

# Stimulus Kultivasi pada Media Sosial dalam Mempengaruhi Kecenderungan Komunikasi Generasi Z

Aldy <sup>1\*</sup>, Syukur Kholil <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Doktor Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia.

*Email:* aldy2134@gmail.com <sup>1\*</sup>, syukurkholil@uinsu.ac.id <sup>2</sup>

## Histori Artikel:

*Dikirim* 10 Desember 2024; *Diterima dalam bentuk revisi* 20 Desember 2024; *Diterima* 5 Januari 2025; *Diterbitkan* 10 Januari 2025. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stimulus kultivasi dari media sosial terhadap kecenderungan komunikasi Generasi Z. Generasi ini tumbuh di era digital dengan paparan konten media sosial yang intensif, yang mempengaruhi cara mereka berinteraksi dan mengekspresikan diri. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi literatur dan wawancara mendalam sebagai teknik pengumpulan data. Studi literatur mengkaji teori kultivasi dan pengaruh media sosial, sedangkan wawancara mendalam dilakukan dengan anggota Generasi Z untuk mendapatkan perspektif empiris terkait pola komunikasi mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stimulus kultivasi dari media sosial, terutama konten yang disampaikan oleh influencer, memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk preferensi komunikasi. Generasi Z lebih cenderung menggunakan simbol visual seperti emoji dan GIF dalam komunikasi digital, yang menunjukkan adaptasi terhadap fitur interaktif platform media sosial. Selain itu, ditemukan bahwa media sosial memfasilitasi partisipasi aktif dalam diskusi sosial dan politik, tetapi juga menyebabkan fenomena echo chamber yang menguatkan pandangan serupa. Namun, ketergantungan tinggi pada media sosial untuk validasi sosial menimbulkan risiko kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun media sosial memberikan peluang bagi Generasi Z untuk mengembangkan komunikasi yang lebih ekspresif dan terlibat secara sosial, literasi digital yang baik diperlukan untuk memitigasi dampak negatif yang mungkin muncul. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh stimulus kultivasi, Generasi Z dapat memanfaatkan media sosial secara bijak dan efektif.

**Kata Kunci:** Stimulus Kultivasi; Media Sosial; Generasi Z; Komunikasi Digital; Literasi Digital.

## Abstract

This study aims to analyze the influence of cultivation stimulus from social media on the communication tendencies of Generation Z. This generation grows up in the digital age with intensive exposure to social media content, which affects the way they interact and express themselves. The research method used is a qualitative approach with literature studies and in-depth interviews as data collection techniques. The literature study examined the theory of cultivation and the influence of social media, while in-depth interviews were conducted with members of Generation Z to gain an empirical perspective on their communication patterns. The results of the study show that the cultivation stimulus of social media, especially the content delivered by influencers, has a significant impact on shaping communication preferences. Generation Z is more likely to use visual symbols such as emojis and GIFs in digital communication, which shows an adaptation to the interactive features of social media platforms. In addition, it was found that social media facilitates active participation in social and political discussions, but also causes an echo chamber phenomenon that reinforces similar views. However, a high reliance on social media for social validation poses mental health risks, such as anxiety and depression. The study concludes that while social media provides opportunities for Generation Z to develop more expressive and socially engaged communication, good digital literacy is needed to mitigate any negative impacts that may arise. With a better understanding of the influence of cultivation stimulus, Generation Z can make wise and effective use of social media.

