
Pengaruh Paparan Media Digital Terhadap Regulasi Emosi Pada Generasi Z

Melyani Sutra Dewi¹⁾, Nabila Sabrina Nurfianti²⁾, Shinta Purnama Sari³⁾, Konto Iskandar Dinata⁴⁾

^{1,2,3,4,5)}Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Email : melyanisutradewi06@gmail.com
nabilasabrina2711@gmail.com
hintapurnamasari204@gmail.com
kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan signifikan dalam cara Generasi Z berinteraksi, memperoleh informasi, dan mengelola emosi. Media digital kini menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari sehingga berpotensi memberikan dampak positif maupun negatif terhadap regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh paparan media digital terhadap kemampuan regulasi emosi pada Generasi Z. Metode penelitian menggunakan studi literatur dengan teknik analisis isi (content analysis) meninjau jurnal-jurnal nasional dan internasional terbitan tahun 2019–2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa paparan media digital memiliki pengaruh yang kompleks. Penggunaan yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan pengelolaan emosi, meningkatkan stres, kecemasan, impulsivitas, serta memicu fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Sebaliknya, penggunaan media digital secara adaptif mampu meningkatkan dukungan sosial, menyediakan akses edukasi kesehatan mental, dan menjadi sarana ekspresi emosi yang konstruktif. Kajian ini menegaskan pentingnya literasi digital, penguatan kontrol diri, serta strategi coping emosional agar Generasi Z dapat memanfaatkan media digital secara sehat dan seimbang.

Kata kunci: Media digital, Regulasi emosi, Generasi Z, Kesehatan mental, Paparan teknologi.

Abstract

The development of digital technology has brought significant changes in the way Generation Z interacts, acquires information, and manages emotions. Digital media has now become an integral part of daily life, potentially having both positive and negative effects on emotion regulation. This study aims to analyze the influence of digital media exposure on emotion regulation abilities in Generation Z. The research method used is a literature study with content analysis techniques, reviewing national and international journals published from 2019 to 2024. The results of the review indicate that digital media exposure has a complex impact. Excessive use can reduce the ability to manage emotions, increase stress, anxiety, impulsivity, and trigger the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO). Conversely, the adaptive use of digital media can enhance social support, provide access to mental health education, and serve as a means of constructive emotional expression. This study emphasizes the importance of digital literacy, strengthening self-control, and emotional coping strategies so that Generation Z can use digital media in a healthy and balanced way.

Keywords: Digital media, Emotion regulation, Generation Z, Mental health, Technology exposure.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar terhadap pola komunikasi, interaksi sosial, serta perilaku psikologis masyarakat modern. Salah satu kelompok yang paling terdampak oleh perkembangan tersebut adalah Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara tahun 1997–2012 dan dikenal sebagai generasi yang tumbuh dalam lingkungan serba digital. Menurut Pranajaya (2022), Generasi Z menjadikan media digital sebagai ruang utama untuk membangun identitas diri, bersosialisasi, memperoleh hiburan, serta mendapatkan validasi sosial. Akses internet yang tanpa batas membuat mereka sangat akrab dengan platform seperti TikTok, Instagram, YouTube, maupun aplikasi pesan instan.

Tingginya intensitas penggunaan media digital memberikan dampak luas terhadap perkembangan psikososial, terutama dalam aspek regulasi emosi, yaitu kemampuan individu

untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Gross, 2015). Regulasi emosi berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis, pengambilan keputusan, serta kualitas hubungan sosial. Pada Generasi Z, penggunaan media digital yang intens dapat mempengaruhi proses kognitif dan emosional baik secara positif maupun negatif. Di satu sisi, media digital memungkinkan akses cepat terhadap sumber informasi dan dukungan sosial. Namun di sisi lain, paparan yang berlebihan dapat menimbulkan stres, kecemasan, perbandingan sosial, dan gangguan emosi lainnya.

