

## Dampak penggunaan *Twitter* memengaruhi kesehatan mental Generasi Z

Dian Kristin N. Manullang<sup>1</sup>, Fitri Veronica<sup>2</sup>, Elsa Anastasia<sup>3</sup>, Dhio Chrisnawandi<sup>4</sup>, Meksi Akailupa<sup>5</sup>, Ronny Gunawan<sup>6\*</sup>)  
Universitas Kristen Indonesia<sup>123456</sup>

\*) Alamat korespondensi: Jl. Mayor Jendral Sutoyo No.2, RT.5/RW.11, Cawang, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur; E-mail: diankristinmanullang@gmail.com

### Article History:

Received: 21/12/2024;  
Revised: 28/01/2025;  
Accepted: 30/01/2025;  
Published: 20/02/2025

### How to cite:

Dian Kristin N Manullang<sup>1</sup>, Fitri Veronica<sup>2</sup>, Elsa Anastasia<sup>3</sup>, Dhio Chrisnawandi<sup>4</sup>, Meksi Akailupa<sup>5</sup>, Ronny Gunawan<sup>6</sup> (2025). Dampak Penggunaan *Twitter* Mempengaruhi Kesehatan Mental Generasi Z. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), pp. 91–103. DOI: 10.26539/terapeutik.833609



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Dian Kristin N Manullang, Fitri Veronica, Elsa Anastasia, Dhio Chrisnawandi, Meksi Akailupa, Ronny Gunawan (s).

**Abstract:** *Generation Z (born between 1997 and 2012) is a digital-native generation that actively uses Twitter as a platform for discussion, online community, and rapid information sharing. This study used the Systematic Literature Review (SLR) method to analyze the impact of Twitter use on Generation Z's mental health, based on 23 academic articles in English and Indonesian published between 2019 and 2024. Articles that did not meet the methodological criteria or were published before 2019 were excluded. The results showed negative impacts, such as increased stress, anxiety and depression due to exposure to bad news, hate speech and cyberbullying. Social comparison on the platform also decreased self-confidence. On the other hand, the positive impacts of Twitter include the formation of a supportive online community, the #MentalHealthAwareness campaign that raises mental health awareness, and easy access to health services. Most of the articles analyzed were from Indonesia and Western countries. This study suggests the need for digital literacy to mitigate the negative impacts and capitalize on the benefits of Twitter for Generation Z's mental well-being.*

**Keywords:** *Twitter impact, Mental Health, Gen. Z.*

**Abstrak:** Generasi Z (lahir antara 1997 hingga 2012) adalah generasi *digital-native* yang aktif menggunakan *Twitter* sebagai platform untuk diskusi, komunitas daring, dan berbagi informasi secara cepat. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menganalisis dampak penggunaan *Twitter* terhadap kesehatan mental Generasi Z, berdasarkan 23 artikel akademik dalam bahasa Inggris dan Indonesia yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024. Artikel yang tidak memenuhi kriteria metodologis atau diterbitkan sebelum tahun 2019 dikecualikan. Hasil penelitian menunjukkan dampak negatif, seperti peningkatan stres, kecemasan, dan depresi akibat paparan berita buruk, ujaran kebencian, dan *cyberbullying*. Perbandingan sosial di platform ini juga menurunkan rasa percaya diri. Di sisi lain, dampak positif *Twitter* meliputi terbentuknya komunitas daring yang mendukung, kampanye *#MentalHealthAwareness* yang meningkatkan kesadaran kesehatan mental, serta kemudahan akses ke layanan kesehatan. Sebagian besar artikel yang dianalisis berasal dari Indonesia dan negara-negara Barat. Penelitian ini menyarankan perlunya literasi digital untuk mengurangi dampak negatif dan memanfaatkan manfaat *Twitter* bagi kesejahteraan mental Generasi Z.

**Kata Kunci:** Dampak *Twitter*, Kesehatan Mental, Gen Z.

## Pendahuluan

Generasi Z tumbuh di era digital, di mana media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Salah satu platform yang paling sering digunakan oleh generasi ini adalah *Twitter*. Dibandingkan dengan media sosial lainnya, *Twitter* memberikan ruang yang lebih fleksibel untuk berekspresi tanpa tekanan estetika visual seperti di Instagram atau *TikTok*. Generasi Z merasa lebih nyaman menggunakan platform ini untuk berbagi pikiran dan perasaan, terutama melalui akun anonim yang memungkinkan mereka menghindari stigma sosial (Febriyani, R. 2022). Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak membahas media sosial secara umum, sehingga belum banyak yang secara spesifik mengeksplorasi bagaimana penggunaan *Twitter* memengaruhi kesehatan mental. *Twitter* juga berfungsi sebagai sumber

informasi cepat yang mencakup berbagai topik seperti isu sosial, politik, dan budaya pop, sekaligus menjadi sarana bagi mereka untuk ikut serta dalam kampanye yang memobilisasi perubahan sosial (Liah dkk, 2023).

Sebagai generasi yang aktif dan melek teknologi, Generasi Z memanfaatkan fitur-fitur di *Twitter*, seperti *hashtag* dan *retweet*, untuk terlibat dalam aktivisme sosial. Kampanye global seperti *#BlackLivesMatter* menunjukkan bagaimana *Twitter* menjadi alat yang efektif untuk memperjuangkan keadilan dan solidaritas. Selain itu, elemen seperti bahasa gaul, emoji, dan *GIF* menciptakan interaksi yang dinamis dan menarik, menjadikan platform ini ruang yang kaya akan kreativitas (Albari, R., R., 2024). Studi terkait kesehatan mental cenderung mencakup kelompok usia yang luas, sehingga karakteristik unik Generasi Z dalam penggunaan *Twitter* masih kurang terjabarkan. Generasi Z (lahir antara 1997 hingga 2012) adalah generasi *digital-native* yang aktif menggunakan *Twitter*, sebuah platform yang mendukung diskusi, komunitas daring, dan berbagi informasi secara cepat.

