

https://www.publica-news.com/berita/publicana/2026/05/05/79021/gen-z-dan-medsos.html

This screenshot shows the top portion of the Publica News website. At the top, there is a navigation bar with the 'PUBLICA NEWS' logo and a menu with categories: Home, Nasional, Daerah, Internasional, Hukum, Publicana, Ulasan, Wajah, and Pilkada. Below the navigation bar is a large banner for 'Sinyal Kini Live!' featuring a trading chart and the text 'Trading dengan bertanggung jawab modal dalam risiko.' To the right of the banner is a search bar. The main content area displays the article title 'Gen Z dan Medsos' by author 'Ninawati dkk', dated '05 Mei 2026 | 20:54:13'. A large blue image with a smartphone is partially visible. On the right side, there is a sidebar with a 'Sinyal Kini Live!' advertisement and a button for 'Analisis kebijakan publik'.

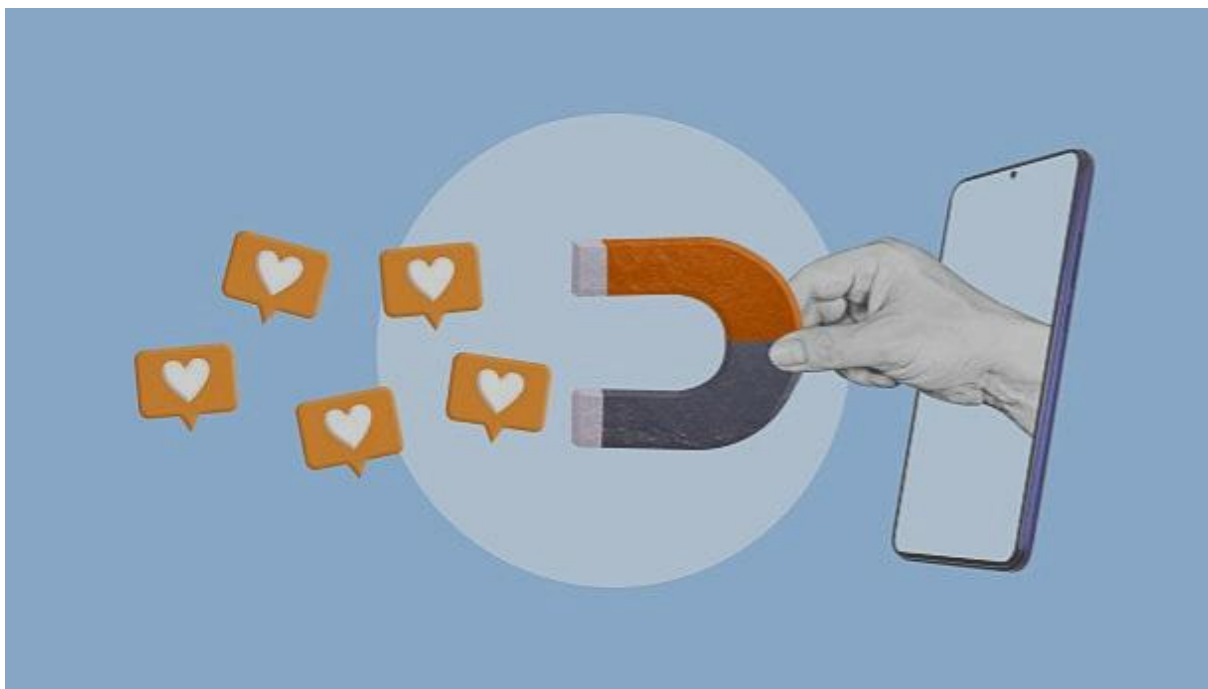
This screenshot shows the same article page as above, but with a different illustration. The main image is a blue graphic showing a hand holding a smartphone, with several orange heart-shaped social media notification icons floating around it. Below the image is the caption 'Ilustrasi. (Credit to: Andri Dodonov)'. On the right side, there is a 'Terkini Publicana' section with a list of articles, including 'Rekomendasi KPRP, Tuntutan Reformasi Polri Sudah Terangkum KUHAP Baru'. Below this list is a button for 'Langganan berita premium'. The website's navigation bar and search bar are also visible at the top.

[Publicana](#)

Ninawati dkk

Gen Z dan Medsos

05 Mei 2026 | 20:54:13



Oleh: Ninawati dan kawan-kawan

TIDAK berlebihan jika dikatakan zaman ini adalah zaman medsos (media sosial). Bukan lagi zamannya media konvensional. Setidaknya begitulah bagi Generasi Z (Gen Z). Dan itu dikonfirmasi oleh beberapa temuan penelitian,

Gen Z adalah kelompok masyarakat yang lahir antara 1997 hingga 2012. Kelompok ini oleh beberapa pihak, karena besarnya proporsi mereka, kini dianggap tengah mengubah tatanan sosial di Indonesia.

Data BPS (2020) menunjukkan, dibandingkan dengan generasi lainnya, populasi Gen Z adalah yang terbesar (27,94 persen) dari seluruh penduduk negeri ini. Mereka juga dipercaya akan mewarnai dan menjadi penentu Indonesia di masa mendatang.

