



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 11675-11689

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Ruminasi* Pada Gen Z

Kafa Billahi Syahida^{1✉}, Dyta Setiawati Hariyono², Gladis Corinna Marsha³

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: kafarangkuti@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Media sosial dan internet merupakan *platform* utama bagi gen z untuk berkomunikasi maupun berbagi informasi. Penggunaan media sosial terdapat dampak positif dan negatif terhadap penggunanya. Penggunaan sosial media yang sering dan berulang akan menciptakan intensitas penggunaan. Media sosial bisa berkaitan dengan *ruminasi*. *Ruminasi* adalah perenungan berulang kali terhadap masalah atau perasaan negatif dan mengkhawatirkan arti dari masalah. Individu yang cenderung meruminasi lebih memungkinkan untuk mengalami episode depresi yang lebih parah. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan data yang pasti dalam melihat pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan *ruminasi* pada gen z. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan jenis teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 85 partisipan. Metode analisis data menggunakan *one way ANOVA*. Hasil pada penelitian ini didapatkan pengaruh signifikan dalam tingkat *ruminasi* berdasarkan intensitas penggunaan media sosial pada gen z dengan nilai $p < 0.001$.

Kata Kunci : *Gen Z, Intensitas, Media Sosial, Ruminasi*

Abstract

Social media and the internet are the main platforms for Gen Z to communicate and share information. The use of social media has positive and negative impacts on its users. Frequent and repeated use of social media will create intensity of use. Social media can be related to rumination. Rumination is repeated contemplation of problems or negative feelings and referring to the meaning of the problem. Individuals who tend to ruminate are more likely to experience more severe depressive episodes. This study is useful for providing definitive data in seeing the effect of the intensity of social media use on rumination in Gen Z. Sampling in this study used non-probability sampling with a purposive sampling technique with a sample size of 85 participants. The data analysis method used one way ANOVA. The results of this study obtained a significant effect on the level of rumination based on the intensity of social media use in Gen Z with a p value <0.001.

Keywords : *Gen Z, Intensity, Rumination, Social Media*

PENDAHULUAN

Gen z merupakan gen yang lahir pada rentang tahun 1997 sampai 2012, hal ini berdasarkan dari Badan Pusat Statistik. Disapkan agar berubah jadi agen perubahan serta disebut menjadi generasi *mobile* (Widjanarko et al., 2023). Gen z sebagai *digital natives* semakin banyak memanfaatkan kecepatan saat menerima serta menyampaikan informasi sehingga kurang bisa mentolerir sesuatu yang lambat, cenderung melompat dari satu tugas ke tugas lain, *multitasking*, dan lebih mudah memahami sesuatu dengan gambar daripada sesuatu yang berbentuk teks (Mardianto, 2023). Gen z paling menyukai teknologi hingga tidak dapat lepas dari kehidupan sehari-hari (Kinanti & Erza, 2020). Media sosial dan internet merupakan platform utama bagi gen z untuk berkomunikasi maupun berbagi informasi (Nurohmat et al., 2023).

Berdasarkan hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, pengguna internet pada Indonesia meraih 215,63 juta jiwa per peride 2022 sampai 2023 atau bisa dikatakan setara dengan 78,19% dari keseluruhan populasi di Indonesia. Menurut Radio Republik Indonesia pengguna media sosial kebanyakan umur 18-34 tahun sebanyak 54,1%, yang bergender wanita 51,3% melainkan pria 48,7%. Penggunaan media sosial terdapat dampak positif dan negatif terhadap penggunanya. Dampak positifnya, pengguna akan lebih mudah dalam mengakses informasi seperti informasi pembelajaran maupun berkomunikasi dan berdiskusi kepada teman (Khairuni, 2016). Sedangkan dampak negatifnya dapat menimbulkan risiko masalah kesehatan mental (Gunawan et al., 2021).

Belakangan ini banyak sekali pengguna media sosial yang cenderung menghabiskan waktunya selama berjam-jam pada aplikasi media sosial. Penggunaan media sosial yang sering dan berulang akan menciptakan intensitas. Intensitas akses internet adalah gambaran

seberapa lama dan seringnya suatu individu menggunakan internet. (Andarwati & Sankarto, 2005). Sesuai Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) intensitas bisa diartikan dengan situasi tingkatan maupun ukuran intensinya (Kemdikbud, 2016). Intensitas merupakan lamanya kegiatan yang dilakukan individu secara berkala dan sungguh-sungguh (Aditiawan, 2020). Dalam ilmu psikologi, intensitas merujuk untuk tingkat keparahan maupun kekuatan sebuah perilaku, hal ini mengukur seberapa parah perilaku tersebut dan apakah perilaku tersebut tidak proposional dengan situasi yang dihadapi (Bhargava, 2025). Intensitas penggunaan media sosial adalah suatu gambaran durasi orang saat membuka media sosial untuk mempresentasikan diri dalam interaksi, bekerjasama, maupun berbagi hiburan dan informasi kepada pengguna lainnya (Ardani & Istiqomah, 2020).

