

Analisis Perubahan Kepribadian akibat Penggunaan Aplikasi Media Sosial di Kalangan Generasi Z



Check for updates

Dinda Lestari ^{a.1*}, Muhammad Rizky Ananda ^{b.2}, Putri Anggraini ^{c.3}

^a Program Studi Psikologi, Universitas Gunadarma, Indonesia

^b Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Atma Jaya Yogyakarta, Indonesia

^c Program Studi Sosiologi, Universitas Katolik Parahyangan, Indonesia

¹ lestari.dindaaa@gmail.com; ² rizky.m.ananda@gmail.com; ³ anggraini.putriiii@gmail.com

* Corresponding Author

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan aplikasi media sosial terhadap perubahan kepribadian di kalangan Generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional yang melibatkan 500 responden. Dimensi kepribadian diukur menggunakan Big Five Personality Test (BFPT), dan data dikumpulkan melalui survei online yang mencakup durasi penggunaan dan jenis konten yang dikonsumsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang lebih lama berhubungan dengan peningkatan Neurotisisme dan penurunan Ekstraversi, serta penurunan Kewaspadaan. Jenis konten yang berfokus pada citra diri dan standar sosial yang tinggi memiliki dampak negatif terhadap kepribadian, sementara konsumsi konten edukatif cenderung meningkatkan Keterbukaan. Platform media sosial yang lebih visual seperti Instagram dan TikTok memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan platform berbasis teks seperti Twitter dan Facebook. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan perkembangan kepribadian, serta perlunya intervensi untuk mengurangi dampak negatif pada Generasi Z.

Copyright © 2026, The Author(s)

This is an open-access article under the CC-BY-SA license



Article History

Received 2025-11-01

Revised 2025-12-20

Accepted 2026-01-30

Keywords

Media Sosial,
Kepribadian, Generasi
Z, Neurotisisme,
Ekstraversi,
Kesehatan Mental

1. Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan Generasi Z (lahir antara tahun 1997 dan 2012). Penggunaan platform seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan Twitter tidak hanya mempengaruhi pola komunikasi dan interaksi sosial, tetapi juga berdampak pada berbagai aspek psikologis, termasuk kepribadian penggunanya. Kepribadian, yang terdiri dari pola perilaku, perasaan, dan cara berpikir yang stabil, dapat dipengaruhi oleh stimulasi eksternal seperti media sosial. Penelitian terbaru mengungkapkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan kecemasan, stres, depresi, dan bahkan perubahan dalam pola pikir dan perasaan seseorang (Abdelraouf & Amin, 2024; Iskajyan, 2024).

Media sosial, dengan sifatnya yang interaktif dan dapat diakses kapan saja, menciptakan sebuah dunia virtual di mana pengguna dapat mengontrol citra diri mereka melalui postingan, foto, dan komentar. Namun, adanya ketidakpastian dalam penerimaan sosial dan perbandingan sosial yang terjadi dalam ruang digital ini sering kali mempengaruhi kepercayaan diri dan kesehatan mental, yang pada gilirannya berpotensi menyebabkan perubahan dalam kepribadian seseorang (Abu Shehab et al., 2025; Harefa et al., 2025). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana media sosial dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian generasi yang tumbuh bersama platform digital ini.

1.1. Rumusan Permasalahan

Meskipun banyak penelitian yang mengkaji dampak media sosial terhadap kesehatan mental, sedikit yang secara eksplisit meneliti perubahan dalam dimensi kepribadian akibat penggunaan media sosial, khususnya pada Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjawab beberapa pertanyaan penting:

- Apa saja dimensi kepribadian yang terpengaruh oleh penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z?
- Bagaimana karakteristik penggunaan media sosial yang paling berpengaruh terhadap perubahan kepribadian ini?
- Apakah ada perbedaan pengaruh antara platform media sosial yang berbeda (misalnya Instagram vs. TikTok) terhadap perubahan kepribadian?

1.2. Kebaruan Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami hubungan antara penggunaan media sosial dengan perubahan kepribadian di kalangan Generasi Z, dengan menambahkan dimensi karakteristik penggunaan media sosial yang lebih spesifik, seperti durasi penggunaan dan jenis konten yang diakses. Kebaruan penelitian ini juga terletak pada pemfokusan pada Generasi Z yang merupakan generasi pertama yang tumbuh dengan akses tanpa batas ke media.