Di sisi negatif, penggunaan media sosial yang berlebihan, termasuk *Twitter*, sering dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, dan tekanan sosial. Generasi Z menghadapi fenomena *FOMO* (*fear of missing out*), yaitu rasa takut ketinggalan informasi atau tren tertentu yang memicu stres. Paparan terhadap konten yang idealis dan tidak realistis di *Twitter* juga memperburuk perbandingan sosial yang dapat menurunkan harga diri dan memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Patricia, A. C., dkk., 2024). Proses perbandingan sosial ini, baik perbandingan ke atas maupun ke bawah, memiliki dampak signifikan. Perbandingan ke atas sering kali memunculkan rasa rendah diri, sedangkan perbandingan ke bawah kadang memberikan rasa nyaman. Namun, efeknya sangat bergantung pada kondisi psikologis individu dan konteks penggunaan media sosial tersebut (Hasan, R., et al., 2022).

Di lain sisi, *Twitter* juga membawa dampak positif dengan memberikan ruang diskusi yang mendukung kesehatan mental. Generasi Z sering memanfaatkan platform ini untuk membangun komunitas daring yang saling mendukung, berbagi pengalaman, dan membicarakan isu-isu seperti kesehatan mental, identitas, dan keadilan sosial (Budiana, I. 2024). Fitur *hashtag* membantu mengorganisasi diskusi yang lebih terstruktur, memungkinkan mereka merasa lebih terhubung dengan orang-orang yang memiliki pengalaman serupa (Loho et al., 2023). Komunitas daring ini memberikan rasa solidaritas dan keterhubungan yang bermakna, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Namun, tantangan tetap ada. *Twitter*, seperti media sosial lainnya, tidak lepas dari risiko paparan konten negatif. Konten yang menampilkan kehidupan "sempurna" atau standar yang tidak realistis dapat memperburuk tekanan sosial dan memicu kelelahan digital. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi Generasi Z mengenai penggunaan media sosial yang bijak, seperti membatasi waktu penggunaan atau mengganti aktivitas daring dengan kegiatan yang lebih menenangkan (Patricia, A. C., dkk., 2024).

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menganalisis dampak penggunaan *Twitter* terhadap kesehatan mental Generasi Z, berdasarkan 23 artikel yang diterbitkan antara 2019 hingga 2024 dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Pandemi *COVID-19* mempertegas pentingnya kesehatan mental, terutama di kalangan Generasi Z. Pada masa ini, *Twitter* digunakan sebagai sarana untuk mencari informasi dan dukungan emosional di tengah situasi yang tidak menentu. Sistem informasi kesehatan mental berbasis teknologi mulai berkembang sebagai solusi, tetapi kepercayaan terhadap layanan ini masih menjadi tantangan (Kelana, B., dkk 2023). Upaya mengurangi stigma kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran masyarakat menjadi kunci untuk membantu Generasi Z mengelola stres dan tekanan sosial akibat perubahan gaya hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Twitter* bersifat paradoksal. Di satu sisi, platform ini dapat menjadi alat yang efektif untuk membangun komunitas yang mendukung, memberikan ruang untuk diskusi terbuka, dan meningkatkan solidaritas. Di lain sisi, intensitas penggunaan yang tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, pendekatan yang seimbang menjadi penting untuk memaksimalkan manfaat platform ini dan meminimalkan dampaknya yang merugikan (Khasawneh, M. A. S., 2024).

Penelitian ini bersifat umum, namun sebagian besar artikel yang dianalisis berasal dari Indonesia dan negara-negara Barat. Faktor gender juga memiliki pengaruh dalam cara Generasi Z merasakan dampak penggunaan *Twitter*. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung merasa terhubung dengan komunitas daring, yang memberikan dukungan emosional yang signifikan. Namun, perempuan juga lebih rentan terhadap perbandingan sosial yang dapat memicu kecemasan. Dengan demikian, pendekatan yang sensitif terhadap gender diperlukan dalam upaya menciptakan pengalaman penggunaan media sosial yang lebih sehat dan inklusif (Liang, W., 2024).

Secara keseluruhan, *Twitter* memegang peran besar dalam membentuk kesejahteraan mental Generasi Z. Dengan pengelolaan yang bijak, Generasi Z dapat memanfaatkan *Twitter* sebagai alat untuk mendukung kesehatan mental mereka sekaligus terlibat dalam perubahan sosial yang bermakna. Namun, kesadaran akan risiko yang ada dan edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat harus terus ditingkatkan agar manfaat platform ini dapat dioptimalkan tanpa mengorbankan kesehatan mental penggunanya.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review (SLR)* untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menggabungkan temuan dari berbagai penelitian yang relevan. Proses ini dimulai dengan pencarian artikel menggunakan kata kunci tertentu agar tetap sesuai dengan topik yang dibahas. Metode ini membantu peneliti memahami bukti penelitian yang tersedia secara sistematis, sehingga hasilnya lebih akurat dan dapat dipercaya, (Ivania, V. dkk, 2023).

