atau difilter secara berlebihan. Fenomena ini memunculkan tekanan untuk menjadi "sempurna" sehingga menciptakan ekspektasi tidak realistis terhadap diri sendiri (Abidah & Aziz, 2020).

Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh indikator kesuksesan di media sosial terhadap kesehatan mental anak muda, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana persepsi anak muda terhadap pencapaian dan penampilan yang ideal mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka serta bertujuan untuk memberikan rekomendasi dengan membuat sebuah kampanye edukasi di media sosial agar generasi Z tidak terjebak dalam jebakan kesempurnaan di media sosial serta memahami pentingnya menerima diri dan pencapaian pribadi tanpa merasa cemas akan pencapaian orang lain. Kampanye sendiri merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pengaruh terhadap masyarakat sesuai dengan isu yang akan diangkat (Fadli & Sazali, 2023). Oleh sebab itu, kampanye di media sosial merupakan salah satu solusi yang baik untuk dilakukan, karena dengan memberikan pemahaman kepada generasi Z maka mereka akan lebih bisa menghargai proses, mengembangkan rasa percaya diri, ketenangan dan tangguh menghadapi tantangan sehingga mereka terus berkembang dengan fokus pada kemajuan diri tanpa terpengaruh oleh ekspektasi siapapun (Nurhayat & Noorrizki, 2022).

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menganalisis fenomena indikator kesuksesan pada media sosial terhadap kesehatan generasi Z. Metode kualitatif dipilih untuk memahami dan menginterpretasikan pengalaman, persepsi, serta perasaan generasi Z terkait eksposur terhadap konten media sosial yang menampilkan indikator kesuksesan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi **kuesioner**, **observasi netnografi**, dan **studi literatur**.

Kuesioner dirancang untuk mendapatkan data awal mengenai tingkat interaksi dan respon partisipan terhadap media sosial. Observasi netnografi dilakukan untuk memahami pola perilaku partisipan dalam merespons konten di media sosial melalui internet. Studi literatur digunakan untuk meninjau dan membandingkan hasil penelitian sebelumnya yang relevan, sehingga dapat memberikan landasan teori yang kuat dalam memahami fenomena ini. Melalui kombinasi metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental anak muda. Dalam metode pengumpulan data, form kuisisioner di isi oleh 32 orang, usia 18 – 23 dengan status pelajar dan mahasiswa, dengan 53.1 % responden perempuan dan 46.9% responden laki – laki.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Studi Literatur

a. Indikator Kesuksesan

Masyarakat Indonesia memiliki pandangan kesuksesan seseorang yang tidak hanya di ukur dalam satu aspek, melainkan merupakan dari berbagai kombinasi aspek yang diantaranya seperti pendidikan, keluarga, pencapaian, karir dan lain sebagainya. Indikator tersebut saling berkaitan yang bisa membentuk persepsi masyarakat tentang pencapaian hidup yang berhasil.

Namun, persepsi masyarakat terhadap kesuksesan seseorang tidak selalu berjalan sesuai realitas sosial. Latar belakang keluarga dan kondisi sosial ekonomi memiliki peran penting dalam kesuksesan, meskipun masih banyak masyarakat yang menganggap kerja keras merupakan faktor utama dalam meraih kesuksesan (Arsendy, 2020).

b. Media Sosial

Globalisasi akan membawa informasi – informasi yang mudah di akses oleh individu di seluruh dunia dengan yang namanya teknologi, informasi tersebut dapat merubah perilaku masyarakat. Salah satu teknologi yang dapat menghubungkan individu di seluruh dunia adalah media sosial. Media sosial merupakan sarana untuk berkomunikasi, mendapatkan informasi bahkan untuk forum berdiskusi.

Media sosial adalah sebuah teknologi yang berbasis internet dengan para penggunanya yang sangat mudah untuk mengaksesnya dan dapat berpartisipasi serta menciptakan ruang lingkup meliputi blog, jejaring sosial, forum dan dunia maya (Fatmawati, 2021). Media sosial sama halnya dengan media cetak tetapi media sosial berbasis internet, internet juga bisa mengajak penggunanya untuk berkontribusi terhadap postingan orang lain seperti memberikan *feedback* secara langsung contohnya memberi *like*, komentar dan memberikan informasi. Jejaring media sosial terbesar antara lain Facebook, Twitter dan lainnya.

c. Kesehatan Mental

Menurut WHO (*The World Health Organization*), kesehatan mental merupakan kontrol penuh atas dirinya sendiri yang dapat diartikan sebagai kondisi kesejahteraan individu terhadap semua keputusannya seperti dapat mengatasi tekanan kehidupan, menyadari potensi dalam dirinya sendiri, dan mampu berkontribusi terhadap seluruh kegiatan yang sedang dijalani (Fakhriyani, 2019).

d. Kampanye

Kampanye merupakan sebuah aktivitas komunikasi yang dilakukan oleh pihak tertentu untuk mengangkat suatu isu dengan tujuan memberi pengaruh kepada target audiens sesuai dengan pesan yang disampaikan dalam kampanye dengan rentang waktu yang ditentukan dan dilakukan secara terus – menerus (Fadli & Sazali, 2023).

