

Intervensi MBCT dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Akibat Kecanduan Media Sosial pada Generasi Z: *Literatur Review*

Azmatun Sholikha¹, Muhammad Haikal Farhan², Abdur Rohim³,
Putri Safaatul Utma⁴, Alya Sakila Nurullida⁵, Naeila Rifatil Muna⁶

¹ UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

² UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

³ UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

⁴ UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

⁵ UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

⁶ UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

Corresponding Author:

Putri Safaatul Utma, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

Email: putriutma@gmail.com

Abstract.

The massive use of social media by Generation Z has a significant impact on their mental health, particularly in triggering anxiety disorders. Generation Z, born and raised in the digital era, has a high level of attachment to social media, which is often used compulsively as a means of escape, a pursuit of social validation, and due to the addictive design of these platforms. This dependency can lead to various forms of anxiety disorders, such as social anxiety, generalized anxiety disorder, and panic attacks. This study aims to examine the effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in addressing anxiety disorders caused by social media addiction among Generation Z through a literature review approach. The findings indicate that MBCT, which combines mindfulness and cognitive therapy, is effective in reducing anxiety symptoms, improving emotional regulation, and enhancing self-awareness among adolescents. The MBCT intervention is conducted over eight sessions, incorporating techniques such as breath meditation, thought observation, identification of negative thinking patterns, and strengthening awareness of emotional experiences. Literature findings suggest that MBCT is not only effective in clinical settings but can also be flexibly applied in educational environments and digital communities, making it a potential preventive and curative strategy for tackling the mental health crisis in the digital era. The success of this intervention is supported by active participant engagement as well as contextual support from trained facilitators and social environments aligned with Generation Z's characteristics.

Keywords: Generation Z, Anxiety Disorders, Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Abstrak.

Penggunaan media sosial yang masif oleh Generasi Z membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka, khususnya memicu gangguan kecemasan. Generasi Z yang lahir dan tumbuh di era digital memiliki kedekatan tinggi dengan media sosial, yang kerap digunakan secara kompulsif sebagai bentuk pelarian, pencarian validasi sosial, dan akibat desain adiktif platform tersebut. Ketergantungan ini memunculkan berbagai bentuk gangguan kecemasan, seperti kecemasan sosial, gangguan kecemasan umum, hingga gangguan panik. Studi ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas intervensi *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam mengatasi gangguan kecemasan akibat kecanduan media sosial pada Generasi Z melalui pendekatan *literatur review*. Hasil kajian menunjukkan bahwa MBCT, yang memadukan kesadaran penuh (*mindfulness*) dan terapi kognitif, efektif menurunkan gejala kecemasan, memperbaiki regulasi emosi, dan meningkatkan kesadaran diri pada kelompok remaja.

Intervensi MBCT dilaksanakan melalui delapan sesi yang mencakup teknik seperti meditasi napas, observasi pikiran, pengenalan pola pikir negatif, dan penguatan kesadaran terhadap pengalaman emosional. Temuan dari berbagai literatur menunjukkan bahwa MBCT tidak hanya efektif dalam lingkungan klinis, tetapi juga dapat diterapkan secara fleksibel dalam lingkungan pendidikan dan komunitas digital, menjadikannya strategi preventif dan kuratif yang potensial untuk mengatasi krisis kesehatan mental di era digital. Keberhasilan intervensi ini ditunjang oleh partisipasi aktif peserta serta dukungan kontekstual dari fasilitator dan lingkungan sosial yang relevan dengan karakteristik Generasi Z.

Kata kunci: Generasi Z, Gangguan Kecemasan, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT)

PENDAHULUAN

Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi. Mereka tidak hanya mengenal teknologi, tetapi juga menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari (Hilman *et al.*, 2025). Di era globalisasi saat ini, generasi muda didampingi oleh pesatnya kemajuan teknologi. Remaja saat ini adalah generasi yang paling memahami teknologi karena mereka dibesarkan dengan teknologi yang sangat mudah diakses (Sholikha *et al.*, 2025). Ketika internet dan media sosial muncul, internet dapat membantu orang menjadi lebih kreatif dan membagikan konten. Mereka juga dapat dengan mudah mengirim dan menerima pesan dari berbagai orang tanpa dibatasi oleh waktu atau tempat. Media sosial juga menjadi tempat baru di mana interaksi antara dunia maya dan dunia nyata dapat diseimbangkan (Faidh *et al.*, 2024).

