



Penerapan *Digital Wellness* Dalam Menggunakan Media Sosial untuk Mencegah Pelecehan Daring pada Generasi Z

Muhammad Rizky^{1*}, Muzahid Akbar Hayat², Ade Nur Atika Sari³

¹⁻³Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, Indonesia
rizkymhmmmd28@gmail.com¹, m.akbarhayat@gmail.com², atikaade0@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: rizkymhmmmd28@gmail.com

Abstract. *This study aims to understand the implementation of digital wellness in social media usage as a preventive measure against online harassment among Generation Z. The research employs a qualitative approach with a phenomenological method to explore the in-depth experiences of five informants active university students and social media users who have encountered online harassment. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using the Colaizzi method to identify key themes. The results reveal five significant findings: social media usage patterns among Generation Z, their experiences with online harassment, the meaning of digital symbols in online interactions, the digital wellness strategies implemented, and how digital wellness is understood as a form of harassment prevention. These findings indicate that the experience of online harassment triggers awareness and preventive actions through digital wellness practices, including strategies such as digital detox, account selection, privacy settings, and the removal of specific applications. Theoretically, this study contributes to enriching the study of symbolic interactionism by linking the meaning of digital symbols to experiences of online harassment. Practically, it provides an overview of digital wellness strategies that Generation Z can implement to maintain a balance in social media use and prevent the recurrence of online harassment in the digital space.*

Keywords: *Digital Wellness; Generation Z; Online Harassment; Phenomenology; Social Media*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami penerapan *digital wellness* dalam penggunaan media sosial sebagai upaya pencegahan pelecehan daring pada Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman mendalam dari lima informan yang merupakan mahasiswa aktif dan pengguna media sosial yang pernah mengalami pelecehan daring. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan metode Colaizzi untuk menemukan tema-tema utama. Hasil penelitian menunjukkan lima temuan penting, yaitu: pola penggunaan media sosial oleh Generasi Z, pengalaman pelecehan daring yang mereka alami, makna simbol digital dalam interaksi online, strategi penerapan *digital wellness* yang dilakukan, serta bagaimana *digital wellness* dipahami sebagai bentuk pencegahan pelecehan daring. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman pelecehan daring mendorong lahirnya kesadaran dan tindakan preventif melalui praktik *digital wellness*, termasuk strategi seperti *detoks digital*, seleksi akun, pengaturan privasi, hingga penghapusan aplikasi tertentu. Penelitian ini berkontribusi secara teoritis dalam memperkaya kajian interaksionisme simbolik dengan mengaitkan makna simbol digital pada pengalaman pelecehan daring, serta secara praktis memberikan gambaran mengenai strategi *digital wellness* yang dapat diterapkan oleh Generasi Z untuk menjaga keseimbangan penggunaan media sosial dan mencegah terulangnya pelecehan daring di ruang digital.

Kata kunci: *Digital Wellness; Fenomenologi; Generasi Z; Media Sosial; Pelecehan Daring*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi membawa perubahan mendasar dalam kehidupan manusia, khususnya dalam cara berinteraksi, memperoleh informasi, dan membangun relasi sosial. Media sosial tidak lagi sekadar digunakan untuk berbagi momen pribadi, melainkan telah berkembang menjadi ruang publik digital yang kompleks. Di dalamnya, berbagai aktivitas berlangsung secara simultan, mulai dari komunikasi, hiburan, pendidikan, hingga transaksi ekonomi. Kemudahan akses internet dan penggunaan perangkat mobile semakin memperluas partisipasi masyarakat, terutama Generasi Z, yang sangat akrab dengan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Facebook. Seperti dijelaskan (Nasrullah,

2022), media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga ruang interaksi sosial yang memengaruhi pembentukan identitas digital individu.