Kampanye akan disebarakan melalui berbagai macam platform baik digital maupun cetak sesuai dengan perilaku target audiens serta menggunakan strategi komunikasi yang jelas seperti teknik persuasi, narasi atau yang lainnya. Selain itu, kampanye yang baik juga akan memikirkan prinsip - prinsip visual didalamnya seperti kesatuan, keseimbangan, proporsi, irama, pusat perhatian dan kontras (Pendidikan Seni Rupa Angkatan et al., 2024). Dengan begitu, kampanye akan terlihat baik dan pesan yang akan disampaikan bisa dipahami dengan baik juga oleh target audiens.

3.2 Hasil Kuesioner

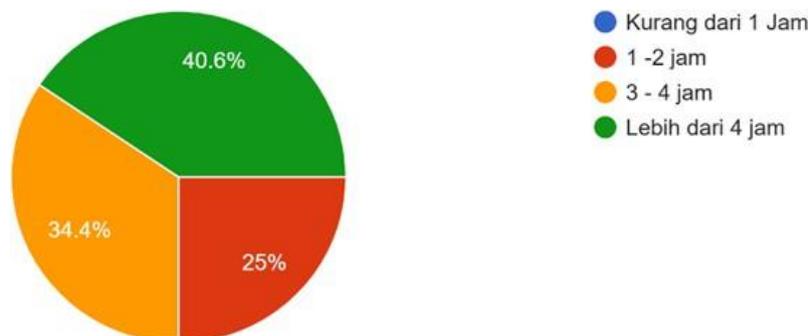
Dibawah ini merupakan rangkuman data dari 33 jawaban responden yang telah mengisi kuesioner secara keseluruhan.

Tabel 1. Data tentang responden

NO	KATEGORI	DATA YANG DIPEROLEH	JUMLAH
1.	Jenis Kelamin	Perempuan	18 responden
		Laki - laki	15 responden
2.	Usia	16 - 18 tahun	2 responden
		19 - 22 tahun	29 responden
		23 - 25 tahun	2 responden

Sumber : Data Peneliti

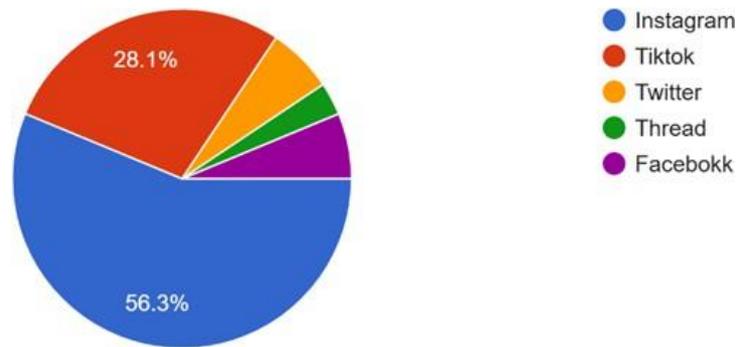
Di era digital yang sangat pesat ini telah terjadi peningkatan yang tajam dalam inovasi teknologi dan media sosial khususnya di kalangan remaja menjadi semakin penting dalam kehidupan masyarakat. Salah satu cara untuk berinteraksi secara sosial secara online adalah melalui media sosial.



Gambar 4 : Waktu Generasi Z Menggunakan Media Sosial

Sumber : Data Peneliti

Kebanyakan dari anak muda menghabiskan waktu yang tidak sedikit, yaitu sekitar 3 - 4 jam atau bahkan lebih dalam sehari untuk bersosialisasi secara online yang bisa ditunjukkan pada gambar 4 diatas ini. Banyak anak muda di Indonesia bermain media sosial dengan tujuan yang berbeda - beda seperti mengekspresikan diri, mencari informasi, memperluas koneksi dan pergaulan, membangun citra diri, dan lain sebagainya.