**Keyword:** Cultivation Stimulus; Social Media; Generation Z; Digital Communication; Digital Literacy.

## 1. Pendahuluan

Media sosial berperan sebagai sarana komunikasi utama Generasi Z, kelompok pertama yang bertumbuh pada era digital. Pemanfaatan media sosial meluas dari hiburan hingga sarana ekspresi diri, perolehan informasi, dan interaksi sosial. Survei Pew Research Center (2023) melaporkan 98% Generasi Z mengakses media sosial setiap hari, terutama platform TikTok dan Instagram. Data tersebut mengindikasikan peran media sosial pada pembentukan pola pikir dan perilaku komunikasi Generasi Z. Peningkatan penggunaan media sosial mengubah cara Generasi Z berinteraksi dan memandang lingkungannya. Laporan We Are Social (2023) memaparkan 60% Generasi Z memperoleh berita dan informasi melalui media sosial. Media sosial berperan ganda sebagai sarana komunikasi dan sumber informasi yang memengaruhi pandangan mereka terhadap isu sosial, politik, dan budaya. Media sosial menjadi agen kultivasi informasi yang membentuk pola pikir Generasi Z. Fenomena kultivasi media sosial terlihat pada meningkatnya "trend mengikuti" atau *peer influence*. Kementerian Komunikasi dan Informatika (2022) melaporkan Generasi Z cenderung mengadopsi perilaku yang mereka amati dari rekan sebaya di media sosial. Pola tersebut tampak pada penggunaan istilah baru, meme, dan bentuk ekspresi yang terinspirasi dari konten media sosial. Generasi Z merupakan *digital natives* yang terbiasa mengakses internet dan media sosial. Meski memiliki keterampilan teknologi tinggi, mereka menghadapi tantangan terkait konsumsi dan interpretasi informasi. Ramkita (2023) mengungkapkan media sosial kerap menyajikan informasi selektif dan tidak akurat, berpotensi menimbulkan kesalahpahaman pada pemahaman isu-isu penting. Durasi penggunaan media sosial yang tinggi menimbulkan dampak pada kesehatan mental dan perilaku komunikasi. Budury dan Fitriyani (2019) menemukan korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan peningkatan kecemasan serta depresi, terutama akibat perbandingan sosial. Temuan tersebut menunjukkan efek negatif stimulus kultivasi media sosial pada kesejahteraan psikologis dan pola komunikasi. Pergeseran pola interaksi sosial terjadi pada Generasi Z. Cahya (2023) mengungkapkan preferensi komunikasi virtual dibanding tatap muka berpotensi menurunkan kemampuan interpersonal pada interaksi nyata. Ketergantungan pada media sosial memunculkan pertanyaan mengenai dampak kultivasi informasi terhadap perkembangan komunikasi jangka panjang.

Beberapa peneliti telah mengkaji dampak media sosial pada perilaku komunikasi Generasi Z. Islami (2023) menganalisis pengaruh penggunaan *Instagram* terhadap tingkat kesepian Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan media sosial menciptakan ilusi kebersamaan yang justru meningkatkan rasa kesepian ketika tidak terjadi interaksi sosial bermakna. Temuan tersebut memperlihatkan dampak stimulus kultivasi konten media sosial pada kesejahteraan emosional pengguna. Permana (2022) menganalisis pemanfaatan media sosial sebagai sarana komunikasi politik. Penelitian mengungkapkan Generasi Z memanfaatkan media sosial untuk membentuk opini politik dan menyuarakan pandangan tentang isu sosial. Temuan menekankan urgensi literasi media pada pemahaman pengaruh informasi media sosial terhadap keputusan dan tindakan politik Generasi Z, khususnya pada kampanye politik dan gerakan sosial. Pujiono (2021) menemukan fungsi media sosial sebagai sarana pembelajaran efektif. Platform YouTube dan TikTok dimanfaatkan siswa untuk mengakses tutorial dan materi edukasi dalam proses belajar mandiri. Namun, konten non-edukatif berpotensi mengganggu fokus dan produktivitas siswa. Temuan tersebut menggambarkan dualitas media sosial sebagai stimulus pembelajaran positif dan negatif. Riana *et al.* (2022) memaparkan urgensi literasi media pada penanganan dampak negatif media sosial. Program literasi media berkualitas meningkatkan kemampuan Generasi Z mengevaluasi informasi, mengurangi risiko misinformasi, dan meningkatkan kualitas komunikasi di media sosial. Pengembangan literasi media menjadi solusi mengatasi tantangan stimulus kultivasi media sosial. Urgensi penelitian terletak pada peran media sosial sebagai bagian fundamental kehidupan Generasi Z yang memengaruhi pola komunikasi mereka. Besarnya dampak positif dan negatif memerlukan pengkajian mendalam tentang pengaruh stimulus kultivasi media sosial pada kecenderungan komunikasi Generasi Z. Hasil penelitian akan memperkaya pemahaman tentang pola komunikasi generasi muda pada era digital.