Penelitian ini menggunakan 23 jurnal, terdiri dari 15 artikel pada tabel SLR dan beberapa jurnal pendukung lainnya, yang diperoleh dari *Google Scholar*, *Semantic Scholar*, dan *OpenAlex* menggunakan aplikasi *Publish or Perish*. Kata kunci pencarian adalah "Penggunaan *Twitter*, Generasi Z, mental *health*." Artikel yang digunakan memenuhi kriteria inklusi, yaitu diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024, membahas dampak penggunaan *Twitter* terhadap kesehatan mental Gen Z, dan tersedia dalam bahasa Inggris serta Indonesia. Artikel sebelum tahun 2019, nonakademik, atau tanpa metode dan hasil yang dapat diverifikasi termasuk dalam kriteria eksklusi.

Pengumpulan data dilakukan pada Oktober-Desember 2024, dengan periode publikasi artikel dari tahun 2019 hingga 2024. Data dianalisis menggunakan metode tematik untuk mengidentifikasi pola umum atau meta-analisis untuk menggabungkan hasil penelitian, guna memastikan relevansi data terhadap topik yang dibahas.

## Hasil dan Diskusi

Selama pencarian artikel jurnal, penulis menggunakan pendekatan studi literatur dilakukan pada *database scholar*, *semantic scholar*, serta *open alex* dengan menggunakan aplikasi *publish or perish* setelah mendapatkan semua data yang dibutuhkan dalam membentuk artikel ini, maka selanjutnya penulis melakukan proses analisis secara sistematis dengan menggunakan tabel di bawah ini.

Tabel 1. Proses Analisis Sistematis

Judul	Negara	Bhs.	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode Penelitian	Populasi & Jumlah	Hasil
The Influence of Twitter Hashtags in Building Supportive Online Communities for Parents of Children with Special Needs	Saudi Arabia	Bahasa Inggris	Penelitian ini membahas pengaruh hashtag <i>Twitter</i> dalam membantu orang tua anak berkebutuhan	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif	Menggunakan survei online untuk mengumpulkan data	Penelitian ini melibatkan 150 orang tua atau wali anak berkebutuhan khusus di <i>Twitter</i> , kebanyakan perempuan	Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan hashtag di <i>Twitter</i> membantu membangun komunitas online yang mendukung.

Khasawneh, M. A. S. (2024)			husus di Arab Saudi.			(73,3%) berusia 18-34 tahun.	Perempuan merasa lebih berpengaruh dibanding laki-laki, sedangkan usia anak tidak berpengaruh. Partisipasi aktif dan komunikasi yang peka gender penting agar komunitas lebih efektif.
Analisis Sentimen Kesehatan Mental Menggunakan K-Nearest Neighbors pada Sosial Media Twitter  Tirtopangarsa, A. P., & Maharani, W. (2021).	Indonesia	Bahasa Indonesia	Penelitian ini menganalisis sentimen publik dan stigma kesehatan mental di Twitter serta menguji akurasi algoritma K-Nearest Neighbors.	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuantitatif	Penelitian ini membandingkan hasil analisis dengan algoritma KNN, SVM, dan Decision Tree.	Penelitian ini menggunakan 1.071 tweet tentang "mental health" dan "kesehatan mental", dengan 529 sentimen positif dan 542 negatif.	Peneliti ini menemukan bahwa algoritma KNN paling akurat untuk menganalisis sentimen di Twitter dibandingkan Decision Tree dan SVM. Hasil juga menunjukkan bahwa sentimen tentang kesehatan mental di Twitter didominasi oleh hal-hal negatif.
The Impact of Social Comparison Processes on Psychological Well-Being: How Social Media, Self-Evaluation, and Education Policies Affect the Mental Health of Gen-Z Students  Liang, W. (2024).	Dubai	Bahasa Inggris	Studi ini membahas pengaruh perbandingan sosial di media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa Gen Z dan memberikan saran untuk kebijakan pendidikan.	Menggunakan Jenis Penelitian tinjauan pustaka	Menggunakan Metode penelitian Kualitatif	Studi ini menggunakan tinjauan pustaka dan fokus pada mahasiswa Gen Z yang lahir setelah 1996.	Studi ini menemukan bahwa perbandingan sosial di media sosial memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Membandingkan diri dengan yang lebih unggul menurunkan harga diri, sedangkan membandingkan dengan yang kurang beruntung meningkatkan rasa percaya diri. Penelitian ini menyarankan kebijakan pendidikan yang mendukung kesehatan mental.
The Impact of Viral Posts on Visibility and Behavior of Professionals: A Longitudinal Study of Scientists on Twitter  Hasan, R., et al., (2022)	USA	Bahasa Inggris	Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana peristiwa viral di media sosial memengaruhi perilaku ilmuwan di Twitter, termasuk frekuensi tweet, topik,	Penelitian ini menggunakan jenis studi longitudinal berbasis data observasional	Menggunakan Metode Kuantitatif, inferensi kausal	Sampel acak dari 9.000 pengguna yang tidak pernah memiliki tweet dengan 50 atau lebih retweet disertakan, dengan total 17.157	Hasil penelitian menunjukkan peristiwa mikro-viral berdampak signifikan pada perilaku ilmuwan di Twitter. Setelah viral, ilmuwan lebih sering tweet, fokus pada topik tertentu, dan menunjukkan sentimen positif.

