

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Media sosial telah menjadi bagian sentral dalam kehidupan generasi muda, khususnya Gen Z. *Platform* seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga menjadi sarana utama untuk membangun identitas, menunjukkan eksistensi, dan mendapatkan validasi sosial. Berdasarkan survei GoodStats, 81% Gen Z menggunakan Instagram, 70% menggunakan TikTok, dan 69% menggunakan YouTube sebagai aktivitas utama saat waktu luang [1]. Selain itu, sebagian besar Gen Z menghabiskan 1–6 jam per hari di media sosial, dan bahkan 5% dari mereka online lebih dari 10 jam per hari [2]. Data ini menegaskan bahwa media sosial bukan hanya alat hiburan, melainkan telah menjadi bagian penting dari kehidupan sosial mahasiswa di dunia digital.

Namun, penggunaan media sosial secara intens juga membawa konsekuensi psikologis. Salah satu isu utama adalah munculnya standar sosial yang terbentuk melalui konten digital. Standar sosial di media sosial merujuk pada harapan atau gambaran ideal tentang bagaimana seseorang seharusnya berpenampilan, bersikap, atau meraih pencapaian. Contohnya mencakup standar kecantikan yang tidak realistis, gaya hidup mewah, pencapaian akademik, dan relasi sosial yang ideal. Penelitian oleh Arora dan Gautam menunjukkan bahwa media sosial membentuk standar-standar penampilan dan keberhasilan yang bersifat tidak realistis dan mendorong individu untuk menyesuaikan diri agar diterima secara sosial, terutama di kalangan usia 18–25 tahun [3]. Standar-standar ini memicu proses perbandingan sosial secara terus-menerus, yang dapat berdampak negatif terhadap persepsi diri.

Dampak dari paparan standar sosial ini cukup luas dan mengkhawatirkan. Studi oleh Koronczai dan Demetrovics (2022) menegaskan

bahwa perbandingan terhadap standar kecantikan dan keberhasilan di media sosial memediasi hubungan antara rendahnya harga diri dan penggunaan media sosial yang bermasalah [4]. Akibatnya, pengguna media sosial yang sering membandingkan diri akan merasa lelah secara emosional (*Social Media Fatigue*), dan pada akhirnya dapat menimbulkan perilaku *coping negative* seperti menarik diri dari interaksi sosial, *overthinking*, atau menyalahkan diri sendiri.

Mahasiswa, sebagai bagian dari generasi muda digital, berada pada masa transisi kehidupan. Mereka adalah bagian dari generasi Z yang berada pada masa transisi kehidupan, membangun identitas, dan sangat membutuhkan validasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa Gen Z lebih sering membandingkan diri dengan teman sebayanya di media sosial, terutama dalam hal pencapaian akademik, penampilan, dan gaya hidup [5]. GoodStats juga menyebut bahwa Gen Z lebih rentan terhadap tekanan sosial dan cenderung membandingkan diri lebih sering dibandingkan generasi milenial, yang membuat mereka semakin mudah terdampak secara emosional [6].

Selain itu, dalam konteks *social commerce*, keputusan pengguna di media sosial juga tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, melainkan oleh dinamika sosial yang terjadi di dalam *platform*. Penelitian Handarkho (2020) menunjukkan bahwa interaksi antar pengguna serta kecenderungan mengikuti perilaku mayoritas dapat memengaruhi perilaku konsumen secara signifikan. Fenomena ini semakin relevan karena Gen Z sebagai bagian dari generasi digital sering terdorong untuk menyesuaikan diri dengan tren, mengikuti popularitas suatu produk atau perilaku kelompok, bahkan tanpa pertimbangan yang matang. Kondisi tersebut menegaskan bahwa dinamika hubungan sosial dan dorongan mengikuti perilaku kolektif menjadi isu penting yang dapat membentuk perilaku digital generasi muda [7].