Namun, kemajuan media komunikasi ini tidak selalu membawa dampak positif. Desain platform media sosial yang bertujuan menarik dan mempertahankan perhatian pengguna justru kerap berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental. Algoritma canggih yang digunakan memprioritaskan konten dengan muatan emosional tinggi, seperti kemarahan atau kecemasan, guna meningkatkan interaksi. Akibatnya, pengguna sering terjebak dalam siklus penggunaan berlebihan yang memicu ketergantungan, kecemasan, hingga depresi. Media sosial juga menjadi sarana penyebaran misinformasi serta wadah terjadinya pelecehan daring (*cyber harassment*), di mana pengguna rentan terhadap intimidasi, pelecehan, dan tekanan sosial. Generasi Z, yakni mereka yang lahir antara 1997–2012, merupakan kelompok yang paling terhubung dengan teknologi digital. Data menunjukkan, pada Januari 2025 pengguna internet Indonesia mencapai 212 juta orang dari total populasi 285 juta jiwa. Angka ini mencerminkan tingkat penetrasi sebesar 74,6% dan meningkat 17 juta pengguna atau 8,7% dibandingkan tahun sebelumnya. Laporan We Are Social 2024 mengungkapkan masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan 7 jam 38 menit per hari berselancar di internet, dengan 3 jam 11 menit khusus di media sosial. Dalam konteks Generasi Z, sebanyak 63% mengaku lebih suka mengisi waktu luang dengan menggulir media sosial. Fakta ini menunjukkan intensitas tinggi keterikatan Gen Z pada platform digital, sekaligus memperbesar risiko mereka terhadap dampak negatif yang mungkin timbul.

Salah satu ancaman paling serius dari meningkatnya penggunaan media sosial adalah pelecehan daring atau *cyber harassment*. Bentuk-bentuk pelecehan daring beragam, termasuk *cyberbullying*, *doxing*, ujaran kebencian, hingga pelecehan seksual. Pelecehan ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga berpotensi merusak kesehatan mental dan sosial korban, terutama di kalangan Generasi Z yang masih berada dalam fase perkembangan emosional.

Data terbaru mengonfirmasi tren peningkatan yang mengkhawatirkan. SAFEnet melaporkan bahwa pada 2024 kasus Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO) di Indonesia meningkat empat kali lipat dibandingkan tahun sebelumnya, dari 118 kasus pada triwulan I 2023 menjadi 480 kasus pada triwulan I 2024. Kondisi serupa juga terlihat di Kalimantan Selatan. Data Ditreskrimsus Polda Kalsel menunjukkan 18 kasus KBGO sejak 2019 hingga pertengahan 2024, dengan fluktuasi jumlah korban dari tahun ke tahun. Pada 2019 terdapat 4 kasus, meningkat menjadi 6 pada 2020, lalu menurun pada 2021 dan 2022, sebelum kembali naik menjadi 3 kasus di 2023 yang seluruhnya menimpa anak. Hingga pertengahan 2024, satu

kasus tambahan dilaporkan dengan korban orang dewasa. Dari total kasus tersebut, 68% korbannya adalah perempuan dan 32% laki-laki. Menteri PPPA juga menegaskan bahwa korban terbesar KBGO berasal dari kelompok usia 18–25 tahun (57%) diikuti anak-anak di bawah 18 tahun (26%).

Temuan ini menguatkan fakta bahwa media sosial sering menjadi medium utama terjadinya kekerasan berbasis gender. Survei APJII 2024 mendukung hal ini, menunjukkan bahwa 51,9% Generasi Z Indonesia rutin menggunakan Instagram, disusul Facebook (51,64%) dan TikTok (46,84%). Platform-platform inilah yang kerap menjadi ruang terjadinya tindak pelecehan. Bentuk KBGO dapat berupa penguntitan, intimidasi, pelecehan seksual digital, pencemaran nama baik, ujaran kebencian, hingga eksploitasi (Andaru, 2021). Bahkan dalam sejumlah kasus, kejahatan daring berawal dari interaksi media sosial yang tampak sepele, seperti pengenalan, sebelum berkembang menjadi *cyber grooming* yang memungkinkan pelaku memanipulasi korban. Kasus tragis jurnalis yang dibunuh dan diperkosa di Banjarbaru pada 2025 menunjukkan betapa seriusnya ancaman kejahatan yang berawal dari dunia maya.

Dampak negatif pelecehan daring sangat luas. Penelitian Hinduja & Patchin (2022) menunjukkan bahwa korban sering mengalami stres, kecemasan, depresi, dan trauma jangka panjang. (Nasrullah, 2022) menambahkan bahwa pelecehan daring dapat mendorong korban menarik diri dari interaksi sosial, baik di dunia nyata maupun digital, karena rasa malu, takut, atau hilangnya kepercayaan diri. Hal ini berdampak pada perkembangan sosial, emosional, bahkan akademik mereka. Dengan kata lain, pelecehan daring tidak hanya merusak kesejahteraan individu, tetapi juga menghambat potensi generasi muda dalam jangka panjang.