			sentimen, dan dampak viralitas terhadap peningkatan pengikut dan reputasi profesional.					Viralitas juga meningkatkan jumlah pengikut dan visibilitas profesional mereka, baik jangka pendek maupun panjang.
Media Sosial Dan Kesehatan Mental Generasi Z	Indonesia	Bahasa Indonesia	Penelitian ini membahas dampak durasi dan intensitas penggunaan media sosial pada kesehatan mental generasi Z, yang dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, depresi, dan kesepian.	Jenis penelitian ini adalah review yang merupakan metode secara sistematis,	Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah kualitatif	Kelompok Usia remaja, pengguna media sosial.	Penggunaan media sosial berlebihan dapat buruk bagi kesehatan mental, menyebabkan stres, kecemasan, depresi, dan kesepian. Penelitian, seperti yang dilakukan Heri dkk (2021) dan Gao (2020), menunjukkan hubungan antara media sosial dan peningkatan stres, depresi, serta kecemasan, dengan 30% mahasiswa melaporkan merasa depresi karena media sosial.	
Budiana, I. (2024)								
Social media use for health purpose: Systematic review.	United States	Bahasa Inggris	Penelitian ini bertujuan merangkum penggunaan media sosial untuk kesehatan, mengidentifikasi inovasi sejak 2013, dan mengungkap kesenjangan penelitian	Jenis penelitian ini adalah tinjauan sistematis (Systematic review)	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif	Jurnal ini menganalisis 544 artikel dari database akademik antara 2006 hingga 2020, tanpa menyebutkan jumlah sampel atau subjek langsung.	Hasil penelitian ini mengidentifikasi 10 cara penggunaan media sosial untuk kesehatan. Institusi kesehatan menggunakannya untuk surveilans, informasi, dan mobilisasi. Peneliti dan profesional kesehatan memanfaatkannya untuk penelitian, pengembangan, dan komunikasi. Publik menggunakannya untuk mencari informasi, dukungan sosial, serta melacak dan berbagi status kesehatan	
Chen, J., & Wang, Y.(2021).								
Kepercayaan Generasi Z Dalam Menerima Sistem Informasi Kesehatan Mental di Indonesia	Indonesia	Bahasa Indonesia	Penelitian ini bertujuan menilai kepercayaan Generasi Z di Indonesia terhadap	Menggunakan metode SEM-PLS sebagai alat analisis nya	Berdasarkan data yang diolah, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif	Penelitian ini menggunakan metode Statistical Power 80% untuk menentukan	Kepercayaan Generasi Z tidak berpengaruh pada kegunaan dan kemudahan sistem informasi	

Kelana, B., dkk (2023)			sistem informasi kesehatan mental serta pengaruh kepercayaan, kemudahan, dan kegunaannya			ukuran sampel minimum, yaitu 33 sampel. Dalam penelitian ini, terkumpul 38 sampel yang cukup untuk analisis lebih lanjut.	kesehatan mental. Hanya kemudahan yang memengaruhi kegunaan, kegunaan memengaruhi sikap, dan sikap memengaruhi penggunaan sistem, menunjukkan bahwa kemudahan dan kegunaan lebih penting daripada kepercayaan.
Emotional Intelligence as Predictor of Compassion Fatigue among Mental Health Practitioners  Kabunga, A., dkk (2019)	Afrika	Bahasa Inggris	menyelidiki peran kecerdasan emosional, seperti pengelolaan diri dan kesadaran sosial, dalam memprediksi kelelahan belas kasih pada praktisi kesehatan mental di Uganda Utara.	Penelitian ini menggunakan survei untuk mengukur hubungan antara kecerdasan emosional dan kelelahan belas kasih pada praktisi kesehatan mental.	Metode penelitian Kuantitatif	Penelitian ini awalnya melibatkan 220 responden, tetapi setelah menyaring kuesioner yang tidak lengkap, jumlah sampel akhir menjadi 207 praktisi kesehatan mental di Uganda Utara	Penelitian ini menemukan bahwa manajemen diri dan kesadaran sosial dapat memprediksi kelelahan belas kasih. Praktisi dengan manajemen diri rendah berisiko lebih tinggi, sementara kesadaran sosial yang tinggi dapat mengurangi risiko tersebut. Mengelola emosi dan memahami perasaan orang lain penting untuk mengurangi kelelahan.
Analysis of the Communication Network Among Citizens on Twitter in Violence Victims in Indonesia  CAHYANI, T. D., dkk. (2024)	Malaysia	Bahasa Inggris	Penelitian ini menganalisis komunikasi di Twitter tentang kekerasan terhadap perempuan dan anak, serta peran KontraS dalam meningkatkan kesadaran dan advokasi.	Penelitian ini bersifat kualitatif dan fokus pada analisis pola komunikasi di Twitter untuk memahami jaringan komunikasi tentang korban kekerasan di Indonesia.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif	Penelitian ini mengambil sampel pengguna Twitter di Indonesia yang terlibat dalam konten kekerasan, hak asasi manusia, dan KontraS, dengan fokus pada tweet yang menggunakan tagar atau sebutan terkait.	Studi ini menunjukkan peran media sosial, khususnya Twitter, bagi KontraS dalam advokasi hak asasi manusia, meningkatkan kesadaran, dan mendorong respons terhadap kekerasan. Media sosial membantu organisasi dan individu menangani masalah sosial
Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental  Patricia, A. C., dkk, (2024)	Indonesia	Bahasa Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z.	Penelitian ini menggunakan jenis korelasi	Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif, dengan kuesioner untuk mengumpulkan data secara sistematis dari responden	Populasi penelitian ini adalah pengguna aktif media sosial di Jabodetabek, khususnya Generasi Z usia 17-27 tahun, dengan 115 responden sebagai sampel.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada generasi Z