Fenomena kesehatan mental pada Generasi Z menjadi perhatian global. Laporan WHO (2023) menunjukkan peningkatan signifikan kasus kecemasan, depresi, dan masalah emosi pada remaja yang berkaitan dengan tekanan sosial di ruang digital. Lingkungan digital yang kompetitif, budaya kesempurnaan (*perfect life culture*), serta derasnya arus informasi membuat Generasi Z rentan mengalami overload emosional.

Mengingat tingginya paparan teknologi serta kompleksitas pengaruh media digital terhadap psikologis remaja, kajian ini penting dilakukan untuk memahami pola hubungan antara penggunaan media digital dan regulasi emosi pada Generasi Z. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam upaya penguatan literasi digital dan kesehatan mental pada generasi muda. Berdasarkan survei APJII (2023), 79,5% pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok usia 13–24 tahun, menunjukkan bahwa Generasi Z merupakan pengguna paling aktif di ruang digital. Kondisi ini menguatkan urgensi untuk menelaah bagaimana paparan media digital berdampak pada regulasi emosi mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara paparan media digital dan regulasi emosi pada Generasi Z melalui kajian literatur terbaru.

Kajian Teori Media Digital

Media digital merupakan segala bentuk media yang berbasis teknologi elektronik dan memungkinkan distribusi serta pertukaran informasi secara cepat melalui internet, aplikasi, maupun platform digital. Nasrullah (2020) menjelaskan bahwa media digital memiliki karakteristik utama seperti interaktivitas, konektivitas yang tinggi, kecepatan penyebaran informasi, serta kemampuan pengguna untuk menjadi produsen sekaligus konsumen konten (*prosumer*). Selain itu, media digital memungkinkan personalisasi konten melalui algoritma, yang dapat memengaruhi preferensi dan perilaku pengguna. Dalam konteks Generasi Z, media digital berperan tidak hanya sebagai sarana informasi, tetapi juga sebagai ruang sosial dan psikologis yang mempengaruhi cara mereka berpikir, merasakan, serta menyikapi pengalaman emosional.

Generasi Z

Generasi Z adalah kelompok individu yang lahir antara tahun 1997–2012 dan dikenal sebagai generasi yang paling dekat dengan teknologi digital. Suryani (2021) menyatakan bahwa Generasi Z memiliki kemampuan multitasking, cepat dalam menyerap informasi, serta sangat bergantung pada perangkat digital dalam aktivitas harian seperti belajar, berkomunikasi, dan mencari hiburan. Namun, kemudahan akses informasi ini juga membuat Generasi Z rentan terhadap overstimulasi digital, distraksi berlebihan, serta tekanan sosial dari media digital. Penelitian terbaru (Putra & Lestari, 2023) menunjukkan bahwa Generasi Z menghabiskan waktu rata-rata 6–9 jam per hari di media sosial, yang dapat mempengaruhi perkembangan kognitif, emosi, dan identitas diri.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional sesuai konteks situasional agar emosi tetap terkelola dengan baik. Gross (2015) mengemukakan bahwa regulasi emosi mencakup strategi seperti: *Cognitive*

reappraisal, yaitu mengubah cara berpikir tentang suatu situasi demi menghasilkan respons emosional yang lebih positif. Emotional suppression, yaitu menahan atau menghambat ekspresi emosi. Emotional coping, yaitu usaha mengelola tekanan emosional melalui cara adaptif seperti berbagi cerita, relaksasi, atau aktivitas positif.

Kemampuan regulasi emosi sangat penting bagi remaja dan dewasa muda, karena berperan dalam kesehatan mental, pengambilan keputusan, serta interaksi sosial. Penelitian Mutiarasari (2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik dapat mencegah stres, depresi, dan konflik interpersonal.