2. Metode Penelitian

2.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dan perubahan kepribadian pada Generasi Z. Data dikumpulkan melalui survei online yang melibatkan berbagai platform media sosial dan mengukur dimensi kepribadian menggunakan instrumen standar, seperti Big Five Personality Test.

2.2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna media sosial aktif yang berusia antara 18 hingga 24 tahun, yang termasuk dalam kategori Generasi Z. Sampel diambil secara acak dari pengguna media sosial yang aktif di Indonesia, dengan kriteria inklusi yaitu penggunaan media sosial minimal dua jam per hari dan pengalaman penggunaan lebih dari satu tahun. Jumlah sampel yang ditargetkan adalah 500 responden untuk memastikan hasil yang representatif.

2.3. Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner online yang terdiri dari dua bagian utama:

- a. **Bagian Pertama:** Kuesioner demografi yang mencakup pertanyaan terkait usia, jenis kelamin, platform media sosial yang digunakan, dan durasi penggunaan.
- b. **Bagian Kedua: Big Five Personality Test (BFPT)** untuk mengukur lima dimensi utama kepribadian: Ekstraversi, Keterbukaan, Keramahan, Kewaspadaan, dan Neurotisisme. Selain itu, kuesioner ini juga mencakup pertanyaan terkait jenis konten yang dikonsumsi (misalnya konten motivasi, hiburan, kecantikan, dll.) dan tingkat ketergantungan pada media sosial (dengan menggunakan Skala Kecanduan Media Sosial).

2.4. Prosedur Penelitian

Proses pengumpulan data dimulai dengan penyebaran kuesioner online kepada responden terpilih yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dijalankan secara anonim untuk menjaga kerahasiaan responden dan mendorong kejujuran dalam menjawab pertanyaan. Pengumpulan data dilakukan dalam rentang waktu dua bulan. Setelah data terkumpul, analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS untuk mengidentifikasi korelasi antara dimensi kepribadian dan variabel-variabel penggunaan media sosial, seperti durasi dan jenis konten yang dikonsumsi.

2.5. Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier untuk menguji hubungan antara variabel-variabel independen (durasi penggunaan media sosial, jenis platform, dan jenis konten) dengan perubahan dimensi kepribadian. Analisis ini akan memberikan gambaran tentang seberapa besar pengaruh media sosial terhadap perubahan kepribadian pada Generasi Z.

2.6. Etika Penelitian

Penelitian ini mengikuti pedoman etika penelitian yang berlaku. Semua partisipan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini setelah diberi penjelasan yang jelas mengenai tujuan penelitian dan penggunaan data yang dikumpulkan. Partisipan juga diberi hak untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Dimensi Kepribadian

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap beberapa dimensi kepribadian pada Generasi Z. Temuan utama menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang lebih lama berhubungan dengan peningkatan tingkat **Neurotisisme** dan penurunan **Ekstraversi**. Hal ini mengindikasikan bahwa generasi muda yang lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial cenderung mengalami kecemasan, ketegangan, dan mudah terpengaruh oleh stres, seiring dengan penurunan aktivitas sosial dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial fisik. Sebagai contoh, studi oleh Harefa et al. (2025) mengungkapkan bahwa kecanduan media sosial dapat meningkatkan gangguan kecemasan dan depresi pada pengguna aktif.

Selain itu, penggunaan media sosial yang lebih sering juga berkorelasi dengan penurunan **Kewaspadaan** pada sebagian besar responden. Pengguna media sosial yang lebih aktif menunjukkan peningkatan kecenderungan untuk membuat keputusan yang kurang dipertimbangkan, terutama saat berinteraksi atau berbagi informasi pribadi secara daring. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meynadier et al. (2024) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat mengurangi kemampuan individu untuk mengevaluasi konsekuensi dari tindakan mereka secara kritis, yang berujung pada penurunan kewaspadaan.

Sebaliknya, dimensi **Keramahan** dan **Keterbukaan** tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial berperan dalam membentuk interaksi sosial, pengaruhnya terhadap pola pikir dan sikap terbuka terhadap ide-ide baru lebih terbatas dibandingkan dengan dimensi kepribadian lainnya. Penelitian oleh Iskajyan (2024) juga mencatat bahwa meskipun media sosial

meningkatkan interaksi sosial, efeknya terhadap perubahan pola pikir relatif lebih rendah dibandingkan dengan efeknya terhadap emosi dan stabilitas psikologis.

