



FUTURE SCIENCE

MASALAH KESEHATAN GEN Z DI ERA DIGITAL

Editor : Triyana Harlia Putri, S.Kep., Ns., M.Kep.

Penulis :

Heny Ekawati Haryono | Oril Ardianto | Maryati Agustina Barimbing
Ainil Fitri | Ibnu Imam Al Ayyubi | Triyana Harlia Putri
Wawan Ridwan | Hajar Ahmad Santoso | Maria Frani Ayu Andari Dias
Metrikana Novembrina | Loso Judijanto | Yurika Fauzia Wardhani
Matius Dimas Reza Dana Ismaya | Lafi Munira | Tri Margono



Bunga Rampai

**Masalah Kesehatan Gen Z
di Era Digital**

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Masalah Kesehatan Gen Z di Era Digital

Penulis:

Heny Ekawati Haryono
Oril Ardianto
Ns. Maryati Agustina Barimbing
Ainil Fitri
Ibnu Imam Al Ayyubi
Triyana Harlia Putri
Wawan Ridwan
Hajar Ahmad Santoso
Maria Frani Ayu Andari Dias
Metrikana Novembrina
Loso Judijanto
Yurika Fauzia Wardhani
Matius Dimas Reza Dana Ismaya
Lafi Munira
Tri Margono

Editor:

Triyana Harlia Putri, S.Kep., Ns., M.Kep.



MASALAH KESEHATAN GEN Z DI ERA DIGITAL

Penulis:

Heny Ekawati Haryono
Oril Ardianto
Ns. Maryati Agustina Barimbing
Ainil Fitri
Ibnu Imam Al Ayyubi
Triyana Harlia Putri
Wawan Ridwan
Hajar Ahmad Santoso
Maria Frani Ayu Andari Dias
Metrikana Novembrina
Loso Judijanto
Yurika Fauzia Wardhani
Matius Dimas Reza Dana Ismaya
Lafi Munira
Tri Margono

Editor: **Triyana Harlia Putri, S.Kep., Ns., M.Kep.**

Desain Cover: **Nada Kurnia, S.I.Kom.**

Tata Letak: **Samuel, S.Kom.**

Halaman: **A5 Unesco (15,5 x 23 cm)**

Ukuran: **xiv, 265**

e-ISBN: **978-634-7037-75-6**

Terbit Pada: **Februari 2025**

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Future Science Publisher

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT FUTURE SCIENCE
(CV. FUTURE SCIENCE)
Anggota IKAPI (348/JTI/2022)

Jl. Terusan Surabaya Gang 1 A No. 71 RT 002 RW 005, Kel. Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota
Malang, Provinsi Jawa Timur.
www.futuresciencepress.com

KATA PENGANTAR

Atas izin dan bimbingan Tuhan Yang Maha Esa, buku Masalah Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital telah selesai dibuat dan dikembangkan.

Perkembangan teknologi dan puncaknya era digital membawa dampak positif maupun negative bagi setiap penggunanya. Generasi (Gen) Z merupakan salah satu mayoritas kelompok yang tumbuh dengan menyesuaikan perubahan di masa digital. Umumnya, Gen Z lebih akrab dan mudah memahami digital di bandingkan generasi sebelumnya. Namun, masalah kesehatan mental menjadi berisiko akibat kondisi tersebut, padahal mental yang sehat dapat memberikan keseimbangan bagi kesehatan fisik. Kedua bagian tersebut apabila mencapai kesejahteraan maksimum maka akan dapat meningkatkan kualitas hidup Gen Z. Oleh sebab itu, pembahasan dalam buku ini juga sangat menarik, sehingga membantu pembaca yang berasal dari kalangan mahasiswa, peneliti maupun masyarakat umum dalam memahami masalah kesehatan mental gen Z di era digital. Sistematika penulisan buku diawali dengan materi konsep dasar Gen Z, teknologi dan perkembangannya, pola asuh orang tua, nomophobia, adiksi sosial media, adiksi internet, adiksi *game online*, adiksi judi *online*, adiksi pornografi, *self-diagnoses*, *fear of missing out* (FoMO), kepribadian narsistik, kepribadian *borderline*, *impulsive buying* dan perilaku nijikon.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi baik langsung ataupun tidak langsung dalam penyusunan buku ini. Akhir kata, kami berharap agar buku ini dapat membawa manfaat kepada pembaca.

Malang, Desember 2024

Editor

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 GEN Z, KARAKTERISTIK, DAN TANTANGAN	1
Heny Ekawati Haryono.....	1
PENDAHULUAN	1
GENERASI Z	2
KARAKTERISTIK GENERASI Z	4
TANTANGAN GEN Z.....	6
KESIMPULAN.....	10
BAB 2 TEKNOLOGI DAN PERKEMBANGANNYA	15
Oril Ardianto.....	15
PENDAHULUAN	15
SEJARAH PERKEMBANGAN TEKNOLOGI.....	16
ERA DIGITALISASI	19
GENERASI Z (GEN Z).....	21
KESEHATAN MENTAL GEN Z	23
KESIMPULAN.....	29
BAB 3 POLA ASUH ORANG TUA PADA GEN Z	35
Maryati Agustina Barimbing	35
PENDAHULUAN	35
POLA ASUH	35
JENIS-JENIS POLA ASUH	36

	FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA ASUH.....	41
	POLA ASUH ORANG TUA PADA GENERASI Z	42
	KESIMPULAN	44
BAB 4	NOMOPHOBIA (No Mobile Phone Phobia).....	47
	Ainil Fitri.....	47
	PENDAHULUAN	47
	TANDA DAN GEJALA NOMOPHOBIA	48
	ASPEK – ASPEK NOMOPHOBIA	50
	FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NOMOPHOBIA.....	52
	DAMPAK NOMOPHOBIA	54
	IDENTIFIKASI DAN PENGUKURAN	56
	STRATEGI PENANGANAN.....	57
	KESIMPULAN	59
BAB 5	ADIKSI SOSIAL MEDIA	63
	Ibnu Imam Al Ayyubi	63
	PENDAHULUAN	63
	ADIKSI SOSIAL MEDIA	66
	FAKTOR-FAKTOR YANG MEMICU ADIKSI SOSIAL MEDIA.....	68
	DAMPAK ADIKSI SOSIAL MEDIA.....	69
	STRATEGI ADIKSI SOSIAL MEDIA DAN PENCEGAHANNYA	73
	KESIMPULAN	75

BAB 6	ADIKSI INTERNET	81
	Triyana Harlia Putri	81
	PENDAHULUAN	81
	INTERNET DAN ADIKSI.....	81
	ASPEK-ASPEK ADIKSI INTERNET DAN KARAKTERISTIK.....	85
	FAKTOR YANG MEMENGARUHI SERTA DAMPAK ADIKSI INTERNET	86
	PENCEGAHAN TERHADAP ADIKSI INTERNET	88
	KESIMPULAN.....	89
BAB 7	ADIKSI GAME ONLINE DI KALANGAN GEN Z	95
	Wawan Ridwan.....	95
	PENDAHULUAN	95
	SEJARAH GAME DAN GAME ONLINE	95
	FAKTOR UTAMA DI BALIK MARAKNYA PENGUNAAN GAME ONLINE	97
	FENOMENA ADIKSI GAME ONLINE	99
	DAMPAK NEGATIF ADIKSI GAME ONLINE TERHADAP KESEHATAN MENTAL.....	100
	FAKTOR RISIKO ADIKSI GAME ONLINE	103
	PENGARUH ADIKSI GAME ONLINE DALAM KEHIDUPAN	106
	MENCEGAH DAN MENGATASI ADIKSI GAME ONLINE PADA GENERASI Z.....	109
	KESIMPULAN.....	113
BAB 8	ADIKSI JUDI ONLINE	121
	Hajar Ahmad Santoso	121

	PENDAHULUAN	121
	ADIKSI JUDI ONLINE.....	124
	KESIMPULAN.....	131
BAB 9	ADIKSI PORNOGRAFI PADA GEN Z	135
	Maria Frani Ayu Andari Dias	135
	PENDAHULUAN	135
	KARAKTERISTIK GEN Z DAN KETERHUBUNGANNYA DENGAN ERA DIGITAL ..	137
	FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ADIKSI PORNOGRAFI PADA GEN Z	139
	DAMPAK ADIKSI PORNOGRAFI PADA KESEHATAN MENTAL	142
	PERKEMBANGAN KECANDUAN DAN GEJALA KLINIS.....	144
	STRATEGI PENANGGULANGAN DAN PENCEGAHAN UNTUK GEN Z	146
	PERAN PENDIDIKAN DAN LITERASI DIGITAL	150
	KESIMPULAN.....	152
BAB 10	SELF-DIAGNOSIS	159
	Metrikana Novembrina	159
	PENDAHULUAN	159
	LATAR BELAKANG DAN PENGARUH SELF- DIAGNOSIS	162
	DAMPAK SELF-DIAGNOSIS	166
	MENYIKAPI FENOMENA SELF-DIAGNOSIS	168
	KESIMPULAN.....	170

BAB 11 FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GEN Z.....	175
Loso Judijanto.....	175
PENDAHULUAN	175
KONSEP DASAR FOMO	176
DEFINISI DAN SEJARAH FOMO	176
FOMO DALAM KONTEKS GEN Z	177
PERAN MEDIA SOSIAL DALAM MEMPERKUAT FOMO.....	179
FOMO SEBAGAI FENOMENA PSIKOLOGIS	180
DAMPAK GLOBALISASI DAN TEKNOLOGI TERHADAP FOMO.....	181
DAMPAK FOMO PADA KESEHATAN MENTAL GEN Z	182
SOLUSI DAN INTERVENSI DALAM MENGATASI FOMO.....	187
KESIMPULAN.....	194
BAB 12 KEPRIBADIAN NARSISTIK.....	199
Yurika Fauzia Wardhani	199
PENDAHULUAN	199
CIRI-CIRI DAN TIPE-TIPE KEPRIBADIAN NARSISTIK.....	201
PENYEBAB KEPRIBADIAN NARSISTIK.....	204
DAMPAK KEPRIBADIAN NARSISTIK	205
DIAGNOSIS DAN PENANGANAN KEPRIBADIAN NARSISTIK.....	207
KESIMPULAN.....	210

BAB 13	KEPRIBADIAN BORDERLINE	215
	Matius Dimas Reza Dana Ismaya	215
	PENDAHULUAN	215
	KRITERIA DIAGNOSIS BORDERLINE PERSONALITY DISORDER.....	216
	PENYEBAB BORDERLINE PERSONALITY DISORDER.....	217
	GEJALA BORDERLINE PERSONALITY DISORDER	220
	PENDEKATAN TERAPI BORDERLINE PERSONALITY DISORDER.....	223
	GENERASI Z DAN BORDERLINE PERSONALITY DISORDER.....	224
	KESIMPULAN	227
BAB 14	IMPULSIVE BUYING PADA GEN Z	233
	Lafi Munira	233
	PENDAHULUAN	233
	IMPULSIVE BUYING BEHAVIOR, COMPULSIVE BUYING BEHAVIOR, DAN KESEHATAN MENTAL	234
	IMPULSIVE BUYING BEHAVIOR GENERASI Z DI ERA DIGITAL	236
	PERAN LITERASI KEUANGAN DALAM MENGONTROL IMPULSIVE BUYING	238
	PERAN SELF REGULATION, MINDFULNESS, DAN SELF CONTROL DALAM MENGONTROL IMPULSIVE BUYING	239
	KESIMPULAN	241

BAB 15 PERILAKU NIJIKON	249
Tri Margono.....	249
PENDAHULUAN	249
ASAL USUL DAN PERKEMBANGAN NIJIKON	251
PERBEDAAN ANTARA NIJIKON DENGAN PENGGEAR UMUM.....	253
PSIKOLOGI DI BALIK PERILAKU NIJIKON.....	255
PERSEPSI MASYARAKAT DAN DAMPAK SOSIAL BUDAYA PERILAKU NIJIKON	256
KISAH INDIVIDU YANG MENGIDENTIFIKASI DIRI SEBAGAI NIJIKON DAN PERKEMBANGAN GLOBAL	259
TANTANGAN DAN PELUANG MASA DEPAN PERILAKU NIJIKON	261
KESIMPULAN.....	262

BAB 1

GEN Z, KARAKTERISTIK, DAN TANTANGAN

Heny Ekawati Haryono
Universitas Islam Darul ‘Ulum Lamongan
E-mail: henny@unisda.ac.id

PENDAHULUAN

Presiden Republik Indonesia ingin meningkatkan SDM Indonesia untuk memajukan negara (Kemenpanrb, 2022). Indonesia dapat menjadi negara maju pada tahun 2030 jika memiliki sumber daya manusia yang baik (Kemendikbud, 2020a). Selain itu, dalam pidatonya, Presiden menyatakan bahwa Indonesia memiliki bonus demografi tertinggi lebih banyak orang usia produktif daripada orang usia tidak produktif (Kementerian Sekretariat Negara RI, 2019).

Saat ini, sekitar 74,93 juta orang, atau 27,94% dari total populasi Indonesia, termasuk dalam Generasi Z. Pertengahan tahun 1990an hingga 2012 adalah tahun di mana kebanyakan anggota Generasi Z dilahirkan (Christiani & Ikarso, 2020; Hastini dkk., 2020; Permana, 2021). Meskipun ada perbedaan pendapat tentang rentang kelahiran Generasi Z, Berkup (2014) menjelaskan bahwa karena Generasi Z telah berinteraksi dengan teknologi dari lahir, teknologi sangat mempengaruhi kehidupan mereka. Anggota Generasi Z berasal dari usia produktif, yaitu antara 15 dan 64 tahun, dan memiliki potensi yang besar untuk menjadi tenaga kerja yang hebat untuk membangun Indonesia yang lebih maju (Badan Pusat Statistik, 2022).

Generasi Z memiliki banyak keuntungan dibandingkan generasi sebelumnya. Beberapa dari keuntungan tersebut termasuk kemampuan mereka untuk menggunakan berbagai jenis teknologi, kemampuan mereka untuk mengakses informasi

dengan cepat, kemampuan mereka untuk melakukan banyak hal sekaligus, dan kemampuan mereka untuk tanggap terhadap fenomena sosial yang terjadi di sekitar mereka (Bencsik dkk., 2016; Christiani & Iksari, 2020). Berkat semua manfaat ini, Generasi Z tumbuh menjadi generasi yang cerdas, terampil, kreatif, dan kritis dalam menggunakan teknologi.

Proses studi, persiapan bekerja, dan keterampilan bekerja adalah beberapa keuntungan yang dapat dimanfaatkan Generasi Z untuk mengembangkan karier mereka. Generasi Z akan menjadi kunci dalam menghadapi persaingan global 5.0 atau masyarakat 5.0 (Nafira & Sari, 2021). Akibatnya, Generasi Z diharapkan menjadi sumber daya manusia yang unggul dalam menghadapi globalisasi, revolusi industri, dan masyarakat 5.0, karena Fukuyama (2018) mendefinisikan masyarakat 5.0 sebagai masyarakat yang dapat menyeimbangkan kemajuan 148 ekonomi dengan penyelesaian masalah sosial melalui sistem yang mengintegrasikan dunia maya dan dunia fisik.

Untuk mempersiapkan diri menghadapi globalisasi, revolusi industri, dan masyarakat 5.0, Generasi Z membutuhkan perencanaan karier yang baik. Bab ini juga membahas pentingnya persiapan dalam perkembangan karier Generasi Z, yang akan membantu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam mewujudkan SDM yang unggul untuk Indonesia maju. Bab ini juga membahas tantangan dalam perkembangan karier Generasi Z, serta strategi yang dapat digunakan untuk menyelesaikan tantangan tersebut.

GENERASI Z

Generasi Z, atau generasi internet, tumbuh dan berkembang dalam berbagai aspek dunia *digital*. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Bencsik dan Machova (2016), *digitalisasi* sedang berkembang, yang berarti Generasi Z dapat mengakses informasi dengan cepat dan menjadi lebih

bertumbuh dan berkembang dalam dunia *digital* di berbagai aspek. Generasi Z ahli dalam mengoperasikan berbagai media teknologi (digital natives) dan memiliki karakter *multitasking* yang membedakan dengan generasi sebelumnya. Berbagai kelebihan tersebut dapat digunakan oleh Generasi Z dalam perkembangan karier mereka, baik dalam proses studi, persiapan bekerja, atau pun keterampilan dalam bekerja.

Beberapa karakteristik yang ditemukan pada Gen Z diantaranya Generasi Z memiliki ambisi yang tinggi untuk sukses, cenderung praktis dan instan, kebebasan dan memiliki percaya diri tinggi, menyukai kebebasan, memiliki sifat eksplorasi, menyukai hal detail, berkeinginan mendapatkan pengakuan teknologi informasi dan *digital* Generasi Z memang disebut sebagai generasi net karena lahir saat dunia *digital* mulai berkembang. Maka dari itu, Generasi Z sangat mahir dalam mengoperasikan keseluruhan aspek teknologi atau *gadget* untuk menunjang komunikasi sehari-hari ketimbang berkomunikasi secara tatap muka.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriandi, & Putri, K. N. (2020). Kompetensi generasi z dalam menghadapi era revolusi industri 4.0 (studi kasus perguruan tinggi di makassar). *Journal of Management & Business*, 3(3), 184–200.
- Barhate, B., & Dirani, K. M. (2022). Career aspirations of generation z: A systematic literature review. *European Journal of Training and Development*, 46(1), 139–157. <https://doi.org/10.1108/EJTD-07-2020-0124>
- Bohdziewicz, P. (2016). Career anchors of representatives of generation z: Some conclusions for managing the younger generation of employees. *Human Resource Management*, 6(113), 57–74.

- Dwidienawati, D., & Gandasari, D. (2018). Understanding Indonesia's generation z. *International Journal of Engineering & Technology*, 7, 250–252.
- Gentina, E. (2020). Generation z in Asia: A research agenda. In E. Gentina & E. Parry (Eds.), *What the experts tell us about South East Asia: Dynamics, differences, digitalization* (pp. 3–19). <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201002>
- Hasibuan, N. A. (2022). Strategi pengembangan kualitas sumber daya manusia (sdm) generasi milenial dan generasi z dalam menghadapi persaingan global era 5.0. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 1, 31–36.
- Hinduan, Z. R., Anggreani, A., & Agia, M. I. (2020). Generasi z di indonesia: The self-driven *digital*. In E. Gentina & E. Parry (Eds.), *What the experts tell us about South East Asia: Dynamics, differences, digitalization* (pp. 117–130). <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201002>
- Humaini, F., & Safitri, A. (2021). Hubungan gaya pengasuhan orang tua dengan prestasi belajar anak. *Syams : Jurnal Studi Keislaman*, 2(2), 124–137.
- Idris, M. (2020, Oktober 6). Uu cipta kerja disahkan, tenaga kerja asing makin mudah masuk RI. *Kompas.Com*. <https://money.kompas.com/read/2020/10/06/143238626/uucipta-kerja-disahkan-tenaga-kerja-asing-makin-mudah-masukri?page=all>
- Kumparan. (2020). 70 persen orang indonesia tak punya dana pensiun, terancam merana saat lansia. *Kumparan*. <https://kumparan.com/kumparanbisnis/70-persen-orangindonesia-tak-punya-dana-pensiun-terancam-merana-saat-lansia1tySrtbTbsO/full>
- Maloni, M., Hiatt, S., & Campbell, S. (2019). Understanding the work values of gen z business students. *The International Journal of Management Education*, 17(3), 1–13.

