

MEDIA SOSIAL SEBAGAI ALAT KOMUNIKASI UNTUK MENGURANGI ANXIETY (CYBERPHENOMENOLOGY PADA ANGGOTA GEN Z KOMUNITAS RAMAH-RAMAH)

NASYWA ALIYYA RAMADHANI

ABSTRAK

Generasi Z atau Gen Z yang dikenal sebagai "digital native" karena tumbuh dan berkembang selaras dengan perkembangan media sosial memiliki angka *anxiety* yang tinggi dibanding dengan generasi-generasi lainnya. Hal ini terjadi media sosial mempengaruhi masalah psikologis, salah satunya *anxiety*. Komunitas Ramah-Ramah yang merupakan bagian dari media sosial hadir dengan menyajikan unggahan-unggahan yang positif, berbanding terbalik dengan *labelling* komunitas online saat ini yaitu "*toxic*". Selain itu, terdapat fenomena "curhat" di media sosial yang menjadikan komunitas *online* sebagai tempat untuk mencurahkan isi hati, keluh kesah, serta pengalaman pribadi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman komunikasi yang dilakukan oleh anggota gen Z komunitas Ramah-ramah dalam mengurangi *anxiety*. Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *cyber phenomenology*. Penelitian ini juga menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil akhir penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial berguna dalam mengurangi *anxiety* yang mereka alami. Media sosial digunakan untuk mencari informasi, berhubungan dengan sekitar, membangun hubungan baru, mengalihkan *anxiety*, dan sebagai modelling dalam mengurangi *anxiety*. Secara keseluruhan komunitas Ramah-Ramah yang merupakan bagian dari media sosial dapat mengurangi *anxiety*, hal ini juga didukung berdasarkan respon dari para anggota serta unggahan-unggahan yang terdapat di dalam komunitas tersebut yang bersifat positif.

Kata kunci : Komunitas *online*, *Anxiety*, Gen Z

SOCIAL MEDIA AS A COMMUNICATION TOOL TO REDUCE ANXIETY (CYBERPHENOMENOLOGY ON GEN Z MEMBERS OF THE RAMAH- RAMAH COMMUNITY)

NASYWA ALIYYA RAMADHANI

ABSTRACT

Generation Z, or Gen Z, known as "digital natives" because they grew up and developed alongside the rise of social media, experiences higher levels of anxiety compared to other generations. This is due to the influence of social media on psychological issues, one of which is anxiety. The Ramah-Ramah community, which is part of social media, presents positive posts, contrasting with the common labeling of online communities today as "toxic." In addition, there is a phenomenon of "venting" on social media, where online communities become a place to express one's feelings, complaints, and personal experiences. Therefore, this study aims to understand the communication experiences of Gen Z members of the Ramah-Ramah community in reducing anxiety. This research uses a qualitative method with a cyber phenomenology approach. It also employs techniques such as interviews, observation, and documentation. The final results of this study show that social media is useful in reducing the anxiety experienced by participants. Social media is used to seek information, connect with others, build new relationships, distract from anxiety, and serve as a model in coping with anxiety. Overall, the Ramah-Ramah community, as part of social media, can help reduce anxiety. This is supported by responses from members and the positive posts shared within the community.

Keywords: *online community, anxiety, Gen Z*