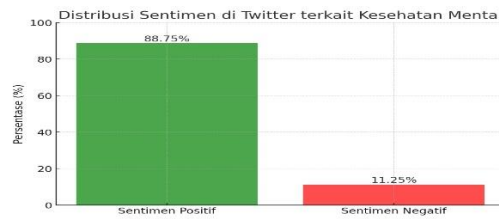
<p>TWITTER AS A TOOL TO MONITOR ATTITUDES: THE STRATEGIC USAGE OF SOCIAL MEDIA</p> <p>Villagrassa, J., et al., (2022).</p>	Eropa	Bahasa Inggris	Bertujuan memahami bagaimana Twitter dapat memantau sikap masyarakat dan meningkatkan kesadaran tentang kanker serviks.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan multi-metodologi untuk mema	Menggunakan Metode Kualitatif	Penelitian ini menggunakan analisis kualitatif di EDEM-Business School tanpa mencantumkan jumlah populasi, ukuran sampel ada di bagian metode artikel.	Penelitian ini menganalisis penggunaan Twitter untuk memantau sikap masyarakat, menyebarkan pesan, dan mengatasi misinformasi pada Generasi Z. Selain itu, penelitian ini mengusulkan kegiatan di EDEM Business School untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang kanker serviks dan solusi kesehatan masyarakat.
<p>COUNTER DISCOURSE ON MENTAL HEALTH ISSUES IN GENERATION Z ON TWITTER</p> <p>Loho, et al., (2023)</p>	Malaysia	Bahasa Inggris	Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Generasi Z membahas kesehatan mental di Twitter, khususnya terkait stigma.	Jenis penelitian dalam jurnal tersebut adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografi virtual dan alat Netlytic untuk menganalisis tweet tentang kesehatan mental dan Generasi Z	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif	EDEM Business School untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa	Pada awal kampanye kesadaran kesehatan mental remaja Maret 2023, tweet tentang topik ini jarang, menunjukkan minimnya kesadaran. Diskusi meningkat selama pengumpulan data, dengan beberapa akun menyoroti pentingnya kesehatan mental, kesadaran diri, hubungan, dan kesejahteraan, meskipun keterlibatannya tetap rendah.
<p>Impact of a mental health awareness program on knowledge, attitude, and perceptions about mental health disorders among medical students</p> <p>Leena ..A, et al., (2022)</p>	Inggris	Inggris	Menyebutkan depresi sebagai penyebab disabilitas terbesar ketiga di dunia, dengan dokter memiliki prevalensi depresi lebih tinggi dibandingkan masyarakat umum.	Jenis penelitian yang digunakan yaitu survei , dengan menggunakan google form	Penelitian menggunakan metode kuantitatif	Penelitian ini melibatkan mahasiswa kedokteran, baik preklinik (semester 1–8) maupun profesi dokter (koas), di universitas tertentu	Program Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2021 di fakultas kedokteran berhasil meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma, dan mendorong keterbukaan terkait kesehatan mental. Sebanyak 88% mahasiswa merasa kesejahteraan mereka meningkat, dan mayoritas mendukung program serupa



Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Era Globalisasi	Indonesia	Indonesia	Mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan stres akibat media sosial sekaligus meningkatkan kesadaran Generasi Z tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.	penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner untuk mengumpulkan data dari responden yang berusia dalam rentang generasi Z (17-27 tahun).	Generasi Z (lahir 1997–2012) sangat terhubung dengan media sosial, sehingga pengaruhnya terhadap kesehatan mental mereka cukup besar.	diadakan secara berkelanjutan Hasil analisis menunjukkan hubungan kuat antara intensitas penggunaan media sosial dan perasaan FOMO (takut ketinggalan), dengan nilai Pearson's $r = 0.642$ dan $p\text{-value} < 0.001$ . Ini berarti semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar perasaan FOMO yang mereka alami, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental
Albari, R., R., (2024)							
The influence of social media on adolescent mental health	Inggris	Inggris	Membantu remaja memahami dampak media sosial pada kesehatan mental dan mengajarkan mereka untuk menggunakan media sosial secara positif.	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif	Mengumpulkan data dengan angket atau kuesioner.	Populasi penelitian ini adalah remaja berusia 13-18 tahun yang aktif menggunakan media sosial, seperti Instagram dan TikTok.	Media sosial memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi, dan membentuk hubungan secara virtual. Platform ini juga menjadi tempat untuk mengekspresikan diri dan memamerkan kegiatan sehari-hari. Namun, hal ini bisa menimbulkan rasa iri atau tidak suka, yang berisiko menyebabkan gangguan mental seperti depresi. Media sosial yang sering digunakan remaja di Indonesia antara lain Instagram, Facebook, Twitter, dan WhatsApp.
Flowers, A. B. (2021)							

*Twitter* telah menjadi salah satu platform media sosial yang sangat populer di kalangan Generasi Z. Dengan kemampuannya menyediakan informasi secara cepat dan luas, *Twitter* menawarkan berbagai fitur yang memungkinkan pengguna untuk berbagi pendapat, berdiskusi, hingga membentuk komunitas. Berdasarkan penelitian Khasawneh, M. A. S. (2021), fitur seperti *hashtag* sangat membantu dalam membangun komunitas pendukung *online* yang memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Bagi Generasi Z, komunitas ini menjadi ruang aman untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, serta mencari solusi atas berbagai tantangan mental yang mereka hadapi. Namun, ada dinamika gender yang perlu diperhatikan, karena penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih merasakan dampak positif dibandingkan pria. Hal ini menandakan perlunya pendekatan yang lebih inklusif dalam menciptakan komunitas virtual yang mendukung seluruh kelompok pengguna.