Untuk menjawab persoalan tersebut, konsep *digital wellness* muncul sebagai salah satu pendekatan penting. Menurut Abeele (2021), *digital wellness* merujuk pada keseimbangan penggunaan teknologi digital dengan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Prinsipnya meliputi manajemen waktu penggunaan media sosial, literasi digital untuk mengenali konten berbahaya, kesadaran diri dalam mengelola emosi saat berinteraksi daring, serta penggunaan teknologi secara bertanggung jawab. Penerapan *digital wellness* diyakini dapat membantu Generasi Z memanfaatkan media sosial secara positif sekaligus melindungi diri dari ancaman pelecehan daring.

Di Kalimantan Selatan, meskipun data menunjukkan adanya tren penurunan kasus KBGO pada pertengahan 2024, hal ini tidak bisa dijadikan alasan untuk lengah. Potensi lonjakan kembali tetap terbuka jika langkah-langkah preventif tidak dilakukan. Oleh karena itu, penerapan *digital wellness* menjadi sangat penting untuk dipahami dan diterapkan, khususnya di kalangan Generasi Z sebagai pengguna aktif media sosial.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berfokus pada pengalaman Generasi Z dalam menerapkan prinsip *digital wellness* sebagai strategi pencegahan pelecehan daring. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru mengenai praktik *digital wellness*, sekaligus memperkuat upaya menciptakan ruang digital yang lebih sehat, aman, dan inklusif bagi generasi muda.

2. KAJIAN TEORITIS

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan dalam pola komunikasi interpersonal. Dalam konteks komunikasi di era digital, transformasi komunikasi akan mengikuti media yang digunakan (Erwin et al., 2023). Komunikasi interpersonal di ruang digital berlangsung dalam dua bentuk, yaitu komunikasi verbal dan nonverbal. Komunikasi verbal dilakukan melalui kata-kata atau tulisan yang disampaikan secara daring, sementara komunikasi nonverbal diwujudkan melalui simbol-simbol digital seperti *emoji*, *likes*, *gift*, dan fitur interaktif lainnya. Simbol-simbol ini berfungsi sebagai sarana ekspresi perasaan dan makna dalam interaksi antar pengguna media sosial.

Media sosial merupakan ruang interaksi sosial digital yang memungkinkan individu membangun relasi dan makna melalui simbol-simbol digital seperti komentar, likes, emoji, dan pesan pribadi. Nasrullah (2022) menyatakan bahwa simbol-simbol digital tersebut memiliki makna sosial yang ditafsirkan secara subjektif oleh pengguna berdasarkan pengalaman dan konteks interaksi. Dalam perspektif interaksionisme simbolik, makna tidak melekat pada simbol, melainkan terbentuk melalui proses interaksi dan interpretasi (Nurdin, 2020)

Dalam praktiknya, interaksi di media sosial tidak selalu berlangsung secara positif. Salah satu bentuk interaksi negatif yang sering terjadi adalah pelecehan daring atau *cyberbullying*. Laora & Sanjaya (2021) menjelaskan bahwa *cyberbullying* di media sosial dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental Generasi Z, terutama dalam bentuk tekanan psikologis, rasa tidak aman, dan penurunan kepercayaan diri. Pengalaman interaksi negatif tersebut menunjukkan bahwa ruang digital memiliki risiko sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan penggunanya. Musyaffa et al. (2022) menjelaskan bahwa pelecehan daring atau kekerasan berbasis gender online mencakup tindakan seperti komentar seksual, ancaman, *cyber grooming*, dan intimidasi digital. Dunia digital memberikan pelaku rasa anonimitas dan jarak yang membuat mereka merasa kebal dari konsekuensi hukum atau sosial. Hal ini memungkinkan pelecehan terjadi secara lebih intens dan meluas, dengan dampak yang sering kali lebih parah daripada pelecehan di dunia nyata (Azfa & Mah, n.d.).