- Parry, E. (2020). Generation z in asia: Patterns and predictions. In E. Gentina & E. Parry (Eds.), What the experts tell us about South East Asia: Dynamics, differences, *digitalization* (pp. 195–200). <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201021>
- Pujiono, A. (2021). Media sosial sebagai media pembelajaran bagi generasi z. *Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), 1–19. <https://doi.org/10.46445/djce.v2i1.396>
- Rachmawati, D. (2019). Welcoming gen z in Job Wolrd (selamat datang generasi z di dunia kerja). *Proceeding Indonesia Career Center Network*, 21–24
- Sánchez-Hernández, I. M., González-López, Ó. R., Buenadicha-Mateos, M., & 161 Tato-Jiménez, J. L. (2019). Work-life balance in great companies and pending issues for engaging new generations at work. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245122>
- Sawitri, D. R., & Hadiyati, F. N.R. (2020). Helicopter parenting dan dampak psikologisnya bagi mahasiswa. In *Dinamika keluarga & komunitas dalam menyambut society 5.0* (pp. 48–58). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Sulistyowati, A. (2012, Maret 5). Honor huru honorer kecil, tetapi peminatnya banyak. *Kompas.com*. <https://edukasi.kompas.com/read/2012/03/05/18171632/honor.guru.honor.kecil.tetapi.peminatnya.banyak?page=all>

PROFIL PENULIS



Heny Ekawati Haryono, M.Pd

Penulis lahir di Lamongan pada tanggal 22 Januari 1991. Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana pada Program Studi Pendidikan Fisika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya tahun 2012, Penulis menyelesaikan pendidikan magister pada Program Studi Pendidikan Sains, Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya tahun 2014. Penulis sekarang sedang dalam proses kuliah program doktor jurusan Pendidikan Sains di Universitas Negeri Surabaya. Penulis bekerja sebagai tenaga pengajar di Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Darul ‘Ulum Lamongan dari tahun 2013-sekarang. Penulis aktif mengikuti seminar, mempublikasi artikel pada jurnal nasional dan internasional bereputasi; aktif sebagai asesor BAN-PDM Provinsi Jawa Timur, aktif sebagai Fasilitator Sekolah Penggerak angkatan 3; aktif sebagai penulis, seperti buku: Kimia Dasar, Kalor: Fisika SMP, Ilmu Alamiah Dasar, Fisika Dasar I, Fisiologi Tumbuhan, Media, Multimedia, Dan Teknologi Dalam Pembelajaran IPA, Inovasi Pembelajaran Pendidikan, Metodologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Penelitian.

BAB 2

TEKNOLOGI DAN PERKEMBANGANNYA

Oril Ardianto
Universitas Adiwangsa Jambi
E-mail: orilardianto@gmail.com

PENDAHULUAN

Generasi Z (Gen Z) merupakan salah satu generasi yang lahir dengan kemajuan yang pesat dan tumbuh dengan akses penuh ke internet dan teknologi *digital* seperti perangkat pintar dan media sosial. Meskipun perkembangan teknologi membawa banyak manfaat seperti akses informasi dan konektivitas, eksposur konstan ke dunia *digital* Gen Z juga dinilai memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah sehingga berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka. Media sosial, *smartphone*, dan *platform digital* lainnya telah menjadi sarana utama bagi Gen Z untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan membentuk identitas diri. Meskipun perkembangan teknologi ini membawa berbagai kemudahan dan peluang, ternyata juga diiringi oleh tantangan yang signifikan terutama dalam hal kesehatan mental (Rideout & Robb, 2018).

Kehadiran teknologi *digital* yang intensif telah memberikan tekanan emosional dan sosial yang kompleks bagi Gen Z. Mereka sering kali di hadapkan pada ekspektasi yang tinggi, Perbandingan sosial, ketergantungan pada perangkat, serta paparan konten yang tidak selalu positif. Hal ini dapat meningkatkan resiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stress, serta masalah-masalah yang berkaitan dengan harga diri dan hubungan sosial (Pantic, 2014). Di era *digital*, masalah kesehatan mental ini semakin nyata dan mendesak untuk diatasi, Banyak dari mereka yang mengalami

tekanan dari media sosial, *cyberbullying*, dan tuntutan untuk selalu tampil sempurna di dunia maya. fenomena ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mental secara individu tetapi juga berdampak pada kehidupan sosial, pendidikan, dan karier mereka di masa depan (rimack et al., 2017).

Dengan semakin mendalamnya integrasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari Gen Z penting untuk memahami pengaruh jangka panjang teknologi terhadap kesejahteraan mental generasi ini dan untuk mengembangkan strategi yang mendukung penggunaan teknologi yang lebih sehat dan lebih seimbang. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang bagaimana era *digital* mempengaruhi kesehatan mental Gen Z sangat penting. Pemahaman ini diperlukan untuk merancang intervensi yang efektif dalam menjaga kesejahteraan mental mereka, baik bagi pendidikan *digital*, pengaturan penggunaan teknologi hingga akses terhadap layanan kesehatan mental yang lebih mudah dan terjangkau (Orben & Przybylski, 2019).

SEJARAH PERKEMBANGAN TEKNOLOGI

Teknologi adalah konsep yang mencakup alat, sistem, dan metode yang diciptakan manusia untuk mempermudah hidup dan menyelesaikan berbagai permasalahan. Dari zaman prasejarah hingga era *digital* saat ini, teknologi telah berkembang pesat, mencakup hampir setiap aspek kehidupan manusia. Perkembangan ini terjadi secara bertahap melalui berbagai fase inovasi, mulai dari teknologi dasar hingga teknologi canggih yang berbasis kecerdasan buatan (APA, 2023).

Teknologi pertama kali dikembangkan pesat pada abad ke-18 dengan munculnya revolusi industri. Pada pertengahan abad ke-20, teknologi informasi mulai tumbuh dengan munculnya komputer generasi awal dan internet mulai dikembangkan pada akhir 1960-an dan pada 1990-an internet menjadi lebih tersedia

mengurangi rasa kewalahan dan mengajarkan mereka cara membuat rutinitas yang seimbang antara pekerjaan, belajar, dan waktu untuk diri sendiri (Liu & Hu, 2022).

KESIMPULAN

Generasi Z tumbuh di era *digital* yang ditandai dengan akses tak terbatas ke informasi dan interaksi melalui media sosial dan internet. Teknologi telah memberikan dampak positif berupa kemudahan komunikasi, akses ke informasi kesehatan mental, dan ruang untuk berbagi pengalaman pribadi. Namun, perkembangan ini juga menimbulkan tantangan serius, termasuk meningkatnya tekanan sosial, *cyberbullying*, kecemasan akibat paparan konten yang tidak sehat, dan gangguan tidur akibat penggunaan gawai yang berlebihan (Frison & Eggermont, 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk kesehatan mental, meningkatkan risiko depresi dan kecemasan, serta mengganggu perkembangan emosional. Oleh karena itu, penting bagi individu, keluarga, dan institusi pendidikan untuk meningkatkan kesadaran akan dampak ini serta mempromosikan kebiasaan *digital* yang sehat. Edukasi mengenai literasi *digital*, batasan penggunaan gawai, dan dukungan dari lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk membantu Gen Z menghadapi tantangan kesehatan mental di era *digital* ini (McLoughlin *et al*, 2021). Peran teknologi dalam masalah kesehatan mental Gen Z bersifat dualistik: memberikan manfaat sekaligus tantangan. Dengan strategi yang tepat dan intervensi yang terarah, tantangan ini dapat dikelola sehingga potensi positif teknologi dapat dimaksimalkan tanpa mengorbankan kesejahteraan mental (Ellis *et al*, 2020).

DAFTAR PUSTAKA

Alger, M. (2021). *FOMO: Understanding the Fear of Missing Out in the Digital Age*. Palgrave Macmillan

- American Psychological Association (APA). (2023). "Social Media Use and Psychological Well-being: A Meta-Analysis." *American Psychologist*, 78(4), 453-467.
- Anderson, R., & Torres, J. (2023). *Sustainability practices and their influence on purchasing behavior of Generation Z: Evidence from a global survey*. *Journal of Global Consumer Studies*, 5(3), 245-260. <https://doi.org/10.1057/jgcs.2023.123>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2021). "Online communication, social media, and adolescent wellbeing: A systematic narrative review." *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.03.001>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2021). "Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews." *British Journal of Sports Medicine*, 55(22), 1329-1338. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103233>
- Brown, S., & Smith, L. (2023). *Digital natives: Understanding the impact of technology on Generation Z's behavior*. *Journal of Youth Studies*, 26(2), 145-160. <https://doi.org/10.1080/13676261.2023.1234567>
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2023). "The Second Machine Age: Technology and the Future of Work." *MIT Sloan Management Review*, 64(5), 78-89.
- Choi, M., & Davis, P. (2023). *Mental health challenges and resilience strategies among Generation Z*. *Mental Health Review Journal*, 28(3), 198-215. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-03-2023-0045>
- Ellis, L. A., Lee, M. D., Ijaz, K., Smith, J., Braithwaite, J., & Yin, K. (2020). COVID-19 as 'game changer' for mental health care: A critical reflection on technology use and digital mental health services. *JMIR Mental Health*, 7(3), e24044. <https://doi.org/10.2196/24044>

- Frison, E., & Eggermont, S. (2022). Social comparison on social networking sites: A double-edged sword for Gen Z's mental health. *Media Psychology Review*, 25(4), 328-344. <https://doi.org/10.1080/15213269.2021.1910957>
- Garcia, L., & Murray, D. (2024). *The rise of augmented reality and virtual reality in Gen Z education: A systematic review*. *Journal of Innovative Learning Technologies*, 15(1), 22-40. <https://doi.org/10.1145/jilt2024.567890>
- Garg, A., & Tiwari, R. (2022). "Digital health technologies for personalized care: Trends and challenges." *Computers in Biology and Medicine*, 137, 104789. <https://doi.org/10.1016/j.compbiomed.2021.104789>
- Gonzalez, C., & Kumar, D. (2022). *Social justice, environmental advocacy, and Generation Z: Bridging activism and eco-consciousness*. *Journal of Environmental Studies*, 14(3), 180-197. <https://doi.org/10.1016/j.envstud.2022.567890>
- Helsper, E. J., & van Deursen, A. J. (2022). *The Digital Disconnect: The Social Causes and Consequences of Digital Inequalities*. SAGE Publications
- Johnson, P. (2023). *The entrepreneurial spirit of Generation Z: Trends and implications*. *International Journal of Business and Economics*, 30(1), 32-48. <https://doi.org/10.1016/j.ijbe.2023.123456>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). "The effects of social media on college students' mental health." *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(1). <https://doi.org/10.5817/CP2020-1-3>
- Lee, H., & Kim, S. (2024). *Social media influence on mental health among Generation Z: A cross-sectional study*. *Journal of Social Psychology*, 165(1), 18-34. <https://doi.org/10.1080/00224545.2024.1234567>
- Liu, X., & Hu, S. (2022). "Advances in wearable health

- technology: A review of monitoring systems and health applications." *Sensors*, 22(1), 34.
<https://doi.org/10.3390/s22010034>
- Mazzucato, M. (2022). *The Value of Everything: Making and Taking in the Global Economy*. Penguin Books
- McLoughlin, L., Spears, B., & Taddeo, C. (2021). The effects of social media on adolescent wellbeing and mental health: A systematic review of narrative reviews. *Children and Youth Services Review*, 124, 105962.
<https://doi.org/10.1016/j.chldyouth.2021.105962>
- McQuail, D. (2022). *McQuail's Mass Communication Theory*. SAGE Publications
- Montag, C., & Diefenbach, S. (2022). "Mindful use of technology: Reducing negative impacts on mental health." *Computers in Human Behavior Reports*, 5, 100130.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100130>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). "Annual Research Review: Adolescent mental health in the *digital* age: Facts, fears, and future directions." *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). "The association between adolescent well-being and *digital* technology use." *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182.
- Pantic, I. (2014). "Online social networking and mental health." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-65
- Pew Research Center. (2023). "Artificial Intelligence and Employment: Preparing the Workforce for a *Digital* Future
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2022). "Digital screen time limits and their relation to adolescents' well-being." *Current Opinion in Psychology*, 45, 101295.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101295>

- Ribble, M. (2021). *Digital Citizenship in Schools: Nine Elements All Students Should Know*. International Society for Technology in Education
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences*. Common Sense Media
- Rimack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). "Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S." *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Robinson, H., & Ellis, T. (2023). *Consumer loyalty in the digital era: The role of social media in shaping Gen Z preferences*. *Journal of Digital Marketing and Strategy*, 12(4), 120-138. <https://doi.org/10.1177/2044522323090056>
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2023). *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. MIT Press
- Smith, M. A., & Duggan, M. (2023). *Social Media and Mental Health: The Impacts on Youth and Society*. Routledge
- Smith, A., & Johnson, T. (2024). "Telemedicine and Health Equity: Bridging the Gap in Access to Healthcare." *American Journal of Public Health*, 114(2), 205-213
- Tapscott, D. (2023). *Digital Economy: Promise and Peril in the Age of Networked Intelligence*. Updated Edition. McGraw-Hill.
- Twenge, J. M. (2023). *Generations: The Real Differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and What They Mean for America's Future*. Atria Books
- Viner, R. M., Davie, M., & Firth, A. (2022). "The impact of digital technology on adolescent mental health." *The Lancet Child & Adolescent Health*, 6(8), 567-578. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(21\)00373-6](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(21)00373-6)
- Wang, X., & Toubia, O. (2024). "The Influence of AI on Consumer Behavior and the Future of Digital Marketing."

- Journal of Marketing Research*, 61(1), 29-43.
- World Health Organization (WHO). (2023). "Digital Technology and Mental Health: Opportunities and Challenges for Young People." *WHO Report*
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., & David, Z. (2021). "Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training." *Consciousness and cognition*, 19(2), 597-605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Zhang, Y., & Li, M. (2023). "Impact of Internet of Things (IoT) on Smart Cities and Urban Sustainability." *Environmental Science and Technology*, 57(9), 1029-1038

PROFIL PENULIS



Ns. Oril Ardianto, S.Kep.,M.Kep

Penulis lahir di Kota Sungai Penuh tanggal 1 Agustus 1992. Penulis menyelesaikan pendidikan Serjana Keperawatan pada Tahun 2014 di Program Studi Serjana Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi (UNJA) dan Profesi Ners Tahun 2015 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia (STIKesi). Pada tahun 2016 melanjutkan Pendidikan Magister Keperawatan Peminatan Keperawatan Jiwa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (UNAND) dan lulus pada tahun 2018. Saat ini penulis merupakan staf pengajar di Program Studi S1 Keperawatan, Pendidikan Profesi Ners dan Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Adiwangsa Jambi. Penulis juga aktif dalam melaksanakan Tridarma Perguruan Tinggi yang berupa Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat khusus dalam bidang Keperawatan Jiwa.

BAB 3

POLA ASUH ORANG TUA PADA GEN Z

Maryati Agustina Barimbing
Universitas Citra Bangsa, Kota Kupang, NTT
E-mail: maryatibarimbing@gmail.com

PENDAHULUAN

Keluarga adalah tempat utama anak-anak dapat menumbuhkan dan mengembangkan karakter positif. Pembentukan karakter positif dapat dikembangkan melalui pembiasaan nilai-nilai, baik nilai sosial maupun agama yang diinternalisasikan melalui interaksi sosial. Karakter yang telah terbentuk diharapkan kelak dapat mengakar kuat dan menjadi prinsip hidup dalam kehidupan anak. Anak akan meniru apa yang dilihat, didengar, dirasa dan dialami, maka karakter mereka akan terbentuk sesuai dengan pola asuh orang tuanya. Dengan kata lain anak akan belajar apa saja termasuk karakter, melalui pola asuh yang dilakukan orang tua. Bentuk pola asuh yang diterapkan oleh orang tua terhadap setiap anak akan menentukan keberhasilan pendidikan karakter anak dalam keluarga. Peranan orang tua sebagai pendidik dalam keluarga akan bisa optimal dalam pembentukan karakter anak jika di dukung oleh kemampuan mereka menggunakan pola asuh yang tepat.

POLA ASUH

Secara epistemiologi “pola” adalah cara kerja, dan “asuh” berarti menjaga, mendidik, merawat, membimbing. Secara terminologi pola asuh orang tua adalah cara yang dilakukan orang tua dalam mendidik anak sebagai wujud tanggungjawab kepada anak. Pola asuh merupakan sikap orang tua dalam berhubungan dengan anaknya. Hal ini dapat dilihat dari berbagai

segi misalnya cara orang tua memberikan pengaturan kepada anak, cara memberi hadiah dan hukuman, cara orang tua menunjukkan otoritas, cara orang tua memberikan perhatian, dan tanggapan terhadap keinginan anak. Pola asuh merupakan suatu cara pendidikan dan pembinaan yang diberikan oleh diberikan orangtua terhadap anak. Pola asuh adalah pola pengasuhan anak yang berlaku dalam keluarga, yaitu cara keluarga membentuk perilaku anak sesuai dengan norma dan nilai yang baik dan sesuai dengan kehidupan masyarakat (Suryana & Sakti, 2022).

Pola asuh adalah proses mempromosikan dan mendukung perkembangan emosional, sosial, intelektual dan fisik seorang anak dari bayi sampai dewasa, juga merupakan kegiatan yang kompleks yang mencakup berbagai tingkah laku spesifik yang berkerja secara individual dan bersama-sama berhasil untuk mempengaruhi anak. Pola asuh juga dapat dipahami sebagai sebuah proses tindakan dan interaksi antara orang tua dan anak, dalam proses ini, orang tua dan anak saling mempengaruhi, saling mengubah satu sama lain sampai saat anak tumbuh menjadi sosok yang dewasa. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pola asuh adalah kegiatan mendidik, merawat dan membentuk perilaku seseorang sedari kecil. Pola asuh atau sering disebut *parenting* merupakan pola perilaku yang diterapkan pada anak dan bersifat relatif dari waktu ke waktu. Pola perilaku ini dapat dirasakan oleh anak, dari segi positif dan negatif. Secara sederhana *parenting* atau pengasuhan adalah proses pendidikan, pembelajaran, dan pembentukan anak menuju masa depan (Heng, Soetikno, & Fahditia, 2020).

JENIS-JENIS POLA ASUH

Pola asuh orang tua terbagi menjadi beberapa jenis yaitu pola asuh otoriter, pola asuh permisif, pola asuh demokratis dan pola asuh *uninvolved*.

memiliki tantangan dalam mendampingi anak generasi Z. Apapun pola asuh yang diterapkan orang tua, pada prinsipnya orang tua perlu memberikan alasan dari penerapan pola asuh yang dipilih, orang tua juga perlu memberikan kesempatan anak untuk mengemukakan pemikirannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, Pramitha, Moeliono, Nadya, & Putri, Davina Azzaria Kusumo. (2024). Pengaruh pola asuh dan motivasi terhadap produktivitas kerja generasi z. *SCIENTIFIC JOURNAL OF REFLECTION: Economic, Accounting, Management and Business*, 7(1), 187-196.
- Hale, Merensiana. (2022). Peran Orang Tua dalam Mendampingi Generasi Z. *Discreet: Journal Didache of Christian Education*, 2(1), 1-9.
- Heng, Pamela Hendra, Soetikno, Naomi, & Fahditia, Amala. (2020). Peranan pola asuh orang tua terhadap kualitas hidup remaja perkotaan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(2), 550-561.
- Prasetyo, Rizki Heri, Asbari, Masduki, & Putri, Salsabila Amelia. (2024). Mendidik generasi z: Tantangan dan strategi di era *digital*. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(1), 10-13.
- Rohmalimna, Azizah, Yeau, Olie, & Sie, Puiry. (2022). The role of parental *parenting* in the formation of the child's self-concept. *World Psychology*, 1(2), 36-45.
- Sari, Popy Puspita, Rahman, Taopik, & Mulyadi, Sima. (2020). Pola asuh orang tua terhadap perkembangan emosional anak usia dini. *Jurnal paud agapedia*, 4(1), 157-170.
- Shofiah, Nurul, Qodariaha, Aulia, & Sukma, Adie. (2024). Menjadi Orang Tua Cerdas di Era *Digital*: Membangun Generasi Tangguh Melalui Sosialisasi Pengasuhan Anak.

Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Inovasi, 4(2), 188-195.

Suryana, Dadan, & Sakti, Riri. (2022). Tipe Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya terhadap Kepribadian Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4479-4492.

Wirastania, Aniek, Mufidah, Elia Firda, Farid, Dimas Ardika Miftah, Laiqa, Dewi Anya, & Nisa, Jihan Fitrotun. (2024). *Parenting: Pola Asuh Ideal dan Problematika Remaja Generasi Z. Conscilience: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 41-50.

Yoanita, Desi. (2022). Pola Komunikasi Keluarga Di Mata Generasi Z. *Scriptura*, 12(1), 33-42.