Paparan Media Digital dan Regulasi Emosi

Paparan media digital memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi Generasi Z. Penggunaan yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, seperti: Emotional overload (kelelahan emosional), Fear of Missing Out (FOMO), Cyberbullying, Kecemasan sosial. Meskipun demikian, paparan media digital juga membawa dampak positif, antara lain: Dukungan sosial daring, Ekspresi emosi yang sehat, Akses informasi kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*). Data diperoleh dari jurnal nasional dan internasional terindeks Google Scholar dan SINTA dalam rentang waktu 2019–2024. Kriteria inklusi mencakup artikel yang membahas media digital, Generasi Z, regulasi emosi, dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Analisis dilakukan dengan cara *content analysis*, yaitu membaca, mengelompokkan, dan menyimpulkan informasi berdasarkan tema-tema utama: intensitas penggunaan media digital, pengaruh media digital, regulasi emosi, dampak positif dan negatif, faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi. Seluruh temuan kemudian disusun secara sederhana dan sistematis untuk menjawab tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Paparan Media Digital pada Generasi Z

Penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z menghabiskan waktu rata-rata 6–10 jam per hari untuk menggunakan media digital (Putri, 2022). Tingginya intensitas penggunaan ini berkaitan dengan berbagai aktivitas seperti menonton video di YouTube dan TikTok, mengakses media sosial, bermain gim daring, serta mengikuti pembelajaran digital. Tingkat paparan yang tinggi membuat otak terus menerima stimulus visual dan auditori secara cepat dan berulang, sehingga meningkatkan sensitivitas emosional dan menurunkan kemampuan untuk melakukan regulasi diri. Rangsangan berlebihan tersebut dapat memicu overstimulasi yang berpengaruh pada konsentrasi, stabilitas emosi, serta kemampuan menghadapi stres sehari-hari.

Dampak Negatif Paparan Media Digital terhadap Regulasi Emosi Meningkatkan Risiko *Fear of Missing Out* (FOMO)

Paparan konten kehidupan orang lain yang tampak “sempurna” atau lebih menarik mendorong Generasi Z untuk melakukan social comparison secara berlebihan. Kondisi ini memicu FOMO, yaitu rasa takut tertinggal dari tren atau aktivitas sosial. FOMO terbukti meningkatkan kecemasan, ketidakpuasan diri, serta ketidakstabilan emosi karena individu merasa perlu terus mengikuti update sosial untuk merasa diterima.

Cyberbullying* dan *Body Shaming

Media digital membuka peluang terjadinya *cyberbullying* dalam bentuk komentar negatif, hinaan, atau *body shaming*. Hal ini memberikan dampak langsung terhadap harga diri (*self-*

esteem) serta kesehatan emosional Generasi Z. Paparan komentar merendahkan atau kritik berlebihan dapat memicu stres, penarikan diri, dan kesulitan dalam mengendalikan respons emosional..

Emotional Dysregulation

Informasi yang berlebihan dan konten negatif yang cepat menyebar di media sosial dapat menimbulkan *emotional dysregulation*. Remaja menjadi lebih impulsif, mudah marah, mengalami perubahan suasana hati, dan cenderung sulit memproses emosi secara adaptif. Kondisi ini diperburuk oleh pola konsumsi konten tanpa jeda, yang mengganggu kemampuan kognitif dalam memfilter informasi dan merespons secara sehat.

Dampak Positif Paparan Media Digital Dukungan Sosial Daring

Platform digital seperti grup komunitas online, forum diskusi, dan ruang berbagi (*sharing space*) dapat memberikan dukungan emosional bagi Generasi Z. Dukungan sosial daring berperan dalam mengurangi perasaan terisolasi, meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*), serta menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan.

Akses pada Edukasi Kesehatan Mental

Media digital menyediakan sumber edukasi kesehatan mental yang mudah diakses seperti kanal psikologi, konten edukatif mengenai *coping stress*, dan layanan konsultasi online. Akses ini membantu remaja memahami cara mengelola stres, kecemasan, atau konflik emosional dengan lebih adaptif.

