

**DELUSI DIRI DAN RESPONS *SELF-HEALING* PADA GENERASI Z
DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK**



Oleh:

Ludfia Sabni

NIM: 23200012020

TESIS

Diujukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Master of Art
(M.A) Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam**

YOGYAKARTA

2025



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-83/Un.02/DPPs/PP.00.9/01/2026

Tugas Akhir dengan judul : Delusi Diri dan Respons Self-Healing Pada Generasi Z Dalam Penggunaan Media Sosial Tiktok

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LUDFIA SABNI, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 23200012020
Telah diujikan pada : Jumat, 09 Januari 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Pengaji I

Dr. ZULFIKAR ISMAIL, Lc., MA.
SIGNED

Valid ID: 6976c9a214873



Pengaji II

Dr. Roma Ulinnuha, S.S.,M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 6976fbfb175d



Pengaji III

Muhammad Johan Nasrul Huda, S.Psi.,M.Si.,
Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 697c3374ca7d1



Yogyakarta, 09 Januari 2026

UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 697c3411deca1

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ludfia Sabni
NIM : 23200012020
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika dikemudian hari terbukti bahwa tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Desember 2025

Saya yang menyatakan,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ludfia Sabni
NIM : 23200012020
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas plagiari. Jika dikemudian hari terbukti bahwa saya melakukan plagiari, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Desember 2025

Saya yang menyatakan,



Ludfia Sabni

NIM. 23200012020

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **DELUSI DIRI DAN RESPON**
SELF-HEALING PADA GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL TIKTOK

Yang ditulis oleh:

Nama : Ludfia Sabni

NIM : 23200012020

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Art (M.A.)*.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 16 Desember 2025

Pembimbing



Dr. Roma Ulinnuha, S.S., M.Hum.

NIP. 19740904 200604 1 002

MOTTO

"Melamban bukanlah hal yang tabu, kadang itu yang kau butuh bersandar
hibahkan bebanmu, tak perlu kau berhenti kurasi, ini hanya sementara bukan
ujung dari rencana."



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Generasi Z, lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, mengalami ambivalensi karakter yang kompleks lantaran memasuki masa transisi dewasa awal (usia 18-25 tahun). Fase ini ditandai dengan ketegangan antara energi prima secara fisik dan kerentanan psikologis, yang diperburuk oleh ketergantungan intensif pada media sosial seperti TikTok, platform video pendek dengan musik yang mengasyikan sehingga banyak digemari oleh generasi Z. Meski demikian, media sosial TikTok juga berpotensi memicu delusi diri, sebuah keyakinan yang salah karena jauh dari realitas lantaran banyak konten di TikTok yang menggambarkan beragam informasi seputar kehidupan ideal, maupun diagnosis kesehatan yang membentuk keyakinan delusional itu. Untuk itu, dibutuhkan sebuah respons *self-healing* yang kuat pada generasi Z sebagai bentuk ketangguhan sekaligus penanggulangan delusi diri. Maka, penelitian ini hendak mengeksplorasi bentuk-bentuk delusi diri yang muncul pada generasi Z dalam penggunaan TikTok sekaligus mengetahui bagaimana mekanisme *self-healing* muncul sebagai respons terhadap delusi diri.

Penelitian ini merupakan kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, yang berfokus pada pengalaman subjektif individual generasi Z. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap 10 narasumber generasi Z yang dipilih secara *purposive sampling*. Dilanjutkan dengan teknik analisis data berupa reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah.