Perubahan makna simbolik tersebut memengaruhi perilaku pengguna media sosial dan melahirkan kesadaran reflektif untuk mengelola interaksi digital (Sriwijaya et al., 2025). Abeele (2021) mendefinisikan *digital wellness* sebagai upaya menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi digital dan kesejahteraan mental, emosional, serta sosial. Dalam kerangka interaksionisme simbolik, *digital wellness* dipahami sebagai tindakan sosial yang muncul dari proses interpretasi terhadap pengalaman simbolik negatif di ruang digital. Praktik seperti pengaturan privasi, pembatasan interaksi, dan detoks digital menjadi bentuk respons reflektif individu dalam menjaga keamanan dan kesejahteraan diri di media sosial.

Penelitian Hutagalung et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan antara literasi digital dengan *digital wellness* pada pengguna internet dan media sosial. Literasi digital yang baik berkontribusi pada kemampuan individu dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat. Hal ini mencakup pemahaman terhadap risiko digital, perlindungan privasi, serta kemampuan mengontrol perilaku dalam berinteraksi di ruang digital.

Generasi Z sebagai kelompok yang aktif menggunakan media sosial menghadapi berbagai dampak dari penggunaan media digital. Media sosial memiliki pengaruh terhadap pembentukan karakter Generasi Z, baik secara positif maupun negatif (Wandira et al., 2024). Oleh karena itu, penerapan *digital wellness* menjadi relevan sebagai upaya untuk menjaga keseimbangan penggunaan media sosial sekaligus meminimalkan dampak negatif interaksi daring, termasuk potensi terjadinya pelecehan daring.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe fenomenologi. Penelitian kualitatif dipilih karena mampu menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada angka, melainkan pada pemahaman mendalam tentang makna, pengalaman, serta persepsi individu. Menurut Sugiyono (2020), metode kualitatif tepat digunakan ketika peneliti ingin mengeksplorasi makna yang tersembunyi di balik suatu fenomena, termasuk pengalaman hidup partisipan. Fenomenologi dipilih karena penelitian ini berorientasi pada pengalaman subjektif Generasi Z dalam menggunakan media sosial, menghadapi pelecehan daring, serta menerapkan prinsip *digital wellness*. Fenomenologi, sebagaimana dijelaskan Creswell dalam Sugiyono (2020), bertujuan memahami makna dari pengalaman hidup individu terhadap fenomena tertentu. Konsep utama fenomenologi adalah kesadaran, pengalaman, dan interpretasi subjektif. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali secara mendalam bagaimana realitas dibentuk, dipahami, dan dialami oleh Generasi Z, khususnya dalam konteks

ruang digital. Paradigma penelitian ini adalah konstruktivisme, yaitu pandangan bahwa realitas sosial merupakan hasil konstruksi manusia (Bado, 2021).

Subjek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, istilah populasi tidak digunakan secara konvensional, melainkan diganti dengan istilah situasi sosial (*social situation*) menurut Spredley dalam (Sugiyono, 2020). Situasi sosial ini mencakup tiga unsur, yakni:

- a. *Place* (Tempat) – penelitian dilakukan di wilayah Kalimantan Selatan, khususnya di beberapa perguruan tinggi.
- b. *Actors* (Pelaku) – partisipan adalah Generasi Z (kelahiran 1997–2012) yang aktif menggunakan media sosial.
- c. *Activity* (Aktivitas) – pengalaman partisipan dalam menghadapi pelecehan daring serta penerapan *digital wellness*.

Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah:

- a. Pernah mengalami pelecehan daring.
- b. Aktif menggunakan media sosial.
- c. Memiliki pengetahuan dasar tentang *digital wellness*.
- d. Berstatus sebagai mahasiswa/i Universitas Islam Kalimantan MAB atau Universitas Lambung Mangkurat, serta termasuk Generasi Z.

Dengan kriteria tersebut, diperoleh lima partisipan yang dijadikan sumber data, yaitu :

- a. M.A (laki-laki, 22 tahun, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- b. T.N (perempuan, 20 tahun, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- c. N.A (perempuan, 19 tahun, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- d. A.N (perempuan, 21 tahun, Universitas Lambung Mangkurat).
- e. S.K (perempuan, 20 tahun, Universitas Lambung Mangkurat).