Gambar 5 : Media Sosial yang Digunakan Generasi Z

Sumber : Data Peneliti

Dalam konteks penelitian ini, indikator kesuksesan di media sosial dilihat sebagai faktor eksternal yang dapat mempengaruhi cara pandang dan perilaku generasi Z terhadap diri mereka sendiri. Dengan pemahaman ini, penelitian ini berusaha untuk mengidentifikasi sejauh mana paparan generasi Z terhadap indikator kesuksesan di media sosial yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan bagaimana mereka menyikapi perbandingan sosial yang muncul di media sosial.

Tabel 2. Alasan Gen Z Tidak Puas

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	JUMLAH
1.	Apa alasan Anda jika merasa tidak puas dengan kehidupan Anda setelah melihat postingan orang lain di media sosial?	Perbandingan Diri dan Merasa Tertinggal	12 responden
		Tekanan Psikologis dan Ketakutan Akan Masa Depan	5 responden
		Perasaan Negatif (Iri, Insecure, Minder, Emosii dan Lainnya)	5 responden
		Perspektif Netral atau Positif	7 responden
		Refleksi Diri dan Dorongan Perubahan	2 responden

Sumber : Data Peneliti

Dari data diatas, mayoritas responden melakukan perbandingan diri dan merasa tertinggal (*FOMO*) ketika melihat media sosial yaitu sebanyak 12 responden. Selain itu, 5 responden menjawab tekanan psikologis dari lingkungan sekitar juga mampu untuk mempengaruhi perasaan tidak puas ketika melihat postingan orang di media sosial dan akan menimbulkan perasaan takut akan masa depan yang belum tahu bagaimana pencapaian mereka. 5 responden, ketika melihat postingan orang lain di media sosial yang sudah melebihi pencapaian dari rata – rata usianya maka akan timbul perasaan negatif seperti iri, insecure, minder dan emosi lainnya yang dapat memicu kecemasan bahkan menjadi stress. Dan sisa responden lainnya memilih untuk berpikir lebih positif dan melakukan refleksi diri dengan cara mengetahui kekurangan mereka dan menjadikan motivasi ketika melihat postingan orang lain di media sosial yang lebih dari pencapaiannya.



Gambar 6 : Saran Mengurangi Kecemasan pada Indikator Kesuksesan di Media Sosial

Sumber : Data Peneliti

Untuk membantu generasi Z dalam menghadapi pengaruh negatif dari indikator kesuksesan di media sosial, diperlukan berbagai strategi yang dapat meningkatkan ketahanan diri dan membantu mereka membangun perspektif yang lebih realistis serta positif. Pendekatan ini penting agar mereka tidak berlarut dalam perbandingan sosial dan dapat memfokuskan diri pada pencapaian diri sesuai dengan kemampuan. Beberapa strategi berikut diharapkan mampu memberikan panduan yang praktis bagi generasi Z dalam menjaga kesehatan mental mereka dan mengembangkan sikap yang lebih kritis serta bijak dalam menggunakan media sosial :

1. Menggunakan Media Sosial secara Selektif dan Terbatas

Memberikan pemahaman anak muda untuk memilih dan menyaring konten yang mereka konsumsi, serta menetapkan batas waktu harian dalam menggunakan media sosial. Hal ini dapat membantu mengurangi paparan terhadap standar pencapaian yang tidak realistis dan mengurangi resiko perbandingan sosial.

2. Mempraktekkan Rasa Syukur

Mengajarkan anak muda untuk berlatih rasa syukur setiap hari atas apa yang telah mereka miliki dan capai sehingga mereka dapat lebih menghargai diri sendiri dan mengurangi kebutuhan untuk membandingkan diri dengan orang lain sehingga bisa mengurangi kecemasan yang berlebihan akibat perbandingan sosial.

3. Edukasi Penggunaan Media Sosial secara Sehat

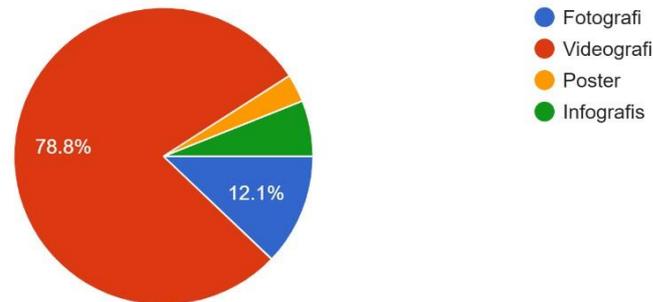
Memberikan edukasi penggunaan media sosial dengan membuat akun di media sosial yang berisi mengenai inspirasi melalui konten yang mengajak anak muda untuk lebih menghargai diri sendiri, mengapresiasi proses pengembangan diri dan menerima bahwa setiap orang memiliki jalan hidup yang unik.