Hasil penelitian ini mengungkap, *pertama*, variasi delusi diri dominan pada generasi Z dalam penggunaan TikTok meliputi, *delusion of guilt*, yakni rasa bersalah atas ketidakproduktifan diri, *hypochondriacal delusion*, adalah Tindakan *self-diagnosis* seputar kesehatan, *delusion of jealousy*, yakni kecurigaan patologis terhadap pasangan atau teman akibat sebuah konten yang kebetulan sesuai, *persecutory delusion*, sebuah interpretasi komentar umum sebagai serangan personal, *grandiose delusion*, dalam bentuk keyakinan bahwa diri istimewa, serta *erotomanic* yang menyakini ada hubungan khusus dengan kreator TikTok. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak semua generasi Z mengalami delusi diri karena berpikiran kritis-realitas dan hanya menjadikan TikTok murni sebagai hiburan. *Kedua*, mekanisme respons *self-healing* pada generasi Z terhadap delusi diri meliputi, *gratitude*, yakni rasa syukur akan kesehatan, keluarga, dan pencapaian kecil, *self-compassion* yang kuat berupa penerimaan afirmatif emosi manusiawi, *positive self-talk* berupa dialog ke dalam diri dengan tujuan menenangkan, *mindfulness* sederhana berupa olah napas dan mengkosongkan pikiran, *coping religius-behavioral* berupa berdoa dan melaksanakan hobi, serta *expressive writing* berupa mencurahkan segala perasaan dalam bentuk tulisan reflektif. Penelitian ini menegaskan bahwa generasi Z banyak mengandalkan strategi *self-regulation* personal dan spiritual untuk meredakan dampak delusi dan tekanan standar kehidupan “ideal” yang ada di media sosial TikTok.

Kata Kunci: Generasi Z, Media Sosial TikTok, Delusi Diri, *Self-Healing*

ABSTRACT

Generation Z, born between the mid-1990s and early 2010s, experiences complex ambivalence due to entering early adulthood (ages 18-25). This phase is marked by tension between physical energy and psychological vulnerability, exacerbated by intensive dependence on social media such as TikTok, a short video platform with exciting music that is very popular with Generation Z. However, TikTok also has the potential to trigger self-delusion, a false belief that is far from reality because much of the content on TikTok depicts various information about ideal life and health diagnoses that shape this delusional belief. Therefore, a strong self-healing response is needed among Generation Z as a form of resilience and a way to overcome self-delusion. Thus, this study aims to explore the forms of self-delusion that arise among Generation Z in their use of TikTok and to understand how self-healing mechanisms emerge as a response to self-delusion.

This research is qualitative with a phenomenological approach, focusing on the subjective experiences of Generation Z individuals. Data was obtained through in-depth interviews with 10 Generation Z informants selected through purposive sampling. This was followed by data analysis techniques in the form of data reduction, data presentation, and conclusion drawing to answer the research questions.

The results of this study reveal, first, that the dominant delusions among Generation Z in their use of TikTok include delusions of guilt, namely feelings of guilt over one's own unproductiveness; hypochondriacal delusions, namely self-diagnosis regarding health; delusions of jealousy, namely pathological suspicion of one's partner or friends due to coincidental content; persecutory delusions, an interpretation of general comments as personal attacks, grandiose delusion, in the form of a belief that one is special, and erotomanic delusion, which is the belief that there is a special relationship with a TikTok creator. However, the results of the study also show that not all Generation Z experience self-delusion because they think critically about reality and only use TikTok purely for entertainment. Second, the self-healing response mechanisms of Generation Z to self-delusion include gratitude, which is a sense of gratitude for health, family, and small achievements, strong self-compassion in the form of affirmative acceptance of human emotions, positive self-talk in the form of internal dialogue with the aim of calming oneself, simple mindfulness in the form of breathing exercises and clearing the mind, religious-behavioral coping in the form of praying and pursuing hobbies, and expressive writing in the form of pouring out all feelings in the form of reflective writing. This study confirms that Generation Z relies heavily on personal and spiritual self-regulation strategies to mitigate the impact of delusions and the pressure of "ideal" life standards found on TikTok social media.

Keywords: Generation Z, TikTok Social Media, Self-Delusion, Self-Healing

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena atas berkat izinnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulisan tesis ini membutuhkan banyak pergulatan mulai dari tercetusnya ide penelitian sampai pada penyelesaian penelitian. Tesis ini tercipta akibat diskusi akademik yang cukup panjang. Tesis ini tercipta atas bantuan dari banyak pihak. Terimakasih saya ucapkan sebesar-besarnya kepada kedua orang tua penulis Maljum Al-Rasyid dan Hasriyani yang telah menjadi donator utama penyelesaian penelitian ini, yang senantiasa memberikan kasih sayang, semangat dan ketulusan. Selain itu, atas kelancaran dan terselesaikannya penelitian ini tidak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang terlibat sebagaimana berikut:

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A. selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
3. Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D. selaku ketua program studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pacasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Roma Ulinnuha, S.S., M.Hum. selaku dosen pembimbing tesis yang telah memberikan arahan, motivasi serta menularkan energi positif kepada penulis.
5. Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I. selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis.
6. Para dosen di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, khususnya yang telah mengajar penulis: Dr. Subaidi, S.Ag., M.Si., Prof. Zulkipli Lessy, S.Ag, S.Pd,

M.Ag, MSW, Ph.D., Dr. Moh. Mufid, Dr. Ita Rodiah, M.Hum., Mohammad Yunus, Lc., M.A., Ph.D., Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., Dr. Roma Ulinnuha, S.S., M.Hum., serta alm. Achmad Zainal Arifin, M.A., Ph.D.

7. Kepada rekan-rekan PsiPI Angkatan 2023 Semester genap.
8. Kepada para narasumber yang telah bersedia memberikan informasi kepada penulis.

Demikian ucapan terimakasih penulis sampaikan, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Yogyakarta, 15 Desember 2025

Peneliti

Ludfia Sabni
NIM. 23200012020

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	5
D. Kajian Pustaka.....	7
E. Kerangka Teori.....	10
1. Problema Psikologis Dewasa Awal.....	11
2. Delusi Diri	13
3. Psikologi Penyembuhan (<i>Self-Healing</i>).....	20
F. Kerangka Berpikir.....	30
G. Metode Penelitian.....	31
1. Jenis Penelitian	31
2. Teknik Pengumpulan Data	32
3. Narasumber Penelitian.....	33
4. Teknik Analisis Data	35
H. Sistematika Pembahasan	36
BAB II GENERASI Z, MEDIA SOSIAL TIKTOK, DAN PERSOALAN PSIKOLOGISNYA.....	38
A. Tentang Generasi Z	38
1. Pengertian Generasi Z	38
2. Ambivalensi Karakteristik Generasi Z	40
B. Tentang Media Sosial Tiktok	44
1. Pengertian Media Sosial Secara Umum	44

2. Sejarah dan Karakteristik Media Sosial Tiktok	46
3. Kemelakatan Psikologis Generasi Z Terhadap Media Sosial Tiktok	48
C. Persoalan Psikologis Generasi Z	49
1. Krisis Emosional.....	49
2. Krisis Sosial.....	53
3. Krisis Nilai.....	56
BAB III BENTUK-BENTUK DELUSI DIRI DAN RESPON <i>SELF-HEALING</i> GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK	60
A. Bentuk-Bentuk Delusi Diri	60
B. Analisis Variasi Delusi Diri Generasi Z	76
1. Dominasi Kemunculan Delusi Diri	76
2. Tidak Semua Generasi Z Mengalami Delusi Diri: Temuan dan Analisis	78
C. Respons <i>Self-Healing</i> Generasi Z Terhadap Delusi Diri	83
D. Analisis Mekanisme Respons <i>Self-Healing</i> Generasi Z Terhadap Delusi Diri	96
BAB IV PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	112
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	183

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara 112

Lampiran 2 Field Note Wawancara 120

Lampiran 3 Dokumentasi Wawancara 182



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi Z adalah kelompok yang lahir pada kisaran tahun pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, generasi ini tumbuh dan berkembang dalam era teknologi digital dan internet yang melimpah. Posisi mereka di masa kini sangat kritis karena mereka menjadi pionir dalam penggunaan intensif media sosial dan teknologi digital, sekaligus juga mengalami berbagai tekanan baru seperti identitas diri, ekspektasi sosial, dan perubahan budaya yang cepat. Secara karakteristik psikologis, generasi ini amat abivalen, dimana generasi z barada di fase prima secara biologis di satu sisi tetapi juga sekaligus mengalami kerentanan psikologis karena banyaknya tekanan sosial yang berdampak pada kualitas kesehatan mental. Diantara banyak variabel yang berdampak bagi kesehatan mental generasi z adalah penggunaan media sosial, yang memuat konten-konten idealitas kehidupan yang mengakibatkan perbandingan diri sekaligus keyakinan yang irasional tentang sesuatu.¹

Diantara sejumlah media sosial yang ada, TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang sangat penggunanya didominasi oleh generasi z.²

¹ Syari Fitrah Rayaginansih, Siti Cahyati, and Irfan Fahriza, “The Impact Of The Digital Era On The Mental Health Of Generation Z,” *Journal of Education and Counseling (JECO)* 4, no. 2 (2024): 95–102, <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i2.1080>.