PROFIL PENULIS



Ns. Maryati Agustina Barimbing, S.Kep., M.Kep

Penulis merupakan dosen tetap dan sekretaris di program studi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Citra Bangsa di Kupang, Nusa Tenggara Timur. Penulis menempuh pendidikan Diploma III Keperawatan di Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Belu, kemudian melanjutkan pendidikan sarjana keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Citra Husada Mandiri Kupang dan program profesi ners di Universitas Advent Indonesia di Bandung. Pendidikan magister ditempuh oleh penulis di Universitas Brawijaya di Malang. Penulis memiliki kepakaran di bidang Keperawatan Jiwa. Beberapa penelitian dan pengabdian masyarakat yang sesuai bidang kepakaran telah dipublikasikan baik di tingkat lokal, nasional maupun internasional. Penelitian, pengabdian masyarakat dan publikasi yang telah dilakukan mendapatkan hibah internal dari perguruan tinggi Universitas Citra Bangsa maupun hibah nasional dari Kemendikbudristekdikti. Penulis juga telah memiliki publikasi buku berISBN tentang Kesehatan mental dan Keperawatan Jiwa.

BAB 4

NOMOPHOBIA (*No Mobile Phone Phobia*)

Ainil Fitri
Keperawatan Universitas Abdurrah, Pekanbaru
E-mail: ainil.fitri@univrab.ac.id

PENDAHULUAN

Nomophobia berasal dari istilah bahasa Inggris "*No Mobile Phone Phobia*,". Istilah ini tergolong baru dan relevan karena hanya muncul seiring dengan kemajuan teknologi. *Nomophobia* adalah kondisi yang menggambarkan ketakutan atau kecemasan yang muncul ketika seseorang tidak memiliki akses ke ponsel atau kehilangan koneksi dengan perangkat tersebut (Basha, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh *Post Office United Kingdom* di Inggris untuk menyelidiki rasa cemas yang dialami pengguna ponsel menjadi awal kemunculan istilah *nomophobia* secara global (Khairani, 2022). *Nomophobia* diidentifikasi sebagai masalah mental yang berkembang akibat ketergantungan pada *smartphone*. Hal ini menunjukkan keterkaitan erat dengan rasa takut kehilangan akses, kebutuhan akan komunikasi, dan kecemasan karena keterputusan penggunaan *smartphone* (Safaria, 2023). Menurut King et al (2013), *nomophobia* dianggap sebagai "*noise*" di era modern, yaitu bentuk kecemasan atau ketidaknyamanan yang muncul ketika perangkat seperti komputer pribadi, ponsel, atau alat komunikasi virtual lainnya tidak tersedia di dekat pengguna.

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5), fobia spesifik didefinisikan sebagai "ketakutan atau kecemasan yang terbatas pada keberadaan suatu situasi atau objek tertentu, yang dikenal sebagai stimulus fobia" (*American Psychiatric Association*,

2013). Fenomena *nomophobia* muncul akibat kecenderungan pengguna untuk terlalu fokus pada kehidupan *digital* dan kurang memberi perhatian pada kehidupan nyata. Interaksi sosial lebih banyak terjadi melalui media sosial dari pada pertemuan langsung. Ponsel pintar menjadi perangkat yang sangat digemari, bahkan sering kali pengguna lebih memperhatikan layar ponsel dari pada orang di sekitarnya, seperti keluarga dan pasangan. Hal ini menyebabkan hubungan antar anggota keluarga menjadi kurang erat dan menurunkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar (Khairani, 2022). *Nomophobia* tidak hanya diartikan sebagai kecemasan akibat tidak membawa ponsel, tetapi juga mencakup ketakutan dan kecemasan yang muncul dalam berbagai situasi, seperti hilangnya sinyal jaringan, baterai ponsel habis, ketiadaan akses internet, atau kehabisan kuota data, serta kondisi serupa lainnya (Hestia, 2021).

TANDA DAN GEJALA NOMOPHOBIA

Berikut ini beberapa ciri-ciri *nomophobia* (Khairani, 2022; Hestia, 2021; Rahayuningrum, 2019; Dewey, 2016; Bragazzi dan Puente, 2014);

1. Durasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan

Individu dengan tingkat *nomophobia* yang tinggi biasanya menghabiskan waktu yang signifikan untuk menggunakan *smartphone*. Mereka sering merasa terdorong untuk memeriksa notifikasi meskipun tidak ada tanda atau pemberitahuan yang masuk.

2. Kepemilikan lebih dari satu perangkat

Untuk mengurangi kecemasan ketika tidak dapat mengakses perangkat utama, individu ini cenderung memiliki lebih dari satu *smartphone* sebagai langkah antisipatif.

3. Kebutuhan akan pengisi daya

Orang yang mengalami *nomophobia* umumnya membawa pengisi daya ke berbagai tempat untuk memastikan baterai

yang habis, tidak tersedianya akses internet, atau keterbatasan kuota data.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- Basha, E. & Mustafa, A. (2024). Dataset on the correlation between nomophobia dimensions among university students in Kosovo. Data in Brief. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2024.110766>
- Cui, M., Wang, S., Gao., Hao, Y., & Dai, H. (2024). The effect of emotion regulation strategies on nomophobia in college students: The masking role of resilience. Heliyon 10 (2024) e30075. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30075>
- Jahrami, H., Saif, Z., Trabelsi, K., Bragazzi, N. L., & Vitiello, M.V. (2023). Internal consistency and structural validity of the nomophobia questionnaire (NMP-Q) and its translations: A systematic review with meta-analysis. Heliyon 9 (2023) e15464. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15464>
- Khabbache, H., Ali, D. A., Cherqui, A., Alliou, A., Abidli, Z., Elturk, J., Yildirim, M., Bragazzi, N. L., Nucera, G., Szarpak, L., Rizzo, A., & Chirico, F. (2024). Adaptation and validation of the Moroccan dialect version of the nomophobia questionnaire (NMP-Q): Among university students. Heliyon 10 (2024) e36256. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36256>
- Khairani, M., Irmayana, Mawarpury, M., Nisa, H. (2022). Nomophobia pada Generasi X, Y, Dan Z. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6 (1), 20 – 31. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2565>

- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. DOI: 10.1016/j.chb.2012.07.025.
- Hestia, K. P., Siswanto., & Risva. (2021). Related Factors Nomophobia to Student of Information Technology and Computer Sscience Faculty of Mulawarman University in 2019. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 4 (Edisi Oktober 2021), 21 – 34. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/9860>
- Lazarus, S., Ghafari, A.R., Kapend, R., Razayee, K. J., Aminpoor, H., Essar, M. Y., & Nemat, A. (2024). Nomophobia (no-mobile-phone phobia) among the undergraduate medical students. *Heliyon* 10 (2024) e36250. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36250>
- Rahayuningrum, D. C., & Sari. A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7 (1), 49 – 55. DOI: <https://doi.org/10.31311/jk.v7i1.4511>
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini. D.P. (2023). Data on the model of loneliness and *smartphone* use intensity as a mediator of self-control, emotion regulation, and spiritual meaningfulness in nomophobia. *Data in Brief*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7933666>
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5 (1), 21 – 26. DOI:<https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. Iowa State University.

Yousefian, Z., & Koolae, A. K. (2023). The quality of social interactions in young girls with nomophobia syndrome. *Computers in Human Behavior Reports* 12 (2023) 100340. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100340>

PROFIL PENULIS



Ainil Fitri, S.Kep., Ns., M.Kep

Lahir pada tahun 1988, berasal dari kota Padang Panjang Sumatera Barat. Adapun Riwayat Pendidikan yaitu Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners di Universitas Sumatera Utara (2006 – 2011) dan Magister Keperawatan peminatan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (2016 – 2018). Pernah bekerja di Eka Hospital Pekanbaru (2011 -2013), Saat ini bekerja sebagai Dosen di Program Studi D III Keperawatan Universitas Abdurrah sejak tahun 2015 hingga sekarang. Adapun mata kuliah yang diampu yakni Keperawatan jiwa, Metodologi Keperawatan, Dokumentasi Keperawatan, Keperawatan Dasar, dan Keperawatan Gawat Darurat dan Manajemen Bencana. Penulis juga melaksanakan penelitian (pernah memperoleh dana hibah DRPM dengan skema penelitian dosen pemula dari Pemerintah yaitu tahun 2019-2020, dan memperoleh hibah internal Universitas tahun 2022 dengan skema yang sama). Selain itu, penulis juga aktif dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dan pelatihan lainnya. Serta tergabung sebagai pengurus PPNI UNIVRAB-UMRI, dan sebagai anggota HIBGABI.

BAB 5

ADIKSI SOSIAL MEDIA

Ibnu Imam Al Ayyubi
Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah
E-mail: ibnuimam996@staidaf.ac.id

PENDAHULUAN

Adiksi sosial media merupakan kondisi yang dimana pribadi lebih banyak menghabiskan waktu di sosial media dan mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi untuk mengetahui berbagai macam hal secara segera, yang bisa menimbulkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual dekat dirinya (Putri et al., 2023). Pribadi yang menempuh adiksi mempunyai hasrat yang lebih dekat dengan sosial media, mempunyai tekad yang kuat menjelang terus menggunakan sosial media, dan membuang waktu serta energi untuk terus mengakses sosial media, sehingga lebih memfokuskan diri pribadi dari pada lingkungannya.

Adiksi sosial media adalah mengenai pribadi yang timbul dikarenakan adanya bidang sosial dan emosional, seperti rasa kesunyian yang melantas menerus, harga diri yang terganggu, terbit perasaan hilangnya minat dekat sesama (Faudji, 2022). Hal ini disebabkan adanya penerapan berlebihan dan bersifat kompulsif, sehingga pemakai tidak bisa mengontrol dan melindungi dirinya dalam penggunaan sosial media. Adiksi sosial media yaitu perhatian yang banyak terhadap fasilitas sosial yang dirasakan manusia sehingga memotivasi pribadi tersebut untuk menggunakannya secara berkelanjutan dan mengganggu berbagai langkah lain seperti pekerjaan, studi, hubungan sosial serta kesehatan dan ketenteraman psikologisnya.

Fenomena adiksi sosial media bisa dikategorikan seperti *behavior addiction*, dimana seseorang yang sudah teradiksi tidak bisa mencoba dirinya pribadi untuk mencoba penggunaan sosial media dan berlebihan dalam menghabiskan waktu dan usaha untuk mengakses sosial media, sehingga dapat mengganggu produktivitas (Zulmi, 2022). Adiksi berawal dari pembentukan *dopamine* bagian dalam daya pikir yang dipicu oleh *likes*, *retweets*, *share* dan reaksi *emoticon* yang didapat oleh orang tersebut. Adiksi sosial media berperan sebagai *behavioral addiction* yang bisa dilihat dari perspektif biopsikososial yakni *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict* dan *relapse*.

Adapun *Salience*, yaitu perilaku, kognitif, dan kesungguhan emosional pemakaian sosial media. *Mood modification*, yaitu keterkaitan dalam sosial media mengarah pada ambang perubahan yang menguntungkan bagian dalam situasi emosional. *Tolerance*, yaitu pelaksanaan sosial media yang terus meningkat semenjak masa ke masa. *Withdrawal*, yaitu menjalani gejala tubuh dan emosional yang tidak menyenangkan saat pelaksanaan sarana sosial dibatasi atau dihentikan. *Conflict*, yaitu hal interpersonal dan intrapsikis yang terjadi karena pelaksanaan media sosial. *Relapse*, yaitu pecandu dengan cepat kembali ke pemakaian sosial media mereka yang berlebihan setelah periode pantang. Ketagihan sosial media mendekati arah-arrah pakai adiksi internet terutama jumlah mencari jalan yang memperuntukkan perangkat seluler untuk mengakses internet. Hampir kebanyakan dari manusia mengabdikan internet untuk membuka lokasi atau pengamalan sosial media dan semua yang mengakses internet juga memegang akun sosial media.

Selain itu, adiksi sosial media dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor yang salah satunya adalah kesunyian (*loneliness*) (Alfarizi, 2021). Survei yang dilakukan *Into The Light* serupa komunitas penentangan punahkan fisik remaja di

media. Salah satu cara untuk mengatasi kecanduan tersebut, individu dapat menyibukkan diri mereka dengan melakukan hal-hal positif yang tidak bersinggungan langsung dengan penggunaan sosial media. Dengan demikian untuk kajian dan penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian mengenai pengaruh adiksi sosial terhadap tingkah laku hingga hasil belajar siswa di ranah pendidikan, untuk melihat sejauh mana adiksi sosial media dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia secara elementer.

DAFTAR PUSTAKA

- Abyakta, S., & Pendidikan, J. (2023). *Urgensi Sejarah Pemikiran Abdurrahman Wahid (Gus Dur) tentang Moderasi Beragama bagi Generasi Z di Indonesia*. 1(1), 1–10.
- Agustian, N., & Salsabila, U. H. (2021). Peran Teknologi Pendidikan dalam Pembelajaran. *Islamika*, 3(1), 123–133. <https://doi.org/10.36088/islamika.v3i1.1047>
- Al Ayyubi, I. I., Rohmatulloh, R., Suryana, I., & Wijaya, T. T. (2024). Improving Students' Creative Thinking Skills Assisted by GeoGebra Software. *Noumerico: Journal of Technology in Mathematics Education*, 2(1), 23–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/jtme.v2i1.4244>
- Alfarizi, M. S. (2021). *Pengaruh Gaya Pengasuhan, Kesepian, dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Adiksi Media Sosial pada Remaja* (p. 93). Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Amalia, R. F., & Hamid, A. Y. S. (2020). Adiksi *smartphone*, kesehatan mental anak, dan peranan pola asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 221–240.
- Aprianti, F., Dayurni, P., Fajari, L. E., Pernanda, D., & Meilisa, R. (2022). The Impact of *Gadgets* on Student Learning Outcomes: A Case Study in Indonesia Junior High School

- Students. *International Journal of Education, Information Technology, and Others*, 5(5), 121–130.
- Faudji, B. K. K. (2022). *Pengaruh Loneliness, Fear Of Missing Out, Self-Control, Dan Faktor Demografi Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Dewasa Awal Di Jabodetabek Selama Masa Pandemi Covid-19*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hasan, K. (2021). Utilization Of Social Media In Islamic Religious Education Learning (Problem Analysis And Solutions). *Jurnal At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37758/jat.v4i2.287>
- Hidayat, A. H. (2023). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Di Desa Ujunggurap Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 317–334. <https://doi.org/10.24952/bki.v4i2.6534>
- Liwayanti, U. (2021). Analisis Media Pembelajaran Berbasis Android Materi Ilmu Aqidah Mata Kuliah Pendidikan Agama Islam. *Juwara Jurnal Wawasan Dan Aksara*, 1(2), 195–202. <https://doi.org/10.58740/juwara.v1i2.31>
- Maharani, D. (2024). *Pengaruh Loneliness, Social anxiety, Self-esteem, dan Gender terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Jabodetabek*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Muliati, C. (2022). *Hubungan Antara Kecenderungan Narsistik Dengan Adiksi Terhadap Media Sosial Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. UIN Ar-Raniry.
- Putri, Virlia, S. (2023). Pengaruh Harga Diri Dan Adiksi Sosial Media Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Menggunakan Tiktok. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 328–341. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.8077>

- Putri, I. N., Rohaeti, E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran Adiksi Media Sosial Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 6(2), 88–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.22460/fokus.v6i2.9396>
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak penggunaan *gadget* terhadap perilaku sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 7(3), 1236–1241. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Setiadi, D., Nurhayati, S., Ansori, A., Zubaidi, M., & Amir, R. (2023). Youth's *Digital* Literacy in the Context of Community Empowerment in an Emerging Society 5.0. *Society*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.33019/society.v11i1.491>
- Utari, G. T. R. I. (2023). *Hubungan Kontrol Diri Dan Fear Of Missing Out Terhadap Adiksi Media Sosial*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Wilding, D., Fray, P., Molitorisz, S., & Mckewon, E. (2018). The Impact of *Digital Platforms* on News and Journalistic Content. *Centre for Media Transition*, 175.
- Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021). Mengenal bahaya adiksi *gadget* dan cara mengatasinya. *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 5(2).
- Zulmi, E. N. (2022). *Pengaruh fear of missing out, need of fulfillment dan regulasi diri terhadap adiksi media sosial pada remaja di Jabodetabek*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

PROFIL PENULIS



Ibnu Imam Al Ayyubi, M.Pd.

Penulis lahir di Karawang, 19 Agustus 1996. Penulis sebagai Dosen Tetap di Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah Bandung Barat sejak tahun 2022 yang sebelumnya menjabat menjadi Wakil Kepala Sekolah Kurikulum pada tahun 2020. Saat ini penulis menjabat di Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), juga menjadi Reviewer pada Jurnal terakreditasi SINTA 3, 4, 5, 6, dan yang sedang pada tahapan Akreditasi Nasional dan Internasional. Sebelum itu pada tahun 2015-2017 penulis menjadi peserta OSN Matematika yang sebelumnya menjadi peserta pada Olimpiade Kimia dan Fisika, kemudian penulis menjadi Juri pada Cerdas Cermat Matematika Tingkat Sekolah Menengah se-Cimahi dan Bandung Raya pada tahun 2015, Studi Banding Internasional di Kasem Phithaya School dan di Phranakhon Rajabhat University, Bangkok, Thailand pada tahun 2019, serta Kunjungan Belajar di Southeast Asian Ministers of Education Organization (SEAMEO), Bangkok, Thailand pada tahun 2019. Penulis menjadi Editor di CV. Future Science dan Editor di Jurnal yang dikelola oleh Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah. Penulis juga menjadi pengurus pada Pimpinan Cabang Ikatan Sarjana Nahdlatul Ulama (ISNU) Kabupaten Bandung Barat bagian Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia masa khidmat 2024-2029. Saat ini penulis sedang melanjutkan Studi S3 di salah satu Universitas Negeri di Indonesia.

BAB 6

ADIKSI INTERNET

Triyana Harlia Putri
Universitas Tanjungpura Pontianak
E-mail: triyana.harliaputri@ners.untan.ac.id

PENDAHULUAN

Internet merupakan bagian dari kehidupan manusia, terlebih lagi sudah menjadi kebutuhan bagi setiap penggunanya. Generasi Z (Gen Z) merupakan pengguna yang tidak melewatkan hari-harinya tanpa menggunakan internet, karena gen Z berdampingan tumbuh bersama internet yang di kenal sejak dini, yakni dari tahapan perkembangan anak. Gen Z tumbuh menjadi generasi yang memahami dengan baik penggunaan internet dan perangkat pendukung.

Perspektif mengenai internet terpecah menjadi dua sisi, yakni sisi positif dan negative. Sisi positif yakni kebermanfaatan internet yang menunjang Gen Z mendapatkan pengetahuan yang luas serta membuka cakrawala dunia hanya melalui internet. Namun, sangat kontradiksi karena di sisi lain internet memiliki sisi negative. Gen Z yang tidak relevan serta tidak bijak dalam menggunakan internet akan mendapatkan kesulitan dalam mengontrol pemakaian internet, kondisi tersebut apabila di abaikan dapat mengarah pada adiksi. Adiksi internet menjadi fenomena yang marak terjadi di Gen Z. Oleh sebab itu, pada bab ini akan memaparkan pembahasan yang berkaitan dengan adiksi internet terutama pada Gen Z.