Pada Februari 2025, 5,24 miliar orang, atau 63,9% dari populasi global, adalah pengguna media sosial (Petrosyan, 2025). Selanjutnya, survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia) memperkirakan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia akan mencapai sekitar 221,6 juta orang (79,5% dari total populasi) pada tahun 2024, sebanding dengan jumlah penduduk Indonesia sebanyak 278,7 juta orang pada tahun 2023. APJII juga menyebutkan bahwa sekitar 89% aktivitas pengguna internet Indonesia setiap harinya adalah mengakses media sosial (Siddik *et al.*, 2020). Kemudian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni & Kristinawati (2025) menunjukkan bahwa Pengguna media sosial terbanyak di Indonesia adalah remaja dalam rentang usia 15 hingga 19 tahun. Ini adalah jumlah yang cukup besar dibandingkan dengan rentang usia lainnya.

Pada dasarnya, pengembangan internet mencakup pengembangan media sosial. Kehadiran media sosial selama beberapa dekade terakhir telah memungkinkan mereka untuk berkembang dan berkembang secara luas dan cepat seperti sekarang. Akibatnya, setiap orang yang terhubung ke internet dapat melakukan penyebaran konten atau informasi di mana pun mereka mau. Banyak orang memperhatikan fenomena media sosial yang populer. Media sosial, juga dikenal sebagai “sosial media”, adalah platform digital yang memungkinkan penggunaanya

untuk berinteraksi atau membagikan konten berupa tulisan, foto, dan video, serta memberikan kesempatan bagi setiap penggunanya untuk melakukan aktivitas sosial (Juanta *et al.*, 2025). Di sisi lain, tampaknya media sosial juga dapat memengaruhi kehidupan Gen Z. Bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental generasi Z sangatlah kompleks. Pada satu sisi, media sosial menjadi platform yang menawarkan banyak manfaat, seperti membangun relasi, memudahkan akses ke informasi, memberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri, dan menjadi wadah untuk mendapatkan dukungan dari komunitas online. Namun, dampak positif dari media sosial itu sendiri tertutup oleh efek negatifnya, terutama jika digunakan secara kompulsif dan tidak bertahap (Rahmawati, Rahayu & Taufiq, 2024).

Kecemasan (*anxiety*) adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, atau takut yang berlebihan terhadap situasi tertentu, sering kali tanpa alasan yang jelas atau sebanding dengan ancaman yang mungkin terjadi. Ketika seseorang merasa bahwa tuntutan situasi melebihi kemampuan atau sumber daya mereka untuk mengatasinya, kecemasan sering kali muncul. Ini dapat menyebabkan gejala fisik, kognitif, dan emosional seperti jantung berdebar, sulit berkonsentrasi, dan perasaan takut yang intens (Puspitasari *et al.*, 2025). Media sosial dapat menjadi salah satu faktor yang memicu terjadinya kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara seringnya penggunaan media sosial dengan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, rendah diri, dan gangguan tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Yuliana *et al.* (2025) menunjukkan bahwa Generasi Z dapat mengalami kecemasan karena penggunaan media sosial yang berlebihan. Menampilkan konten yang menggambarkan pencapaian dan kesuksesan teman-teman mereka seringkali menimbulkan rasa iri dan ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi mereka. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sabillillah & Sutabri (2025) menemukan bahwa Penyebaran konten negatif di media sosial, seperti cyberbullying, body shaming, dan hoaks, memengaruhi kesehatan mental Generasi Z di Indonesia; ini secara langsung meningkatkan kecemasan, depresi, dan stres, terutama bagi mereka yang sering menggunakan media sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, tentunya dibutuhkan intervensi dalam menangani permasalahan kecemasan sosial akibat dari penggunaan media sosial secara berlebihan. Salah satu intervensi konseling yang dapat digunakan yaitu *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). Penelitian yang dilakukan oleh Arofah (2025) menunjukan bahwa program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) berhasil menurunkan stres siswa, membantu mereka mengontrol emosi mereka dengan lebih baik, dan meningkatkan hubungan sosial mereka. Faktor budaya dan sosial, seperti tingkat integrasi sosial dan penyesuaian dengan lingkungan lokal, memengaruhi keberhasilan program ini. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan, Wangi &