Jumlah partisipan yang relatif kecil bukanlah kelemahan, sebab penelitian kualitatif lebih menekankan kedalaman informasi daripada kuantitas responden. Dengan demikian, data yang diperoleh tetap valid dan kaya makna sesuai konteks penelitian.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ditetapkan di Kalimantan Selatan, dengan fokus pada lingkungan kampus tempat para partisipan menempuh pendidikan. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April hingga Juni 2025. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa

mahasiswa di wilayah tersebut merupakan bagian dari Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial, sehingga relevan dengan permasalahan yang dikaji.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui dua jalur utama, yaitu penelitian kepustakaan dan penelitian lapangan.

Library Research (Penelitian Kepustakaan)

Tahap ini dilakukan dengan mengumpulkan literatur berupa buku, jurnal, artikel ilmiah, dan laporan penelitian terdahulu yang relevan dengan tema *digital wellness*, media sosial, serta pelecehan daring. Penelitian kepustakaan membantu memperkuat landasan teori sekaligus memberikan kerangka konseptual yang jelas.

Field Research (Penelitian Lapangan)

Pada tahap lapangan, peneliti menggunakan dua teknik utama:

- a. Observasi : peneliti mencatat perilaku, lingkungan, dan situasi partisipan. Observasi tidak dilakukan secara spontan, melainkan berdasarkan rencana dan catatan awal. Data dari observasi meliputi ekspresi, sikap, serta konteks percakapan saat wawancara.
- b. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*): teknik utama dalam penelitian ini. Wawancara dilakukan dengan tatap muka langsung antara peneliti dan partisipan. Pedoman wawancara disusun untuk menggali pengalaman partisipan terkait penggunaan media sosial, pengalaman menghadapi pelecehan daring, serta penerapan *digital wellness*. Wawancara dilakukan di tempat yang nyaman dan tenang sesuai kesepakatan dengan partisipan agar proses penggalan data berjalan lancar (Bado, 2021).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas penerapan *digital wellness* oleh Generasi Z sebagai upaya pencegahan pelecehan daring di media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi, sekaligus menjadi kelompok paling rentan mengalami berbagai bentuk pelecehan daring. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman lima partisipan mahasiswa dari Universitas Islam Kalimantan MAB (UNISKA) dan Universitas Lambung Mangkurat (ULM) yang termasuk dalam kategori Generasi Z (usia 19–22 tahun).

Pola Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan wawancara mendalam, seluruh partisipan mengakui bahwa media sosial, terutama Instagram dan TikTok, telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari

mereka. Media sosial digunakan tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk membangun eksistensi diri, berinteraksi dengan teman, hingga mendukung kegiatan akademik. Durasi penggunaan rata-rata berkisar antara 2–6 jam per hari. Waktu penggunaan umumnya lebih tinggi pada malam hari setelah aktivitas kuliah.

Instagram dipandang sebagai platform utama untuk menjaga hubungan sosial, berbagi momen pribadi, dan membangun identitas digital. TikTok, sebaliknya, lebih difungsikan sebagai media hiburan dan ekspresi diri melalui video singkat. Intensitas penggunaan ini menunjukkan bagaimana media sosial berfungsi ganda sebagai sarana interaksi sekaligus hiburan, tetapi sekaligus membuka ruang bagi berbagai risiko, termasuk pelecehan daring.

Pengalaman Pelecehan Daring

Hasil penelitian mengungkap bahwa seluruh informan pernah mengalami pelecehan daring, meskipun dalam bentuk dan intensitas yang berbeda.

- a. MA (22, UNISKA) menjadi korban ancaman manipulasi foto melalui teknologi AI. Pelaku mencoba memeras korban dengan mengedit wajahnya ke foto tidak senonoh. Kasus ini menimbulkan kecemasan yang tinggi, meskipun MA akhirnya berhasil menolak ancaman tersebut dan memperketat privasi akun.

Tabel 1. Poin Jawaban MA

Kriteria	Jawaban
Mahasiswa (Generasi Z)	UNISKA MAB / 22 tahun
Media Sosial	Instagram
Pelecehan Daring	Ancaman Ai
Penerapan <i>Digital Wellness</i>	Blokir, Privasi Akun

- b. TN (20, UNISKA) menerima komentar vulgar terkait seksual di Instagram Story. Pengalaman ini membuatnya merasa tidak nyaman dan segera memblokir akun pelaku serta menutup akses komentar dari orang asing.