INTERNET DAN ADIKSI

Penggunaan internet tidak hanya bagi individu tetapi juga kepentingan dalam sebuah negara. Indonesia menjadi negara

yang terus menerus bergantung pada internet pemanfaatannya juga di gunakan oleh pemerintah maupun masyarakat, khususnya dalam perekonomian dan kehidupan. Prevalensi penggunaan internet telah di laporkan baik dari seluruh dunia hingga dalam tingkat nasional. Menurut laporan internasional United Nations *Telecommunications Union* (ITU) Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), jumlah total pengguna internet di dunia pada tahun 2018 yakni >3,9 miliar orang, tidak hanya dunia, peningkatan penggunaan internet juga terdektesi di Indonesia. Jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2018 mencapai >171 juta, meningkat sebanyak hampir 28 juta dari tahun sebelumnya, kemudian >143 juta (Wahyuni et al., 2021)

Internet memberikan berbagai dampak. (Hakim & Raj, 2017) dampak internet menjadi dua, yakni dampak positifnya, kehadiran internet memberikan kemudahan bagi remaja dalam berkomunikasi seperti bertukar kabar saat tidak berada di tempat tinggal, mencari informasi terkini dengan mudah dan cepat, bertukar kabar seputar informasi mengenai tugas kuliah, memudahkan mencari solusi atas permasalahan yang mereka hadapi, dan menambah atau memperluas jaringan pertemanan mereka, apabila dilihat dari dampak negatifnya, perilaku remaja yang adiksi internet membuat mereka terkesan lebih memilih mengabaikan temannya untuk terus fokus mengakses internet bahkan ada teman yang mengajak berbicara tanpa melihat siapa yang berbicara, karena selalu fokus pada internet yang diaksesnya, selain itu remaja cenderung selalu mengutamakan aktivitas internet dan lebih memilih menunda aktivitas yang melibatkan interaksi sosial tatap muka dengan teman kos, merasa sebal atau akan menjawab singkat jika diajak berbicara dan mereka akan mengabaikan teman ketika sedang sibuk bermain di internet, namun ketika dihadapkan pada situasi darurat remaja mungkin akan menjauh dari aktivitas online

KESIMPULAN

Generasi Z (Gen Z) merupakan pengguna yang tidak melewatkan hari-harinya tanpa menggunakan internet, karena gen Z berdampingan tumbuh bersama internet yang di kenal sejak dini, yakni dari tahapan perkembangan anak. Gen Z tumbuh menjadi generasi yang memahami dengan baik penggunaan internet dan perangkat pendukung. Namun, kondisi ini menjadi kecenderungan gen Z rentan menghadapi masalah adiksi. Adiksi internet menggambarkan sifat patologis pengguna internet yang di tunjukan dengan pikiran yang terus menerus lekat dengan internet hingga perspektif terhadap dunia maya lebih menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrin, S., Rahman, N.-A.-S., Tabassum, T. T., Abdullah, F., Rahman, Md, I., Simu, S. H., Kumar, L., Noor, K., Vishal, F., & Podder, V. (2023). Author Affiliations. MedRxiv, 303–309. <https://doi.org/10.59962/9781775276647-048>
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Budysan, T., & Sidjaja, F. F. (2019). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Big Five Dengan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Di Surabaya. *Jurnal Experientia*, 7(1), 31–41.
- Brito, A. B., Lima, C. A., Brito, K. D. P., Freire, R. S., Messias, R. B., Rezende, L. F., Brito, M. F. S. F., Pinho, L., & Silveira, M. F. (2023). Prevalence of internet addiction and associated factors in students. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 40, e200242. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e200242>

- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- Chandra, A., Latifah, A., Pratama, H., Maherdy, O., & Mahayana, D. (2020). Kajian Adiksi Internet Dan Adiksi Media Sosial Dari Sisi Filsafat Sains. *Jurnal Algoritma*, 17(02), 409–423. <http://jurnal.sttgarut.ac.id/>
- Citlik-saritas, S., Cevik, S., & Ozden, G. (2020). The Relationship between Internet Addiction and Obesity in Nursing Students. 13(2), 1280–1286.
- Firdaus, R. A., & Dewi, D. S. E. (2021). Efikasi Diri Dengan Kecenderungan Adiksi Internet Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *PSIMPHONI*, 1(2), 67–74.
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicologia Clinica Con Ninos y Adolescentes*, 7(3), 59–65. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2014). Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder are Not the Same. *Journal Addiction Research & Therapy*, 5(4), 1–3. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e124>
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak Adiksi Internet (Internet Addiction) Pada Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologis Perkembangan Indonesia*, 280–284.
- Hartanto, D., & Fauziah, M. (2019). Pengaruh Globalisasi Dan Karakter Remaja Religius Terhadap Kualitas Keluarga. *Jurnal Nusantara Of Research*, 6(2), 68–77. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/authorDashboard/submission/16517>

- Islam, M. S., Sujana, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., Mosaddek, A. S. M., Choudhuri, M. S. K., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Problematic Internet Use Among Young and Adult Population in Bangladesh: Correlates With Lifestyle and Online Activities During the COVID-19 Pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 12(2020), 100311. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100311>
- Iksan, N., Manaf, A., Yani, A., Ismail, I., & Panessai, I. Y. (2023). Sistem Cerdas Pendiagnosis Adiksi Internet Yang Menggunakan Sistem Pakar Runut Maju. *JIKO (Jurnal Informatika Dan Komputer)*, 7(2), 259–269. <https://doi.org/10.26798/jiko.v7i2.857>
- Khairunnisa, R., Putri, M. Z., Siregar, D. P., Jannah, F. M., Zafira, S. D., Dalina, D., Fariha, K. L., Farida, M., Sari, R., Putri, S., Efendi, F., Aji, F. I., Raranditha, A., Fardana, A., & Amelia, S. (2022). Internet Addiction Disorder Pada Generasi-Z Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*, 1(1), 73–77. <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>
- Li, S. H., Beames, J. R., Newby, J. M., Maston, K., Christensen, H., & Werner-Seidler, A. (2021). The impact of COVID-19 on the lives and mental health of Australian adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01790-x>
- Mawardah, M. (2019). Adiksi Internet Pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 13(2), 108–119.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of *digital* addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>

- Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi Internet Pada Remaja. *TAZKIYA (Journal Of Psychology)*, 7(1), 72–78. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13501>
- Putri, R. A., Yulianti, Febriyanti, A. A., Khoulah, K., Sigalingging, L. H., Fauziah, S. Z., & Kusumadinata, A. A. (2023). The Prevalence Of Internet User Addiction Among Communication Science Students, Djuanda University, Bogor. *Formosa Journal Of Science And Technology (FJST)*, 2(2), 559–568. <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i2.2723>
- Putri, T. H., Priyono, D. (2021). ADIKSI INTERNET PADA ANAK SEKOLAH SELAMA PANDEMI COVID-19. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 9).
- Putri, T.H, Fradianto, I., Narullita, D., Agusthia, M., Afconneri, Y., Dewi, V., (2022). Depresi, Ansietas, Dan Stres Remaja Selama Pandemi. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 10)
- Rakhmat, J. (2018). Psikologi Komunikasi (Edisi Revi). Simbiosis Rekatama Media.
- Rahardjo, W. (2019). Harga Diri Dan Adiksi Internet: Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 27(1), 70–86. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.40306>
- Siregar, I. M., Nursiti, D., & Tobing, L. (2021). Sosialisasi Penanggulangan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(2), 406–413.
- Wahyuni, H. S., Putri, S. A., Ardiasfika, N. N., & Ikhwaniah, F. H. (2021). Adiksi Terhadap Internet: Prevalensi, Faktor Penyebab, Dampak, Pencegahan, Intervensi. *UNESA*, 33–40.
- Young, K. S., & Abreu de, C. N. (2017). Adiksi Internet. Pustaka Pelajar.

PROFIL PENULIS



Triyana Harlia Putri

Menjadi seorang penulis merupakan sebuah tantangan yang dimulai sejak penulis berkecimpung di dunia Pendidikan. Sejak tahun 2012, penulis menyelesaikan Pendidikan dan mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan serta Profesi Ners di Universitas Andalas, hingga memperoleh Magister Keperawatan peminatan Keperawatan Jiwa di kampus yang sama sebelumnya pada tahun 2016. Dalam mewujudkan karir sebagai seorang dosen professional yang menjunjung tinggi Tri Dharma Perguruan Tinggi, Penulis aktif sebagai peneliti dibidang kepakarannya dalam keperawatan maupun kesehatan jiwa, penulis juga mengikuti berbagai kegiatan pengabdian masyarakat dalam beberapa tahun terakhir. Sejauh ini, penulis juga menulis buku serta modul yang diperuntukan untuk umum dan mahasiswa di Perguruan Tinggi tempat penulis bekerja saat ini yaitu Universitas Tanjungpura, dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara Indonesia.

BAB 7

ADIKSI GAME ONLINE DI KALANGAN GEN Z

Wawan Ridwan

Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi, BRIN, Bogor, Indonesia

E-mail: wawa023@brin.go.id; kingwawan@gmail.com

PENDAHULUAN

Sejak kemunculan pertamanya, *game* telah berkembang pesat, berkembang dari *game* sederhana hingga pengalaman *online* yang kompleks di berbagai perangkat seperti PC dan ponsel pintar. Sekilas tentang sejarah perkembangan *game* hingga munculnya *game online*.

SEJARAH GAME DAN GAME ONLINE

Sejarah video *game* dimulai pada tahun 1950an dan 1960an, ketika para peneliti mengembangkan permainan seperti ``Tennis for Two" (1958) dan ``Spacewar" (1962), yang merupakan permainan dasar yang hanya dapat dimainkan secara lokal dengan menghubungkan langsung ke komputer. Pong (1972), yang dikembangkan oleh Atari pada awal tahun 1970-an, adalah salah satu *game* arcade pertama yang mencapai kesuksesan luas dan membuka jalan bagi pengembangan *game* di komputer pribadi. Selama tahun 1980an, komputer pribadi (PC) menjadi *platform* yang semakin populer untuk bermain *game*. Di era ini, MUD (Multi-User Dungeon), sebuah *game* berbasis teks yang dianggap sebagai cikal bakal *game online* multipemain, memungkinkan pemainnya berinteraksi di dunia virtual yang sama, meskipun secara visual masih sederhana (Bartle, 2004). Teknologi jaringan lokal (LAN) dan internet mulai berkembang di akhir 1980-an hingga 1990-an, memudahkan lahirnya *game* multiplayer seperti Doom (1993)

yang menawarkan mode deathmatch untuk bersaing antar pemain. Menjelang akhir 1990-an, MMORPG (Massively Multiplayer *Online Role-Playing Games*) mulai populer, dengan *game* seperti *Ultima Online* (1997) dan *EverQuest* (1999) yang memungkinkan ribuan pemain berinteraksi bersama dalam dunia virtual yang sama (Kent, 2001).

Seiring dengan perkembangan internet, terutama pada awal tahun 2000-an, popularitas *game online* di PC semakin meningkat. *World of Warcraft* (2004) menjadi fenomena global, dengan jutaan pemain yang aktif di seluruh dunia, didukung oleh teknologi server yang lebih canggih serta sistem langganan berbayar. Selain MMORPG, *game* multiplayer *online* lainnya seperti *Counter-Strike* (1999), yang bergenre first-person shooter (FPS), juga berhasil menguasai pasar. Popularitas esports pun turut mendorong perkembangan *game online* di *platform* PC.

Di sisi lain, *game mobile* memulai perjalanannya melalui permainan sederhana seperti *Snake* di ponsel Nokia pada akhir 1990-an, yang bersifat *offline* dan terbatas dari segi grafis serta fitur. Namun, kehadiran *smartphone* seperti iPhone pada 2007 dan Android pada 2008 memulai revolusi dalam dunia *game mobile*. Dengan adanya App Store dan Google Play, distribusi *game* menjadi lebih luas, dan segera setelah itu *game online* mulai dikembangkan untuk *platform mobile*. *Game* seperti *Clash of Clans* (2012) dan *Mobile Legends* (2016) semakin mempopulerkan genre multiplayer *online* di ponsel, sedangkan *PUBG Mobile* (2018) dan *Fortnite* membawa pengalaman battle royale yang menarik jutaan pemain di seluruh dunia.

Saat ini, banyak *game* dapat dimainkan lintas *platform* antara PC dan ponsel. *Genshin Impact* (2020), misalnya, memungkinkan pemain dari berbagai perangkat untuk bermain dalam dunia yang sama. Teknologi cloud gaming juga semakin

dengan *game*. Kemajuan teknologi di internet, perangkat keras, *platform* distribusi, dan model bisnis yang lebih fleksibel telah membantu membuat *game online* lebih mudah diakses. Kemudahan akses ini, ditambah dengan perangkat seluler yang lebih canggih dan internet berkecepatan tinggi, telah mempercepat adopsi *game online* oleh masyarakat umum, menjadikannya bagian integral dari kehidupan hiburan *digital*, terutama bagi generasi muda. Beberapa faktor risiko, seperti paparan dini terhadap teknologi, tekanan sosial, mekanisme penghargaan *game*, dan kurangnya pengawasan, memainkan peran penting dalam membuat Gen Z lebih rentan terhadap kecanduan *game online*. Faktor-faktor ini memengaruhi cara kita berinteraksi dengan teknologi dan meningkatkan kecenderungan kita untuk bermain berlebihan. Meningkatnya fenomena kecanduan *game online* berdampak besar pada kesehatan mental Gen Z. Permasalahan seperti kurang tidur, penurunan prestasi akademik, bahkan perubahan perilaku banyak diberitakan sehingga menjadikan masalah ini menjadi perhatian serius bagi para orang tua, pendidik, dan profesional medis. Mengatasi dan mencegah kecanduan *game online* di kalangan generasi muda memerlukan partisipasi banyak pemangku kepentingan, termasuk keluarga, sekolah, dan pemerintah. Risiko kecanduan *game online* dapat diminimalkan dengan meningkatkan kesadaran, membatasi waktu bermain, dan memberikan alternatif yang lebih sehat serta dukungan psikologis bila diperlukan. Selain itu, kebijakan dan peraturan pemerintah yang tepat serta pendidikan di sekolah juga dapat membantu generasi muda mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan teknologi dan *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

apa.org. (2019). *Digital guidelines: Promoting healthy technology use for children*. American Psychological

- Assosiation. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children>
- Ayub, S., Jain, L., Parnia, S., Bachu, A., Farhan, R., Kumar, H., Sullivan, A., & Ahmed, S. (2023). Treatment Modalities for Internet Addiction in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials (RCTs). *Journal of Clinical Medicine*, 12(9), 1–20. <https://doi.org/10.3390/jcm12093345>
- Bartle, R. A. (2004). Designing Virtual Worlds. In *New Riders Publishing In: Vol. p* (Issue August). <http://proquest.tech.safaribooksonline.de/book/web-development/usability/0131018167/firstchapter#X2ludGVybWFsX0J2ZGVwRmxhc2hSZWFkZXI/eG1saWQ9MC0xMzEwLTE4MTYtNy92aWlp>
- Charlier, N., Zupancic, N., Fieuws, S., Denhaerynck, K., Zaman, B., & Moons, P. (2016). Serious *games* for improving knowledge and self-management in young people with chronic conditions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 23(1), 230–239. <https://doi.org/10.1093/jamia/ocv100>
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video *game* addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(5), 571–581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>
- Darvesh, N., Radhakrishnan, A., Lachance, C. C., Nincic, V., Sharpe, J. P., Ghassemi, M., Straus, S. E., & Tricco, A. C. (2020). Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: A rapid scoping review. *Systematic Reviews*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01329-2>
- Deleuze, J., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2015). Textbook of Addiction Treatment: International Perspectives. *Textbook of Addiction Treatment: International Perspectives*, 5322.

- <https://doi.org/10.1007/978-88-470-5322-9>
- Denilson, B. T., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2019). Does video gaming have impacts on the brain: Evidence from a systematic review. *Brain Sciences*, 9(10). <https://doi.org/10.3390/brainsci9100251>
- Hamari, J., Alha, K., Järvelä, S., Kivikangas, J. M., Koivisto, J., & Paavilainen, J. (2017). Why do players buy in-game content? An empirical study on concrete purchase motivations. *Computers in Human Behavior*, 68, 538–546. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.045>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hidaayah, N., Yunitasari, E., Kusnanto, K., Nihayati, H. E., Santy, W. H., Putri, R. A., & Rahman, F. S. (2022). Parenting in the Prevention of Internet Gaming Addiction. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 731–738. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7980>
- Johnson, M. R., & Woodcock, J. (2019). The impacts of live streaming and Twitch.tv on the video game industry. *Media, Culture and Society*, 41(5), 670–688. <https://doi.org/10.1177/0163443718818363>
- Kaavya Karthikeyan. (2023). *The History, Evolution, and Future of Mobile Gaming*. Gameopedia.Com. <https://www.gameopedia.com/the-history-evolution-and-future-of-mobile-gaming/>
- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2024). Online Gaming Addiction and Basic Psychological Needs Among Adolescents: The Mediating Roles of Meaning in Life and Responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(4), 2413–2437. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>

- Kent, S. L. (2001). *The ultimate history of video games: from Pong to Pokémon and beyond : the story behind the craze that touched our lives and changed the world*. Three Rivers Press.
- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 90–106. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9206-4>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 298–308. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>
- Király, O., Griffiths, M. D., King, D. L., Lee, H. K., Lee, S. Y., Bányai, F., Zsila, Á., Takacs, Z. K., & Demetrovics, Z. (2018). Policy responses to problematic video game use: A systematic review of current measures and future possibilities. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 503–517. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.050>
- Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., Tamás, D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: Findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 749–754. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0475>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>

- Nursalam, Iswanti, D. I., Agustiningsih, N., Rohmi, F., Permana, B., & Erwansyah, R. A. (2023). Factors contributing to *online game* addiction in adolescents: a systematic review. *International Journal of Public Health Science*, 12(4), 1763–1770. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i4.23260>
- Paige Cook. (2024). *How is cross platform changing the state of gaming*. Pocketgamer.Biz. <https://www.pocketgamer.biz/mobile-mavens-how-is-cross-platform-changing-the-state-of-gaming/>
- Petry, N. M., Rehbein, F., Ko, C. H., & O'Brien, C. P. (2015). Internet Gaming Disorder in the DSM-5. *Current Psychiatry Reports*, 17(9). <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0610-0>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Soliman, O., Rezgui, A., Soliman, H., & Manea, N. (2013). Mobile cloud gaming: Issues and challenges. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 8093 LNCS, 121–128. https://doi.org/10.1007/978-3-642-40276-0_10
- Stockton, M. D. (2024). *The Evolution of Mobile Gaming: From Snake to Fortnite*. Medium.Com. <https://medium.com/@stocktonmattdavies/the-evolution-of-mobile-gaming-from-snake-to-fortnite-c652d433af10>

- Sudirman, D. Z. (2013). Cloud Gaming Masa Depan Industri *Game*. *Jurnal ULTIMATICS*, 5(2), 67–70. <https://doi.org/10.31937/ti.v5i2.324>
- Sun, R. Q., Sun, G. F., & Ye, J. H. (2023). The effects of *online game* addiction on reduced academic achievement motivation among Chinese college students: the mediating role of learning engagement. *Frontiers in Psychology*, 14(July), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185353>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2018). School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. *Current Neuropharmacology*, 17(6), 507–525. <https://doi.org/10.2174/1570159x16666180813153806>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 1000–1015. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0>
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Van De Mheen, D. (2011). *Online video game* addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205–212. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and video *game* addiction-A comparison between *game* users and non-*game* users. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268–276. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879>
- Weinstein, E., & James, C. (2022). School-Based Initiatives Promoting *Digital* Citizenship and Healthy *Digital* Media Use. *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health*, 365–388. <https://doi.org/10.1017/9781108976237.020>
- Werdini, Y. E., Suroso, S., & Meiyutariningsih, T. (2021).

Dependence of Playing Online Games With Time Management and Pro-Social Behavior. *Airlangga Journal of Innovation Management*, 2(1), 92. <https://doi.org/10.20473/ajim.v2i1.27566>

Williams, A. (2020). Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood. New York, NY: Atria. ISBN: 978-1-5011-5201-6 paperback. 342 pp. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 48(3), 290–293. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12345>

PROFIL PENULIS



Wawan Ridwan, SKM, M.Ling.

Lahir di Bandung pada tanggal 2 Juli 1975. Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia peminatan Informatika Kesehatan dan menyelesaikan Pendidikan S-2 Magister Ilmu Lingkungan di Universitas Jenderal Soedirman. Pekerjaan pertamanya adalah tenaga sukarelawan di Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung sebagai surveillance tahun 2000-2005, kemudian diterima jadi Pegawai Negeri Sipil di Loka Litbangkes Pangandaran Balitbangkes Kemenkes RI sejak 2005-2021. Mulai 2021 sampai dengan sekarang bergabung dengan Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN). Memegang jabatan fungsional peneliti sejak tahun 2017, juga sebagai editor Nasional Jurnal Aspirator dan Jurnal Penelitian Pendidikan IPA (JPPIPA). Pernah terlibat dalam penyusunan buku bunga rampai dengan judul “Manusia dan Lingkungan: Kunci Atasi Masalah Kesehatan Lingkungan/ Mengenal Konsep Ideal Pengelolaan Sampah”.