Qadariah (2022) menunjukkan bahwa pemberian MBCT terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan sosial pada korban pelecehan di Kota Bandung. Sikap mempengaruhi penurunan tersebut. antusiasme dan komitmen peserta terhadap program kegiatan dan latihan meditasi yang ditawarkan. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2025) menunjukkan bahwa Mindfulness telah terbukti menjadi obat yang efektif untuk mengelola kecemasan, baik di klinik maupun non-klinis. Mindfulness membantu orang mengurangi kecenderungan ruminasi dan penghindaran, yang sering memperburuk gejala kecemasan, dengan memfokuskan perhatian pada momen saat ini dan menerima pengalaman emosional tanpa menilai. Mindfulness telah terbukti dapat menurunkan kecemasan dan stres, meningkatkan kesehatan mental, dan mendorong pengelolaan emosi yang lebih baik, menurut berbagai hasil penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, maka Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas intervensi *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam mengatasi gangguan kecemasan akibat kecanduan media sosial pada Generasi Z melalui pendekatan studi literatur. Kajian ini difokuskan pada bagaimana MBCT dapat digunakan sebagai metode yang efektif untuk membantu individu dalam mengelola kecemasan, dengan memberikan perhatian penuh pada kondisi saat ini dan penerimaan terhadap pengalaman emosional tanpa penilaian. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan MBCT secara khusus untuk mengatasi kecemasan yang muncul akibat kecanduan media sosial pada Generasi Z, serta mempertimbangkan faktor sosial dan budaya yang memengaruhi keberhasilannya. Penelitian ini juga memberikan gambaran tentang potensi MBCT sebagai strategi preventif dan kuratif dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental yang semakin meningkat di era digital.

METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan adalah dengan menggunakan pendekatan *literature review*, penelitian ini akan menganalisis berbagai studi terdahulu untuk memahami bagaimana intervensi MBCT dalam mengatasi gangguan kecemasan akibat kecanduan media sosial pada Generasi Z. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur dari *Google Scholar* dan sumber artikel jurnal lainnya. Pencarian difokuskan pada artikel-artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu 2016-2025 untuk memastikan kebaruan dan relevansi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Generasi Z

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskripsi naratif. Sebelum dilakukan Generasi Z merupakan kelompok demografis yang lahir dan tumbuh dalam era digital yang sangat cepat berkembang. Berbeda dengan generasi sebelumnya, Gen-Z sejak usia dini sudah terpapar teknologi informasi dan komunikasi, menjadikan mereka sangat akrab dengan perangkat seperti smartphone, internet, dan media sosial. Mereka disebut juga sebagai *digital natives*, karena tidak pernah mengalami kehidupan tanpa kehadiran teknologi. Bagi generasi ini, akses terhadap dunia maya bukan sekadar alat bantu, melainkan bagian dari pola hidup sehari-hari (Adityara & Rakhman, 2019). Kedekatan mereka dengan teknologi juga membentuk sejumlah karakteristik khas. Gen-Z dikenal multitasking, mampu mengerjakan berbagai aktivitas digital secara bersamaan, seperti membuka media sosial sambil belajar dan mendengarkan musik. Mereka cenderung menyukai proses yang cepat, instan, dan serba praktis. Ketidaksabaran terhadap proses panjang membuat mereka mudah terdistraksi dan rentan terhadap kelelahan mental akibat stimulasi yang berlebihan dari dunia digital (Kristyowati, 2021).

Selain itu, Gen-Z sangat menghargai visualisasi. Mereka lebih tertarik pada informasi yang disampaikan dalam bentuk gambar, video, atau infografis dibandingkan teks panjang. Sifat ini memengaruhi cara mereka berinteraksi, termasuk dalam membangun identitas diri di media sosial. Melalui platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter, mereka membentuk citra diri yang ingin dilihat orang lain. Keinginan untuk mendapatkan validasi dalam bentuk *likes*, *followers*, dan komentar positif menjadi salah satu pendorong utama keterikatan mereka dengan media sosial (Fitriyadi *et al.*, 2023). Karakteristik lain yang juga melekat pada generasi ini adalah keinginan untuk selalu mendapat pengakuan, rasa percaya diri, cinta terhadap kebebasan, serta keterbukaan terhadap hal-hal baru. Mereka sangat menghargai keberagaman dan inklusivitas, serta terbiasa dengan gagasan kolaborasi ketimbang kompetisi. Gaya berpikir mereka pun cenderung kritis dan cepat dalam menyerap informasi. Namun, kecepatan dalam mengonsumsi informasi sering kali membuat pemahaman mereka bersifat permukaan dan dangkal, karena terbiasa dengan format komunikasi digital yang singkat dan instan (Kristyowati, 2021).