Bagan 1. Hasil Analisis Ilham, A. (2023), Distribusi Sentimen di Twitter terkait Kesehatan Mental

Selain menjadi tempat berbagi pengalaman, *Twitter* juga menjadi cerminan opini publik terkait isu-isu kesehatan mental. Ilham, A. (2023), melalui analisis sentimen mengungkapkan bahwa sekitar 88,75% sentimen masyarakat di *Twitter* bersifat positif, sementara 11,25% sisanya bersifat negatif. Sentimen positif yang mendominasi menunjukkan bahwa platform ini memiliki potensi besar dalam menyuarakan dukungan terhadap isu kesehatan mental. Namun, sentimen negatif yang masih muncul menjadi pengingat bahwa stigma terkait kesehatan mental belum sepenuhnya hilang. Generasi Z, yang banyak menghabiskan waktu di *Twitter*, sering kali terpapar beragam pandangan yang dapat memengaruhi kondisi emosional mereka. Paparan sentimen negatif, meskipun tidak dominan, tetap dapat menciptakan tekanan mental yang perlu diatasi dengan pendekatan yang tepat.

Namun, di balik potensi positif tersebut, *Twitter* juga memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama melalui fenomena perbandingan sosial. Liang, W., (2024), menjelaskan bahwa media sosial, termasuk *Twitter*, sering kali memunculkan perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Generasi Z, yang merupakan generasi digital-native, sering terpapar unggahan-unggahan yang menampilkan kehidupan "sempurna" orang lain. Hal ini memicu perasaan tidak cukup baik, rendah diri, dan bahkan rasa iri. Perbandingan sosial ini menjadi sumber kecemasan dan stres, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi.

Dalam lingkup yang lebih luas, dampak penggunaan *Twitter* yang berlebihan juga menjadi perhatian. Budiana (2024) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali sering kali berujung pada gangguan emosional seperti rasa kesepian, stres, hingga kecemasan sosial. Generasi Z, yang sangat terhubung dengan dunia maya, merasa tertekan untuk selalu aktif dan terlibat dalam berbagai diskusi di *Twitter*. Tekanan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk pola tidur mereka, yang pada akhirnya memperburuk kondisi kesehatan mental secara keseluruhan. Penting untuk memberikan edukasi tentang pengelolaan waktu dan penggunaan media sosial yang sehat agar dampak negatif ini dapat diminimalkan.

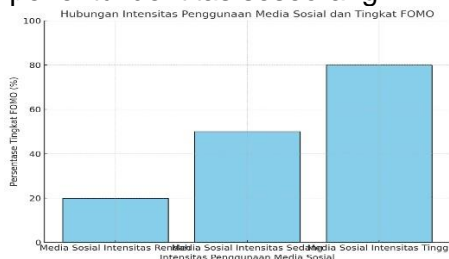
*Twitter* memiliki potensi besar untuk mendukung kesehatan mental Generasi Z melalui berbagai strategi edukatif. Apandie, C. (2021) mencatat bahwa akun seperti @asumsico memanfaatkan *hashtag* secara strategis untuk menyajikan konten edukatif. *Hashtag* digunakan untuk mengelompokkan konten berdasarkan tema, seperti #Edukasi atau #LiterasiDigital, sehingga memudahkan audiens menemukan informasi yang relevan. Selain itu, *hashtag* yang sedang tren dapat meningkatkan visibilitas konten dan mendorong diskusi interaktif dengan audiens. Dengan menyertakan grafik atau diagram dalam postingan, pesan yang disampaikan menjadi lebih menarik dan mudah dipahami. Kampanye edukasi yang memanfaatkan *hashtag* juga membantu mengorganisir postingan terkait, membangun narasi komprehensif, dan melibatkan komunitas dalam pembelajaran bersama.

Namun, aspek kontekstual dari penggunaan *Twitter* sering kali kurang diperhatikan. Generasi Z di wilayah perkotaan, menurut Ahmad, K. dkk. (2024), cenderung menggunakan *Twitter* untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, dan berpartisipasi dalam diskusi publik. Sebaliknya, Generasi Z di perdesaan lebih banyak memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi dan memahami isu-isu di luar lingkungan mereka. Zainudin, A. (2024) menemukan bahwa sekitar 91% responden di perdesaan mengandalkan media sosial sebagai sumber utama informasi politik. Perbedaan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing kelompok pengguna.

Meski begitu, ancaman *cyberbullying* tetap menjadi masalah serius di *Twitter*. Patricia, A. C., dkk. (2024) menemukan bahwa komentar negatif, penghinaan, dan perilaku merendahkan di media sosial dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, terutama di kalangan remaja.

Generasi Z, yang sangat aktif di *Twitter*, menjadi kelompok yang rentan terhadap ancaman ini. *Cyberbullying* tidak hanya merusak rasa percaya diri, tetapi juga menciptakan perasaan tidak aman dan isolasi sosial. Oleh karena itu, perlu adanya regulasi yang lebih ketat serta fitur-fitur pelindung yang dapat membantu melindungi pengguna dari dampak buruk tersebut.

Penelitian Hasan, R., et al., (2022) juga menunjukkan bahwa tekanan untuk tampil sempurna di media sosial menjadi beban tambahan bagi Generasi Z. Dalam upaya membangun citra diri yang ideal di *Twitter*, mereka sering kali merasa cemas atau stres jika unggahan mereka tidak mendapatkan respons yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa Generasi Z membutuhkan literasi digital yang lebih baik untuk memahami bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh popularitas atau jumlah *like* di media sosial. Penting untuk menanamkan pemahaman bahwa media sosial hanyalah alat, bukan penentu identitas seseorang.



Bagan 2. Hasil Analisis Albari, R., R., (2024), Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat FOMO

*Fenomena Fear of Missing Out (FOMO)* juga menjadi tantangan besar bagi Generasi Z. Menurut Albari, R., R., (2024). *FOMO* terjadi ketika seseorang merasa cemas karena takut melewatkan informasi, tren, atau pengalaman tertentu yang sedang ramai dibahas di *Twitter*. *FOMO* ini sering kali memicu kebiasaan menggunakan media sosial secara berlebihan, yang justru memperburuk kondisi kesehatan mental. Generasi Z perlu diajarkan untuk mengelola ekspektasi mereka terhadap media sosial serta memprioritaskan pengalaman nyata di dunia *offline* untuk mengurangi dampak negatif dari *FOMO*.