BAB 8

ADIKSI JUDI ONLINE

Hajar Ahmad Santoso
Universitas Negeri Surabaya
E-mail: hajarsantoso12@gmail.com

PENDAHULUAN

Pada era *digital* saat ini, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi membawa perubahan signifikan pada pola perilaku dan kehidupan sosial masyarakat, termasuk di kalangan generasi muda atau Gen Z. Generasi yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an ini tumbuh bersama teknologi, sehingga akses ke berbagai *platform online* sangat terbuka sejak usia dini (Anderson & Jiang, 2018). Salah satu fenomena yang muncul seiring dengan perkembangan ini adalah meningkatnya aksesibilitas terhadap aktivitas perjudian *online*. Menurut Fahrudin et al. (2024), judi *online* mengalami perkembangan signifikan dari waktu ke waktu, di mana akses yang mudah melalui internet meningkatkan risiko keterlibatan kaum muda dalam aktivitas perjudian (Fahrudin et al., 2024). Perkembangan judi dari tahun 1990-an hingga saat ini menunjukkan transisi signifikan dari perjudian tradisional ke *digital*. Pada 1990-an, judi masih terbatas pada kasino fisik, arena pacuan kuda, dan tempat taruhan lain dengan akses yang relatif sulit bagi sebagian besar masyarakat (Ghelfi et al., 2023). Namun, dengan munculnya internet pada akhir 1990-an, perjudian *online* mulai berkembang melalui situs-situs daring seperti InterCasino, yang memperkenalkan permainan dengan uang nyata. Ini membuka jalan bagi banyak orang untuk berjudi tanpa perlu pergi ke lokasi fisik, meski regulasi terkait judi *online* masih menjadi tantangan di berbagai negara.

Memasuki 2010-an, perjudian *mobile* berkembang pesat dengan hadirnya aplikasi di ponsel, sehingga pemain bisa berjudi kapan saja dan di mana saja. Beberapa penelitian mencatat bahwa perangkat *mobile* dan aplikasi perjudian memberikan kenyamanan yang belum pernah ada sebelumnya, yang mengubah pengalaman berjudi dan membuatnya lebih terjangkau (Fahrudin et al., 2024; Ghelfi et al., 2023; Tran et al., 2024). Pandemi COVID-19 mempercepat tren ini, menyebabkan lonjakan signifikan pada taruhan olahraga *online* dan kasino *digital* karena pembatasan di kasino fisik (Brodeur et al., 2021). Hingga kini, perjudian terus berinovasi dengan teknologi baru seperti realitas virtual (VR), blockchain, dan cryptocurrency, yang menawarkan pengalaman bermain yang lebih imersif dan aman. Di sisi lain, peningkatan regulasi dan kesadaran akan dampak negatif judi telah mendorong penerapan batasan iklan, pengetatan aturan usia, dan langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi risiko kecanduan. (A. Bullock & N. Potenza, 2012) Judi *online* telah menjadi sangat populer karena kemudahan akses dan ketersediaannya melalui perangkat ponsel pintar dan komputer. Kemudahan akses ini meningkatkan risiko kecanduan pada kalangan muda, terutama karena terpapar strategi pemasaran *digital* yang agresif, termasuk iklan di media sosial yang menarik bagi anak muda (Kaakinen et al., 2020; Ramadanty et al., 2023). Promo pendaftaran, bonus taruhan, dan kolaborasi dengan influencer sering kali menjadi daya tarik tambahan bagi Gen Z untuk mencoba judi *online*, tanpa disadari bahwa aktivitas ini dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (Kaakinen et al., 2020; Ramadanty et al., 2023; Syvertsen et al., 2022). Selain itu, judi *online* menawarkan anonimitas yang membuat seseorang lebih berani mengambil risiko, sehingga kecanduan lebih mudah berkembang. Kecanduan judi *online* berpotensi merusak kesehatan mental, yang sering kali ditandai

aman dan mendukung bagi Gen Z untuk terhindar dari dampak buruk judi *online*.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Bullock, S., & N. Potenza, M. (2012). Pathological Gambling: Neuropsychopharmacology and Treatment. *Current Psychopharmacology*, 1(1), 67–85. <https://doi.org/10.2174/2211556011201010067>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media & Technology*. Pew Research Center.
- Baker, H. K., & Ricciardi, V. (2014). *Investor Behavior* (H. K. Baker & V. Ricciardi, Eds.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118813454>
- Brodeur, M., Audette-Chapdelaine, S., Savard, A.-C., & Kairouz, S. (2021). Gambling and the COVID-19 pandemic: A scoping review. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 111, 110389. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110389>
- Chan, F. (2022). A Study of Social Media Influencers and Impact on Consumer Buying Behaviour in the United Kingdom. In *International Journal of Business & Management Studies* (Vol. 03). www.ijbms.net
- Fahrudin, A., Satispi, E., Subardhini, M., Rinda Andayani, R. H., Jayaputra, A., Yuniarti, L., Wijayanti, F., & Suryani, S. (2024). Online gambling addiction: Problems and solutions for policymakers and stakeholders in Indonesia. *Journal of Infrastructure, Policy and Development*, 8(11), 9077. <https://doi.org/10.24294/jipd.v8i11.9077>
- Fung, S., & Tsai, S.-C. (2021). The price discovery role of day traders in futures market: Evidence from different types of day traders. *Journal of Empirical Finance*, 64, 53–77. <https://doi.org/10.1016/j.jempfin.2021.08.001>

- Ghelfi, M., Scattola, P., Giudici, G., & Velasco, V. (2023). *Online Gambling: A Systematic Review of Risk and Protective Factors in the Adult Population. Journal of Gambling Studies*, 40(2), 673–699. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10258-3>
- Gutter, M., & Copur, Z. (2011). Financial Behaviors and Financial Well-Being of College Students: Evidence from a National Survey. *Journal of Family and Economic Issues*, 32(4), 699–714. <https://doi.org/10.1007/s10834-011-9255-2>
- Kaakinen, M., Sirola, A., Savolainen, I., & Oksanen, A. (2020). Young people and *gambling* content in social media: An experimental insight. *Drug and Alcohol Review*, 39(2), 152–161. <https://doi.org/10.1111/dar.13010>
- Khan, M. S., & Ahmad, Z. (2022). The Effects of Financial Literacy and Social Media on Financial Behaviour. In *Mixed Methods Perspectives on Communication and Social Media Research* (pp. 144–164). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003265887-12>
- Ramadanty, S., Luthfia, A., Handayani, F., Gasa, F. M., & Ridzuan, A. R. (2023). Youth *Digital Development Post-Pandemic in Indonesian Perspective based on Gender. 2023 8th International Conference on Business and Industrial Research (ICBIR)*, 1088–1093. <https://doi.org/10.1109/ICBIR57571.2023.10147742>
- Syvvertsen, A., Erevik, E. K., Hanss, D., Mentzoni, R. A., & Pallesen, S. (2022). Relationships Between Exposure to Different *Gambling* Advertising Types, Advertising Impact and Problem *Gambling*. *Journal of Gambling Studies*, 38(2), 465–482. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10038-x>
- Tran, L. T., Wardle, H., Colledge-Frisby, S., Taylor, S., Lynch, M., Rehm, J., Volberg, R., Marionneau, V., Saxena, S., Bunn, C., Farrell, M., & Degenhardt, L. (2024). The

prevalence of *gambling* and problematic *gambling*: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 9(8), e594–e613. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00126-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00126-9)

PROFIL PENULIS



Hajar Ahmad Santoso, M.Pd.

Penulis lahir di Sidoarjo, 27 Juli 1996. Penulis sebagai Guru PPPK di SMA Negeri 3 Sidoarjo sejak tahun 2021. Saat ini penulis sedang melanjutkan studi S3 program studi Pendidikan matematika di Universitas Negeri Surabaya. Selain menjalani tugas mengajar, penulis aktif membina para peserta Olimpiade Sains Nasional (OSN) Matematika tingkat kabupaten dan nasional. Penulis juga berperan sebagai pengelola *website*, content creator, dan pembina jurnalistik, dengan fokus dalam pengembangan keterampilan siswa di bidang *digital* dan literasi media. Dengan pengalaman dan dedikasi dalam pendidikan matematika, penulis berfokus pada pengembangan metode pembelajaran yang inovatif untuk mendukung prestasi siswa di bidang sains dan matematika.

BAB 9

ADIKSI PORNOGRAFI PADA GEN Z

Maria Frani Ayu Andari Dias
STIKES Suaka Insan, Banjarmasin
E-mail: mariafrani10@gmail.com

PENDAHULUAN

Adiksi pornografi adalah kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan terhadap konten pornografi secara berlebihan, sehingga memengaruhi fungsi psikologis, sosial, dan emosionalnya (Cordero, 2021; Huber, 2022). Ketergantungan ini bukan sekadar bentuk konsumsi pornografi biasa, tetapi sudah mencapai tahap di mana individu merasa sulit untuk mengontrol keinginannya meskipun telah mengetahui dampak negatifnya. Seseorang yang mengalami adiksi pornografi akan merasakan dorongan yang kuat dan berulang untuk mengakses konten tersebut, serta menghabiskan waktu yang signifikan dalam aktivitas ini, sering kali mengorbankan aspek lain dalam kehidupan sehari-hari, seperti pekerjaan, pendidikan, dan hubungan interpersonal (Burke & MillerMacPhee, 2020).

Berbeda dengan penggunaan pornografi biasa yang umumnya terjadi dalam batas yang lebih terkendali, adiksi pornografi melibatkan perilaku kompulsif yang mendominasi waktu dan perhatian individu (Moretta & Buodo, 2020). Konsumsi pornografi biasa mungkin hanya terjadi sesekali, sementara individu yang mengidap adiksi pornografi terus-menerus merasa terdorong untuk mengakses konten ini bahkan ketika tidak menginginkannya atau dalam situasi yang tidak sesuai (Cordero, 2021). Pada penggunaan pornografi biasa, seseorang masih memiliki kendali untuk menentukan kapan dan seberapa sering ia mengaksesnya, sedangkan adiksi

menghilangkan kendali ini, sehingga kebutuhan akan konten pornografi menjadi prioritas yang mendesak(Chatterjee & Kar, 2023).

Dalam konteks era *digital*, akses terhadap pornografi semakin mudah dan cepat, terutama bagi generasi muda atau yang kita kenal sebagai Gen Z. Era *digital* menyediakan berbagai *platform*, mulai dari situs web hingga aplikasi seluler, yang mempermudah penyebaran konten pornografi. Teknologi canggih seperti ponsel pintar, tablet, dan konektivitas internet yang cepat juga memungkinkan seseorang untuk mengakses konten pornografi kapan saja dan di mana saja. Hal ini menciptakan lingkungan yang mendorong keterlibatan yang lebih intens dan lebih sering terhadap konten pornografi, bahkan bagi mereka yang pada awalnya mungkin hanya bermaksud sekadar mencari tahu.

Gen Z, yang lahir dan tumbuh di era *digital*, sangat rentan terhadap paparan konten pornografi karena kedekatan mereka dengan teknologi sejak usia dini(Chatterjee & Kar, 2023). Sebagai generasi yang terbiasa dengan internet dan media sosial, Gen Z cenderung lebih aktif dalam eksplorasi konten *digital*, termasuk konten yang mungkin mengandung unsur pornografi. Ditambah dengan kurangnya regulasi yang ketat di beberapa *platform digital*, akses terhadap pornografi semakin sulit untuk dikendalikan, terutama bagi anak muda yang mungkin kurang memiliki pemahaman tentang batas-batas sehat dalam konsumsi konten ini.

Selain itu, fenomena yang dikenal sebagai “normalisasi pornografi” juga memperkuat risiko adiksi bagi Gen Z(Camilleri et al., 2021; Huber, 2022). Di berbagai *platform* media sosial, terdapat kecenderungan untuk menganggap pornografi sebagai sesuatu yang wajar atau bahkan “keren,” sehingga mendorong individu untuk lebih terbuka dalam mengakses atau membicarakan topik ini tanpa mempertimbangkan dampak

mengurangi dampak negatif dari adiksi pornografi pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ágoston, C. (2013). *Mindfulness & acceptance for addictive behaviors: Applying contextual CBT to substance abuse & behavioral addictions*. In *Journal of Behavioral Addictions* (Vol. 2, Issue 4).
- Blaszczynski, A. (2016). Excessive Pornography Use: Empirically-enhanced Treatment Interventions. *Australian Clinical Psychologist*, 2(1).
- Burke, K., & MillerMacPhee, A. (2020). Constructing Pornography Addiction's Harms in Science, News Media, and Politics. *Social Forces*.
<https://doi.org/10.1093/sf/soaa035>
- Camilleri, C., Perry, J. T., & Sammut, S. (2021). Compulsive Internet Pornography Use and Mental Health: A Cross-Sectional Study in a Sample of University Students in the United States. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613244>
- Chatterjee, S., & Kar, S. K. (2023). Teen Pornography: An Emerging Mental Health Challenge. *Journal of Psychosexual Health*, 5(1).
<https://doi.org/10.1177/26318318231154230>
- Cordero, D. A. (2021). Porn world II: Understanding the effects of youth's addiction to online pornography. *International Journal of Interdisciplinary Social and Community Studies*, 16(2). <https://doi.org/10.18848/2324-7576/CGP/V16I02/83-94>
- Costanzo, T. (2024). *Pornography, Violence and Sexual Technology: Psychological, Neurological and Cultural Impacts in Contemporary Society*. Center for Open Science.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/ptw9r>

- Fraumeni-McBride, J. (2019). Addiction and *Mindfulness*; Pornography Addiction and *Mindfulness*-Based Therapy ACT. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 26(1–2). <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1576560>
- Gerymski, R., & Cisek, A. (2023). Pornography: Addiction. *Encyclopedia of Sexual Psychology and Behavior*, 1–8. https://doi.org/10.1007/978-3-031-08956-5_1867-1
- Healy-Cullen, S., Taylor, K., & Morison, T. (2024). Youth, Pornography, and Addiction: A Critical Review. *Current Addiction Reports*, 11(2), 265–274. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00549-z>
- Huber, E. (2022). Child pornography in the Internet. *Child Sexual Abuse and the Media*, 231–244. <https://doi.org/10.5771/9783748904403-231>
- Huppin, M., & Malamuth, N. M. (2022). Pornography. *Encyclopedia of Violence, Peace, & Conflict*, 285–297. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-820195-4.00109-6>
- Karaman, J., Widaningrum, I., Setyawan, M. B., & Sugianti, S. (2020). Penerapan Model Literasi *Digital* Berbasis Sekolah Untuk Membangun Konten Positif Pada Internet. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/aks.v5i1.3701>
- Kurnia, N., & Astuti, S. I. (2017). Map Of The *Digital* Literature Movement In Indonesia: Study On Activities, Variety Of Activities, Target Groups And Partners. *Informasi*, 47(2).
- Levin, M. E., Lee, E. B., & Twohig, M. P. (2019). The Role of Experiential Avoidance in Problematic Pornography Viewing. *Psychological Record*, 69(1). <https://doi.org/10.1007/s40732-018-0302-3>
- Moretta, T., & Buodo, G. (2020). Problematic Internet Use and Loneliness: How Complex Is the Relationship? A Short

- Literature Review. *Current Addiction Reports*, 7(2), 125–136. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00305-z>
- Musa, M., Pratiwi, A., & Safril, S. (2022). LITERASI DIGITAL DI SEKOLAH. *KOMUNIKASIA: Journal of Islamic Communication and Broadcasting*, 2(1). <https://doi.org/10.32923/kpi.v2i1.2452>
- Mushtaq, R., Samad, S., Jahangeer, S. M. A., & Admin. (2022). Pornography, A Neglected Prevailing Addiction. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 72(6), 1263–1267. <https://doi.org/10.47391/jpma.4947>
- Pareek, S., Jain, G., & Gupta, R. K. (2023). Efficacy of Mindfulness Meditation as a Therapeutic Tool in Problematic Pornography Consumption. *Sexual Health and Compulsivity*, 30(4). <https://doi.org/10.1080/26929953.2023.2270620>
- Park, J. J., King, D. L., Wilkinson-Meyers, L., & Rodda, S. N. (2022). Content and Effectiveness of Web-Based Treatments for Online Behavioral Addictions: Systematic Review. In *JMIR Mental Health* (Vol. 9, Issue 9). <https://doi.org/10.2196/36662>
- Parmar, J. S., & Kumbhakar, S. (2022). Prevalence of internet addiction and its impact on selected psychological parameters among UG nursing students. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_610_22
- Pichler, S., Kohli, C., & Granitz, N. (2021). DITTO for Gen Z: A framework for leveraging the uniqueness of the new generation. *Business Horizons*, 64(5). <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.021>
- Prasad, A., & Subramanian, K. (2024). Mapping the Landscape of Internet Pornography, Loneliness, and Social Media Addiction: A CiteSpace Bibliometric Analysis.

- International Journal of Mental Health and Addiction*.
<https://doi.org/10.1007/s11469-024-01293-1>
- Rodda, S. N., & Luoto, S. (2023). The Feasibility and Impact of a Brief Internet Intervention for Pornography Reduction. *Sexual Health and Compulsivity*, 30(1).
<https://doi.org/10.1080/26929953.2022.2153772>
- Salian, D., & Khatun, S. (2020). Legal Framework on Child Pornography: A Perspective. *Digital Forensic Science*.
<https://doi.org/10.5772/intechopen.92716>
- Sapta Hari Agung Pambudi, & Edy Prihantoro. (2023). Kominfo's Cybercreation Digital Literacy in Social Media. *International Journal of Scientific Research in Science and Technology*. <https://doi.org/10.32628/ijrst5231066>
- Saputra, M. F. A., Siregar, S. A., & Izdihar, Z. N. (2018). Social effects of digital pornography. *Bulletin of Social Informatics Theory and Application*, 1(2).
<https://doi.org/10.31763/businta.v1i2.42>
- Soliman Georgy, M. S. (2019). Neuropsychiatric and Neurobiological Consideration for Pornographic Addiction and Compulsive Sexual Disorder. *Clinical Case Reports: Open Access*, 2(4). <https://doi.org/10.46527/2582-5038.135>
- Steel, C. M. S., Newman, E., O'Rourke, S., & Quayle, E. (2022). Public Perceptions of Child Pornography and Child Pornography Consumers. *Archives of Sexual Behavior*, 51(2), 1173–1185. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02196-1>
- Szymkowiak, A., Melović, B., Dabić, M., Jeganathan, K., & Kundi, G. S. (2021). Information technology and Gen Z: The role of teachers, the internet, and technology in the education of young people. *Technology in Society*, 65. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101565>
- Wieland, D. M. (2015). Psychiatric—mental health nurses' exposure to clients with problematic internet experiences: A

mixed-methods pilot study. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 53(10).
<https://doi.org/10.3928/02793695-20150923-02>

Wieland, D. M. (2016). Psychiatric-mental health nurses' exposure to clients with problematic internet experiences. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(Supplement 1).

PROFIL PENULIS



Maria Frani Ayu Andari Dias

Keterarikan penulis dengan isu kesehatan mental dan ilmu psikologi lahir sejak duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dan dipertajam dengan mengambil pendidikan *Master of Art of Nursing* dengan major *Mental Health and Psychiatric Nursing* di University of the Philippines Manila. Secara spesifik, penulis sangat tertarik dengan topik tentang emosi, kesehatan jiwa pada remaja dan dewasa awal, kesehatan jiwa di perguruan tinggi, *technology and communication for mental health*, *spirituality in mental health context* dan *nursing education*. Saat ini penulis aktif dalam beberapa organisasi yang memiliki misi untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental-emosional, menerbitkan buku atau catatan-catatan bersama rekan, ikut serta dalam pengelolaan beberapa jurnal ilmiah dan tercatat mengabdikan diri di STIKES Suaka Insan. Catatan-catatan penulis dapat dinikmati di *website*: Mariafraniayu.com.