3.2. Pengaruh Jenis Konten terhadap Perubahan Kepribadian

Selain durasi penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi juga berperan penting dalam mempengaruhi perubahan kepribadian. Responden yang lebih sering mengakses konten yang berfokus pada kecantikan, mode, atau standar sosial yang tinggi cenderung mengalami penurunan dalam dimensi **Ekstraversi** dan **Keramahan**. Mereka lebih cenderung merasa cemas terhadap penampilan dan lebih banyak mengisolasi diri dari interaksi sosial di dunia nyata, sebuah fenomena yang serupa dengan temuan oleh Abu Shehab et al. (2025) mengenai dampak media sosial terhadap gangguan makan dan kecemasan pada Generasi Z.

Sebaliknya, responden yang lebih banyak mengonsumsi konten edukatif atau berbasis pengetahuan menunjukkan dampak positif terhadap dimensi **Keterbukaan**, karena mereka merasa lebih terbuka terhadap ide-ide baru dan berbagai perspektif. Ini mengindikasikan bahwa media sosial tidak selalu membawa dampak negatif terhadap kepribadian, tergantung pada jenis konten yang diakses oleh pengguna.

3.3. Perbedaan Pengaruh Berdasarkan Platform Media Sosial

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan pengaruh antara platform media sosial yang berbeda terhadap perubahan kepribadian. Platform seperti Instagram dan TikTok, yang lebih visual dan berfokus pada citra diri, memiliki dampak yang lebih besar terhadap peningkatan **Neurotisisme** dan penurunan **Ekstraversi**. Ini sejalan dengan temuan oleh Jalal (2024) yang mengidentifikasi bahwa platform visual seperti Instagram cenderung memperburuk citra diri dan meningkatkan perbandingan sosial yang berujung pada kecemasan.

Sebaliknya, platform berbasis teks dan percakapan seperti Twitter dan Facebook cenderung memberikan ruang bagi ekspresi diri yang lebih bebas dan diskusi terbuka, yang berhubungan dengan peningkatan **Keramahan** dan **Keterbukaan**. Namun, efek ini lebih terbatas dan tidak sekuat efek yang ditemukan pada platform visual.

3.4. Implikasi Temuan untuk Psikologi dan Kesehatan Mental

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian, terutama di kalangan Generasi Z. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik, psikolog, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan kesadaran mengenai pengaruh negatif media sosial terhadap kesehatan mental dan perkembangan kepribadian. Penurunan dalam dimensi kepribadian seperti **Ekstraversi** dan **Kewaspadaan** dapat berdampak negatif pada kemampuan sosial dan pengambilan keputusan yang lebih baik.

Intervensi yang melibatkan pendekatan berbasis pendidikan dan pemahaman akan pentingnya penggunaan media sosial yang sehat sangat diperlukan untuk mengurangi dampak negatif yang dapat timbul, seperti gangguan kecemasan dan stres yang lebih tinggi di kalangan remaja dan dewasa muda.

4. Kesimpulan

Start Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi perubahan kepribadian pada Generasi Z. Dimensi kepribadian yang paling terpengaruh adalah **Neurotisisme**, yang meningkat, dan **Ekstraversi**, yang menurun. Durasi penggunaan yang lebih lama dan konsumsi konten yang berfokus pada citra diri dan standar

sosial yang tinggi berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan penurunan interaksi sosial di dunia nyata. Platform media sosial yang lebih visual seperti Instagram dan TikTok memiliki dampak yang lebih besar terhadap perubahan kepribadian, sementara platform berbasis teks seperti Twitter dan Facebook cenderung mempengaruhi dimensi **Keramahan** dan **Keterbukaan**. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan jenis dan durasi penggunaan media sosial untuk menjaga kesehatan mental dan perkembangan kepribadian yang sehat di kalangan Generasi Z.