Ketergantungan terhadap media sosial ini bukan tanpa risiko. Karakter Gen-Z yang cenderung individualistis, kurang dalam keterampilan komunikasi langsung, dan terbiasa dengan interaksi virtual membuat mereka lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Banyak dari mereka mengalami *Fear of Missing Out (FOMO)* kecemasan berlebihan karena merasa tertinggal dari tren sosial atau tidak terlibat dalam aktivitas daring yang sedang ramai. Tekanan

ini memicu kecemasan, perasaan tidak cukup, hingga munculnya gejala stres sosial yang mendalam (Mansur & Ridwan, 2022). Arus informasi yang sangat cepat dan deras membuat generasi ini terbiasa dengan respons singkat dan reaksi cepat, sehingga sulit untuk fokus dan hadir secara penuh dalam aktivitas nyata. Akibatnya, Gen-Z cenderung lebih mudah cemas ketika tidak terhubung dengan gawai atau media sosial mereka. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik digital mereka yang kuat memiliki sisi rawan yang dapat memicu gangguan kecemasan jika tidak diimbangi dengan kesadaran dan pengendalian diri yang cukup.

Gambaran Kecanduan Media Sosial Pada Generasi Z

Kecanduan media sosial pada Generasi Z didefinisikan sebagai pola perilaku penggunaan platform media sosial yang kompulsif dan tidak terkendali, sehingga mengakibatkan gangguan signifikan pada fungsi kehidupan sehari-hari individu yang bersangkutan. Kondisi ini melampaui sekadar penggunaan intensif; individu kehilangan kontrol atas durasi dan frekuensi interaksi mereka dengan media sosial, meskipun telah menyadari dampak negatif yang ditimbulkannya. Sebagai generasi digital native yang tumbuh besar dalam era di mana internet dan media sosial telah terintegrasi penuh dalam kehidupan, Generasi Z sangat rentan terhadap potensi kecanduan ini. Manifestasinya sering kali berupa dorongan kuat untuk terus-menerus terhubung, di mana ketiadaan akses dapat memicu perasaan cemas, gelisah, atau iritasi. Harga diri dan nilai pribadi mereka seringkali dikaitkan dengan validasi sosial daring, seperti jumlah likes atau komentar positif, sehingga kekurangan interaksi semacam itu dapat memicu perasaan tidak aman dan kecemasan sosial (Pratikto & Kristanty, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh tim yang berasal dari University of North Carolina dan NC State University dan dilakukan di Chapel Hill. Sebanyak 487 remaja dilibatkan dalam penelitian yang dilakukan sepanjang satu tahun. Dan para remaja ini dipelajari cara berkomunikasi dengan pasangannya baik itu dengan cara tradisional layaknya berkomunikasi secara langsung atau setidaknya bertelepon, dan juga saat mereka memakai media sosial atau aplikasi *chat* yang kini sedang populer. Selain itu, dipelajari pula cara bersosialisasi dan menjalani hubungan dengan sehat, khususnya dalam mengelola konflik atau mengeluarkan pendapat pribadi atau menyatakan kebutuhan pada orang lain.

Kecanduan media sosial dapat didefinisikan sebagai penggunaan media sosial yang berlebihan dan kompulsif, yang mengganggu kehidupan sehari-hari individu dalam berbagai aspek seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, dan kesehatan mental. Generasi Z, yang lahir kira-kira antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, merupakan generasi digital native yang tumbuh besar di tengah pesatnya perkembangan teknologi internet dan media sosial. Oleh karena itu, mereka sangat rentan terhadap fenomena ini. Beberapa karakteristik kecanduan media sosial pada Generasi Z meliputi:

1. Penggunaan yang Berlebihan: Menghabiskan waktu yang signifikan di media sosial, seringkali melebihi batas yang direncanakan.
2. Ketergantungan dan Gejala Penarikan: Merasa cemas, gelisah, atau tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial.
3. Toleransi: Membutuhkan waktu yang lebih lama atau intensitas penggunaan yang lebih tinggi untuk mencapai kepuasan yang sama.
4. Dampak Negatif: Mengalami penurunan kinerja akademik atau profesional, masalah dalam hubungan interpersonal, dan gangguan tidur akibat penggunaan media sosial.
5. Upaya Gagal untuk Mengurangi: Telah mencoba mengurangi penggunaan media sosial tetapi tidak berhasil.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan media sosial pada Generasi Z antara lain adalah:

1. *Fear of Missing Out* (FOMO): Ketakutan akan kehilangan informasi atau pengalaman penting yang dibagikan di media sosial, mendorong penggunaan yang konstan.
2. Validasi Sosial: Kebutuhan akan pengakuan dan validasi diri melalui jumlah likes, komentar, dan *followers*.
3. Desain Aplikasi yang Adiktif: Algoritma media sosial dirancang untuk memaksimalkan waktu pengguna di platform, menggunakan fitur-fitur seperti infinite scrolling dan notifikasi yang menarik perhatian.
4. *Coping Mechanism*: Penggunaan media sosial sebagai cara untuk melarikan diri dari stres, kecemasan, atau masalah kehidupan nyata.

Gambaran Gangguan Kecemasan pada Generasi Z

Gangguan Kecemasan pada Generasi Z adalah kondisi kesehatan mental yang ditandai oleh perasaan khawatir, takut, dan gelisah yang berlebihan dan persisten, yang seringkali tidak profesional dengan ancaman atau situasi yang sebenarnya. Pada Generasi Z, peningkatan prevalensi gangguan kecemasan telah menjadi perhatian serius. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang unik bagi pengalaman generasi ini. Generasi Z, atau yang dikenal sebagai individu yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012. Berdasarkan penelitian *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2018, diketahui bahwa kelompok manusia yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental adalah anak muda berusia 15 hingga 21 tahun dibandingkan dengan generasi lain (Bukhori, Yanti, & Rahmawati, 2023).

Menurut hasil penelitian APA tersebut, sekitar 91% dari generasi Z menunjukkan gejala emosional dan fisik yang berkaitan dengan stres, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Stres dianggap sebagai faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental yang buruk pada generasi Z. Individu dihadapkan pada tekanan yang signifikan dari berbagai aspek kehidupan,

antara lain tekanan akademik, tuntutan sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan, serta perubahan dunia yang cepat. Berdasarkan pemaparan di atas jadi Kecemasan pada kelompok Generasi Z diartikan sebagai keadaan mental di mana mereka merasakan kegelisahan, kekhawatiran, ketegangan, dan ketakutan yang berlebihan dan tidak kunjung hilang. Hal ini umumnya disebabkan oleh tekanan dari lingkungan sosial, tuntutan pendidikan dan karier, serta dampak penggunaan teknologi dan media sosial yang masif. Kecemasan ini bisa muncul dalam bentuk kecemasan umum, kecemasan saat berinteraksi sosial, atau bahkan serangan panik, yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, hubungan dengan orang lain, dan kondisi emosional mereka. Mengingat Generasi Z tumbuh di tengah kemajuan digital, mereka menghadapi tantangan seperti membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial, ketidakpastian akan masa depan, dan desakan untuk tampil sempurna, yang semuanya dapat memperparah tingkat kecemasan mereka. Beberapa bentuk gangguan kecemasan yang umum pada Generasi Z meliputi:

1. Gangguan Kecemasan Umum (GAD): Kekhawatiran yang berlebihan tentang berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari (misalnya, sekolah, pekerjaan, keuangan, kesehatan) yang sulit dikendalikan.
2. Gangguan Kecemasan Sosial (SAD): Ketakutan atau kecemasan yang signifikan terhadap situasi sosial, khawatir akan dinilai negatif oleh orang lain.
3. Gangguan Panik: Serangan panik mendadak dan intens yang disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, sesak napas, pusing, dan rasa takut akan kematian.
4. Fobia Spesifik: Ketakutan irasional dan intens terhadap objek atau situasi tertentu (misalnya, ketinggian, serangga, ruang tertutup).