Tabel 2. Poin Jawaban TN

Kriteria	Jawaban
Mahasiswa (Generasi Z)	UNISKA MAB / 20 tahun
Media Sosial	Instagram
Pelecehan Daring	Komentar Seksual
Penerapan <i>Digital Wellness</i>	Menonaktifkan komentar, Memilih selektif interaksi media sosial

- c. NA (19, UNISKA) dilecehkan melalui pesan pribadi setelah melakukan siaran langsung (*live*) di TikTok. Pelaku menawarkan hadiah (*gift*) dengan imbalan foto bermuatan seksual. NA menghentikan aktivitas live dan mengurangi interaksi dengan orang yang tidak dikenal.

Tabel 3. Poin Jawaban NA

Kriteria	Jawaban
Mahasiswa (Generasi Z)	UNISKA MAB / 19 tahun
Media Sosial	Instagram, Tiktok
Pelecehan Daring	DM minta foto seksual
Penerapan <i>Digital Wellness</i>	Menghapus Aplikasi, Pembatasan dengan anonim

- d. AN (21, ULM) menerima komentar vulgar mengenai tubuhnya pada unggahan TikTok. Ia menanggapi dengan menghapus komentar, memblokir pelaku, serta menggunakan fitur filter kata kunci untuk mencegah komentar serupa.

Tabel 4. Poin Jawaban AN

Kriteria	Jawaban
Mahasiswa (Generasi Z)	UNLAM / 21 tahun
Media Sosial	Instagram, Tiktok
Pelecehan Daring	Komentar seksual
Penerapan <i>Digital Wellness</i>	Pemblokiran Akun, Pembatasan Akun

- e. SK (20, ULM) mengalami *cyber grooming*, yaitu pendekatan awal yang bersifat romantis dari kenalan daring yang kemudian berkembang menjadi komunikasi bernuansa seksual. SK memutuskan komunikasi tersebut dan lebih berhati-hati terhadap akun baru.

Tabel 5. Poin Jawaban SK

Kriteria	Jawaban
Mahasiswa (Generasi Z)	UNLAM / 20 tahun
Media Sosial	Instagram, Tiktok
Pelecehan Daring	Chattingan Seksual
Penerapan <i>Digital Wellness</i>	Pemblokiran Akun, Pembatasan Interaksi Media Sosial

Pengalaman ini memperlihatkan variasi modus pelecehan daring, mulai dari komentar vulgar, pesan pribadi bernuansa seksual, hingga ancaman serius berbasis teknologi. Meskipun bentuknya berbeda, dampak yang dirasakan relatif sama: munculnya rasa tidak nyaman, takut, trauma, hingga penurunan kepercayaan terhadap media sosial.

Pergeseran Makna Simbol Digital

Sebelum mengalami pelecehan, simbol digital seperti like, komentar, emoji, dan gift dimaknai sebagai bentuk apresiasi, hiburan, serta dukungan sosial. Namun, setelah menjadi korban pelecehan, makna simbol digital bergeser menjadi simbol kecurigaan dan potensi ancaman.

Misalnya, NA yang awalnya memaknai gift TikTok sebagai dukungan, justru melihatnya sebagai modus pelaku untuk mendekati dan melecehkan. Hal serupa juga dialami AN, yang kini menafsirkan komentar sebagai pintu masuk pelecehan. Perubahan makna ini menunjukkan bahwa interaksi di media sosial sangat dipengaruhi oleh pengalaman personal. Perspektif interaksionisme simbolik membantu menjelaskan bahwa makna simbol digital

terbentuk dan berubah melalui proses interaksi sosial yang dialami individu.

Dampak Psikologis dan Sosial

Pelecehan daring menimbulkan dampak psikologis yang cukup signifikan. Informan melaporkan perasaan takut, cemas, marah, hingga trauma ringan. Beberapa di antaranya memilih untuk membatasi aktivitas daring, bahkan mengurangi interaksi dengan orang baru. Dari sisi sosial, korban menjadi lebih selektif dalam membangun pertemanan digital. Selain itu, pelecehan daring juga memengaruhi cara partisipan memandang media sosial secara keseluruhan. MA menekankan bahwa pengalaman ancaman membuatnya lebih waspada dalam membagikan informasi pribadi. NA bahkan memutuskan berhenti melakukan siaran langsung karena trauma dengan pengalaman sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa pelecehan daring dapat mengubah pola interaksi digital seseorang secara signifikan.