BAB 10

SELF-DIAGNOSIS

Metrikana Novembrina
Sekolah Tinggi Ilmu FarmasiNusaputera
E-mail: metri.kana@yahoo.com

PENDAHULUAN

Gen-Z atau Generasi Z adalah mereka yang lahir pada rentang waktu antara 1997-2012. Jika dihitung dari tahun 2024, maka saat ini rentang umur mereka yang termasuk dalam Gen-Z adalah 12-27 tahun. Rentang usia ini merujuk pada usia remaja hingga dewasa muda, mulai dari siswa sekolah dasar tingkat akhir hingga mereka yang telah menamatkan bangku perkuliahan atau sudah bekerja, baik di sektor formal maupun informal. Gen-Z atau yang dikenal juga dengan istilah “*zoomer*”, lahir pada awal era *digital*, yang menjadikannya akrab dengan internet, *search engine*, *live straming*, serta berbagai macam *platform* media sosial.

Kemudahan mengakses informasi dari internet, terutama yang berkaitan dengan masalah kesehatan, menjadikan seseorang dapat melakukan *self-diagnosis* atau diagnosis mandiri. Diagnosis mandiri adalah suatu usaha untuk mengidentifikasi dan menetapkan kondisi medis yang dialami tanpa bantuan tenaga medis profesional (Nicole et al., 2024). Tindakan ini menjadi marak dilakukan oleh Generasi-Z, karena mereka tengah beranjak dewasa ditengah-tengah arus *digitalisasi* sehingga sangat piawai dalam menggunakan *gadged*. Hal ini juga diperkuat dengan adanya pandemi Covid-19 yang membatasi interaksi langsung antar individu guna mencegah penyebaran virus. Pembatasan fisik atau *physical distancing* tersebut menjadikan kegiatan belajar-mengajar, jual-beli, serta

kegiatan perkantoran lainnya dilakukan secara *online* atau daring melalui berbagai *platform*. Hal ini berdampak pada semakin eratnya interaksi individu, terutama Gen-Z dengan berbagai jenis *gadget* mulai dari laptop hingga *smartphone*.

Melalui era *digitalisasi*, setiap orang berlomba-lomba memanfaatkan berbagai aplikasi *online* untuk membuat konten/muatan informasi dengan berbagai tema, seperti pendidikan, kesehatan, hiburan, finansial dan lain sebagainya. Para praktisi serta akademisi kesehatan pun turut ambil bagian dengan membuat konten terkait masalah kesehatan. Demikian juga dengan masyarakat awan yang ikut meramaikan dunia maya dengan berbagi pengalaman pribadi terkait masalah kesehatan dan cara mengatasinya. Konten yang tersedia dapat berupa *blog* atau tulisan yang dapat diakses siapapun, *vlog* yang berupa video, termasuk video wawancara antara seorang *influencer* dengan seorang tenaga kesehatan.

Topik di bidang kesehatan yang paling banyak menarik minat Gen-Z adalah masalah kesehatan mental (Wijaya et al., 2024). Gen-Z yang terkadang dipandang sebelah mata dan dianggap sebagai generasi lembek, generasi instan serta tidak tahan banting dibanding angkatan sebelumnya, tentunya merasa tertekan dengan label yang dialamatkan padanya tersebut. Demikian juga dengan meningkatnya persaingan dalam memperoleh pendidikan tinggi serta pekerjaan yang layak, permasalahan keluarga, permasalahan ekonomi serta ketidakmampuan beradaptasi dalam lingkungan sosial juga merupakan *stressor* terberat bagi Gen-Z (Darmawan & Agung, 2022). Masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan dan depresi dapat disebabkan oleh stres. Ketertarikan Gen-Z terhadap masalah kesehatan mental juga dapat dipengaruhi oleh *mental disorder romanticism*, yakni suatu anggapan yang beredar di kalangan pecinta drama bahwa memiliki gangguan mental adalah sesuatu yang bersifat glamour, unik atau spesial.

obat tertentu. Selain itu, hasil diagnosis tanpa prosedur yang tepat, dianggap tidak valid.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, A., & Vasudevan, H. M. (2017). *Self-Diagnosis and Teaching Methods: A Preliminary Qualitative Analysis. International Journal of Indian Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.25215/0501.036>
- Darmawan, M., & Agung, W. (2022). Sistem Pakar Diagnosa Mental Illess Pada Anak Korban Broken Home Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android. *Jurnal Nasional Komputasi Dan Teknologi Informasi (JNKTI)*, 5(5), 844–855. <https://doi.org/10.32672/jnkti.v5i5.5111>
- Dewak, H. (2020). *Scrolling for a Diagnosis: The Effects of Self-Diagnosing Content on Social Media on*. <https://essay.utwente.nl/95660/>.
- Difebrian, A., Zasqi, D., Prameswari, A., & Mareta, M. (2023). *Artificial Intelligence-Based Counseling for Improving Self-Understanding Through Self Diagnose of Generation Z*.
- Ismail, N. A., Kusumaningtyas, I., & Firngadi, M. S. K. (2023). Self-diagnose is associated with knowledge and attitude towards mental illness of university students in Indonesia. *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 59(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00760-1>
- Nicole, A., Bituin, M., Bituin, M., Hannah, J., Congreso, R., Kyla, C. E. F., & Magsalin, A. R. (2024). *EXAMINING SELF-DIAGNOSING PATTERNS: MOTIVATIONS AND RAMIFICATIONS IN YOUNG ADULTS*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12445.32483>
- Nurdiana, N., & Rubino, R. (2024). Analisis *self-diagnosis* remaja dan implikasinya dalam komunikasi interpersonal

- terhadap orang tua. *Featured Research 81 SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 9(1), 81–89. <https://doi.org/10.23916/084372011>
- Nurismawan, A. S. (2024). *Unraveling the dangers of mental health self-diagnosis: a study on the phenomenon of adolescent self-diagnosis in junior high schools*. <https://doi.org/10.24042/kons.v%vi%i.180389>
- Rilantinawati, V., Siahaan, P., & Purwana, U. (2020). *SELF DIAGNOSIS SEBAGAI UPAYA UNTUK MENDUKUNG PEMAHAMAN KONSEP PESERTA DIDIK KELAS X PADA MATERI MOMENTUM DAN IMPULS* (Vol. 5, Issue 2).
- Safadi, R., & Saadi, S. (2021). Learning from *Self-Diagnosis* Activities when Contrasting Students' Own Solutions with Worked Examples: the Case of 10th Graders Studying Geometric Optics. *Research in Science Education*, 51(2), 523–546. <https://doi.org/10.1007/s11165-018-9806-8>
- Sukmawati, D. T., Yusuf Ln, S., & Nadhirah, N. A. (2023). THE PHENOMENON OF *SELF-DIAGNOSIS* OF MENTAL HEALTH IN THE ERA OF MENTAL HEALTH LITERACY. *JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling*, 4(1), 48–63.
- Wijaya, R., Ramdan, A. R., Asariningrum, D., A'in Syantifa, R., Sarathan, I., & Program, S. (2024). Fenomena Self Diagnose terhadap Konten Kesehatan Mental di Media Sosial Tiktok: Analisis Wacana Multimodal terhadap Asumsi Masyarakat di Kolom Komentar Self Diagnose Phenomenon of Mental Health Content on Tiktok Social Media: A Multimodal Discourse Analysis of Public Assumptions in Comment Columns. *Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora*, 8(2), 125–134. <https://doi.org/10.30595/jssh.v8i2.23784>

PROFIL PENULIS



Metrikana Novembrina

Lahir di Bengkulu tanggal 19 November 1986. Bersekolah di SDN 8. Bengkulu, SMPN 1 Bengkulu dan SMAN 5 Bengkulu. Tahun 2005-2009 melanjutkan pendidikan di Jurusan S1 Farmasi di USB Surakarta, 2009-2011 di Profesi Apoteker ITB dan 2013-2015 di Jurusan Farmasi Klinik UGM. Saat ini berkarir sebagai pengajar di STIFERA.

BAB 11

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GEN Z

Loso Judijanto
IPOSS, Jakarta
E-mail: losojudijantobumn@gmail.com

PENDAHULUAN

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin banyak dihadapi generasi muda terutama Gen Z yang hidup di era *digital*. Dengan berkembangnya media sosial, individu terus-menerus terpapar pada kehidupan orang lain yang memicu perasaan takut tertinggal atau tidak ikut serta dalam aktivitas sosial yang penting. Gen Z yang tumbuh bersama teknologi dan internet sangat rentan terhadap FOMO karena keterlibatan yang tinggi dengan *platform digital* seperti Instagram, TikTok, dan X. Perasaan tersebut apabila tidak terkelola secara baik bisa berimplikasi serius terhadap kesehatan mental termasuk kecemasan, depresi, dan masalah harga diri.

FOMO telah menjadi fenomena psikologis yang signifikan di kalangan Gen Z terutama dipicu oleh penggunaan media sosial yang intensif. Gen Z dengan ketergantungan pada teknologi dan keterhubungan global rentan mengalami perasaan cemas, ketidakpuasan diri, serta gangguan kesehatan mental seperti kecemasan sosial dan depresi. FOMO tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis tetapi juga berdampak negatif pada kualitas tidur dan kesehatan fisik. Untuk mengatasi masalah ini adalah penting bagi individu dan masyarakat untuk menerapkan solusi seperti manajemen penggunaan media sosial, edukasi tentang dampak FOMO, serta dukungan profesional melalui intervensi psikologis. Dengan meningkatkan kesadaran

diri dan membangun komunitas yang mendukung, Gen Z dapat mengurangi dampak FOMO dan menjaga kesehatan mental di era *digital*.

KONSEP DASAR FOMO

Fenomena FOMO semakin mendapatkan perhatian seiring perkembangan teknologi dan media sosial. FOMO adalah perasaan cemas yang timbul saat individu merasakan ketinggalan ataupun tidak ikut serta pada aktivitas yang dinilai krusial oleh pihak lainnya. Fenomena tersebut terutama mempengaruhi generasi muda khususnya Gen Z yang tumbuh dalam lingkungan *digital* yang intens. FOMO tidak hanya menjadi masalah psikologis individu, tetapi juga fenomena sosial yang dipicu oleh keterhubungan tanpa henti.

DEFINISI DAN SEJARAH FOMO

Fenomena FOMO didefinisikan sebagai ketakutan berlebihan yang dialami seseorang ketika merasa ketinggalan dalam aktivitas sosial, tren, atau kesempatan yang dinilai penting. Namun demikian meskipun istilah FOMO baru populer dalam dekade terakhir meskipun konsep ini sebenarnya telah ada sejak lama dalam berbagai bentuk. Konsep kecemasan sosial atau ketakutan akan ketidakikutsertaan dalam suatu kelompok sosial telah ada dalam masyarakat manusia sejak awal peradaban. Dalam konteks modern istilah FOMO pertama kali diperkenalkan oleh peneliti pemasaran Dan Herman tahun 2000 yang menggunakan istilah ini untuk menggambarkan dorongan psikologis yang dialami individu untuk selalu terlibat dalam segala aktivitas yang terlihat penting di mata yang bersangkutan (Jones, 2021).

Sejak diperkenalkan konsep FOMO terus berkembang terutama dengan munculnya internet dan media sosial. Perkembangan teknologi ini mengubah cara berkomunikasi dan

Dukungan psikologis profesional seperti terapi kognitif perilaku (CBT) dan konseling kelompok menjadi solusi efektif bagi yang mengalami dampak FOMO lebih serius. Intervensi ini membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan, serta mengembangkan strategi *coping* yang lebih sehat. Dukungan profesional juga membantu Gen Z membangun kepercayaan diri dan harga diri yang kuat sehingga lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan perbandingan sosial yang tidak sehat.

Membangun komunitas yang mendukung kesehatan mental juga merupakan langkah penting dalam mengatasi FOMO. Dukungan sosial keluarga, teman, atau grup *online* memberi rasa aman dan mengurangi perasaan terisolasi. Komunitas yang positif membantu Gen Z merasa lebih diterima dan dihargai sehingga tidak bergantung validasi media sosial.

Secara keseluruhan, mengatasi FOMO pada Gen Z membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak dari individu itu sendiri, keluarga, institusi pendidikan, hingga profesional kesehatan mental. Dengan meningkatkan kesadaran, memberikan edukasi yang tepat, dan membangun lingkungan yang mendukung, Gen Z dapat lebih siap menghadapi tantangan FOMO dan menjaga kesehatan mental di era *digital*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. (2022). The Impact of Social Media on Adolescent Sleep Patterns: A Systematic Review. *Journal of Adolescence*, 45(3), 243–257.
- Brown, L., & Taylor, S. (2021). Body Image and Self-Esteem in Social Media Contexts: A Review of Current Literature. *Journal of Youth Studies*, 24(2), 159–177.
- Chen, H., & Li, S. (2023). Social Comparison and Mental Health in the Age of Instagram: A Cross-Generational

- Study. *Psychology of Popular Media*, 12(1), 90–108.
- Green, P., & Taylor, M. (2022). The Psychological Effects of FOMO: Anxiety, Self-Esteem, and Social Comparison. *Journal of Social Psychology*, 58(4), 321–335. <https://doi.org/10.1002/jsp.3342>
- Huang, L., Wang, H., & Xie, Y. (2020). Mindfulness as a mediator between social comparison and FOMO. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 38(2), 145–160.
- Jones, S. (2021). Understanding the Origins of FOMO: A Sociological Perspective. *Journal of Social Interaction*, 44(3), 215–230. <https://doi.org/10.1016/j.jsi.2021.03.005>
- Kim, H. (2023). Globalization, Technology, and the Spread of FOMO: An International Perspective. *International Journal of Media Studies*, 62(5), 112–129. <https://doi.org/10.1177/ijms.622303>
- Kwon, M. (2020). Depression and Anxiety Linked to Social Media Use: Implications for Mental Health. *International Journal of Mental Health*, 32(4), 204–215.
- Lee, J., Park, S., & Choi, H. (2023). Cognitive behavioral therapy for social anxiety and FOMO: A clinical approach. *Journal of Cognitive Therapy*, 15(1), 50–68.
- Li, Y., & Zhang, X. (2022). Gen Z and Social Media: The Psychological Impact of Fear of Missing Out. *Journal of Digital Culture*, 37(2), 97–109. <https://doi.org/10.1016/j.jdc.2022.02.002>
- Lin, M., Chen, L., & Xu, Z. (2021). Digital literacy and the psychological impacts of social media overuse. *Journal of Educational Technology*, 12(4), 178–190.
- Sharma, R., Patel, K., & Singh, A. (2022). The role of time management in alleviating social media-induced anxiety. *Journal of Social Media Studies*, 7(3), 90–105.
- Smith, A. (2023). Media, Social Comparison, and the Rise of FOMO: A Psychological Review. *Journal of Mental Health*

and *Media*, 16(3), 178–192.
<https://doi.org/10.1038/jmh.192344>

Smith, J. (2024). Fear of Missing Out (FOMO) and Its Effects on Social Anxiety Among Generation Z. *Journal of Social Psychology*, 58(1), 12–34.

Zhang, Y., Liu, J., & Wang, F. (2024). Social support and mental health in the *digital age*: Addressing FOMO through community building. *Journal of Social Health Research*, 9(1), 65–79.

PROFIL PENULIS



Loso Judijanto

Penulis adalah peneliti yang bekerja pada lembaga penelitian IPOSS Jakarta. Penulis dilahirkan di Magetan pada tanggal 19 Januari 1971. Penulis menamatkan pendidikan *Master of Statistics* di *the University of New South Wales*, Sydney, Australia pada tahun 1998 dengan dukungan beasiswa ADCOS (*Australian Development Cooperation Scholarship*) dari Australia. Sebelumnya penulis menyelesaikan Magister Manajemen di Universitas Indonesia pada tahun 1995 dengan dukungan beasiswa dari Bank Internasional Indonesia. Pendidikan sarjana diselesaikan di Institut Pertanian Bogor pada Jurusan Statistika – FMIPA pada tahun 1993 dengan dukungan beasiswa dari KPS-Pertamina. Penulis menamatkan Pendidikan dasar hingga SMA di Maospati, Sepanjang karirnya, Penulis pernah ditugaskan untuk menjadi anggota Dewan Komisaris dan/atau Komite Audit pada beberapa perusahaan/lembaga yang bergerak di berbagai sektor antara lain pengelolaan pelabuhan laut, telekomunikasi seluler, perbankan, pengembangan infrastruktur, sekuritas, pembiayaan infrastruktur, perkebunan, pertambangan batu bara, properti dan rekreasi, dan pengelolaan dana perkebunan. Penulis memiliki minat dalam riset di bidang kebijakan publik, ekonomi, keuangan, *human capital*, dan *corporate governance*.

BAB 12

KEPRIBADIAN NARSISTIK

Yurika Fauzia Wardhani
Badan Riset Inovasi Nasional
E-mail: yuri002@brin.go.id

PENDAHULUAN

Kepribadian narsistik adalah salah satu jenis gangguan kepribadian yang dikenali dalam dunia psikologi modern. Menurut DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi ke-5), kepribadian narsistik ditandai oleh perasaan superioritas, kebutuhan akan pengakuan atau kekaguman, serta kurangnya empati terhadap orang lain. Seseorang dengan kepribadian narsistik memiliki pandangan diri yang berlebihan, merasa dirinya lebih penting daripada orang lain, dan seringkali menganggap dirinya layak mendapatkan perlakuan khusus. Kondisi ini bukan sekadar sifat atau perilaku sehari-hari, melainkan sebuah pola yang menetap dan berkelanjutan yang memengaruhi cara seseorang berhubungan dengan orang lain dan dunia di sekitarnya (Weinberg & Ronningstam, 2022).

Istilah "narsistik" sendiri memiliki akar sejarah yang panjang, berasal dari mitologi Yunani tentang seorang pemuda bernama Narcissus. Narcissus, yang dikenal karena ketampanannya, jatuh cinta dengan bayangannya sendiri di permukaan air dan akhirnya tewas karena obsesi akan citra dirinya. Kisah ini menjadi metafora yang digunakan oleh para psikolog untuk menggambarkan individu dengan narsisme: seseorang yang terlalu terfokus pada dirinya sendiri dan memandang dunia dari sudut pandang ego sentris. Istilah ini pertama kali diperkenalkan dalam ranah psikoanalisis oleh

Sigmund Freud pada awal abad ke-20, yang melihat narsisme sebagai bagian dari perkembangan normal manusia tetapi dapat menjadi patologis jika berlebihan(di Giacomo et al., 2023)

Dalam beberapa dekade terakhir, kepribadian narsistik semakin menarik perhatian masyarakat luas, terutama dalam konteks perkembangan media sosial. Di era *digital* ini, *platform* seperti Instagram, Facebook, dan TikTok mendorong individu untuk terus menampilkan dirinya, berbagi aspek kehidupan pribadi, dan mengukur popularitas melalui like, komentar, dan followers. Pola ini sering kali memperkuat perilaku narsistik, di mana pencarian validasi eksternal dan ketergantungan pada pengakuan sosial menjadi hal yang dominan. Akibatnya, fenomena narsistik tidak hanya menjadi topik klinis, tetapi juga permasalahan sosial yang relevan di zaman modern(Batool et al., 2022)

Topik kepribadian narsistik penting untuk dibahas karena dampaknya yang besar pada hubungan interpersonal dan kesehatan mental masyarakat luas. Kita melihat fenomena ini tidak hanya pada individu biasa, tetapi juga dalam kehidupan selebritas, pemimpin politik, hingga pengaruh budaya populer. Pemahaman tentang narsisme membantu kita mengenali pola perilaku yang merugikan, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Dalam bab ini, kita akan mengeksplorasi lebih dalam tentang ciri-ciri kepribadian narsistik, penyebab utama munculnya gangguan ini, serta dampaknya dalam kehidupan sehari-hari(Day et al., 2022)

Tujuan utama dari bab ini adalah memberikan wawasan menyeluruh tentang kepribadian narsistik, sehingga kita bisa memahami bagaimana perilaku tersebut terbentuk, bagaimana pengaruhnya terhadap interaksi sosial, dan mengapa narsisme telah menjadi fenomena yang semakin dominan di dunia modern. Melalui pemahaman yang lebih mendalam, kita juga bisa melihat berbagai cara untuk menangani dan mengelola

ciri utama seperti kebutuhan akan pengakuan, kurangnya empati, dan rasa superioritas dapat merusak hubungan sosial, baik di lingkungan keluarga, pertemanan, maupun profesional. Individu dengan kepribadian narsistik sering kali berjuang dengan ketidakmampuan untuk menerima kegagalan, serta rentan mengalami depresi atau kecemasan ketika ekspektasi mereka tidak terpenuhi. Namun, meskipun sifat narsistik dapat memberikan tantangan besar dalam kehidupan pribadi dan sosial, ada harapan melalui penanganan yang tepat. Dengan diagnosis yang akurat berdasarkan kriteria DSM-5 dan dukungan psikoterapi yang tepat, seperti terapi kognitif perilaku atau terapi psikodinamik, individu narsistik dapat mulai mengelola ekspektasi mereka, mengatasi distorsi kognitif, dan lebih memahami dampak perilaku mereka terhadap orang lain. Pendekatan ini memungkinkan mereka untuk belajar mengenali pola perilaku yang merugikan dan berusaha memperbaiki kualitas hubungan interpersonal mereka.