Penelitian dilakukan IDN Institute (2025), misalnya, menunjukkan bagaimana Gen Z memperlakukan medsos di keseharian mereka. Sebesar 72 persen menjadikan medsos sebagai sumber utama informasi. Sebanyak 66 persen untuk streaming musik, dan 52 persen untuk nonton konten TV.

Sementara media online/portal berita tidak mereka sebut sebagai aktivitas harian utama mereka.

Mirip dengan itu adalah hasil riset Alvara Research Center tahun 2025 (<http://hasanudinali.com>) yang juga dilakukan di kalangan Gen Z. Sebesar 47 persen dari mereka menjadikan sosmed (Instagram, Youtube, Facebook, dan Tiktok) sebagai sumber utama informasi. Sementara 30 persennya mengandalkan grup pesan (WhatsApp atau Telegram).

Dan hanya sebesar 12 persen saja yang masih mengandalkan portal berita online, seperti Detik.com atau Republika.com.

Ketergantungan Gen Z pada medsos menandakan bahwa bagi Gen Z, informasi tak lagi ditentukan oleh “redaksi” (seperti di media konvensional), tetapi oleh sesuatu yang melekat pada medsos yakni apa yang dikenal sebagai algoritma.

Ia adalah mesin yang menyortir konten berdasarkan potensi keterlibatan dan interest pembacanya. Hasilnya, bukan sesuatu yang dianggap penting —seperti di media konvensional (*news value*)— melainkan apa yang paling sering di-klik, dikomentari, dan dibagikan.

Dan semua itu cukup dilakukan lewat *scrolling*. Ini adalah aktivitas yang mudah dilakukan dengan menggeser konten (teks, gambar, video, dll), vertikal atau horisontal di layar perangkat elektronik.

Tetapi justru pada aktivitas yang gampang dilakukan itulah beberapa penelitian menunjukkan masalah personal (psikologis) yang tak jarang menyertainya dan bikin “lelah”. Salah satunya jika *scrolling* diikuti dengan *comparing* dan berakhir dengan *impostor syndrome*.

Penelitian menunjukkan penggunaan medsos tidak selalu berdampak buruk, tetapi bisa memengaruhi kesejahteraan psikologis, tergantung bagaimana individu memaknainya (Faelens et al., 2021). Artinya, bukan medsosnya yang otomatis bikin penggunaanya lelah, tetapi proses mental yang kemungkinan muncul setelahnya.

Proses mental itu sebagai berikut.

Dari sekian banyak konten yang dilihat, otak cenderung fokus pada hal-hal yang terlihat “lebih baik”. Ini yang disebut sebagai *upward social comparison*, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan orang yang lain yang dianggap lebih unggul (Faelens et al., 2021).

Penelitian menunjukkan *social comparison* di medsos berkaitan dengan penurunan penilaian diri atau *self-esteem* (Baun & Rahayu, 2023). Artinya, semakin sering membandingkan diri dengan orang lain, semakin besar kemungkinan seseorang merasa “kurang cukup” terhadap dirinya sendiri.

Namun, penting untuk diketahui bahwa *social comparison* tidak selalu buruk.

Dalam beberapa kondisi, itu bisa menjadi sebuah motivasi. Masalah hanya muncul ketika perbandingan tersebut bukannya memotivasi untuk berkembang menjadi lebih baik, tetapi justru malah membuat merasa tertinggal

Berikutnya akan menjadi lebih buruk lagi jika hal itu diikuti dengan apa yang dikenal sebagai *impostor syndrome*, yaitu kondisi ketika seseorang meragukan kemampuan dirinya sendiri, meskipun sebenarnya memiliki kompetensi yang cukup (Lalayah, 2025).

Individu dengan *impostor syndrome* cenderung menganggap keberhasilannya sebagai hasil keberuntungan, bukan kemampuan pribadi, serta memiliki ketakutan akan “terbongkar” sebagai tidak kompeten (Firjatullah & Ramadhani, 2024).

Demikian medsos dan kemungkinan hal-hal yang menyertainya.

Hal-hal yang biasanya lalu menyebabkan medsos jadi kambing hitam. Padahal, medsos plus *scrolling* yang menjadi fitrahnya sebenarnya netral. Persoalan bukan terletak pada seberapa sering membuka medsos, tetapi pada apa yang terjadi setelah melihat kontennya.

Artinya, kuncinya adalah bagaimana cara menafsirkan apa yang dilihat dan mengontrol pikiran negatif yang kemudian muncul. Sebab, yang paling menguras mental bukan apa

yang dilihat tetapi apa yang diyakini setelahnya.**

Penulis:

Ninawati (Dosen)

Farhan Febrian Shalwa, Natashya Alvina Listiyani, Vini Pearl Wijaya, Yumikha Grace (Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta)

**) Konten di Rubrik Publicana merupakan tulisan dan opini pengirim yang dimuat oleh Redaksi Publicanews.</i>*