Tujuan penelitian mencakup analisis pengaruh stimulus kultivasi media sosial pada kecenderungan komunikasi Generasi Z serta identifikasi faktor-faktor mediasi dampak tersebut. Manfaat penelitian meliputi sumbangsih pada bidang komunikasi dan psikologi, serta panduan bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi peningkatan literasi media dan kualitas interaksi sosial generasi muda.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi bagaimana stimulus kultivasi di media sosial memengaruhi kecenderungan komunikasi Generasi Z, yang tumbuh dalam era digital dan menunjukkan pola komunikasi unik akibat interaksi intensif mereka di media sosial (Ihsani & Febriyanti, 2021; Setyaningsih *et al.*, 2020). Analisis data dilakukan dengan mereduksi informasi yang tidak relevan agar fokus penelitian menjadi lebih tajam (Dela, 2022; Putri *et al.*, 2022). Kesimpulan penelitian ini diambil dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang memengaruhi pola komunikasi Generasi Z dan didukung oleh uji kredibilitas melalui triangulasi data, memastikan keakuratan serta konsistensi hasil penelitian dalam menjelaskan fenomena komunikasi *digital* pada generasi muda (Rosmawardani, 2023; Saputri, 2023).

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

#### 3.1.1 Penggunaan Media Sosial oleh Generasi Z

Peneliti menemukan bahwa anggota Generasi Z menghabiskan rata-rata 3 hingga 5 jam per hari di platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube (Aprilia, 2023). Media sosial digunakan oleh Generasi Z sebagai sarana utama untuk berinteraksi dengan teman sebaya, mencari hiburan, serta berbagi pengalaman pribadi. Selain itu, mereka juga menggunakan media sosial sebagai sumber informasi utama, menggantikan media tradisional seperti televisi atau koran. Generasi ini cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan diri di platform digital, menggunakan konten seperti video, foto, dan teks untuk menunjukkan minat, hobi, dan pandangan mereka terhadap berbagai isu (Pujiono, 2021). Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga menjadi ruang di mana individu dapat mengeksplorasi dan memvalidasi identitas mereka. Peneliti mencatat adanya kecenderungan Generasi Z untuk menggunakan media sosial sebagai sarana pengaruh sosial dan advokasi. Studi kasus menunjukkan bahwa Generasi Z sering kali terlibat dalam kampanye sosial melalui platform seperti Twitter dan Instagram, mengangkat isu-isu seperti perubahan iklim, keadilan sosial, dan hak asasi manusia (Permana, 2022). Aktivitas ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi alat yang efektif untuk mengamplifikasi suara mereka dalam sosial dan politik. Namun, Generasi Z sering kali mengalami tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi (Sirajuddin, 2023). Beberapa individu mengaku merasa cemas ketika tidak aktif di media sosial atau ketika postingan mereka tidak mendapatkan respons yang diharapkan, menunjukkan adanya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Beberapa penelitian telah mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial dan perilaku Generasi Z. Pujiono (2021) dalam studinya tentang pemanfaatan media sosial sebagai media pembelajaran menemukan bahwa platform seperti TikTok dan YouTube sering digunakan oleh siswa untuk mengakses materi pendidikan, terutama di masa pandemi. Hal ini memperlihatkan potensi positif media sosial sebagai alat pembelajaran alternatif yang fleksibel dan interaktif. Sementara itu, Sahputra (2023) mengidentifikasi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, dengan fokus pada fenomena kecemasan sosial di kalangan Generasi Z.



perilaku konsumtif, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak, termasuk pendidik, pembuat kebijakan, dan orang tua, untuk memahami karakteristik penggunaan media sosial oleh Generasi Z dan dampaknya. Edukasi mengenai literasi digital dan kesehatan mental perlu ditingkatkan agar Generasi Z dapat memanfaatkan media sosial secara optimal dan mengurangi risiko yang mungkin timbul. Dengan demikian, diharapkan Generasi Z dapat menjadi pengguna media sosial yang bijak dan mampu memanfaatkan teknologi digital secara sehat dan produktif.