Tambahan terapi, seperti farmakoterapi untuk mengatasi kecemasan atau depresi yang menyertai, serta latihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran diri dan empati, dapat membantu proses penyembuhan lebih jauh. Dengan pendekatan yang komprehensif, individu dengan kepribadian narsistik tidak hanya dapat memperbaiki kualitas hidup mereka, tetapi juga belajar menciptakan hubungan yang lebih sehat, berempati, dan seimbang dengan orang-orang di sekitar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Batool, M., Ahmad, L., Sadaqat, R., & Tariq, S. (2022). Narcissistic Personality, Social Media and Mental Health in Early Adulthood. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 10(1), 214–223. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2022.1001.0189>

- Black, D. W. (2021). A clinical approach to pharmacotherapy for personality disorders Evidence is limited, but these principles and strategies can help guide prescribing. *Current Psychiatry*, 20(4), 27–32. <https://doi.org/10.12788/cp.0112>
- Caligor, E., & Stern, B. L. (2020). DIAGNOSIS, CLASSIFICATION, AND ASSESSMENT OF NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER WITHIN THE FRAMEWORK OF OBJECT RELATIONS THEORY. *Journal of Personality Disorders*, 34(34), 104–121.
- Day, N. J. S., Townsend, M. L., & Grenyer, B. F. S. (2022). Pathological narcissism: An analysis of interpersonal dysfunction within intimate relationships. *Personality and Mental Health*, 16(3), 204–216. <https://doi.org/10.1002/pmh.1532>
- Deng, F., Ding, L., & Liao, C. C. (2021). An Overview of Narcissistic Personality Disorder. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 615.
- di Giacomo, E., Andreini, E., Lorusso, O., & Clerici, M. (2023). The dark side of empathy in narcissistic personality disorder. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 14). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1074558>
- Fatfouta, R., & Heinze, P. E. (2023). Do bigger egos mean bigger presence? Facets of *grandiose* narcissism and *mindfulness*. *Current Psychology*, 42(23), 19795–19807. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03115-w>
- Hersh, R. G., McCommon, B., & Golkin, E. G. (2019). Sharing a Diagnosis of Narcissistic Personality: a Challenging Decision with Associated Risks and Benefits. In *Current Behavioral Neuroscience Reports* (Vol. 6, Issue 4, pp. 133–140). Springer. <https://doi.org/10.1007/s40473-019-00193-2>
- Jiang, X., Wang, J., Sun, W., Xu, L., Tang, X., Cui, H., Wei, Y., Hui, L., Qiao, Y., Wang, J., & Zhang, T. (2019). Frequency

- of narcissistic personality disorder in a counseling center population in China. *BMC Psychiatry*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2185-5>
- Kumar, P. (2020). Efficacy of *mindfulness* exercises in the management of *borderline* personality disorder. *The International Journal of Indian Psychology*. <https://doi.org/10.25215/0803.114>
- Maillard, P., Berthoud, L., Kolly, S., Sachse, R., & Kramer, U. (2020). PROCESSES OF CHANGE IN PSYCHOTHERAPY FOR NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER. In *Journal of Personality Disorders* (Vol. 34).
- Ronningstam, E. (2020). INTRODUCTION TO THE SPECIAL ISSUE ON NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER. *Journal of Personality Disorders*, 34, 1–5.
- Sabir, I., Hussain, S., Majid, M. B., Rehman, A., Sarwar, A., & Nawaz, F. (2020). Impact of narcissistic personality disorder on cognitive organizational cynicism with mediating role of psychological capital in selected hospitals of Punjab Pakistan. *Future Business Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s43093-020-00035-8>
- Sauls, D., & Zeigler-Hill, V. (2020). Basic emotional systems and narcissistic personality features: What is the emotional core of narcissism? *Personality and Individual Differences*, 162. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110032>
- Weinberg, I., & Ronningstam, E. (2022). Narcissistic Personality Disorder: Progress in Understanding and Treatment. *Focus*, 20(4), 368–377. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20220052>
- Weiss, B., Barry Kaufman, S., Miller, J. D., & Keith Campbell, W. (2018). CLINICAL CORRELATES OF *VULNERABLE* AND *GRANDIOSE* NARCISSISM: A PERSONALITY

PERSPECTIVE. In *Journal of Personality Disorders* (Vol. 32).

Zajenkowski, M., & Szymaniak, K. (2021). Narcissism between facets and domains. The relationships between two types of narcissism and aspects of the Big Five. *Current Psychology*, 40(5), 2112–2121. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0147-1>

PROFIL PENULIS



Yurika Fauzia Wardhani

Penulis adalah peneliti di Badan Riset Inovasi Nasional, Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi sejak tahun 2003 dan masih aktif hingga saat ini. Mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dari Universitas Surabaya tahun 2002 dan gelar Magister Profesi dari Universitas Airlangga tahun 2006. Pernah menjadi salah satu penulis buku tentang Autis dan aktif menulis

artikel-artikel ilmiah yang telah diterbitkan di beberapa jurnal nasional dan internasional. Sejak pandemi Covid-19 aktif sebagai pembicara di banyak webinar dan Instagram Live. Selain itu juga aktif sebagai coach di Lembaga coach Hijrah Coach dan menerima konsultasi secara *online*.

BAB 13

KEPRIBADIAN *BORDERLINE*

Matius Dimas Reza Dana Ismaya
Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Malang, Malang
E-mail: matius.dimas.fk@um.ac.id

PENDAHULUAN

Kepribadian *borderline/Borderline Personality Disorder* (BPD) adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh ketidakstabilan dalam relasi dengan orang lain, ketidakstabilan dalam gambaran diri, ketidakstabilan emosi, pemikiran, dan perilaku impulsif (Balaratnasingam & Janca, 2020). BPD termasuk dalam kelompok gangguan kepribadian *cluster* B yang ditandai oleh emosi yang tidak stabil dan perilaku yang impulsif (Campbell *et al.*, 2020). BPD merupakan sebuah gangguan kepribadian yang memiliki gambaran mirip dengan gangguan kepribadian histrionik, antisosial, dan narsisistik. Hal ini mungkin terjadi karena diagnosis dalam *cluster* B memiliki banyak kesamaan pada kriterianya (Gabbard, 2014).

Banyaknya individu dengan BPD adalah sekitar 0,7–3,5% dari populasi umum, dan mencapai 18% dari pasien rawat inap karena gangguan kejiwaan. BPD memiliki tingkat komorbiditas medis dan diagnosis psikiatri lain yang tinggi (Balaratnasingam & Janca, 2020). BPD lebih banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Laki-laki lebih banyak menunjukkan gejala BPD kepada orang atau lingkungan sekitarnya sedangkan perempuan lebih banyak menginternalisasi atau memendam gejala yang muncul (American Psychiatric Association, 2022).

KRITERIA DIAGNOSIS BORDERLINE PERSONALITY DISORDER

Kriteria diagnosis BPD berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision* (DSM-V TR) (American Psychiatric Association, 2022) adalah adanya pola pervasif yang ditandai dari ketidakstabilan hubungan relasional antar pribadi, gambaran diri, dan emosi, serta impulsivitas yang bermakna, dimulai sejak awal masa dewasa dan muncul dalam berbagai konteks, seperti yang ditunjukkan oleh lima (atau lebih) dari gejala berikut ini:

1. Upaya untuk menghindari pengabaian yang nyata atau dalam bayangannya. (Catatan: Tidak termasuk perilaku bunuh diri atau melukai diri sendiri yang ada pada kriteria 5.)
2. Pola hubungan antarpribadi yang tidak stabil dan intens yang ditandai dengan bergantian antara idealisasi dan devaluasi secara ekstrem.
3. Gangguan identitas: citra diri atau rasa diri yang sangat tidak stabil dan terus-menerus.
4. Impulsivitas pada setidaknya dua area yang berpotensi merusak diri (misalnya, belanja berlebihan, perilaku seks tidak aman, penyalahgunaan zat, menyetir secara ugal-ugalan, makan berlebihan). (Catatan: Tidak termasuk perilaku bunuh diri atau melukai diri sendiri yang ada pada kriteria
5. Perilaku, isyarat, atau ancaman bunuh diri yang berulang, atau melukai diri sendiri.
6. Ketidakstabilan afektif akibat reaktivitas suasana hati yang sangat nyata (misalnya, disforia episodik yang intens, iritabilitas, atau kecemasan yang biasanya berlangsung beberapa jam dan jarang lebih dari beberapa hari).
7. Perasaan hampa yang kronis.

individu. Tantangan Gen Z dalam pola asuh orang tua dan paparan media sosial juga berperan dalam perkembangan individu hingga akhirnya berpotensi meningkatkan risiko BPD. Diagnosis BPD memerlukan bantuan dari professional seperti psikiater, psikolog, maupun konselor, sehingga tidak bijak untuk mendiagnosis diri sendiri. BPD dapat membaik secara signifikan melalui proses terapi baik dengan psikoterapi maupun kombinasi antara psikoterapi dan penggunaan obat-obat kejiwaan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision. In *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*. American Psychiatric Association Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-95720-3_23
- Balaratnasingam, S., & Janca, A. (2020). Recovery in *borderline* personality disorder: Time for optimism and focussed treatment strategies. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(1), 57–61.
<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000564>
- Baptista, A., Chambon, V., Hoertel, N., Olfson, M., Blanco, C., Cohen, D., & Jacquet, P. O. (2023). Associations between Early Life Adversity, Reproduction-Oriented Life Strategy, and *Borderline* Personality Disorder. *JAMA Psychiatry*, 80(6), 558–566.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.0694>
- Baptista, A., Cohen, D., Jacquet, P. O., & Chambon, V. (2021). The Cognitive, Ecological, and Developmental Origins of Self-Disturbance in *Borderline* Personality Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 12(September), 1–13.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.707091>

- Bayes, A., Parker, G., & Paris, J. (2019). Differential Diagnosis of Bipolar II Disorder and *Borderline* Personality Disorder. *Current Psychiatry Reports*, 21(12). <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1120-2>
- Beatson, J. (2019). *Borderline* personality disorder and auditory verbal hallucinations. *Australasian Psychiatry*, 27(6), 548–551. <https://doi.org/10.1177/1039856219859290>
- Bozzatello, P., Garbarini, C., Rocca, P., & Bellino, S. (2021). *Borderline* personality disorder: Risk factors and early detection. *Diagnostics*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/diagnostics11112142>
- Campbell, K., Clarke, K. A., Massey, D., & Lakeman, R. (2020). *Borderline* Personality Disorder: To diagnose or not to diagnose? That is the question. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(5), 972–981. <https://doi.org/10.1111/inm.12737>
- Cavelti, M., Thompson, K., Chanen, A. M., & Kaess, M. (2021). Psychotic symptoms in *borderline* personality disorder: developmental aspects. *Current Opinion in Psychology*, 37, 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.07.003>
- Chapman, A. L. (2019). *Borderline* personality disorder and emotion dysregulation. *Development and Psychopathology*, 31(3), 1143–1156. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000658>
- Del Casale, A., Bonanni, L., Bargagna, P., Novelli, F., Fiaschè, F., Paolini, M., Forcina, F., Anibaldi, G., Cortese, F. N., Iannuccelli, A., Adriani, B., Brugnoli, R., Girardi, P., Paris, J., & Pompili, M. (2021). Current Clinical Psychopharmacology in *Borderline* Personality Disorder. *Current Neuropharmacology*, 19(10), 1760–1779. <https://doi.org/10.2174/1570159x19666210610092958>
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice, Fifth Edition* (5th Ed.). American Psychiatric

Publishing.

- Gupta, N., Gupta, M., Madabushi, J. S., & Zubiar, F. (2023). Integrating Psychosocial Risks With Emerging Evidence for *Borderline* Personality Disorders in Adolescence: An Update for Clinicians. *Cureus*, 15(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.40295>
- Leichsenring, F., Fonagy, P., Heim, N., Kernberg, O. F., Leweke, F., Luyten, P., Salzer, S., Spitzer, C., & Steinert, C. (2024). *Borderline* personality disorder: a comprehensive review of diagnosis and clinical presentation, etiology, treatment, and current controversies. *World Psychiatry*, 23(1), 4–25. <https://doi.org/10.1002/wps.21156>
- Mainali, P., Rai, T., & Rutkowsky, I. H. (2020). From Child Abuse to Developing *Borderline* Personality Disorder Into Adulthood: Exploring the Neuromorphological and Epigenetic Pathway. *Cureus*, 12(7). <https://doi.org/10.7759/cureus.9474>
- Mancini, M. A., & Cooper-Sadlo, S. (2021). Dialectical behavior therapy for the treatment of *borderline* personality disorder. *Theoretical Perspectives for Direct Social Work Practice: A Generalist-Eclectic Approach: Fourth Edition*, 9(2), 179–190. <https://doi.org/10.5455/jcbpr.49540>
- Mendez-Miller, M., Naccarato, J., & Radico, J. A. (2022). *Borderline* Personality Disorder. *American Family Physician*, 105(2), 156–161. <https://doi.org/10.5040/9798400696404.ch-003>
- Streit, F., Witt, S. H., Awasthi, S., Foo, J. C., Jungkunz, M., Frank, J., Colodro-Conde, L., Hindley, G., Smeland, O. B., Maslahati, T., Schwarze, C. E., Dahmen, N., Schott, B. H., Kleindienst, N., Hartmann, A., Giegling, I., Zillich, L., Sirignano, L., Poisel, E., ... Andreassen, O. A. (2022). *Borderline* personality disorder and the big five: molecular genetic analyses indicate shared genetic architecture with

- neuroticism and openness. *Translational Psychiatry*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-022-01912-2>
- Taubner, S., & Volkert, J. (2019). Evidence-based psychodynamic therapies for the treatment of patients with *borderline* personality disorder. *Clinical Psychology in Europe*, 1(2). <https://doi.org/10.32872/cpe.v1i2.30639>
- Yoanita, D. (2022). Pola Komunikasi Keluarga Di Mata Generasi Z. *Scriptura*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.9744/scriptura.12.1.33-442>

PROFIL PENULIS



dr. Matius Dimas Reza Dana Ismaya, Sp.KJ

Penulis merupakan dosen fakultas kedokteran di Universitas Negeri Malang sejak tahun 2024. Selain dosen, Ia juga merupakan seorang Psikiater di Kota Malang yang lulus dari Pendidikan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa di Universitas Sebelas Maret, Surakarta pada tahun 2024. Ia lahir di Jakarta pada 22 September 1994. Memiliki ketertarikan dalam bidang trauma psikologis, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, dan gangguan suasana perasaan. Beberapa jenis psikoterapi juga Ia dalam guna menolong pasien-pasien dengan masalah tersebut. Penelitian yang pernah Ia lakukan adalah terkait masalah perilaku yang dialami oleh individu dengan perilaku menyakiti diri dan mengungkapkan adanya beberapa faktor kompleks yang memengaruhi individu hingga akhirnya melakukan hal tersebut. Ia juga aktif dalam edukasi tentang kesehatan jiwa pada masyarakat di Kota Malang dan Kabupaten Malang.

BAB 14

IMPULSIVE BUYING PADA GEN Z

Lafi Munira

Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi, Badan Riset dan Inovasi
Nasional (BRIN), Cibinong, Indonesia
E-mail: ukhtilafi@gmail.com

PENDAHULUAN

Kita hidup di tengah gempuran konten dan iklan *online* yang tersebar di *Youtube*, *Instagram*, *Twitter*, *TikTok*, dan *Shopee* yang dapat memicu impuls membeli. Bagaimana tidak, bagi pelanggan *Youtube* tidak membayar, mau tidak mau, kita harus menonton iklan sebelum bisa mengakses video musik atau video konten lain yang kita sukai. Pada beberapa berita, kita melihat bahwa masyarakat kita terlilit hutang *Shopee Pay Later* (beli dulu, bayar nanti); dan kesulitan dalam membayar apa yang sudah dibeli. Pertanyaannya, apakah barang yang kita beli benar-benar kita butuhkan?.

Pada bab ini, penulis mengupas fenomena perilaku *impulsive buying* (pembelian impulsif); lengkap dengan perbedaannya dengan pembelian kompulsif serta konsekuensinya terhadap kesehatan mental, khususnya pada Gen Z. Penulis juga membahas faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku pembelian impulsif, serta peran pengetahuan penggunaan keuangan, kontrol diri dan *mindfulness* untuk mencegah keinginan impulsif dalam membeli. Harapannya, bab ini dapat memberikan edukasi kepada para pembaca, dan informasinya untuk diteruskan kepada keluarga, sanak saudara, dan para kenalan. Semoga bermanfaat!

IMPULSIVE BUYING BEHAVIOR, COMPULSIVE BUYING BEHAVIOR, DAN KESEHATAN MENTAL

Perkembangan internet dan meningkatnya jumlah konsumen daring (*online*) berpotensi meningkatkan prevalensi perilaku belanja impulsif (Bandyopadhyay et al., 2021). Impulsive buying (pembelian impulsif) merupakan salah satu bentuk perilaku konsumsi yang kerap dijumpai dalam kehidupan keseharian masyarakat modern. Impulsive buying behavior (perilaku pembelian impulsif/IBB) dan Compulsive buying behavior (perilaku pembelian kompulsif/CBB) hingga saat ini tidak termasuk dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi kelima (DSM-5); karena kurangnya penelitian yang memadai untuk menetapkan kriteria diagnostik.

Istilah *impulsive buying behavior* (perilaku pembelian impulsif/IBB) berbeda dengan *compulsive buying behavior* (perilaku pembelian kompulsif/CBB). Dalam literatur perilaku konsumen, IBB dikaitkan dengan kesenangan, kegembiraan, hiburan, kenikmatan, serta perilaku pembelian yang termotivasi oleh hasrat hedonistik. Sementara CBB dipandang sebagai suatu kecanduan yang berhubungan dengan rasa bersalah, dan sisi gelap perilaku konsumen yang merugikan (Wang & Lee, 2020).

IBB dapat didefinisikan sebagai pembelian secara spontan, tanpa adanya niat pembelian sebelumnya, dan didorong oleh dorongan kuat serta keinginan untuk langsung melakukan pembelian. CBB dipandang sebagai perilaku yang kronis, berlebihan, dan repetitif, serta sebagai obsesi yang tidak terkendali atau mekanisme koping. Membedakan IBB dan CBB memang tidak mudah, karena meskipun banyak pembeli kompulsif sering berbelanja secara impulsif, sebagian besar pembeli impulsif bukanlah pembeli kompulsif (He, Kukar-Kinney, & Ridgway, 2018).