Dari hasil penelitian sebelumnya oleh (Chen et al., 2024) menunjukkan jika remaja yang memakai media sosial lebih dari tiga jam per hari dapat berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental. Hasil penelitian oleh (Sabekti, 2019) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif, dimana semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial sehingga semakin tinggi juga kecenderungan narsisme yang dimiliki. Hasil penelitian yang lain yang diteliti oleh (Sa'diyah et al., 2022) memaparkan jika ada hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Semakin tinggi intensitas penggunaan sehingga semakin rendah kesehatan mental. Begitupun sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial sehingga semakin tinggi juga tingkat kesehatan mental (Sa'diyah et al., 2022).

Media sosial bisa berkaitan dengan *ruminasi*. *Ruminasi* media sosial merupakan kecenderungan berulang kali memikirkan postingan media sosial seseorang (Lanin et al., 2021). *Ruminasi* adalah perenungan berulang kali terhadap masalah atau firasat buruk serta mengkhawatirkan arti dari masalah tersebut (Nolen-Hoeksema et al, 1991). Melihat dari teori *style* Dalam Merespon (*Respon Style Theory*), *ruminasi* merupakan pola-pola maladaptif dalam merespon tekanan (*distress*) dengan adanya pemikiran maupun pemaknaan yang dilakukan secara berulang terhadap dampak yang terjadi pada symptom depresif pada diri individu, daripada memikirkan secara aktif agar menemukan jalan keluar dalam memecahkan masalah terkait hal-hal yang memunculkan symptom tersebut (Nolen-Hoeksema et al, 1991). *Ruminasi* seringkali diartikan sebagai *worrying* (khawatir), namun pada kenyataannya hal tersebut berbeda. *Ruminasi* memiliki fokus terhadap perasaan negatif pada masa lampau, sedangkan *worrying* (khawatir) lebih fokus mengenai pikiran-pikiran atau hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan (Morin, 2019).

Melalui hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *ruminasi* pada usia remaja lebih tinggi dari dewasa, hal ini memaparkan jika cara berpikir remaja cenderung berulang-

ulang, terlalu berfokus pada diri sendiri, serta berorientasi akan pengalaman yang tidak menyenangkan dimasa lalu (Faizah & Purnomo, 2019). Dari hasil penelitian yang lain didapatkan hasil bahwa *ruminasi* dapat memediasi serta lebih meminimalisir kesejahteraan psikologis, *ruminasi* berdampak buruk langsung pada kesehatan psikologis individu, dan juga menjadi salah satu pemicu terjadinya kesejahteraan pada individu menurun (Fitria et al., 2022).

Studi pendahuluan dilakukan dengan melakukan wawancara kepada 3 orang pengguna media sosial. Subjek satu membuka media sosial *Tiktok* agar menenangkan pikiran, namun semakin lama menggunakan *Tiktok* muncul video mengenai keluarga yang cenderung *relate* dengan keadaan subjek saat itu sehingga menimbulkan pikiran buruk yang berlebih dan memikirkan hal-hal yang sudah terjadi dimasa lalu, ia selalu merasa hidupnya tidak adil dan beranggapan bahwa ia tidak beruntung dalam kehidupan keluarganya. Kondisi tersebut bisa berlangsung beberapa jam setelah membuka aplikasi *Tiktok*. Subjek dua juga mengalami hal serupa, dimana pada subjek ini menceritakan bahwa ia seringkali memperhatikan *Instagram story* teman-temannya yang memiliki pasangan. Ia merasa ingin sekali memiliki kehidupan seperti teman-temannya tersebut, namun ia merasa tidak pantas memiliki hubungan bersama orang lain karena trauma masa lalu. Hal tersebut menjadikan ia selalu berkuat dalam perasaan negatif. Subjek tiga juga bisa dilihat bahwa media sosial bisa menambah pikiran negatif tentang dirinya sendiri seperti kondisi fisik, ia beranggapan bahwa dirinya kurang cantik dibandingkan orang lain serta selalu mempertanyakan kelayakan dirinya sendiri, ia menjelaskan hal ini dikarenakan *bullying* yang dialami ketika masa SMP. Ia memikirkannya secara berulang sehingga ia merasa semakin gelisah dalam menjalani hari-harinya.