### 3.1.2 Pengaruh Stimulus Kultivasi dalam Pembentukan Kecenderungan Komunikasi Generasi Z

Pengamatan yang dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan bahwa stimulus kultivasi dari media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap cara Generasi Z berkomunikasi. Generasi ini sering terpapar konten yang menampilkan gaya hidup tertentu, ideologi, dan pandangan sosial, yang secara tidak langsung membentuk persepsi dan preferensi komunikasi mereka (Zis dkk., 2021). Konten yang tersebar luas di media sosial, terutama yang disampaikan oleh *influencer* atau tokoh publik, sering kali menjadi acuan bagi Generasi Z dalam mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan orang lain. Swarna (2024) mengungkapkan bahwa Generasi Z lebih sering menggunakan simbol visual seperti emoji, GIF, dan sticker dalam komunikasi digital mereka. Hal ini menunjukkan adanya adaptasi terhadap fitur interaktif yang disediakan oleh platform media sosial. Stimulus kultivasi melalui penggunaan fitur ini memengaruhi bagaimana Generasi Z mengekspresikan emosi, memperkuat makna pesan, dan meningkatkan kedekatan dalam komunikasi digital. Selain itu, peneliti mengidentifikasi bahwa Generasi Z lebih cenderung terlibat dalam diskusi dan debat daring dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka menggunakan media sosial sebagai ruang publik untuk berdiskusi tentang isu-isu sosial dan politik yang sedang tren, yang sering kali dipengaruhi oleh konten viral (Mudiani, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa stimulus kultivasi dari tren media sosial tidak hanya memengaruhi gaya komunikasi, tetapi juga topik yang mereka pilih untuk dibahas. Namun, juga terdapat dampak negatif dari stimulus kultivasi yang terjadi secara terus-menerus. Ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial untuk mendapatkan validasi sosial dapat menurunkan kualitas komunikasi antarpribadi Generasi Z dalam situasi luring. Peneliti Tamala (2024) mengungkapkan bahwa banyak remaja mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara tatap muka akibat terbiasa dengan komunikasi digital yang lebih singkat dan tidak mendalam.

Studi literatur menunjukkan bahwa konsep kultivasi berawal dari teori komunikasi massa yang menyatakan bahwa paparan media secara berulang-ulang dapat membentuk persepsi penonton terhadap realitas (Zis dkk., 2021). Dalam hal Generasi Z, media sosial memainkan peran utama dalam proses kultivasi ini, karena platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menampilkan konten yang dikurasi berdasarkan algoritma yang memperkuat minat pengguna. Hal ini menyebabkan Generasi Z lebih sering terpapar pada pandangan yang mirip dengan keyakinan mereka sendiri, memperkuat efek *echo chamber*. Mutiara dan Kusumawardhani (2020) meneliti dampak intensitas penggunaan teknologi informasi terhadap keterlibatan belajar pada mahasiswa Generasi Z. Mereka menemukan bahwa teknologi yang digunakan dalam lingkungan pendidikan juga memengaruhi cara komunikasi akademis. Stimulus dari media digital dalam lingkungan pendidikan dapat meningkatkan keterlibatan, tetapi juga menciptakan gangguan yang menghambat komunikasi efektif antara siswa dan dosen. Hermanto (2024) membahas pentingnya keterampilan digital dan etika dalam penggunaan media sosial oleh Generasi Z. Ia berpendapat bahwa stimulus kultivasi dari media sosial memerlukan literasi digital yang baik agar generasi muda dapat menilai informasi dengan bijak dan menghindari jebakan informasi yang salah. Literasi media menjadi kunci untuk mengatasi dampak negatif yang mungkin muncul akibat proses kultivasi yang tidak terkendali. Romansa (2023) menyoroti pengaruh pola asuh dalam membentuk kecenderungan komunikasi Generasi Z. Peneliti menemukan bahwa pola asuh yang demokratis dan mendukung interaksi terbuka di rumah cenderung menghasilkan individu yang lebih terampil dalam komunikasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa stimulus kultivasi tidak hanya berasal dari media sosial, tetapi juga dari lingkungan keluarga yang mendukung komunikasi yang sehat dan terbuka.