4. Visual Kampanye

Membuat kampanye di media sosial yang menunjukkan keaslian dapat menjadi langkah yang efektif untuk memberi pemahaman kepada anak muda agar tidak terjebak dalam standar pencapaian yang tidak realistis. Melalui visual yang autentik, kampanye ini menampilkan protret kehidupan sehari - hari tanpa melebih lebihkan dengan menggunakan tagline *"Terima Pencapaianmu"* atau *"Jalani Prosesmu"*.

Menurut Anda, media apa yang sesuai untuk menyampaikan pesan tersebut kepada anak muda?

33 responses



Gambar 7. Media kampanye

Sumber : Data Peneliti

Hampir 80% mayoritas responden memilih media videografi sebagai media yang cocok untuk melakukan kampanye dampak indikator kesuksesan yang tersebar di media terhadap kesehatan mental generasi Z sebab media yang paling sering bersentuhan dan digunakan sehari – hari oleh generasi Z adalah media sosial. Kampanye di media sosial adalah media yang cocok sebab media sosial bisa menjangkau generasi Z dimana pun asal memiliki gawai dan akses internet.

3.3 Pembahasan

Fenomena “indikator kesuksesan pada media sosial” ini muncul karena beberapa faktor atau alasan utama yang berkaitan dengan psikologi sosial, pengaruh budaya dan teknologi. Berikut penjelasan beberapa faktor mengapa fenomena ini terjadi :

1. Kebutuhan untuk diterima

Generasi Z sering kali mencari validasi sosial dan media sosial merupakan salah satu *platform* untuk mendapatkan validasi tersebut melalui “*like, comment, share, save, dan follower*” .Standar tertentu, seperti gaya pakaian, pendidikan, karier, pilihan konten, dan gaya hidup yang ditampilkan di media sosial menjadi salah satu tolak ukur yang diikuti karena dapat memberi pengakuan terhadap teman sebaya.

2. Tekanan atau Tuntutan Orang Tua dan Keluarga

Tekanan atau tuntutan dari orang tua dan keluarga menjadi salah satu yang berperan dalam membentuk indikator kesuksesan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Keluarga sebagai lingkungan sosial pertama yang mereka kenal, seringkali memiliki harapan dan ekspektasi terhadap pencapaian akademik, karier, hingga aspek – aspek lain seperti penampilan atau gaya hidup. Ketika tuntutan keluarga terpapar oleh indikator kesuksesan pada media sosial maka generasi Z cenderung merasa terjebak dalam perbandingan sosial yang membuat mereka khawatir akan mengecewakan orang tua dan keluarga.

3. FOMO (*Fear of Missing Out*)

Rasa takut ketinggalan tren atau topik yang sedang viral (FOMO) membuat generasi Z cenderung mengikuti indikator tertentu di media sosial. Dengan mengikuti indikator ini, mereka merasa terhubung dengan kelompok sebaya dan menjadi bagian dari arus tren yang populer.

4. Khawatir akan Masa Depan

Anak muda seringkali merasa bahwa mereka harus mencapai standar tertentu untuk dianggap berhasil, baik dalam aspek akademik, karier, atau gaya hidup. Ketika ekspektasi ini sulit

dipenuhi, maka muncul rasa ketakutan bahwa masa depan mereka tidak akan sesuai dengan harapan atau gagal memenuhi standar yang ditetapkan oleh di media sosial.

Fenomena indikator kesuksesan ini memiliki dampak perbandingan sosial jika dilakukan secara berlebihan, meskipun memberikan keterikatan secara sosial, tetapi juga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti rendah diri, kecemasan bahkan depresi, karena tekanan sosial untuk selalu tampil sempurna dan sesuai dengan indikator yang ada di media sosial.

Generasi Z sebaiknya membuka cara pandang atau perspektif mereka yang lebih fleksibel dan terhadap pencapaian serta indikator yang ditetapkan oleh orang lain di media sosial. Seharusnya indikator kesuksesan orang lain bukan menjadi acuan mutlak, tetapi mereka harus memfokuskan dan menonjolkan karakteristik pada diri sendiri dan tujuan pribadi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Penting untuk menyadari bahwa keberhasilan orang lain bukanlah indikator kegagalan diri sendiri, melainkan bagian dari perjalanan seorang individu yang tidak bisa dibandingkan secara langsung, karena sejatinya setiap orang memiliki waktu dan jalan yang berbeda beda.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena indikator kesuksesan di media sosial menjadi sebuah tren yang belakangan ini terjadi dikalangan generasi Z terutama di Indonesia, ditambah dengan tekanan dari lingkungan keluarga dapat menjadi sumber kecemasan dan gangguan kesehatan mental mereka. Paparan terhadap pencapaian orang lain yang sering kali tidak realistis mendorong mereka untuk membandingkan secara berlebihan, hal tersebut bisa menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental generasi Z yaitu memunculkan perasaan minder, stres dan ketakutan akan masa depan.