Tujuan dari penelitian ini termasuk agar menemukan dampak dari intensitas penggunaan media sosial dengan *ruminasi* pada gen z. Penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan psikologi klinis, dimana media sosial pula bisa berhubungan dengan proses berpikir individu. Penelitian ini juga memberikan manfaat pada institusi dalam bidang pendidikan dan keluarga sebagai rujukan untuk mengawasi dan memanfaatkan media sosial dengan bijak. Selain itu juga dapat memberikan informasi yang pasti dalam melihat pengaruh intensitas penggunaan media sosial melalui *ruminasi* pada gen z. kemudian dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya gen z mengenai hal-hal yang harus diamati saat memakai media sosial sehingga dapat mempergunakan media sosial melalui cara bijak. Penelitian ini juga bermanfaat untuk memberikan informasi sebagai rujukan untuk para peneliti yang akan datang.

Intensitas penggunaan media sosial

Intensitas akses internet adalah gambaran seberapa lama dan seringnya suatu individu menggunakan internet. Intensitas penggunaan berhubungan sangat nyata dengan pemenuhan kebutuhan akan pengetahuan dan kegunaan. (Andarwati & Sankarto, 2005). Effendy menjelaskan intensitas akses bersangkutan pada keterdudahan (*exposure*) atau terpaan, seperti dimana keadaan khalayak terdampak pesan-pesan yang dibagikan dari media massa (Andarwati & Sankarto, 2005). Menurut Andarwati & Sankarto (2005), intensitas terdapat dua aspek, yaitu: 1) Durasi

Durasi waktu termasuk lamanya waktu yang dipakai suatu individu untuk berkomunikasi maupun mencari informasi. Berdasarkan tujuan dari penggunaan internet, waktu yang dibutuhkan bisa berbeda. Penggunaan akses untuk berkomunikasi cenderung akan lebih singkat daripada penelusuran informasi.

Frekuensi

Frekuensi merupakan ketetapan waktu individu dalam mencari maupun berkomunikasi dalam seminggu.

Faktor- faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial (Muna, 2017), yaitu: 1) *Emotional coping*, suatu pengalihan yang digunakan oleh individu yang bertujuan untuk meredakan stres atau kejengkelan serta mencegah timbulnya perasaan kesepian, terisolasi, dan bosan, hal ini biasa dikaykan penanggulangan emosional. 2) Keluar dari dunia nyata, media sosial menyajikan segala alat yang dibutuhkan individu agar merasa nyaman atau puas selagi melarikan diri dari dunia nyata. 3) Lingkungan, lingkungan dapat berpengaruh pada seberapa sering individu saat memakai media sosial. 4) Melengkapi kebutuhan sosial dan membina komunikasi interpersonal, media sosial bisa dimanfaatkan untuk memulai percakapan dan mempertahankan relasi sosial, serta mendapatkan pengakuan.

Penggolongan penggunaan media sosial menurut *The Graphic, Visualization and Usability Center, The Georgia Institute of Technology* dalam Surya, 2002, pengguna media sosial ada dua kategori; 1) Berat, memakai media sosial lebih dari 40 jam per bulan. 2) Sedang, memakai media sosial 10-40 jam per bulan.

Ruminasi

Ruminasi adalah perenungan berulang kali terhadap masalah atau perasaan negatif dan mengkhawatirkan arti dari masalah tersebut (Nolen-Hoeksema et al, 1991). Individu yang cenderung *meruminasi* lebih memungkinkan untuk mengalami episode depresi yang lebih parah. Ruminasi memperpanjang durasi dari episode depresi dengan memperkuat perasaan negatif serta menghalangi individu untuk mengambil tindakan yang konstruktif

untuk mengatasi masalah mereka. Beberapa aspek *ruminasi*, yaitu: 1) Refleksi (*Reflection*), aspek ini melibatkan upaya pemahaman suatu masalah dan mencari solusi, dimana hal ini kadang-kadang dapat bersifat adaptif jika diikuti dengan tindakan. 2) Merenung (*Brooding*), aspek ini lebih pasif dan negatif, melibatkan perenungan yang berlebihan mengenai gejala depresi serta perasaan yang negatif, yang cenderung tidak produktif dan memperparah keadaan emosional individu. 3) Terkait depresi (*Depression-related*), individu yang ada pada tahap ini mengalami rasa sedih yang memperlihatkan dua aspek sebelumnya (Treyner et al., 2003).