Praktik Digital Wellness oleh Generasi Z

Sebagai bentuk respons, para partisipan mengembangkan berbagai strategi *digital wellness*. Strategi ini mencakup langkah teknis maupun reflektif untuk menjaga kesehatan mental dan keamanan digital.

Langkah-langkah teknis yang ditempuh antara lain:

- a. Membatasi durasi penggunaan media sosial dengan fitur *screen time* atau detoks digital.
- b. Mengatur akun menjadi privat dan membatasi siapa saja yang bisa mengakses konten.
- c. Memanfaatkan fitur filter komentar atau kata kunci untuk mencegah pelecehan.
- d. Menghapus akun anonim atau tidak dikenal dari daftar pengikut.

Selain itu, langkah reflektif juga dilakukan, seperti meningkatkan kesadaran diri terhadap risiko digital, lebih kritis dalam menafsirkan interaksi daring, dan mengembangkan kebiasaan selektif dalam memilih konten maupun pertemanan digital. Praktik ini sejalan dengan konsep *digital minimalism* (Newport, 2019) serta teori *digital wellness* (Abeele, 2021), yang menekankan keseimbangan penggunaan teknologi dengan kesehatan mental, fisik, dan sosial.

Digital Wellness sebagai Upaya Pencegahan

Digital wellness dalam konteks penelitian ini tidak hanya dipraktikkan sebagai bentuk respons setelah menjadi korban, tetapi juga sebagai strategi pencegahan pelecehan daring. Misalnya, TN menekankan pentingnya mengatur komentar sejak awal untuk mencegah masuknya ujaran vulgar. MA menekankan perlunya proteksi data pribadi sebagai benteng pertahanan pertama. SK menegaskan bahwa refleksi diri dan kesadaran kritis membuatnya lebih kuat menghadapi upaya *grooming* dari pelaku.

Dengan demikian, *digital wellness* berfungsi ganda: pertama, sebagai mekanisme protektif untuk mencegah pelecehan daring; kedua, sebagai cara pemulihan psikologis setelah menjadi korban.

Pembahasan Temuan

Hasil penelitian dapat dijelaskan dengan teori interaksionisme simbolik yang menekankan bahwa makna tidak bersifat statis, melainkan terbentuk melalui interaksi sosial. Simbol digital seperti komentar, *like*, atau *gift* tidak memiliki makna tunggal. Bagi sebagian orang, simbol tersebut adalah bentuk dukungan, namun bagi korban pelecehan daring, simbol yang sama bisa dimaknai sebagai ancaman. Hal ini membuktikan bahwa makna interaksi digital bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh pengalaman individu.

Selain itu, teori *digital wellness* (Vanden Abeele, 2021) relevan untuk menjelaskan bagaimana Generasi Z mengatur hubungan mereka dengan media sosial. Praktik membatasi waktu layar, seleksi konten, dan pengaturan privasi merupakan bentuk nyata penerapan *digital wellness* yang membantu Generasi Z menciptakan ruang digital yang lebih sehat.

Pembahasan ini menegaskan bahwa Generasi Z adalah kelompok yang paling intensif menggunakan media sosial sekaligus paling rentan terhadap pelecehan daring. Pengalaman partisipan menunjukkan adanya berbagai modus pelecehan, mulai dari komentar vulgar hingga ancaman manipulasi berbasis teknologi. Dampak psikologis yang ditimbulkan cukup serius, tetapi juga memicu kesadaran baru mengenai pentingnya *digital wellness*.