Untuk menghadapi permasalahan tersebut, diperlukan cara pandang yang lebih sehat dan positif. Generasi Z sebaiknya diajak untuk lebih fokus pada tujuan dan proses mereka sendiri tanpa merasa harus memenuhi ekspektasi siapapun. Melalui edukasi yang baik, seperti menggunakan media sosial dengan bijak, rekomendasi untuk membuat kampanye visual yang mengedepankan realitas serta dukungan dari lingkungan keluarga maupun teman sebaya sehingga bisa membangun ketahanan mental mereka. Dengan demikian, mereka dapat menjaga kesehatan mental mereka, fokus pada pengembangan diri, dan meraih masa depan sesuai dengan potensi yang mereka miliki tanpa terbebani oleh tekanan sosial.

REFERENSI

- Abidah, A., & Aziz, A. (2020). Acta Psychologia Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. In *Acta Psychologia* (Vol. 2, Issue 2). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Adinda, K. (2023). *E M I K JURNAL ILMIAH ILMU-ILMU SOSIAL Flexing di Instagram: Antara Narsisme dan Benefit*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>,
- Arsendy, S. (2020, June 24). *Alasan Banyak Orang Indonesia Merasa Kesuksesan Hidup Tak Terkait Latar Sosial Keluarga*. Vice.
- Budury, S., Fitriyanti, A., & Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, F. (2019). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN DEPRESI, KECEMASAN DAN STRES PADA MAHASISWA USE OF SOCIAL MEDIA ON EVENTS OF DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS. *BMJ*, 6, 205–208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2>
- Diajukan, S., Psikologi, F., Persyaratan, M., Gelar, M., Psikologi, S., Psi, S., & Alfarizi, M. S. (2021). *PENGARUH GAYA PENGASUHAN, KESEPIAN, DAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA REMAJA* Oleh.
- Fadli, A., & Sazali, H. (2023). PERAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM @GREENPEACEID SEBAGAI MEDIA KAMPANYE DALAM MENJAGA LINGKUNGAN. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO : Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 8(2), 209–222. <https://doi.org/10.52423/jikuho.v8i2.32>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*.
- Fatmawati, N. (2021, November 1). *Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Masyarakat*. Kementerian Keuangan.
- Gunawan, I. A. N., . S., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, U., Kartika Maharani, S., & Estuti Tri Hatini, D. (2024). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KEMUNCULAN IDE BUNUH DIRI PADA REMAJA*. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Maghfira, R., & Rozaq, M. (2024). Dampak Ketergantungan Konten Flexing pada Fase Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Komunikatif*, 13(1), 16–32. <https://doi.org/10.33508/jk.v13i1.5416>
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widayarsi, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11–16. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>
- Nurhasanah, R., Nursanti, S., & Lubis, F. M. (2022). *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA 1*. <https://doi.org/10.31604/jips.v9i10.2022.3885-3893>
- Nurhayat, E., & Noorrizki, R. D. (2022). Flexing: Perilaku Pamer Kekayaan di Media Sosial dan Kaitannya dengan Self-Esteem. *Jurnal Flourishing*, 2(5), 368–374. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i52022p368-374>

Pendidikan Seni Rupa Angkatan, S., Universitas Negeri Makassar, D., Maulana, F., & Paita Yunus, P. (2024). Analisis Unsur Visual Karya Seni Lukis Realis Mahasiswa Program. In *ARTSEDES: Journal of Arts Education and Design* (Vol. 01, Issue 02).

Pohan, S., Munawwarah, P., & Sinuraya, J. S. B. (2023). Fenomen Flexing di Media Sosial dalam Menaikkan Popularitas Diri sebagai Gaya Hidup. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 3(2), 490–493. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i2.851>

Yudha Pranata, W., Sa'adah, T. I., & Maulana, M. S. (2023). Media Sosial Sebagai Platform Digital Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Generasi Z. In *Prosiding Seminar Nasional*.

Identitas Author

Nama	Peranan	Afiliasi	Email & WA
Wisnu Ramdahan	Author 1	Institut Teknologi Nasional Bandung	wisnu.ramadhan@mhs.itenas.ac.id 085155010574
Rosa Karnita	Author 2	Institut Teknologi Nasional Bandung	karnita@itenas.ac.id