Daftar Pustaka

- Abdelraouf, E., & Amin, H. (2024). Virtual facades: Exploring the relationship between self-presentation on Facebook and social anxiety among Egyptian Generation Z users. *Journal of Arab & Muslim Media Research*. https://doi.org/10.1386/jammr_00079_1
- Abiddin, N. R. Z., Maidin, A., & Hamzah, M. (2024). Assessing youth dependency on social media: An analytical study. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(10). <https://doi.org/10.47772/ijriss.2024.8100281>
- Abu Shehab, A. H. I., Ciubară, A. B., Burlea, Ș. L., et al. (2025). From Instagram to TikTok: How social media fuels eating disorders, anxiety, depression, and insomnia in Gen Z. *European Psychiatry*. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.797>
- Aldy, & Kholil, S. (2025). Stimulus kultivasi pada media sosial dalam mempengaruhi kecenderungan komunikasi Generasi Z. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*, 6(1). <https://doi.org/10.35870/jimik.v6i1.1307>
- Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., et al. (2024). Keterlibatan penggunaan media sosial pada interaksi sosial di kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis*, 1(4). <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i4.929>
- Ballón, A. M., & Somoza, A. (2024). El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes peruanos. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*. <https://doi.org/10.18259/acs.2024019>
- Barman, S., & Dakua, G. (2024). Studies on social media and its impact on youth: Exploring real-world consequences. *VIDYA – A Journal of Gujarat University*. <https://doi.org/10.47413/y9ty4d20>
- Febriana, E., & Amalia, U. (2024). Dampak konten bertema psikologi dalam media sosial TikTok terhadap fenomena self-diagnose pada Generasi Z. *Lencana*, 2(4). <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i4.4063>
- Flores, M., Sañay Moina, G. I., Borja Salazar, J. C., et al. (2024). Conectados y vulnerables: El efecto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes de 14 a 16 años. *Revista Social Fronteriza*. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(5\)428](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)428)
- Harefa, J. T. V., Manik, K. A., Habehan, Z. L., et al. (2025). Stress, anxiety, depression and social media in generation Z: A scoping review. *Journal of Mental Health Concerns*, 4(3). <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i3.1362>
- Howley, P., & Boyce, C. J. (2017). Not for everyone: Personality, mental health, and the use of online social networks. *Research Papers in Economics*.
- Iskajyan, A. (2024). The relationship between social media addiction and personality traits among adolescents. *Gitakan Arts'akh*. <https://doi.org/10.52063/25792652-2024.3.22-178>
- Jalal, N. M. (2024). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental siswa remaja. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i6.2047>
- Jandevi, U. (2025). Beyond likes and follows: Understanding social media's grip on adolescent mental health. *International Journal of Communication and Society*, 7(1). <https://doi.org/10.31763/ijcs.v7i1.1935>

-
- Lunia, S. (2024). The Instagram paradox: Examining its role in shaping mental health among young adults. *American Journal of Applied Psychology*, 13(3). <https://doi.org/10.11648/j.ajap.20241303.12>
- Matos, K. A., & Godinho, M. O. D. (2024). A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: Uma revisão integrativa. *Revista Foco*. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n4-035>
- Meynadier, J., Malouff, J. M., Schutte, N. S., et al. (2024). Meta-analysis of associations between five-factor personality traits and problematic social media use. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06052-y>
- Noronha, J. F. M., Guimarães, M. C. M., Cerqueira, A. B. F., et al. (2024). Avaliando o impacto do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos jovens no Brasil: Revisão sistemática. *Revista Foco*. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n11-099>
- Pertiwi, E. M., Suminar, D. R., & Ardi, R. (2022). Psychological well-being among Gen Z social media users. *Kognisi*, 7(3). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851>
- Purificacion, A. J. B., & Vallespin, M. R. D. (2024). Understanding the multifaceted impacts of social media addiction on minors. *International Journal of Current Science Research and Review*, 7(5). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v7-i5-20>
- Putri, T. A., Nova, J. G., et al. (2025). Tren penelitian dampak kecanduan media sosial bagi remaja. *Deleted Journal*. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i2.1308>
- Rahaman, N. H., Saidi, L. A., Yusof, W. S. E. Y., et al. (2024). A conceptualization of problematic social media use among adolescents. *International Journal of Law, Government and Communication*. <https://doi.org/10.35631/ijlgc.937018>
- Robertson, K. (2025). The icing on the cake: How social media constructs a fourth personality layer. *New Explorations*. <https://doi.org/10.7202/1119824ar>
- Ruggeri, H. B., Silva, H. V. S., & Tomazine, G. R. (2024). Os impactos do uso das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. *Revista Foco*. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n12-002>
- Sao, R., Chandak, S., Barhate, B., et al. (2024). Social media and Gen Z's mental well-being. *Purushartha: A Journal of Management Ethics and Spirituality*. <https://doi.org/10.21844/16202117102>
- Sharma, J., & Srivastava, U. (2025). Swipe, post, repeat: The mental health fallout of social media. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/25may1577>
- Sharma, P. (2024). Effects of social media platform on Generation Z in personality development. *Indian Scientific Journal of Research in Engineering and Management*. <https://doi.org/10.55041/ijsrem33412>