Faktor-faktor yang diduga berkontribusi terhadap peningkatan gangguan kecemasan pada Generasi Z meliputi:

1. Tekanan Akademik dan Masa Depan: Generasi Z menghadapi tekanan yang tinggi terkait pencapaian akademik, persaingan ketat di dunia kerja, dan ketidakpastian ekonomi global.
2. Media Sosial dan Perbandingan Sosial: Paparan konstan terhadap “kehidupan sempurna” yang ditampilkan di media sosial dapat memicu perbandingan sosial yang negatif, meningkatkan rasa tidak aman dan kecemasan akan citra diri.
3. Isu Sosial dan Politik: Berita yang terus-menerus tentang krisis iklim, ketidakstabilan politik, dan isu-isu sosial lainnya dapat menciptakan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan.
4. Kurangnya Keterampilan Mengatasi Masalah: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z mungkin memiliki keterampilan koping yang kurang optimal dalam menghadapi stres dan kesulitan.

5. Perubahan Pola Interaksi Sosial: Meskipun terhubung secara digital, interaksi tatap muka yang berkurang dapat mengurangi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan dukungan emosional yang penting.

Intervensi MBCT Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Akibat Kecanduan Media Sosial Pada Generasi Z

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis kontemporer yang efektif dalam membantu individu, termasuk Generasi Z, mengelola gangguan kecemasan. MBCT dirancang sebagai kombinasi antara praktik *mindfulness* atau kesadaran penuh dan terapi kognitif yang berakar pada pendekatan kognitif-behavioral. Tujuan utama dari MBCT adalah mengubah pola pikir otomatis yang bersifat negatif dengan kesadaran akan momen saat ini secara reflektif dan tanpa penghakiman. Dalam konteks Generasi Z kelompok usia yang rentan terhadap tekanan akademik, sosial, dan digital MBCT menjadi pendekatan yang sangat relevan dan strategis.

Efektivitas MBCT dalam mengatasi kecemasan ditunjukkan secara konsisten dalam berbagai studi literatur. (Pratiwi, 2025) menjelaskan bahwa MBCT secara signifikan mampu menurunkan gejala gangguan kecemasan, baik pada populasi klinis maupun non-klinis. Melalui mekanisme peningkatan kesadaran diri, pengenalan terhadap pikiran negatif, dan pelatihan untuk tidak terjebak dalam reaksi emosional otomatis, MBCT membantu individu dalam menanggapi kecemasan secara lebih adaptif. Studi-studi yang ia kaji menyimpulkan bahwa MBCT memiliki dampak yang sebanding dengan terapi psikologis konvensional, seperti terapi kognitif perilaku, bahkan dalam beberapa kasus memiliki efek jangka panjang yang lebih stabil.

Literatur sistematis yang disusun oleh (Arofah, 2025) memperkuat temuan tersebut, dengan menunjukkan bahwa MBCT mampu menurunkan kecemasan pada remaja, terutama yang mengalami gangguan belajar, stres akademik, dan ketidakstabilan emosi. Dalam ulasannya terhadap 19 penelitian di lingkungan pendidikan, intervensi MBCT berhasil menekan gejala-gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan hubungan sosial siswa. Salah satu penelitian yang disoroti dalam ulasan tersebut adalah program MBCT yang diterapkan pada remaja perempuan usia 12-15 tahun, yang mengalami kesulitan belajar, dan hasilnya menunjukkan penurunan yang signifikan dalam kecemasan dan kemarahan setelah mengikuti program ini. Hal ini menunjukkan bahwa MBCT tidak hanya efektif secara umum, tetapi juga dapat diterapkan pada kelompok remaja dengan kondisi psikososial yang lebih kompleks.