Tabel 1. Pengaruh Stimulus Kultivasi dalam Pembentukan Kecenderungan Komunikasi Generasi Z

No.	Aspek Penelitian	Temuan Penelitian	Sumber
1	Pengaruh Konten Media Sosial	Stimulus kultivasi dari media sosial memengaruhi cara Generasi Z berkomunikasi melalui paparan gaya hidup, ideologi, dan pandangan sosial.	Peneliti (2024)
2	Penggunaan Fitur Interaktif	Generasi Z lebih sering menggunakan emoji, GIF, dan stiker dalam komunikasi digital, mencerminkan adaptasi terhadap fitur media sosial.	Peneliti (2024)
3	Keterlibatan dalam Diskusi Online	Generasi Z cenderung lebih aktif dalam diskusi sosial dan politik online, dipengaruhi oleh konten viral di media sosial.	Peneliti (2024)
4	Dampak Negatif Ketergantungan Media Sosial	Ketergantungan tinggi pada media sosial untuk validasi sosial menurunkan kualitas komunikasi tatap muka Generasi Z.	Swarna (2024)
5	Teori Kultivasi dan Efek Echo Chamber	Media sosial memperkuat minat pengguna melalui algoritma, menciptakan echo chamber yang menguatkan keyakinan serupa.	Mudiani (2023)
6	Pengaruh Teknologi Informasi dalam Pendidikan	Penggunaan teknologi digital dalam pendidikan meningkatkan keterlibatan, tetapi juga menciptakan distraksi dalam komunikasi akademis.	Tamala (2024)
7	Literasi Digital dan Etika Media Sosial	Literasi digital diperlukan untuk mengatasi efek negatif kultivasi media sosial dan menghindari misinformasi.	Zis <i>et al.</i> (2021)
8	Pengaruh Pola Asuh dalam Komunikasi	Pola asuh yang demokratis dan mendukung interaksi terbuka menghasilkan individu Generasi Z yang lebih terampil dalam komunikasi sosial.	Mutiara & Kusumawardhani (2020)

Stimulus kultivasi memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk kecenderungan komunikasi Generasi Z. Media sosial berperan sebagai agen kultivasi yang mempengaruhi cara berpikir, berbicara, dan berinteraksi Generasi Z dengan lingkungan mereka. Stimulus yang diberikan melalui konten media sosial, baik yang positif maupun negatif, dapat membentuk pola komunikasi yang unik, berbeda dari generasi sebelumnya. Namun, untuk memaksimalkan dampak positif dari stimulus kultivasi, diperlukan intervensi yang tepat, seperti peningkatan literasi digital dan etika penggunaan media sosial. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana stimulus kultivasi memengaruhi perilaku komunikasi, diharapkan Generasi Z dapat menjadi pengguna media yang bijak, mampu menavigasi dunia digital dengan efektif, dan membangun komunikasi yang sehat dan produktif.