Sejumlah studi ilmiah telah membahas fenomena standar sosial dan perbandingan diri ini. Misalnya, Chhetri & Bhargava (2024) menemukan bahwa tingginya kecenderungan membandingkan diri berbanding lurus dengan

menurunnya kepuasan hidup pada anak muda [8]. Demikian pula, Pang et al. (2023) menunjukkan bahwa paparan informasi, fitur, dan komunikasi yang berlebihan di media sosial dapat menyebabkan kelelahan psikologis dan memunculkan perilaku coping negatif, dengan menggunakan kerangka *Stressor–Strain–Outcome* (SSO). Oleh karena itu, penting untuk mengadopsi pendekatan serupa dalam konteks yang berbeda, mengkaji bagaimana beban digital dan tekanan sosial di media sosial menjadi *stressor* yang menimbulkan *strain* berupa kelelahan, serta *outcome* berupa perilaku coping negatif pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak nyata media sosial terhadap kesehatan mental dan perilaku generasi muda saat ini [9].

Fenomena yang terjadi saat ini banyak dialami oleh generasi Z, termasuk mahasiswa yang menjadi bagian dari kelompok usia tersebut. Mahasiswa merupakan pengguna media sosial yang paling aktif dan rentan terhadap tekanan sosial digital, seperti paparan standar sosial dan perbandingan diri. Dengan demikian, meskipun fenomena penelitian ini berhubungan dengan generasi Z secara umum, fokus penelitian diarahkan pada mahasiswa pengguna media sosial sebagai representasi dari generasi muda digital masa kini.

1.2. Rumusan Masalah

Penggunaan media sosial yang intens di kalangan mahasiswa membawa manfaat dalam komunikasi dan pembelajaran, namun juga menimbulkan tekanan sosial dan beban psikologis. Paparan berlebih terhadap informasi, fitur sistem, dan interaksi digital dapat menimbulkan *overload* yang mengarah pada kelelahan media sosial (*social media fatigue*). Kondisi ini sering diperkuat oleh adanya standar sosial, tekanan dari orang yang dianggap dekat seperti teman atau keluarga yang dekat (*subjective norms*), dan kecenderungan mengikuti perilaku mayoritas (*perceived herd behavior*). Tekanan tersebut dapat mendorong munculnya strategi penanganan stres yang tidak adaptif (*negative coping*). Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana berbagai bentuk

overload dan faktor sosial di media sosial berpengaruh terhadap *social media fatigue* serta dampaknya terhadap perilaku *negative coping* pada mahasiswa pengguna media sosial.

1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus, maka peneliti memberikan beberapa batasan dalam ruang lingkup kajian sebagai berikut :

1. Penelitian ini berfokus pada lima bentuk beban penggunaan media sosial, yaitu Information Overload, Subjective Norms, Perceived Herd Behavior, System Feature Overload, dan Communication Overload yang berperan sebagai stressor, sesuai dengan kerangka kerja Stressor–Strain–Outcome (SSO) yang dikembangkan oleh Pang et al. (2023) [9]. Variabel Subjective Norms dan Perceived Herd Behavior diadaptasi dari penelitian Handarkho (2020) [7], yang menyoroti pengaruh faktor sosial terhadap perilaku pengguna di lingkungan digital.
2. Variabel strain dalam penelitian ini dibatasi pada aspek Social Media Fatigue, yaitu kelelahan psikologis yang muncul akibat paparan berlebihan terhadap aktivitas media sosial. Sementara itu, variabel outcome difokuskan pada Negative Coping, yaitu strategi penanganan stres yang bersifat maladaptif, seperti menarik diri dari interaksi sosial, menghindari media sosial, atau menyalurkan stres secara tidak sehat.
3. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner berbasis skala Likert, yang diadaptasi dari instrumen penelitian Pang et al. (2023) dan Handarkho (2020).
4. Objek penelitian ini adalah mahasiswa aktif pengguna media sosial, tanpa membedakan jenis platform (seperti Instagram, TikTok, atau X/Twitter), selama mereka memiliki pengalaman menggunakan media sosial secara intens. Mayoritas responden merupakan mahasiswa yang sedang menempuh

pendidikan tinggi di Yogyakarta, sejalan dengan keterjangkauan lokasi penelitian dan latar belakang peneliti sebagai mahasiswa di wilayah tersebut.