Faktor *ruminasi* menurut (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001), yaitu perbedaan gender, hal ini ditimbulkan oleh perbedaan dalam proses sosialisasi gender dan respons terhadap stress. Perempuan memiliki kecenderungan mengalami ruminasi lebih tinggi daripada laki-laki. Perempuan akan lebih menekankan emosi negatif seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan yang sulit dikontrol. Perempuan merasa lebih bertanggung jawab daripada laki-laki dalam mempertahankan hubungan positif bersama orang lain. Rasa tanggung jawab ini dapat menyebabkan mereka selalu waspada terhadap masalah, dan selalu bertanya apa yang orang lain inginkan. Perempuan juga merasa bahwa mereka kurang memegang kendali dalam setiap peristiwa penting dalam hidup dan hal ini akan memediasi perbedaan gender dalam *ruminasi*.

Dinamika Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Ruminasi

Intensitas akses bersangkutan pada keterdudahan (*exposure*) atau terpaan, seperti dimana keadaan khalayak terdampak pesan-pesan yang dibagikan dari media massa (Effendy dalam Andarwati & Sankarto, 2005). Intensitas penggunaan media sosial memperoleh berbagai tujuan, yaitu sebagai *emotional coping*, suatu pengalihan yang dipakai dari individu yang bertujuan untuk meredakan stres atau kejengkelan serta mencegah timbulnya perasaan kesepian, terisolasi, dan bosan, hal ini umum dikatakan sebagai penanggulangan emosional. Keluar dari dunia nyata, media sosial menyajikan segala alat yang dibutuhkan individu agar merasa nyaman atau puas selagi melarikan diri dari dunia nyata. Lingkungan, lingkungan dapat berpengaruh pada seberapa sering individu saat memakai media sosial. Memenuhi kebutuhan sosial dan membina komunikasi interpersonal, media sosial bisa dimanfaatkan untuk memulai percakapan dan mempertahankan relasi sosial, serta mendapatkan pengakuan (Muna, 2017).

Ruminasi biasanya melewati tiga tahapan, pertama, individu dengan selalu memikirkan tentang hal-hal yang menyakitinya dimasa lalu, sehingga individu tersebut mengalami tekanan. Kedua, *ruminasi* dapat menghambat orang saat menemukan jalan keluar dari suatu masalah dengan efektif. Orang yang *ruminasi* cenderung berpikir pesimis. Ketiga, *ruminasi*

ini akhirnya dapat berdampak pada perilaku fungsional seseorang tersebut hingga bisa menyebabkan kecemasan berlebih sampai meraih tingkat depresi (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Hipotesis penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis bahwa terdapat pengaruh positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan *ruminasi* pada gen z. Hal ini berarti semakin sering tau lama intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula *ruminasi* pada gen z.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data berupa angka yang dikumpulkan melalui sebuah prosedur pengukuran (Dawis et al., 2023). pada penelitian ini menerapkan pendekatan korelasional yaitu sebuah pendekatan untuk melihat hubungan antar variabel (Azwar, 2018).

Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini ada dua, yaitu *ruminasi* sebagai variabel terikat serta intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel bebas. Definisi operasional dari variabel dependen *ruminasi* adalah perenungan berulang kali terhadap masalah atau perasaan buruk serta mengkhawatirkan arti dari masalah tersebut. Aspek-aspek yang dipakai agar membuat skala *ruminasi* terdiri dari dua, yaitu refleksi (*reflection*) dan merenung (*brooding*). Definisi operasional variabel intensitas penggunaan media sosial termasuk gambaran seberapa panjang serta biasanya suatu individu memakai internet dengan tujuan dan motivasi tertentu. Aspek-aspek dalam intensitas penggunaan media sosial terdiri dari dua, yaitu frekuensi (*frequency*), dan durasi (*duration*).

Responden Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian dapat berupa orang ataupun wilayah (Dawis et al., 2023). Populasi pada penelitian ini termasuk semua pengguna media sosial yang masuk dalam kategori gen z. Dimana populasi untuk penelitian ini tidak diketahui dengan pasti. Sampel penelitian adalah sebagian oleh populasi maupun contoh dari populasi (Dawis et al., 2023). Sampel untuk penelitian ini adalah gen z dan berdomisili di Banjarmasin. Pengambilan sampel untuk penelitian ini menerapkan *non-probability sampling* dengan jenis teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan ciri-

ciri atau sifat tertentu dari populasi (Dawis et al., 2023). Sampel pada penelitian ini dianalisis menggunakan *G*power* versi 3.1.9.7, pada total sampel sebanyak 85 orang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	35	41%
Perempuan	50	59%

Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden (59%) berjenis kelamin perempuan, dan (41%) berjenis kelamin laki-laki.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang dipakai saat penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala psikologi merupakan sebuah bentuk alat yang dapat menghitung atribut non-kognitif, dapat dipaparkan pada wujud format tulis (Azwar, 2018). Instrumen penelitian yang dipakai pada penelitian ini terbagi dua. Skala yang digunakan pada penelitian ini termasuk skala intensitas penggunaan media sosial dan *ruminasi*. Skala intensitas penggunaan media sosial yang dipakai pada penelitian ini yaitu skala yang dikonstruksi oleh Andarwati & Sankarto (2005). Skala intensitas penggunaan media sosial ini terdiri dari 2 item pertanyaan.