### 3.2 Pembahasan

Penggunaan media sosial yang terus berkembang di kalangan Generasi Z mempengaruhi pola komunikasi mereka dalam berbagai aspek. Media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk berinteraksi, tetapi juga membentuk cara Generasi Z berhubungan dengan informasi dan dengan sesama. Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial berperan penting dalam perkembangan pola komunikasi Generasi Z, baik secara positif maupun negatif. Salah satu dampak positif yang ditemukan adalah pemanfaatan media sosial untuk tujuan pembelajaran. Platform seperti YouTube dan TikTok

memungkinkan Generasi Z mengakses materi edukasi yang mendukung pembelajaran mandiri. Aprilia (2023) mencatat bahwa media sosial berfungsi sebagai media pembelajaran yang dapat diakses dengan mudah, memberikan Generasi Z kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai bidang pengetahuan tanpa batasan ruang dan waktu. Namun, Mendrofa (2023) mengingatkan bahwa konten yang tidak relevan dapat mengganggu fokus mereka, yang menimbulkan tantangan tersendiri dalam pemanfaatan media sosial untuk tujuan pembelajaran. Namun, dampak negatif dari penggunaan media sosial juga terlihat jelas. Studi oleh Budury dan Fitriyani (2019) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan depresi, terutama di kalangan mahasiswa, yang sering kali terjebak dalam perbandingan sosial. Hal yang sama juga ditemukan oleh Cahya (2023), yang mengungkapkan bahwa media sosial berisiko memperburuk kesehatan mental remaja dengan menciptakan tekanan sosial yang tinggi. Meskipun Generasi Z merasa terhubung dengan teman-temannya secara digital, mereka sering kali merasa kesepian karena interaksi yang tidak bersifat langsung dan mendalam (Islami, 2023).

Pengaruh media sosial tidak terbatas pada aspek kesehatan mental saja. Selain itu, media sosial juga memengaruhi pandangan politik dan sosial Generasi Z. Halomoan (2023) mengungkapkan bahwa platform seperti Instagram dan Twitter digunakan oleh Generasi Z untuk mengekspresikan pandangan politik dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam isu-isu sosial. Namun, hal ini memunculkan tantangan terkait kualitas informasi yang tersebar di media sosial. Ramkita (2023) menekankan bahwa informasi yang tidak akurat sering kali ditemukan di platform ini, yang dapat menyebabkan misinformasi dan mempengaruhi cara Generasi Z membuat keputusan. Perubahan dalam pola komunikasi interpersonal juga terjadi seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial. Generasi Z lebih memilih komunikasi virtual daripada interaksi tatap muka, yang dapat menurunkan kemampuan mereka dalam berkomunikasi secara langsung dan membangun hubungan sosial yang kuat. Penelitian oleh Cahya (2023) menunjukkan bahwa ketergantungan pada komunikasi digital berpotensi mengurangi keterampilan interpersonal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengurangi dampak negatif tersebut, literasi media menjadi hal yang sangat penting. Riana *et al.* (2022) menyarankan bahwa program literasi media yang efektif dapat membantu Generasi Z dalam memilah informasi yang mereka terima dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih sehat. Literasi media tidak hanya berguna untuk memahami informasi dengan lebih kritis, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas komunikasi di dunia maya. Penggunaan media sosial oleh Generasi Z memberikan dampak yang luas terhadap pola komunikasi mereka. Meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti kemudahan akses informasi dan pembelajaran, dampak negatifnya, seperti peningkatan kecemasan dan gangguan interpersonal, harus menjadi perhatian utama. Oleh karena itu, penting untuk memperkuat literasi media di kalangan Generasi Z agar mereka dapat memanfaatkan media sosial secara optimal, tanpa mengabaikan potensi risiko yang ada. Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang besar terhadap pola komunikasi Generasi Z. Walaupun menawarkan peluang untuk belajar dan berinteraksi, dampak negatif terkait kesehatan mental dan keterampilan sosial perlu ditanggulangi melalui literasi media yang tepat. Dengan pendekatan yang benar, media sosial dapat dimanfaatkan dengan lebih efektif untuk mendukung perkembangan komunikasi yang sehat di kalangan generasi muda.