Melalui penerapan strategi teknis (privasi, filter, detoks digital) dan reflektif (kesadaran kritis, selektivitas), Generasi Z mampu membangun mekanisme pencegahan sekaligus pemulihan dari pelecehan daring. Penelitian ini memperlihatkan bahwa *digital wellness* bukan hanya konsep abstrak, melainkan praktik nyata yang dapat melindungi individu di ruang digital. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi akademik sekaligus praktis bagi upaya menciptakan ruang digital yang lebih aman, sehat, dan inklusif, khususnya di kalangan generasi muda.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan *digital wellness* pada Generasi Z muncul sebagai proses reflektif dan respons sadar terhadap pengalaman interaksi daring yang berisiko, terutama terkait ancaman pelecehan seksual di media sosial. Kesadaran tersebut mendorong individu untuk membangun batasan yang sehat melalui langkah konkret seperti pengaturan privasi, detoks digital, hingga penyaringan akun guna menjaga kesejahteraan psikologis. Seiring berkembangnya pengalaman, pemaknaan mereka terhadap simbol digital (seperti *like* dan komentar) pun ikut

berubah, sehingga memengaruhi cara mereka mengambil keputusan dalam berinteraksi. Dengan demikian, *digital wellness* bukan sekadar pengurangan waktu layar, melainkan strategi preventif yang dinamis untuk menciptakan ruang digital yang lebih aman, positif, dan bertanggung jawab.

Untuk mendukung keberlanjutan praktik ini, Generasi Z diharapkan terus meningkatkan kesadaran diri melalui langkah proteksi diri secara konsisten. Di sisi lain, pengembang platform media sosial perlu memperkuat fitur keamanan serta mengedukasi pengguna mengenai risiko kekerasan daring secara masif. Pemerintah juga berperan penting dalam memperluas literasi digital yang mencakup aspek etika komunikasi dan perlindungan hukum bagi korban pelecehan. Terakhir, penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan mengeksplorasi pengaruh faktor eksternal, seperti peran keluarga dan institusi pendidikan, dalam membentuk pola penggunaan media sosial yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta motivasi dalam proses penelitian ini berlangsung. Secara pribadi ucapan terima kasih kepada para dosen Prodi Ilmu Komunikasi UNISKA MAB, teman perkuliahan, serta keluarga yang telah memberikan semangat dalam pengerjaan penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR REFERENSI

- Andaru, I. P. N. (2021). Cyber child grooming sebagai bentuk kekerasan berbasis gender online di era pandemi. *Jurnal Wanita Dan Keluarga*, 2(1), 41–51. <https://doi.org/10.22146/jwk.2242>
- Azfa, S., & Mah, N. ' (n.d.). Pengaruh cyberbullying pada kesehatan mental remaja.
- Azhar Musyaffa, R., Effendi, S., Profesor HR Boenyamin, J. D., Purwokerto Utara, K., Banyumas, K., & Tengah, J. (2022). Kekerasan berbasis gender online dalam interaksi di media sosial.
- Bado, B. (2021). *Model pendekatan kualitatif: Telaah dalam metode penelitian ilmiah*. In *Pengantar metode kualitatif*.
- Erwin, E., P, A. C., Pasaribu, A. W., Novel, N. J. A., Sepriano, Thaha, A. R., Adhicandra, I., Suardi, C., Nasir, A., & Syafaat, M. (2023). Transformasi digital (Issue June).
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2022). Bullying and cyberbullying offending among US youth: The influence of six parenting dimensions. *Journal of Child and Family Studies*, 31(5), 1454–1473. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02208-7>

- Hutagalung, E. R., Fahrudin, A., & Febrieta, D. (2024). Hubungan antara literasi digital dengan digital well-being pada pengguna internet dan media sosial di Kota Bekasi. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 1–7.
- Laora, A. Y., & Sanjaya, F. (2021). Fenomena cyberbullying di media sosial Instagram: Studi deskriptif tentang kesehatan mental pada generasi Z usia 20-25 tahun di Jakarta. *Oratio Directa*, 3(1), 346–368.
- Nasrullah, R. (2022). *Teori riset media dan cyber* (2nd ed.). PT Kompas Media Nusantara.
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Penguin Random House.
- Nuridin, A., S.Ag., M. S. (2020). *Teori komunikasi interpersonal* (2nd ed.). Kencana.
- Sriwijaya, U., Indralaya, K., Husain, A. & Al, Sriwijaya, U.(2025). Cyber sexual harassment sebagai bentuk kekerasan simbolik gender di media sosial. *Cyber Sexual Harassment as Symbolic Gender Violence in Digital Social Platforms*, 5(1), 19–30.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*.
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Wandira, A. B., Fitriana, & Agusdianita, N. (2024). Dampak media sosial terhadap karakter Gen Z. *Temu Ilmiah Nasional Guru XVI*, 16(November), 296–301.