Ekspresi Emosi melalui Konten Kreatif

Platform seperti TikTok, Instagram, dan blog menyediakan medium bagi Generasi Z untuk mengekspresikan kreativitas dan emosi. Aktivitas seperti membuat video, menulis, atau berbagi pengalaman dapat menjadi sarana katarsis yang membantu stabilisasi emosi dan meningkatkan pemahaman diri.

Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Generasi Z di Era Digital

Beberapa faktor turut menentukan bagaimana Generasi Z mengelola emosi ketika berhadapan dengan paparan media digital, antara lain: Pola Pengasuhan Orang Tua, Tingkat Literasi Digital, Kemampuan *Self-Control*, Lingkungan Sosial Sekolah dan Pertemanan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh media digital terhadap regulasi emosi bersifat multifaktorial, dipengaruhi oleh intensitas penggunaan, jenis konten, kemampuan *self-control*, serta dukungan lingkungan sosial.

KESIMPULAN

Paparan media digital memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi pada Generasi Z. Pengaruh tersebut bersifat dua arah. Di satu sisi, penggunaan media digital yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan dalam mengelola emosi, meningkatkan stres, kecemasan, FOMO, dan risiko gangguan psikologis lainnya. Di sisi lain, jika digunakan secara positif dan terarah, media digital dapat menjadi sarana untuk memperoleh dukungan sosial, meningkatkan kesadaran kesehatan mental, serta membantu individu mengekspresikan emosi secara adaptif. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan literasi digital, penguatan keterampilan regulasi emosi, serta pendampingan dari lingkungan keluarga dan sekolah agar Generasi Z mampu memanfaatkan media digital secara lebih sehat, seimbang, dan konstruktif.

REFERENSI

Abdullah, A. H., Abidin, N. L. Z., & Ali, M. (2015). Analysis of students' errors in solving Higher Order Thinking Skills (HOTS) problems for the topic of fraction. *Asian Social Science*, 11(21), 133–142.

<https://doi.org/10.5539/ass.v11n21p133>

- Ali, F. A., Murni, V., & Jelatu, S. (2018). Analisis Kesulitan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Masalah Matematis Bermuatan HOTS Ditinjau Dari Kemampuan Koneksi Matematis. *Journal of Songke Math*, 1(2), 32–46.
- Asmar, A. (2017). Analysis of Student Difficulties In Solving Problems of Analytical Geometry in Parabolic And Hiperbolic Materials. In *Proceeding International Conference on Mathematics and Mathematics Education* (Issue August).
- Indriyani, I., & Putra, F. G. (2018). Media Pembelajaran Berbantuan Sparkol Materi Program Linier Metode Simpleks. *Desimal: Jurnal Matematika*, 1(3), 353–362. <https://doi.org/10.24042/djm.v1i3.3008>
- Sarvita, L., & Syarifuddin, H. (2020). The developed hypothetical learning trajectory for integral topic based on realistic mathematics education. *Journal of Physics: Conference Series*, 1554(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1554/1/012032>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Mutiarasari, D. (2022). Regulasi emosi remaja dalam perspektif psikologi perkembangan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(2), 145–155.
- Nasrullah, R. (2020). *Media digital: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Pranajaya, A. (2022). Perilaku digital Generasi Z dalam perspektif psikologi sosial. *Jurnal Psikologi Modern*, 4(2), 101–112.
- Putra, Y., & Lestari, N. (2023). Pola penggunaan media digital dan dampaknya terhadap perkembangan kognitif Generasi Z. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 55–67.
- Putri, S. A. (2022). Intensitas penggunaan media digital pada remaja dan faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Komunikasi Remaja*, 5(1), 23–34.
- Suryani, D. (2021). Karakteristik Generasi Z dan tantangan perkembangan di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Remaja*, 3(1), 12–20.
- World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents: Global report*. World Health Organization.