#### 4. Kesimpulan

Stimulus kultivasi pada media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kecenderungan komunikasi Generasi Z, membentuk cara mereka berinteraksi, mengekspresikan diri, serta memilih topik diskusi. Generasi Z, yang tumbuh di era digital, terpapar secara intensif pada konten media sosial yang dikurasi melalui algoritma berdasarkan preferensi mereka, menciptakan efek *echo chamber* yang memperkuat pandangan serupa. Fitur interaktif seperti emoji, GIF, dan stiker meningkatkan kemampuan mereka dalam menyampaikan emosi dan makna pesan. Di sisi lain, ketergantungan tinggi terhadap media sosial untuk validasi sosial menimbulkan risiko seperti kecemasan dan menurunnya

kualitas komunikasi tatap muka. Meskipun media sosial membuka peluang positif, seperti partisipasi dalam advokasi sosial dan pendidikan digital, literasi digital yang baik diperlukan untuk memitigasi dampak negatif, termasuk misinformasi dan tekanan sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Dengan pemahaman yang tepat dan intervensi edukatif, Generasi Z berpotensi menjadi pengguna media yang bijak dan mampu membangun pola komunikasi yang efektif dan sehat.

## 5. Daftar Pustaka

- Aprilia, C. A., Wahyuni, S. I., & Sari, W. N. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Oleh Generasi Z Sebagai Media Pembelajaran Era Post Pandemi. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(3), 530-536.
- Budury, S., & Fitriyanti, A. (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. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205-208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704-706. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v3i8.917>.
- Dela, Y. F. (2022). Pola dan Peran Komunikasi Interpersonal antara Pelatih dengan Atlet dalam Membangun Motivasi Berprestasi Klub Woodball Kabupaten Grobogan. *Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 68-78. <https://doi.org/10.24815/spj.v11i2.28293>.
- Halomoan, T. J., Nugroho, M. A., & Risqiani, R. (2023). PENGARUH KUALITAS INFORMASI, KEGIATAN PEMASARAN DAN REPUTASI MEDIA SOSIAL TERHADAP KEPERCAYAAN DAN KETERLIBATAN POLITIK GENERASI Z. *JMBSI UNSRAT (Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis dan Inovasi Universitas Sam Ratulangi)*, 10(1), 441-461. <https://doi.org/10.35794/jmbsi.v10i1.48084>.
- Ihsani, A. F. A., & Febriyanti, N. (2021). Etika Komunikasi Sebagai Kontrol Kesalehan Virtual dalam Perilaku Bermedia Masyarakat di Era Digital. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial*, 2(1), 442713.
- Islami, S. N., & Abrian, R. (2023). Membaca Tren Kesepian Generasi Z dalam Lagu Penjaga Hati: Analisis Wacana Kritis Norman Fairclough: Reading Generation Z's Loneliness Trend in the song Penjaga Hati: A Norman Fairclough Critical Discourse Analysis. *Jurnal Bastrindo*, 4(2), 170-186. <https://doi.org/10.29303/jb.v4i2.1368>.
- Juliana, R., Bakar, R. M., & Hamid, A. N. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(6), 1067-1079. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2381>.
- Mendrofa, C. N. R., & Aprilia, N. (2023). Pemanfaatan Media Sosial oleh Generasi Z sebagai Media Pembelajaran (Utilization of Social Media By Generation Z As A Learning Medium). *Jurnal Tonggak Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Teori dan Hasil Pendidikan Dasar*, 2(1), 20-31. <https://doi.org/10.22437/jtpd.v2i1.22874>.