5. Fenomena yang dibahas dalam penelitian ini secara umum berkaitan dengan generasi Z, kelompok usia yang dikenal sangat aktif di media sosial dan rentan terhadap tekanan sosial digital. Namun, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada mahasiswa sebagai bagian dari generasi Z, karena kelompok ini memiliki karakteristik yang relevan dengan konteks akademik, yaitu sedang berada pada masa pembentukan identitas diri, membutuhkan validasi sosial, dan memiliki intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial. Dengan demikian, mahasiswa dipilih sebagai objek penelitian yang representatif untuk menggambarkan perilaku dan dampak psikologis media sosial pada generasi muda digital.
6. Penelitian ini tidak mencakup analisis terhadap faktor eksternal lain seperti kondisi psikologis awal responden atau intervensi institusi pendidikan, karena dianggap berada di luar ruang lingkup penelitian.

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh paparan standar sosial di media sosial, yang tercermin melalui *Information Overload*, *Perceived Herd Behavior*, *Subjective Norms*, *System Feature Overload*, dan *Communication Overload*, terhadap *Social Media Fatigue* serta perilaku *Negative Coping* pada mahasiswa pengguna media sosial.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai isu-isu psikososial yang berkaitan dengan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Khususnya, penelitian ini memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana beban informasi, kompleksitas fitur media sosial, dan tekanan pendekatan sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis pengguna, serta bagaimana individu merespons tekanan tersebut melalui strategi coping tertentu. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi studi lanjutan yang meneliti hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada kelompok usia muda.

2. Manfaat Praktis

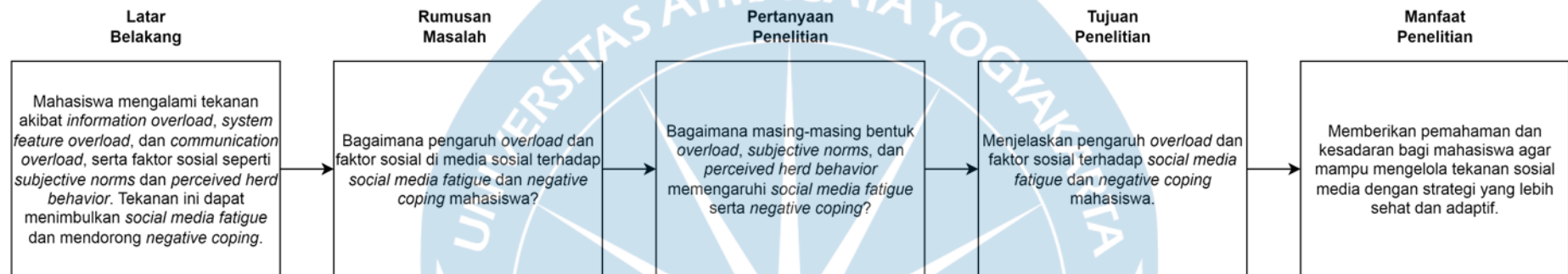
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa, khususnya dalam memahami dan mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat dan seimbang. Melalui hasil penelitian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

- a. Meningkatkan kesadaran diri terhadap dampak psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan, termasuk beban informasi, komunikasi, serta tekanan sosial yang dapat menimbulkan kelelahan digital (*social media fatigue*).
- b. Mengembangkan strategi penggunaan media sosial yang lebih adaptif, seperti mengatur waktu penggunaan, mengelola interaksi digital, serta menghindari perilaku mengikuti standar sosial secara berlebihan yang dapat memicu stres dan *negative coping*.
- c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis dan kontrol diri dalam menghadapi tekanan sosial di media digital, sehingga mahasiswa dapat lebih selektif dalam menyerap informasi maupun berpartisipasi dalam tren sosial yang berkembang.

d. Mendorong keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan nyata, agar mahasiswa dapat tetap produktif, sehat secara mental, dan tidak terjebak dalam kelelahan akibat paparan media sosial yang berlebihan.



1.7. Bagan Keterkaitan



Gambar 1. 1. Bagan Keterkaitan