



Judul Tugas Akhir Skripsi:

MEDIA SOSIAL SEBAGAI ALAT KOMUNIKASI UNTUK MENGURANGI ANXIETY (Cyberphenomenology Pada Anggota Gen Z Komunitas Ramah-Ramah)

Tugas Akhir Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Jurusan Ilmu Komunikasi

Nama : Nasywa Aliyya Ramadhani
NIM : 2110411163



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA**



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

SKRIPSI

Nasywa Aliyya Ramadhani

2110411163

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU SOSIAL & ILMU POLITIK
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
2025**

PERTANYAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Nasywa Aliyya Ramadhani

NIM : 2110411163

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 7 Mei 2023

Yang menyatakan,



(NASYWA ALIYYA RAMADHANI)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nasywa Aliyya Ramadhani
NIM : 2110411163
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi : S1 Ilmu Komunikasi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

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

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya:

Dibuat di : Jakarta.

Pada tanggal : 4 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Nasywa Aliyya Ramadhani)

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

NAMA : Nasywa Aliyya Ramadhani
NIM : 2110411163
PROGRAM STUDI : Ilmu Komunikasi
JUDUL : Media Sosial Sebagai Alat Komunikasi Untuk Mengurangi Anxiety (Cyberphenomenology pada Anggota Gen Z Komunitas Ramah-Ramah)

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Pembimbing

(Dr. Fitrin Ayuningtyas, S.Sos., M.Si.)

Penguji 1

(Munadhil Abdul Muqsiith, M.I.Kom. Ph.D)

Penguji 2

(Dewanto Samodro, M.I.Kom.)

Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi

Dr. Azwar, S.S., M.Si

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 16 Mei 2025

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*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas segala rahmat, kemudahan, serta karunia-Nya sehingga skripsi ini yang berjudul “Media Sosial Sebagai Alat Komunikasi Untuk Mengurangi Anxiety (*Cyberphenomenology* Pada Anggota Gen Z Komunitas Ramah-Ramah) dapat berhasil diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Ilmu Komunikasi pada program studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penelitian ini disusun sejak bulan September tahun 2024. Penulis menyadari bahwa penelitina ini tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Oleh sebab itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu dalam kelancaran skripsi ini sehingga dapat terselesaikan, terutama kepada:

1. Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan ketenangan, serta kemudahan dan nikmat sehat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Kedua orang tua penulis yaitu ayah dan bunda karena sudah mendoakan, meyakinkan, dan memberi dukungan yang tiada henti sehingga peneliti dapat menyelsaikan skripsi dengan baik.
3. Ibu Dr. Fitria Ayuningtyas S.Sos, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah membantu meluangkan waktu serta sabar dalam memberi arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Teman-teman terdekat penulis yaitu Husna, Kaje, Sabrina, dan Fiki yang sudah menemani, menyemangati, dan memberi motivasi kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh informan yang telah bersedia untuk meluangkan waktu untuk diwawancarai oleh peneliti sehingga mambantu proses penelitian.

Jakarta, 9 Mei 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'N' followed by a cursive 'a' and 'm'.

Nasywa Aliyya Ramadhani

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAM JUDUL	ii
PERTANYAAN ORISINALITAS.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1. Tujuan Teoritis	8
1.3.2. Tujuan Praktis	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1. Manfaat Akademik.....	9
1.4.2. Manfaat Praktis	9
1.5 Sistematika Penelitian	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Penelitian Terdahulu.....	11
2.2. Konsep Penelitian	17
2.2.1 Media Sosial.....	17
2.2.2 Gen Z.....	21

2.2.3 Komunitas <i>Online</i>	23
2.2.4 <i>Anxiety</i>	25
2.2.5. Kesejahteraan Psikologis	28
2.2.6 <i>Cyber phenomenology</i>	33
2.3. Kerangka Pemikiran	36
BAB III	37
METODE PENELITIAN	37
3.1. Objek Penelitian	37
3.2. Jenis Penelitian	39
3.3. Teknik Pengumpulan Data	40
3.3.1. Observasi	40
3.3.2. Wawancara	41
3.3.3 Dokumentasi	42
3.4. Sumber Data	42
3.4.1. Data Primer	42
3.4.2. Data Sekunder	43
3.5 Teknik Analisis data	43
3.5.1. Teknik Analisis Data	43
3.5.2. Teknik Keabsahan Data	44
3.6. Waktu Penelitian	45
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Objek Penelitian	46
4.2 Subjek Penelitian	47
4.3 Hasil Penelitian	51
4.3.1 Penggunaan Media Sosial Untuk Mengurangi <i>Anxiety</i>	51
4.3.2 Komunitas Online Untuk Mengurangi <i>Anxiety</i>	62
4.4 Pembahasan	71
BAB V	81
KESIMPULAN DAN SARAN	81

5.1 Kesimpulan	81
5.2 Saran	81
5.2.1 Saran Teoritis	82
5.2.2 Saran Praktis.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Komunitas Ramah-Ramah	2
Gambar 2 Survey I-NAMHS.....	5
Gambar 3 Komunitas Ramah-Ramah di X	46
Gambar 4 Alur Pencarian Informan di X	47
Gambar 5 Pencarian Informan di X	48
Gambar 6 Media sosial sebagai alat komunikasi untuk mengurangi anxiety	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1 State of The Art	11
Tabel 2 Kerangka Berpikir	36
Tabel 3 Data Informan Penelitian	39
Tabel 4 Rencana Penelitian	45
Tabel 5 Penggunaan Media Sosial Untuk Mengurangi Anxiety.....	61
Tabel 6 Komunitas Online Untuk Mengurangi Anxiety	71