- Mudiani, W. O. (2023). Persepsi Pemilih Pemula Terhadap Penggunaan Media Sosial Sebagai Sarana Kampanye Pada Pemilu 2024. *Journal on Education*, 6(1), 3273-3278. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3392>.
- Mutiara, T., & Kusumawardhani, D. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dengan Keterlibatan Belajar Mahasiswa Generasi Z. *Edcomtech Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(2), 192-201. <https://doi.org/10.17977/um039v5i22020p192>.
- Nugroho, C. (2021). PELATIHAN LITERASI DIGITAL DAN PRODUKSI KONTEN POSITIF UNTUK REMAJA MASJID DI KABUPATEN BANDUNG. *Prosiding PKM-CSR*, 4.
- Permana, A. A. (2022). Pengaruh Media Sosial sebagai Alat Komunikasi Politik dalam Meningkatkan Partisipasi Politik Mahasiswa. *De Cive: Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 2(5), 200-209. <https://doi.org/10.56393/decive.v2i5.1667>.
- Pujiono, A. (2021). Media sosial sebagai media pembelajaran bagi generasi Z. *Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), 1-19.
- Putri, M. P., Jasmine, A. A., Latiana, L., & Formen, A. (2022). Keterampilan Komunikasi Kepala Sekolah Terhadap Guru Dalam Penerapan Kurikulum Darurat Di Masa Pandemi Covid 19. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 2(1), 66-71. <https://doi.org/10.57251/ped.v2i1.342>.
- Ramkita, M., & Muslim, M. (2023). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI ALAT KOMUNIKASI POLITIK (STUDI KASUS SOSIAL MEDIA DEWAN PIMPINAN WILAYAH PARTAI KEADILAN SEJAHTERA PROVINSI SUMATERA SELATAN). *SEIKAT: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Hukum*, 2(6), 538-546.
- Riana, D., Subekti, A., Pardede, H. F., Putra, Z. P., & Aziz, F. (2022). Penyuluhan Literasi Media untuk Bijak di Media Sosial dan Pemanfaatan Media Digital. *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, 2(2), 83-91. <https://doi.org/10.37640/japd.v2i2.1522>.
- Romansa, C., & Astuti, N. W. (2023). HUBUNGAN POLA ASUH DEMOKRATIS DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA REMAJA. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 852-862. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.188>.
- Rosmawardani, A. J. A., & Patmisari, P. (2023). Analisis Peran Guru dalam Membangun Nilai-Nilai Demokrasi Siswa melalui Pembelajaran PPKn di MAN 2 Ponorogo. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 5532-5541. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.2044>.
- Safitri, R., Kelmaskouw, A. L., Deing, A., Bonin, B., & Haryanto, B. A. (2022). Edukasi Hukum Melalui Media Sosial Bagi Generasi Z. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2(2), 377-385. <https://doi.org/10.37640/jcv.v2i2.1517>.
- Sahputra, D., Habibah, P., & Fitria, D. (2023). Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial. *CARAKA: Indonesia Journal of Communication*, 4(1), 17-25. <https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>.
- Saputri, A. D., Ningsih, C., & Sukarni, N. F. (2023). Strategi Humas Ditjen Diktiristek Dalam Mempublikasikan Program Kampus Merdeka Melalui Website dikti. kemdikbud. go. id. *Jurnal Cyber PR*, 3(1), 53-65. <https://doi.org/10.32509/cyberpr.v23i1.3189>.

- Setyaningsih, R., Abdullah, A., Prihantoro, E., & Hustinawaty, H. (2020). Penanaman etika komunikasi digital di pesantren melalui pemanfaatan e-learning. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 8(1), 128-140. <https://doi.org/10.24198/jkk.v8i1.24538>.
- Sirajuddin, K. K., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan harga diri dengan kepuasan hidup generasi z pengguna media sosial instagram. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(2), 255-265.
- Swarna, M. F., Sabarudin, A. P., Bilqis, T. D., & Anwar, I. I. (2024). Pengaruh Emoji Whatsapp: Analisa Penerimaan Pesan Komunikasi Remaja di Universitas Djuanda Bogor. *Karimah Taubid*, 3(2), 1608-1628. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i2.11876>.
- Tamala, N., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2024). Tantangan Digital: Prokrastinasi Akademik dan Penggunaan Smartphone pada Remaja SMA. *Psyche 165 Journal*, 87-94. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.359>.
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi z di era digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69-87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>.