Skala *ruminasi* yang diterapkan pada penelitian ini seperti RRS (*Ruminative Response Scale*) yang dikonstruksi oleh Treynor et al (2003). Kemudian diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Yusainy (2017) dengan menggunakan dua aspek, yaitu refleksi (*reflection*), dan merenung (*brooding*). Dalam penelitiannya diperoleh skor reliabilitas sebesar 0,745. Skala *ruminasi* terdiri dari 10 item pernyataan. Model penskalaan dalam penelitian ini memakai skala Likert. Metode skala Likert dengan skala 1 (tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), dan 4 (selalu). Semakin tinggi total nilai pernyataan sehingga lebih tinggi juga perilaku *ruminasi* individu tersebut. Skala ini telah dilakukan *tryout* (uji coba) dengan hasil nilai dimensi refleksi (*reflection*) *cronbach's alpha* sebesar 0,735 dan dimensi merenung (*brooding*) *cronbach's alpha* sebesar 0,736 yang memaparkan jika instrumen memiliki tingkat reliabilitas cukup baik. Pada uji validitas diperoleh hasil jika semua item valid sebab ada nilai korelasi $\geq 0,30$ sehingga semua item dapat digunakan.

Prosedur dan Analisis Data

Penelitian ini menggunakan langkah-langkah agar sesuai dengan prosedur yang sudah dipilih. Menggunakan skala yang dipaparkan pada wujud *Google Form* kemudian dibagikan secara *online* dari media sosial *WhatsApp*, *Tiktok*, dan *Instagram*. terdapat dua variabel yang dipakai seperti *ruminasi* dan intensitas penggunaan media sosial. Item skala *ruminasi* akan dilakukan uji coba (*tryout*) kepada 50 orang sesuai prosedur yang sudah

ditetapkan oleh Gorsuch (1983). Analisis data yang dipakai saat pengujian hipotesis adalah analisis korelasi. Sebelum melakukan uji korelasi, data yang diambil terlebih dahulu melalui beberapa uji asumsi.

Uji normalitas data berguna agar menemukan kenormaan distribusi sebaran skor variabel apabila terjadi suatu penyimpangan maka sejauh mana penyimpangan tersebut. Uji ini menerapkan teknik *Kolmogorov Smirnov* dengan kaidah yang digunakan apabila signifikansi > 0.05 maka data tersebut dikatakan berdistribusi normal, sebaliknya jika signifikansi < 0.05 maka data tersebut dikatakan berdistribusi tidak normal (Azwar, 2018). Data mentah menunjukkan pola distribusi tidak normal sehingga dilakukan uji *Levene* yang dilakukan untuk menguji homogenitas varians antar kelompok.

Uji hipotesis menggunakan *one way ANOVA* bertujuan untuk mengetahui *ruminasi* serta intensitas penggunaan media sosial mempunyai pengaruh antar kategori. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka akan dilanjutkan dengan uji *post hoc Tukey* untuk melihat pasangan kelompok mana yang tidak sama serta signifikan (Azwar, 2018). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program)* versi 0.19.3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai *p-value* untuk kedua variabel, baik intensitas maupun *ruminasi*, berada di bawah 0.05. Hal ini menandakan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis *regresi linear* tidak dapat digunakan. Oleh sebab itu, analisis dilanjutkan menggunakan *one way ANOVA* yang lebih sesuai untuk data dengan distribusi tidak normal namun memenuhi asumsi homogenitas. *Q-Q plot* menunjukkan sebaran residual terhadap kuantil teoritis dari distribusi normal. Titik-titik pada plot sebagian besar berada di sepanjang garis diagonal, terutama pada bagian tengah distribusi, yang mengindikasikan bahwa residual cenderung mengikuti pola distribusi normal. Sehingga, asumsi normalitas residual dalam analisis ini dapat diterima. Hasil uji *Levene* menunjukkan nilai $F = 2.928$ dan $p = 0.059$ (> 0.05). Ini berarti varians antar kelompok dapat dianggap homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians pada ANOVA terpenuhi.