Langkah-langkah intervensi MBCT umumnya berlangsung dalam delapan sesi mingguan, yang mencakup serangkaian latihan kesadaran dan refleksi kognitif. Setiap sesi memiliki fokus

tertentu, mulai dari pengenalan pada mindfulness, observasi terhadap napas dan tubuh, hingga pengenalan terhadap pola pikir otomatis. Dalam praktiknya, individu dilatih untuk mengamati pikiran dan perasaan mereka tanpa harus larut atau menolak keberadaan pikiran tersebut. Meditasi duduk, body scan, dan latihan mindful movement menjadi komponen inti dalam setiap pertemuan. Selain itu, peserta diminta untuk melakukan latihan harian di rumah berupa jurnal pengalaman atau refleksi terhadap kondisi emosional dan fisik yang mereka alami. Secara umum, MBCT terdiri dari delapan sesi yang melibatkan:

1. Meditasi kesadaran napas dan tubuh (*body scan*)
2. Latihan observasi pikiran dan perasaan
3. Identifikasi pola pikir negatif berulang
4. Pelatihan untuk merespons dengan sadar, bukan reaktif

Menurut Pratiwi (2025), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) bekerja melalui tiga mekanisme utama yang saling berkaitan dan berperan penting dalam proses terapeutik:

- a. Reduksi ruminasi, mengurangi pikiran berulang negatif
- b. Penerimaan emosi, menghindari penghindaran terhadap kecemasan
- c. Penguatan metakognisi, meningkatkan kesadaran atas pikiran sebagai mental event, bukan realitas mutlak

Menurutnya pendekatan ini secara efektif menekan kecenderungan ruminasi, yaitu kecenderungan untuk memikirkan hal-hal negatif secara berulang yang merupakan ciri khas individu dengan gangguan kecemasan. Penelitian oleh (Bukhori, Yanti & Rahmawati, 2023) juga menunjukkan bahwa MBCT efektif dalam mengurangi tekanan psikologis pada Generasi Z. Dalam studinya yang berfokus pada literatur terkait Generasi Z, ia menunjukkan bahwa latihan MBCT melalui pendekatan *self-talk*, *visual imagery*, dan *deep breathing* dapat membantu individu dalam mengelola tekanan emosional. Latihan ini melibatkan keterampilan untuk mengamati diri sendiri secara sadar, menciptakan citra mental yang menenangkan, dan melatih napas untuk menstabilkan sistem saraf. Ketiga pendekatan ini bekerja secara sinergis untuk menurunkan intensitas pikiran dan reaksi emosional yang berkaitan dengan kecemasan. Dengan fokus pada saat ini dan tanpa menghakimi, MBCT membantu generasi muda membangun ketahanan psikologis dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menanggapi situasi sulit secara konstruktif.

Implikasi Praktis

Ketiga sumber literatur yang dikaji dalam artikel ini secara konsisten mendukung bahwa MBCT merupakan intervensi yang tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga relevan secara praktis dan kontekstual. Pendekatan ini dapat diterapkan secara fleksibel dalam lingkungan pendidikan, komunitas, maupun secara daring, sehingga sangat cocok untuk

karakteristik Generasi Z yang terbiasa dengan format pembelajaran digital dan pendekatan interaktif. Efektivitas MBCT tidak hanya terbatas pada pengurangan kecemasan, tetapi juga mencakup peningkatan regulasi diri, empati, dan kualitas hubungan interpersonal.

Dengan demikian, MBCT dapat direkomendasikan sebagai intervensi utama maupun pelengkap dalam penanganan kecemasan pada Generasi Z. Keberhasilannya dalam menurunkan kecemasan tidak hanya tergantung pada teknik yang digunakan, tetapi juga pada komitmen peserta dalam menjalani proses secara konsisten. Maka dari itu, untuk memaksimalkan hasil, MBCT perlu didukung oleh fasilitator terlatih, struktur program yang jelas, serta integrasi yang kontekstual sesuai kebutuhan kelompok sasaran.

KESIMPULAN

Generasi Z, yang tumbuh dan berkembang di era digital, memiliki keterikatan yang sangat kuat terhadap media sosial, sehingga menjadikan mereka lebih rentan terhadap gangguan kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh Generasi Z dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, sosial, ekspektasi terhadap masa depan, serta perbandingan sosial yang timbul akibat konsumsi konten media sosial secara berlebihan. Kecanduan media sosial memicu perasaan takut tertinggal (FOMO), kebutuhan akan validasi melalui likes dan komentar, serta menurunnya keterampilan sosial nyata yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Berbagai studi literatur yang dianalisis menunjukkan bahwa MBCT memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, memperkuat kesadaran diri, dan membangun pola pikir yang lebih adaptif. Intervensi ini juga dapat diterapkan secara fleksibel, baik di lingkungan pendidikan, komunitas, maupun secara daring, menjadikannya relevan bagi karakteristik Generasi Z yang akrab dengan pendekatan digital. Dengan demikian, MBCT direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam menangani gangguan kecemasan akibat kecanduan media sosial pada Generasi Z. Keberhasilannya dipengaruhi oleh keterlibatan aktif peserta, dukungan fasilitator yang kompeten, serta pelaksanaan program yang terstruktur dan kontekstual sesuai kebutuhan generasi tersebut.