Dalam upaya mendorong kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, program edukasi menjadi salah satu solusi yang relevan. Leena et al. (2022) menyoroti pentingnya edukasi digital yang tidak hanya mengurangi stigma, tetapi juga mengajarkan cara menggunakan media sosial dengan bijak. Program semacam ini dapat melibatkan *influencer*, institusi pendidikan, atau organisasi kesehatan untuk menjangkau Generasi Z secara efektif. Edukasi ini diharapkan mampu menciptakan generasi yang lebih sadar akan risiko penggunaan media sosial berlebihan dan lebih bijaksana dalam memanfaatkannya.

Penggunaan *Twitter* dalam jangka panjang juga memengaruhi cara Generasi Z berkomunikasi, dengan kecenderungan lebih sering berinteraksi secara digital daripada tatap muka. Apandie, C. (2021) merekomendasikan pelatihan komunikasi tatap muka untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam situasi sosial langsung. Selain itu, promosi keseimbangan antara interaksi *online* dan *offline* melalui kegiatan komunitas perlu dilakukan untuk menjaga hubungan sosial tetap sehat. Orang tua dan pendidik juga memiliki peran penting dalam memantau penggunaan media sosial Generasi Z agar dampak negatif dapat diminimalkan.

*Twitter* juga dapat menjadi sarana untuk memperkenalkan strategi *coping* yang efektif bagi Generasi Z. Dengan adanya kampanye edukasi yang mempromosikan teknik manajemen stres, *mindfulness*, atau latihan relaksasi, pengguna dapat belajar cara menghadapi tekanan yang muncul dari interaksi di media sosial. Kampanye ini dapat diintegrasikan dengan konten kreatif yang menarik perhatian generasi muda, sehingga lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan visualisasi data juga menjadi faktor penting untuk mendukung dampak positif *Twitter* terhadap kesehatan mental Generasi Z. Dengan visualisasi yang lebih baik, seperti infografis atau analisis interaktif, informasi tentang isu kesehatan mental dapat lebih mudah dipahami oleh pengguna. Hal ini juga memungkinkan generasi muda untuk terlibat secara aktif dalam diskusi yang berbasis data, sehingga mereka tidak hanya menerima informasi tetapi juga mengkritisi dan memanfaatkannya secara efektif.

Selain itu, diperlukan kolaborasi antara *Twitter* dan komunitas kesehatan mental untuk menciptakan fitur-fitur inovatif yang mendukung kesejahteraan pengguna. Misalnya, fitur *check-in* emosional atau pengingat untuk beristirahat dari media sosial dapat membantu Generasi Z mengelola penggunaan platform ini secara lebih sehat. Inisiatif semacam ini juga menunjukkan bahwa platform media sosial memiliki tanggung jawab untuk mendukung kesehatan mental penggunanya.

Terakhir, penting untuk terus memperkuat komunitas yang inklusif dan suportif di *Twitter*. Dengan menciptakan ruang yang aman untuk berdiskusi, pengguna dapat merasa nyaman berbagi pengalaman mereka tanpa takut dihakimi. Dukungan dari komunitas ini tidak hanya membantu dalam mengurangi stigma, tetapi juga memberikan rasa memiliki yang sangat penting bagi kesehatan mental. Oleh karena itu, *Twitter* harus terus berupaya membangun platform yang memprioritaskan kesejahteraan pengguna dengan mendukung inisiatif-inisiatif positif seperti ini.

## Simpulan

Penggunaan *Twitter* oleh Generasi Z berdampak beragam terhadap kesehatan mental, baik secara positif maupun negatif. Di sisi negatif, paparan konten seperti berita buruk, ujaran kebencian, *cyberbullying*, dan perbandingan sosial dengan kehidupan ideal pengguna lain dapat memicu stres, kecemasan, depresi, dan menurunkan kepercayaan diri. Penelitian juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental. Hubungan ini menggaris bawahi bahwa faktor waktu dan jenis konten yang dikonsumsi memiliki peran penting dalam menentukan dampak negatif yang dirasakan pengguna.

Namun, *Twitter* juga memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Platform ini membantu membangun komunitas pendukung melalui penggunaan *hashtag* yang meningkatkan rasa solidaritas dan memberikan dukungan emosional. Kampanye kesadaran kesehatan mental di *Twitter* telah berhasil mendorong lebih banyak individu untuk mencari bantuan profesional dan memperluas pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental. Untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan dampak negatif, pengguna disarankan memanfaatkan fitur seperti blokir atau *mute* untuk menghindari konten negatif, membatasi durasi penggunaan, dan aktif bergabung dalam komunitas yang mendukung. Selain itu, pengambil kebijakan dapat mengembangkan program edukasi digital dan bekerja sama dengan platform seperti *Twitter* untuk menyediakan fitur yang lebih ramah terhadap kesehatan mental.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, meskipun tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi yang bermanfaat bagi Konselor/Guru BK, orang tua, dan generasi muda, supaya lebih bijak menggunakan sosial media dan menggambil sisi positif dari sosial media *Twitter* bagi kesehatan mental Generasi Z.