Hasil uji ANOVA menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kategori intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat *ruminasi*. Nilai $p < 0.001$ yang bernilai < 0.05 sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan antara kategori intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat *ruminasi*. Nilai *eta squared* (η^2) sebesar 0.500 menunjukkan bahwa masih ada kemungkinan adanya indikator lain yang berdampak

pada *ruminasi*. Uji Tukey memaparkan jika ada pengaruh signifikan antar semua pasangan kelompok. Dari hasil memaparkan jika dari kelompok rendah - sedang memiliki nilai sebesar $0.013 < 0.05$, artinya terdapat pengaruh antara *ruminasi* kelompok intensitas penggunaan media sosial kelompok rendah dengan tinggi. Begitu juga dengan kelompok rendah - tinggi dan sedang -n tinggi, hubungan kelompok tersebut terdapat pengaruh ruminitas yang memiliki nilai p-value sebesar < 0.05 . Dengan demikian, rata-rata skor *ruminasi* pada kelompok intensitas tinggi secara signifikan lebih tinggi dibanding kelompok sedang dan rendah. Hasil ini mendukung jika intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan tingkat *ruminasi*. Rata-rata *ruminasi* pada kategori tinggi memiliki skor *ruminasi* lebih tinggi jika dibandingkan intensitas yang sedang dan rendah. Dengan rata-rata sebesar 35.692 untuk kategori tinggi, 27.375 untuk kategori sedang, serta 21.294 untuk kategori rendah. Analisis deskriptif ini memaparkan jika rata-rata skor *ruminasi* meningkat seiring dengan intensitas penggunaan media sosial. Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat *ruminasi* pada responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Ruminasi

Kategori <i>Ruminasi</i>	N	%
Rendah	17	20%
Sedang	16	19%
Tinggi	52	61%

Berdasarkan table 2 mayoritas responden (61%) memiliki *ruminasi* pada kategori tinggi, (19%) memiliki kategori sedang, dan (20%) pada kategori rendah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel intensitas penggunaan media sosial

Kategori Intensitas	N	%
Rendah	12	14%
Sedang	5	6%
Tinggi	68	80%

Berdasarkan table 3 mayoritas responden (68%) memiliki intensitas pada kategori tinggi, (14%) memiliki kategori rendah, dan (5%) pada kategori sedang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh tingkat *ruminasi* berdasarkan kategori intensitas penggunaan media sosial pada individu. Hasil uji ANOVA menunjukkan adanya dampak signifikan antara kelompok intensitas (rendah, sedang, tinggi) terhadap tingkat *ruminasi* dengan nilai $p < 0.001$ dan nilai *eta squared* sebesar 0.500, yang berarti intensitas penggunaan media sosial menjelaskan 50% variabilitas dalam tingkat

ruminasi. Temuan ini memaparkan jika penggunaan media sosial yang lebih intens dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk mengalami *ruminasi*. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya menyatakan jika penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi positif dengan peningkatan *ruminasi* dan depresi, terutama pada dewasa awal. *Ruminasi* menjadi mediator antara intensitas penggunaan dan kesehatan mental. Penggunaan media sosial yang belum terkontrol dapat menyebabkan refleksi negatif yang memperburuk kondisi emosional (Mitra & Rangaswamy, 2019).

Berdasarkan hasil rata-rata, terlihat jika lebih tinggi intensitas penggunaan media sosial sehingga lebih tinggi juga skor *ruminasi*. Hal ini mengikuti penelitian oleh Gu et al. (2022) menjelaskan bahwa *ruminasi* di media sosial efek dari paparan berlebihan terhadap informasi yang emosional atau negatif, serta cenderung membandingkan diri dengan kehidupan orang lain. Hal ini menguatkan jika intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memicu aktivitas kognitif yang berulang, yang pada rentang waktu Panjang menimbulkan gejala psikologis seperti depresi. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa individu yang terdapat gejala seperti kecemasan serta depresi cenderung menggunakan situs jejaring sosial secara bermasalah melalui peningkatan pikiran ruminatif (Chentsova et al., 2023)

Data frekuensi dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa responden dalam kategori biasa memakai media sosial sebagian besar masuk dalam kelompok *ruminasi* tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai orientasi perbandingan sosial dan respons ruminatif secara signifikan memprediksi tingkat kecanduan media sosial pada mahasiswa. Individu yang sering membandingkan diri dengan orang lain serta memiliki kecenderungan *ruminasi* lebih tinggi berisiko besar mengalami kecanduan media sosial (Kocabişik, 2021). *Ruminasi* media sosial bisa memperburuk gangguan psikologis yang sudah ada serta meningkatkan risiko penggunaan media sosial yang bermasalah (Parris et al., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa 35% responden gen z menghabiskan lebih dari dua jam sehari pada media sosial (Albari, 2024). Bagi gen z, kehidupan mereka sangat berkaitan erat dengan teknologi dan media sosial. Kemampuan teknologi dari gen z memiliki potensi untuk membentuk masa depan (Thahir et al., 2023). Media sosial juga dapat mempengaruhi karakter pada gen z sebagai pengguna aktif (Wandira et al., 2024). Sebagian gen z menganggap jika media sosial sebagai ancaman yang bisa saja memicu kecemasan maupun stress (Triastuti et al., 2024). Gen z juga merasa bahwa kesehatan mental mereka tidak aman karena penggunaan media sosial dengan intens (Azaria et al., 2024).