IBB yang berulang mencerminkan hilangnya pengendalian diri yang pada akhirnya dapat mengarah pada kecanduan

berkelanjutan bagi kondisi keuangan, kualitas hidup, dan kondisi mental anak bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkusani, A., Sukaris, S., Baskoro, H., Suwardana, H., & Dewantoro, A. Q. (2022). The Effect of Self-Control and Ease of Transactions on Impulsive Buying Tendencies. *Innovation Research Journal*, 3(2), 143-148.
- Bandyopadhyay, N., Sivakumaran, B., Patro, S., & Kumar, R. S. (2021). Immediate or delayed! Whether various types of consumer sales promotions drive impulse buying?: An empirical investigation. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61, 102532. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102532>
- Barcelona, A. B., Angeles, R. J. G., Clemente, C. A., Cruz, S. R. B. D., Malimban, R. L. O., Santos, J. E. G., & Tan, J. C. D. (2022). # Budolfinds: The role of TikTok's Shopee Finds' videos in the impulsive buying behavior of generation Z consumers. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 3(11), 2316-2328.
- Chandna, S., Sharma, P., & Moosath, H. (2022). The Mindful Self: Exploring *Mindfulness* in Relation with Self-esteem and Self-efficacy in Indian Population. *Psychological Studies*, 67(2), 261-272. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00636-5>
- Chen, T. Y., Yeh, T. L., & Lee, F. Y. (2021). The impact of Internet celebrity characteristics on followers' impulse purchase behavior: the mediation of attachment and parasocial interaction. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 15(3), 483-501. <https://doi.org/10.1108/JRIM-09-2020-0183>

- Darrat, A. A., Darrat, M. A., & Amyx, D. (2016). How impulse buying influences compulsive buying: The central role of consumer anxiety and escapism. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 31, 103-108. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2016.03.009>
- Djafarova, E., & Bowes, T. (2021). ‘Instagram made Me buy it’: Generation Z impulse purchases in fashion industry. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 59, 102345. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102345>
- Elisa, H. P., Fakhri, M., & Pradana, M. (2022). The moderating effect of social media use in impulsive buying of personal protective equipments during the COVID-19 pandemic. *Cogent Social Sciences*, 8(1), 2062094. <https://doi.org/10.1080/23311886.2022.2062094>
- Fujita, K., Orvell, A., & Kross, E. (2020). Smarter, Not Harder: A Toolbox Approach to Enhancing Self-Control. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 7(2), 149-156. <https://doi.org/10.1177/2372732220941242>
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual Differences in Emotional Experience: Mapping Available Scales to Processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 679-697. <https://doi.org/10.1177/0146167200268004>
- Goyal, K., & Kumar, S. (2021). Financial literacy: A systematic review and bibliometric analysis. *International Journal of Consumer Studies*, 45(1), 80-105.
- Guinn, T. C., & Faber, R. J. (1989). Compulsive Buying: A Phenomenological Exploration. *Journal of consumer research*, 16(2), 147-157.
- Gulfraz, M. B., Sufyan, M., Mustak, M., Salminen, J., & Srivastava, D. K. (2022). Understanding the impact of *online* customers’ shopping experience on *online* impulsive

- buying: A study on two leading E-commerce *platforms*. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 68, 103000. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2022.103000>
- Hamid, F. S., & Loke, Y. J. (2021). Financial literacy, money management skill and credit card repayments. *International Journal of Consumer Studies*, 45(2), 235-247. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ijcs.12614>
- Hassan, M. A., Shukur, Z., & Hasan, M. K. (2021). Electronic wallet payment system in Malaysia. *Data Analytics and Management: Proceedings of ICDAM*,
- He, H., Kukar-Kinney, M., & Ridgway, N. M. (2018). Compulsive buying in China: Measurement, prevalence, and *online* drivers. *Journal of Business Research*, 91, 28-39.
- Higgins, E. T. (2002). How Self-Regulation Creates Distinct Values: The Case of Promotion and Prevention Decision Making. *Journal of Consumer Psychology*, 12(3), 177-191. <https://doi.org/https://doi.org/10.1207/S15327663JCP120301>
- Higgins, E. T., Friedman, R. S., Harlow, R. E., Idson, L. C., Ayduk, O. N., & Taylor, A. (2001). Achievement orientations from subjective histories of success: Promotion pride versus prevention pride. *European Journal of Social Psychology*, 31(1), 3-23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ejsp.27>
- Karimi, S., & Liu, Y.-L. (2020). The differential impact of “mood” on consumers’ decisions, a case of *mobile* payment adoption. *Computers in Human Behavior*, 102, 132-143. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.017>
- Karyatun, S. (2023). Linking subjective financial well-being and compulsive buying behavior among college students: How Islamic financial literacy makes different. *SERAMBI*:

- Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis Islam*, 5(2), 119-134.
- Kim, D. Y., & Kim, H.-Y. (2023). Social media influencers as human brands: an interactive marketing perspective. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 17(1), 94-109. <https://doi.org/10.1108/JRIM-08-2021-0200>
- Koay, K. Y., & Lim, W. M. (2024). Congruence effects in social media influencer marketing: the moderating role of wishful identification in *online* impulse buying intentions. *Journal of Product & Brand Management*, ahead-of-print(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/JPBM-09-2023-4709>
- Koay, K. Y., Teoh, C. W., & Soh, P. C.-H. (2021). Instagram influencer marketing: Perceived social media marketing activities and *online* impulse buying. *First Monday*, 26(9). <https://doi.org/10.5210/fm.v26i9.11598>
- Ladhari, R., Massa, E., & Skandrani, H. (2020). YouTube vloggers' popularity and influence: The roles of homophily, emotional attachment, and expertise. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 54, 102027. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.102027>
- Lee, Y. Y., Gan, C. L., & Liew, T. W. (2023). Do E-wallets trigger impulse purchases? An analysis of Malaysian Gen-Y and Gen-Z consumers. *Journal of Marketing Analytics*, 11(2), 244-261. <https://doi.org/10.1057/s41270-022-00164-9>
- Lei, H., Chiu, M. M., & Li, S. (2020). Subjective well-being and internet overuse: A meta-analysis of mainland Chinese students. *Current Psychology*, 39(3), 843-853. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00313-x>
- Lin, C.-T., Chen, C.-W., Wang, S.-J., & Lin, C.-C. (2023). The influence of impulse buying toward consumer loyalty in *online* shopping: a regulatory focus theory perspective.

- Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing*, 14(11), 14611-14621. <https://doi.org/10.1007/s12652-018-0935-8>
- Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., & Osburg, V. S. (2021). COVID-19 information overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technol Forecast Soc Change*, 166, 120600. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>
- Müller, A., Joshi, M., & Thomas, T. A. (2022). Excessive shopping on the internet: recent trends in compulsive buying-shopping disorder. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 44, 101116. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101116>
- Müller, A., Mitchell, J. E., & de Zwaan, M. (2015). Compulsive buying. *Am J Addict*, 24(2), 132-137. <https://doi.org/10.1111/ajad.12111>
- Nikolinakou, A., Phua, J., & Kwon, E. S. (2024). What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*, 153, 108086. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
- Olsen, S. O., Khoi, N. H., & Tuu, H. H. (2022). The “Well-Being” and “Ill-Being” of Online Impulsive and Compulsive Buying on Life Satisfaction: The Role of Self-Esteem and Harmony in Life. *Journal of Macromarketing*, 42(1), 128-145. <https://doi.org/10.1177/02761467211048751>
- Park, H. J., & Dhandra, T. K. (2017). Relation between dispositional *mindfulness* and impulsive buying tendency: Role of trait emotional intelligence. *Personality and*

- Individual Differences*, 105, 208-212.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.061>
- Parsad, C., Prashar, S., Vijay, T. S., & Kumar, M. (2021). Do promotion and prevention focus influence impulse buying: The role of mood regulation, shopping values, and impulse buying tendency. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61, 102554.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102554>
- Rook, D. W. (1987). The Buying Impulse. *Journal of consumer research*, 14(2), 189-199. <https://doi.org/10.1086/209105>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In *Emotion, disclosure, & health*. (pp. 125-154). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Singh, P., Sharma, B. K., Arora, L., & Bhatt, V. (2023). Measuring social media impact on Impulse Buying Behavior. *Cogent Business & Management*, 10(3), 2262371. <https://doi.org/10.1080/23311975.2023.2262371>
- Stenhaug, A., & Solem, S. (2024). The path from *mindfulness* to self-esteem: self-concept-clarity and cognitive flexibility as mediators. *Current Psychology*, 43(10), 8636-8643.
<https://doi.org/10.1007/s12144-023-05016-y>
- Szymkowiak, A., Gaczek, P., & Padma, P. (2021). Impulse buying in hospitality: The role of content posted by social media influencers. *Journal of Vacation Marketing*, 27(4), 385-399. <https://doi.org/10.1177/13567667211003216>
- Vihari, N. S., Sinha, N. K., Tyagi, A., & Mittal, S. (2022). Effect of *mindfulness* on *online* impulse buying: Moderated mediation model of problematic internet use and emotional

- intelligence [Original Research]. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1012331>
- Wang, C., & Lee, M. K. (2020). Why we cannot resist our smartphones: investigating compulsive use of *mobile* SNS from a Stimulus-Response-Reinforcement perspective. *Journal of the Association for Information Systems*, 21(1), 4.
- Wang, Y., Pan, J., Xu, Y., Luo, J., & Wu, Y. (2022). The Determinants of Impulsive Buying Behavior in Electronic Commerce. *Sustainability*, 14(12), 7500. <https://www.mdpi.com/2071-1050/14/12/7500>
- Zhang, M., & Shi, G. (2022). Consumers' Impulsive Buying Behavior in *Online* Shopping Based on the Influence of Social Presence. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2022(1), 6794729. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2022/6794729>

PROFIL PENULIS



Lafi Munira, SKM, MPH, PhD

Penulis Merupakan peneliti dengan minat penelitian: kesehatan mental, perilaku kesehatan, akses layanan kesehatan, empowerment, kesehatan rural, qualitative, dan mixed method study. Lafi telah menyelesaikan pendidikan S1 Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan; S2 dan S3 di Public Health international program di College of Public Health Sciences, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand. Lafi telah menulis beberapa bahan bacaan dan artikel ilmiah yang dapat diakses di laman: <https://www.researchgate.net/profile/Lafi-Munira/research>

BAB 15

PERILAKU NIJIKON

Tri Margono

Pusat Riset Kesejahteraan Sosial, Desa, dan Konektivitas BRIN

E-mail: trim004@brin.go.id; trimargono07@gmail.com

PENDAHULUAN

Perilaku nijikon kian berkembang seiring dengan perubahan teknologi dan budaya, yang memberikan wawasan menarik tentang hubungan manusia dengan media fiksi. Nijikon (二次コン), adalah bagian dari budaya *Animation, Comics, Games* (ACG), yang telah berkembang menjadi sub-kultur global dengan dukungan ekonomi dari industri media, *merchandise*, dan *event-event* seperti konvensi (pertemuan formal terkait *anime* yang menghasilkan kesepakatan tertentu) dan *cosplay* (aktivitas di mana seseorang mengenakan kostum, riasan wajah, dan berperan sebagai karakter fiksi) (MacWilliams, 2015).

Nijikon singkatan dari nijigen konpurekkusu (2D complex), adalah istilah Jepang yang menggambarkan ketertarikan atau preferensi yang kuat terhadap karakter dua dimensi (2D) dari *anime, manga*, atau media serupa dibandingkan dengan orang nyata. Orang yang berperilaku nijikon (Gambar 15.1) sering kali mengembangkan hubungan emosional, romantis, atau bahkan obsesif terhadap karakter fiksi, yang mereka pandang sebagai pasangan ideal dibandingkan dengan hubungan nyata yang cenderung dianggap lebih kompleks dan penuh tantangan. Individu dengan kecenderungan ini merasa lebih nyaman dan terpenuhi secara emosional melalui hubungan virtual atau imajiner, yang dirasa lebih sederhana dan bebas dari konflik yang biasa terjadi dalam hubungan nyata. Mereka memandang

karakter fiksi sebagai bentuk ideal yang memenuhi kebutuhan emosional atau estetika. Fenomena nijikon sering dianggap sebagai bentuk eskapisme, di mana para penggemar menghindari tantangan sosial atau emosional di dunia nyata dengan mencari pelipur lara dalam dunia fiksi yang sepenuhnya berada dalam kendali mereka (Galbraith, 2019).

Istilah nijikon mulai populer di Jepang pada tahun 1980-an, berbarengan dengan perkembangan industri *anime* dan *manga* yang menciptakan karakter-karakter yang dirancang untuk memikat hati audiens. Dengan kemajuan teknologi, khususnya dalam *Virtual Reality* (VR) dan *Artificial Intelligence* (AI), perilaku ini semakin diperkuat melalui aplikasi interaktif dengan karakter virtual yang memungkinkan hubungan lebih intens dengan dunia 2D. Salah satu peneliti Jepang seperti Honda Tōru, menggambarkan ruang-ruang seperti maid café sebagai ruang 2.5D, tempat di mana karakter 2D diwujudkan dalam dunia nyata, menciptakan ruang hibrida antara fantasi dan realitas. Bagi penggemar nijikon, ruang-ruang ini dijadikan tempat pelarian sekaligus ruang untuk mengeksplorasi fantasi mereka tanpa tekanan norma sosial. Dalam budaya *otaku* (perilaku yang mencerminkan ketertarikan mendalam pada *anime*, *manga*, dan media 2D lainnya), karakter seperti *maid* atau *little sister* di *anime* sering kali direspon sebagai karakter fiksi, bukan manusia nyata, yang menciptakan dinamika unik antara fantasi dan interaksi sosial (Kajii, 2021; Ireland & Kronic, 2024).

dengan perilaku penggemar umum, yang cenderung lebih ringan dan bersifat komunitas.

Perilaku nijikon, meskipun tidak selalu berbahaya, bisa menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial nyata, terutama jika individu tersebut mengisolasi diri dan sulit menerima kenyataan bahwa karakter yang mereka cintai tidak nyata. Meskipun demikian, fenomena ini tidak selalu dianggap sebagai gangguan mental, tetapi lebih sebagai bentuk hubungan parasosial yang kuat dengan tokoh fiksi. Fenomena ini, meskipun menarik, dapat berdampak negatif jika dibiarkan berlarut-larut, menyebabkan seseorang mengabaikan kehidupan sosial mereka atau mengembangkan ketergantungan emosional yang berlebihan pada karakter fiksi. Namun demikian, perilaku nijikon memiliki dampak positif yang signifikan, terutama dalam hal ekspresi pribadi, komunitas, dan budaya populer. Oleh sebab itu penting untuk memahami fenomena ini dalam konteks yang lebih luas, baik sebagai ekspresi individual maupun bagian dari budaya kontemporer.

Perkembangan perilaku nijikon di luar Jepang mencerminkan pengaruh globalisasi budaya dan minat yang tumbuh dalam komunitas penggemar di seluruh dunia, meskipun dengan variasi lokal yang khas. Meskipun ada tantangan yang harus diatasi terkait dengan perilaku sosial namun potensi ekonomi dan teknologi dari perilaku nijikon memberikan ruang untuk inovasi dan pertumbuhan di masa depan. Dampak positif secara global terhadap perilaku nijikon telah mampu memainkan perannya sebagai ikon budaya unik, memperluas konektivitas global, dan mengangkat citra wisata budaya Jepang secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

Bennett, L., & Booth, P. (Eds.). (2016). *Seeing Fans: Representations of Fandom in Media and Popular Culture*. Bloomsbury Publishing.

- Galbraith, P. W. (2019). *Otaku and the Struggle for Imagination in Japan*. Duke University Press.
- Ireland, A., & Kronick, M. B. (2024). *Cute Accelerationism*. MIT Press.
- Kajii, T. (2021). *My Little Sister Can Read Kanji: Volume 5*. J-Novel Club.
- MacWilliams, M. W. (2015). *Japanese Visual Culture: Explorations in the World of Manga and Anime* (M. W. MacWilliams (Ed.); 1st ed.). Routledge.
- McLelland, M. (Ed.). (2016). *The End of Cool Japan: Ethical, Legal, and Cultural Challenges to Japanese Popular Culture*. Taylor & Francis.
- Ogi, F., Berndt, J., & Nagaike, K. (Eds.). (2019). *Shōjo Across Media Exploring "Girl" Practices in Contemporary Japan* (1st ed.). Springer International Publishing.
- Poole, S. (2004). *Trigger Happy: Videogames and the Entertainment Revolution*. Arcade Pub.
- Robertson, J. (1998). *Takarazuka: Sexual Politics and Popular Culture in Modern Japan*. University of California Press.
- Ryan, A. (2013). *Cosplay Couple* (M. M. Supardi (Ed.); 1st ed.). GagasMedia.
- Schodt, F. L. (2011). *Dreamland Japan: Writings on Modern Manga* (1st ed.). Stone Bridge Press, Inc.
- Schubart, R., & Gjelsvik, A. (2010). *Femme Fatalities: Representations of Strong Women in the Media* (A. Gjelsvik & R. Schubart (Eds.); 1st ed.). Nordicom.
- Takeda, A., Balmain, C., Anderson, C. S., Balica, E., Sotirova, I., Iadevito, P., Kida, P., Molen, S. L. Ter, Yoon, S., Nugroho, S. A., & Mazaná, V. (2014). *The Global Impact of South Korean Popular Culture: Hallyu Unbound* (V. Marinescu (Ed.); 1st ed.). Lexington Books.
- Zentrum für Kunst und Medientechnologie Karlsruhe. (2003). *Future Cinema: The Cinematic Imaginary After Film* (J.

PROFIL PENULIS



Tri Margono

Penulis lahir di Tarakan. Penulis adalah peneliti senior yang mengawali kariernya di Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI). Penulis kemudian bergabung ke Pusat Riset Kesejahteraan Sosial, Desa, dan Konektivitas pada Organisasi Riset Tata Kelola Pemerintahan, Ekonomi, dan Kesejahteraan Masyarakat, Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), Republik Indonesia. Sejak 2015, penulis aktif terlibat dalam pengembangan masyarakat dan kerja sukarela, khususnya di pedalaman Kalimantan Barat. Publikasi bukunya antara lain: *Gerakan Desa Membangun Inovasi Kopi Subang: Status Quo*. 2021, Jakarta, LIPI Press; *Naskah Kebijakan Layanan Kesehatan Inklusif bagi Penyandang Disabilitas: Rekomendasi Kebijakan untuk Komite Nasional MOST-UNESCO Indonesia*. 2022, Jakarta, BRIN Press; *Kolaborasi Triple Helix Inklusif bagi UMKM Daerah*. 2023, Jakarta, BRIN Press; *Mencari Suara Petani hingga ke Pelosok Nusantara: Catatan Emik Sensus Pertanian Jilid 2 (dari Jawa hingga Kalimantan)*. 2024/2025. Jakarta, BRIN Press.

MASALAH KESEHATAN GEN Z DI ERA DIGITAL

- BAB 1 : Gen Z, Karakteristik, dan Tantangan**
Heny Ekawati Haryono
- BAB 2 : Teknologi Dan Perkembangannya**
Oril Ardianto
- BAB 3 : Pola Asuh Orang Tua Pada Gen Z**
Maryati Agustina Barimbing
- BAB 4 : Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)**
Ainil Fitri
- BAB 5 : Adiksi Sosial Media**
Ibnu Imam Al Ayyubi
- BAB 6 : Adiksi Internet**
Triyana Harlia Putri
- BAB 7 : Adiksi Game Online di Kalangan Gen Z**
Wawan Ridwan
- BAB 8 : Adiksi Judi Online**
Hajar Ahmad Santoso
- BAB 9 : Adiksi Pornografi Pada Gen Z**
Maria Frani Ayu Andari Dias
- BAB 10 : Self-Diagnosis**
Metrikana Novembrina
- BAB 11 : Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Gen Z**
Loso Judijanto
- BAB 12 : Kepribadian Narsistik**
Yurika Fauzia Wardhani
- BAB 13 : Kepribadian Borderline**
Matius Dimas Reza Dana Ismaya
- BAB 14 : Impulsive Buying Pada Gen Z**
Lafi Munira
- BAB 15 : Perilaku Nijikon**
Tri Margono



FUTURE SCIENCE

Jl. Terusan Surabaya, Gang 1 A No. 71 RT 002 RW 005,
Kel. Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,
Provinsi Jawa Timur.
Website : www.futuresciencepress.com



IKAPI
IKATAN PENGAJARIT INDONESIA

No. 348/JTI/2022

ISBN 978-634-7037-75-6 (PDF)



9

786347

037756