## Daftar Rujukan

- Ahmad, K. R., Amir, L. S., & Hapipi, M. (2024). Pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi dan hubungan sosial dalam kalangan Generasi Z. *Sanskara Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(02), 85-94. <https://doi.org/10.58812/sish.v1i02.364>
- Albari, R., R., (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z di era globalisasi. *Seminar Nasional Psikologi*. Vol (3), No. 1
- Al Fahreza, M. D., Luthfiarta, A., Rafid, M., & Indrawan, M. (2024). Analisis sentimen: Pengaruh jam kerja terhadap kesehatan mental Generasi Z. *Journal of Applied Computer Science and Technology*, 5(1), 16-25. <https://doi.org/10.52158/jacost.v5i1.715>
- Apandie, C. (2021). Konstruksi edukasi bagi warga negara muda pada akun media sosial *Twitter* @asumsico. *Jurnal Kewarganegaraan*, 5(1), 21-29.

- Budiana, I. (2024). Media sosial dan kesehatan mental Generasi Z. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Vol. (1, No. 1)*, pp. 13-23). <https://doi.org/10.61132/prosemnasikk.v1i1.2>
- Cahyani, T. D., Said, M. H. M., & Hassan, M. S. (2024). *Analysis of the communication network among citizens on Twitter in violence victims in Indonesia*. *Malaysian Journal of Communication*. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2024-4002-02>
- Chen, J., & Wang, Y. (2021). Social media use for health purposes: systematic review. *Journal of medical Internet research*, 23(5), <https://doi.org/10.2196/17917>
- Febriyani, R. (2022). Kebebasan melalui anonimity akun media sosial (studi kasus pemilik *multiple-account Twitter*) (Bachelor's thesis, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Flowers, A. B. (2021). *the influence of social media on adolescent mental health* (Doctoral dissertation, University of Houston-Clear Lake).
- Hasan, R., Cheyre, C., Ahn, Y. Y., Hoyle, R., & Kapadia, A. (2022). *The impact of viral posts on visibility and behavior of professionals: a longitudinal study of scientists on Twitter*. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media Vol. (16)*, pp. 323-334). <https://doi.org/10.1609/icwsm.v16i1.19295>
- Ilham, A. (2023). Analisis sentimen masyarakat terhadap kesehatan mental pada *Twitter* menggunakan algoritme *k-nearest neighbor*. In *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi (SENAFTI) Vol. (2)*, No. 2, pp. 539-547).
- Ivania, V., Lestari, E. D., Rohmah, T. N., Azzim, R. A., Fakhriyah, F., & Ismaya, E. A. (2023). *Systematic Literature Review (SLR): Pengaruh model pembelajaran berbasis Problem Based Learning pada hasil belajar matematika*. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(5). <https://doi.org/10.55606/ssci-amik.v1i5.1962>
- Kabunga, A., Apio, B., & Anyolitho, M. K. (2019). *Emotional intelligence as predictor of compassion fatigue among mental health practitioners*. *Open Access Library Journal*, Volume (6). <https://doi.org/10.4236/oalib.1105410>
- Kelana, B., Riskinanto, A., & Nasyiah, M. (2023). Kepercayaan Generasi Z dalam menerima sistem informasi kesehatan mental di Indonesia. *Jurnal SISKOM-KB (Sistem Komputer dan Kecerdasan Buatan)*, 6(2). <https://doi.org/10.47970/siskom-kb.v6i2.372>
- Khasawneh, M. A. S. (2024). *The influence of Twitter hashtags in building supportive online communities for parents of children with special needs*. *JOTSE*, 24(3). <https://doi.org/10.3926/jotse.2537>
- Liah, A. N., Maulana, F. S., Aulia, G. N., Syahira, S., Nurhaliza, S., Rozak, R. W. A., & Insani, N. N. (2023). Pengaruh media sosial terhadap degradasi moral generasi Z. *Nautical: Jurnal Ilmiah* <https://doi.org/10.55904/nautical.v2i1.677>
- Liang, W., (2024). *The Impact of social comparison processes on psychological well-being: how social media, self-evaluation, and education policies affect the mental health of Gen-Z Students*. *Journal of Advances in Education and Philosophy*. 8 (06). <http://dx.doi.org/10.36348/jaep.2024.v08i06.003>
- Leena, A., Vinutha, R., & Jose, M. (2022). *Impact of a mental health awareness program on knowledge, attitude, and perceptions about mental health disorders among medical students*. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 12(11). <http://dx.doi.org/10.5455/njppp.2022.12.03126202209042022>
- Loho, Pieter & Isnaini, Muhamad. (2023). *Counter discourse on mental health issues in generation* <http://dx.doi.org/10.54443/ijset.v2i11.270>
- Patricia, A. C., Januarti, E., Syarifah, R. S., Adiana, S., Susanti, R. I., Yaqin, M. R. N., & Wulansari, P. C. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. *Jurnal Citra Pendidikan*, 4(1). <https://doi.org/10.38048/jcp.v4i1.2988>
- Villagrasa, J., Donaldson, C., & López, C. (2022). *Twitter as a tool to monitor attitudes: the strategic usage of social media*. *Journal of Management and Business Education*, 5(4).
- Tirtopangarsa, A. P., & Maharani, W. (2021). *Sentiment analysis of depression detection on twitter social media users using the K-nearest neighbor method*. In *Seminar Nasional Informatika (SEMNASIF) Vol. (1)*, No. 1, pp. 247-258).

Zainudin, A. (2024). *The role of social media in increasing rural Generation Z participation in the 2024 elections: a study in Sungai Ana Village, Sintang District*. peran media sosial dalam meningkatkan partisipasi Generasi Z di pedesaan pada pemilu tahun 2024 suatu studi di Desa Sungai Ana Kecamatan Sintang. *Fokus: publikasi ilmiah untuk mahasiswa, staf pengajar dan alumni Universitas Kapuas Sintang*, 22(2).

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---