Penelitian ini hanya terbatas pada lingkup kota Banjarmasin, sehingga hasil penelitian belum bisa digeneralisasikan untuk seluruh gen z di wilayah selain Banjarmasin. Penelitian

ini hanya meliputi satu variabel independent, yaitu intensitas penggunaan media sosial, sehingga masih ada kemungkinan adanya variabel lain yang berdampak pada *ruminasi*.

SIMPULAN

Dari hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dalam tingkat *ruminasi* berdasarkan intensitas penggunaan media sosial pada gen z. Rata-rata skor *ruminasi* meningkat seiring meningkatnya intensitas penggunaan media sosial. Responden dengan kategori intensitas tinggi memiliki skor *ruminasi* yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan intensitas sedang dan rendah. Pada hasil juga menunjukkan bahwa seluruh pasangan kelompok (rendah-sedang, rendah-tinggi, sedang-tinggi) memiliki pengaruh signifikan, menguatkan jika intensitas penggunaan media sosial ada kaitan yang kuat dengan kecenderungan berpikir ruminatif.

Penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat teori psikologi klinis terkait hubungan antara media sosial dan *ruminasi*. Hasil ini bisa sebagai referensi untuk penelitian psikologi klinis, khususnya berkaitan dengan penggunaan teknologi dan kesehatan mental generasi muda. Institusi dalam bidang pendidikan dan keluarga disarankan mampu untuk meningkatkan literasi digital dan membekali anak muda dengan keterampilan regulasi emosi agar belum terjerumus pada pola pikir negatif akibat media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiawan, A. R. (2020). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan ahlak peserta didik kelas XI SMK Negeri 6 Sidrap. *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Ahlak Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 6 Sidrap*, 3, 103–111.
- Albari, R. R. Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi z di era globalisasi (2024). Universitas Ahmad Dahlan. 329-334.
- Andarwati, S. R., & Sankarto, B. S. (2005). Pemenuhan kepuasan penggunaan-internet oleh peneliti. *14*(20), 10–17.
- Ardani, T. A., I. (2020). Psikologi positif perspektif kesehatan mental islam. *Jurnal Psikologi, Bandung: Pt Remaja Rosdakarya*.
- Azaria, A. S., Ratnasari, D., Sumawati, A. R. (2024). Instagram dan kesehatan mental generasi z di yogyakarta. *Jurnal Mahasiswa Komunikasi*, 4(1), 1-4. doi: 10.20885/cantrik.vol4.iss1.art1
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (II). Pustaka belajar.
- Bhargava, D. (2025). Behaviours of concern, measuring frequency, duration and intensity. *Behaviours help*. <https://behaviourhelp.com/behaviour-blog/challenging->

- behaviour/behaviours-of-concern,-measuring-frequency,-duration-and-intensity
- Chen, S., Zhang, H., Gao, M., Machado, D. B., Jin, H., Scherer, N., Sun, W., Sha, F., Smythe, T., Ford, T. J., & Kuper, H. (2024). Dose-dependent association between body mass index and mental health and changes over time. *JAMA Psychiatry*, *81*(8), 797–806. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2024.0921>
- Chentsova V. O., Bravo A. J., Mezquita L., Pilatti A., Hogarth L. (2023). Cross-Cultural Addictions Study Team. Internalizing symptoms, rumination, and problematic social networking site use: A cross national examination among young adults in seven countries. *Addict Behav.* doi: 10.1016/j.addbeh.2022.107464.
- Dawis, A. M., Meylani, Y., Heryana, N., Alfathoni, M. A. M., Sriwahyuni, E., Ristiyana, R., Januarsy, Y., Wiratmo, P. A., Dasman, S., Mulyani, S., Agit, A., Shoffa, S., & Baali, Y. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- Effendy, O. U. (1998). *Kamus komunikasi*. Mandar maju.
- Faizah, F., & Purnomo, N. (2019). Rumination antara usia remaja dan dewasa. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *15*(2), 152. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1721>
- Fitria, Y., Nirly, D. Y., & Kunci, K. (2022). *Gagal "Move On": Peran ruminasi pada kesepian dengan kesejahteraan psikologis dimasa perceraian failed to "move on": Role of rumination on loneliness and psychological well-being in divorce*. *10*(1), 54–63.
- Gorsuch, R. L. (1983). *Factor analysis* (2nd ed). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203781098>
- Gu C, Liu S, Chen S. (2022). The effect of trait mindfulness on social media rumination: Upward social comparison as a moderated mediator. *Front Psychol.* doi: 10.3389/fpsyg.2022.931572. PMID: 36267062; PMCID: PMC9577495.
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *12*(2), 282. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.283>
- Kemdikbud. (2016). *Badan pengembangan dan pembinaan bahasa, kementerian pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi republik indonesia*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/Entri/Intensitas>.
- Khairuni, N. (2016). Dampak positif dan negatif sosial media terhadap pendidikan akhlak anak (Studi Kasus di SMP Negeri 2 Kelas VIII Banda Aceh). *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, *2*(1), 91. <https://doi.org/10.22373/je.v2i1.693>
- Kinanti, N, D., & Erza, E, K. (2020). Analisis kebutuhan informasi generasi z dalam akses informasi di media. *Shaut Al-Maktabah : Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi*,