REFERENSI

- Adityara, S., & Rakhman, R. T. (2019, September). Karakteristik generasi Z dalam perkembangan diri anak melalui visual. In *Seminar Nasional Seni Dan Desain 2019* (pp. 401-406). State University of Surabaya.
- Anggraeni, P. M., & Kristinawati, W. (2025). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Perempuan Pengguna Aktif Media Sosial. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(10), 7327-7338.

- Arofah, L. (2025). Menemukan Kedamaian: Tinjauan Sistematis Penerapan Mindfulness pada Remaja. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 971-989. <https://doi.org/10.29407/fhqaxq46>
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan mindfulness training sebagai upaya dalam mengurangi psychological distress pada generasi Z. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 1-9).
- Faidh, M. A., Maulana, M. E., Putri, N. E., Putri, S. I., Munir, T. A., & Laksana, A. (2024). Peran Media Sosial X Dalam Perkembangan Komunikasi Di Era Digital. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 43-51. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.433>
- Fitriyadi, M. Y., Rahman, M. R., Asshidiqi, M. R. A., Ilham, M. A., Aibina, O. I., Hesda, N., & Al Fayyedh, F. (2023). pengaruh dunia IT terhadap perilaku remaja generasi z. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(2), 21-37.
- Hilman, N. N., Hardiana, L. B., Cahyani, G. I., Mayleni, N. H., & Syakinah, R. (2025). Peran Serta Aksi Gen-Z dalam Era Serba Teknologi. *SABER: Jurnal Teknik Informatika, Sains dan Ilmu Komunikasi*, 3(2), 182-189. <https://doi.org/10.59841/saber.v3i2.2596>
- Juanta, P., Lim, O., Ferry, F., & Wijaya, D. (2025). Pengaruh Konten Media Sosial Edukasi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat pada Generasi Z. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(1), 1-14. <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i1.4830>
- Kristyowati, Y. (2021). Generasi “Z” dan strategi melayaninya. *Ambassadors: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2(1), 23-34.
- Mansur, A., & Ridwan, R. (2022). Karakteristik siswa generasi z dan kebutuhan akan pengembangan bidang bimbingan dan konseling. *Educatio*, 17(1), 120-130. <https://doi.org/10.29408/edc.v17i1.5922>
- Petrosyan, A. (2025, April 1). *Number of internet and social media users worldwide as of February 2025*. statista.com
- Pratikto, R. G., & Kristanty, S. (2018). Literasi media digital generasi Z (Studi kasus pada remaja social networking addiction di Jakarta). *Communication*, 9(2), 19-42. <https://doi.org/https://doi.org/10.36080/comm.v9i2.715>
- Pratiwi, T. A. (2025). Mindfulness sebagai Intervensi dalam Manajemen Kecemasan. *literacy notes*, 1(1), 1-9.
- Puspitasari, C. A., Kamaludin, M., Pratama, M. R., & Azahra, S. A. (2025). Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 1298-1310.
- Rahmawati, R., Rahayu, P. I., & Taufiq, M. S. (2024). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen-Z (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sulawesi Barat). *MASSIVE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 1-13. <https://doi.org/10.35842/massive.v4i2.156>
- Ramadhan, R. M. I., Wangi, E. N., & Qadariah, S. (2022). Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains*, 4(1). <https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.9033>

- Sabillillah, H., & Sutabri, T. (2025). Analisis pengaruh paparan konten negatif di media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 43-48. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v3i1.1418>
- Sholikha, A., Widiyari, N. A., Maulana, R. A., Muna, N. R., & Mabruri, H. A. M. (2025). The Effectiveness of Behavioral Counseling Services Using Self-Management Techniques in Reducing Online Gaming Addiction Behaviors in Adolescents. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 105-118. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i1.2007>
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- Yuliana, R., & Suprayogi, D. (2024). Media Sosial Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Sosial Generasi Z (Usia Remaja). *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 200-208.