12(1), 72–84. <https://doi.org/10.37108/shaut.v12i1.303>

- Kocabiyık, O. (2021). The role of social comparison and rumination in predicting social media addiction. *International journal of research in education and science (IJRES)*, 7(1), 330–345
- Lanin, D. G., Parris, L. N., Yazedjian, A., Hynes, K. (2021). Youth online activity and distress: the role of social media rumination. *The Social Science Journal*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1985329>
- Mardianto, D. (2023). Komunikasi Ekspresif Penggunaan Media Sosial tiktok (Studi Kasus Generasi Z Usia 18-23 Tahun). *IKOMIK: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 3(2), 50–58. <https://doi.org/10.33830/ikomik.v3i2.6481>
- Mitra, R., & Rangaswamy, N. (2019). Excessive social media use and its association with depression and rumination in an Indian young adult population: A mediation model. *Asian Journal of Psychiatry*, 40, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.03.002>
- Morin, A. (2019). *13 Things Mentally Strong Women Don't Do: Own Your Power, Channel Your Confidence, and Find Your Authentic Voice*. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=o1B1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=%22social+comparison%22+%22life+satisfaction%22%7C%22wellbeing%22%7C%22neighbourhood+satisfaction%22%7C%22social+media%22%7C%22subjective+well+being%22%7C%22satisfaction%22&ots=gQss>
- Muna, K. (2017). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap perilaku penggunaan internet pada siswa kelas xi di smk n 2 yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 112–113.
- Nolen-hoeksema, A. S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). *Sage Publications, Inc., Association for Psychological Science*. 3(5), 400–424.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (1991). *Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science*. 3(5), 400-424. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nurohmat., Latief, Rusman., S. (2023). Dialektika Komunika: jurnal kajian komunikasi dan pembangunan daerah. *Jurnal Kajian Komunikasi Dan Pembangunan Daerah* |, 11(1), 2023.
- Sa'diyah, M., Naskiyah., Rosyad, A, R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>

- Sabekti, Y. dan P. (2019). Aktualisasi diri dan kecenderungan narsisme pada remaja akhir pengguna media sosial (Self-Actualization and Trends of Narcissism in Adolescent Social Media User). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 57–63.
- Surya, Y. W. (2002). Pola konsumsi dan pengaruh internet sebagai media komunikasiinterktif pada remaja (studi analisis resepsi pada remaja 01 Kotamadya Surabaya). 1–51.
- Thahir, A. F., Adisti Hajarini, F., Nasution, K., Nazira Harahap, T., & Wulandari, V. (2023). PT. Media Akademik Publisher kesehatan mental di era generasi z dalam studi kasus smp negeri 36 medan. *Jma*, 1(1).
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Ruminative reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1023910315561.pdf>https://journals-scholarsportal-info.ezproxy.library.yorku.ca/pdf/01475916/v27i0003/247_rrapa.xml
- Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2025). Tingkat stres pada gen z terhadap pengaruh media sosial. 4(1), 264–272.
- Parris, L., Varjas, K., Meyers, J., & Cutts, H. (2021). Youth online activity and distress: The role of social media rumination. *Journal of Applied Social Science*, 15(2), 123–138. <https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1985329>
- Wandira, B. A., Fitriana., Agusdianita. N. (2024). Dampak sosial media terhadap perilaku gen z. Prosiding temu ilmiah guru XVI, 296-301.
- Widjanarko, W., Hadita, H., Saputra, F., & Cahyanto, Y. A. D. (2023). Determinasi kemudahan akses informasi bagi keputusan investasi gen z. *Digital Bisnis: Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen Dan E-Commerce*, 2(4), 248–264.
- Yusainy, C. Al. (2017). Feeling full or empty inside? Peran perbedaan individual dalam struktur pengalaman afektif. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.18377>