² TikTok sebagian besar digunakan oleh generasi muda, dengan Generasi Z memimpin sebagai pengguna paling aktif di platform tersebut. Sekitar 60% pengguna TikTok termasuk dalam Gen Z, dan kelompok demografi terbesar adalah mereka yang berusia 18-24 dan 25-34 tahun, masing-masing mencapai 33,3% dan 36,1%. Platform ini memiliki 1 miliar pengguna unik bulanan yang mengesankan, dengan sekitar 55% berusia di bawah 30 tahun, yang memperkuat daya tariknya yang muda. Daya tarik platform ini khususnya terasa di kalangan demografi muda, dengan 36,2%

Keunikan TikTok terletak pada format video pendek yang kreatif, mudah diakses, dan algoritma rekomendasi yang sangat canggih sehingga mampu menyajikan konten yang relevan dan menarik bagi penggunanya secara personal.³ Kelebihan utama TikTok adalah kemampuannya untuk menjadi ruang ekspresi diri yang cepat dan luas, memungkinkan tren dan komunitas berkembang secara viral. Namun, popularitas ini juga membawa konsekuensi, seperti risiko paparan konten yang belum tentu sehat secara psikologis,⁴ salah satunya adalah adanya tren “delulu”.⁵ Tren “delulu” di TikTok merujuk pada fenomena slang dari kata “delusional,” yang berarti berkhayal atau meyakini sesuatu secara berlebihan meski bertentangan dengan realitas, tren ini populer sejak pertengahan 2023 di kalangan generasi Z. Tren ini menjadikan khayalan sebagai alat untuk membangun optimisme dengan hashtag ikonik #DeluluIsTheSolulu yang menyiratkan khayalan sebagai solusi sementara. Sisi positifnya, tren ini menjadi katalis harga diri dan manifestasi mimpi (seperti mengharap pasangan atau kesuksesan karier), namun, sisi negatifnya juga

penggunanya berusia 18-24 tahun, dan lebih dari 25% penggunanya berusia di bawah 20 tahun. Lihat: “TikTok Statistics, Facts & User Demographics,” April.ABA, 2025, <https://www.aprilaba.com/resources/tiktok-statistics-facts-user-demographics>.

³ M. Suktan Prawira Yoga, Asep Seful Muhtadi, and Encep Dulwahab, “Pemanfaatan Tiktok Sebagai Media Informasi Media Massa,” *Suparyanto Dan Rosad* (2015 6, no. 1 (2021): 57–78, <https://jurnal.uinsgd.ac.id/index.php/annaba>.

⁴ Agustin Revi Yanti and Arida Rahmawati, “Fenomena Self-Diagnosis Pada Media Sosial TikTok Dan Dampaknya Bagi Kesehatan Mental Generasi Z,” in *Resiliensi Gen-Z Dalam Era VUCA* (Semarang: Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling tahun 2024, 2024), 1–9, <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snbk/article/view/5511/4312>.

⁵ Secara historis, istilah “delulu” muncul lebih dari 10 tahun lalu sebagai hinaan yang ditujukan kepada penggemar K-pop yang obsesif, mempertanyakan keyakinan mereka bahwa mereka akan berkencan dengan idola mereka. Istilah “*delulu is the solulu*” (delulu adalah solusi) untuk mewujudkan keinginan telah dilihat miliaran kali di TikTok. Lihat: Matthew Weaver, “‘Skibidi’, ‘Delulu’ and ‘Tradwife’ among Words Added to Cambridge Dictionary,” *The Guardian*, 2025, <https://www.theguardian.com/books/2025/aug/18/skibidi-delulu-and-tradwife-among-words-added-to-cambridge-dictionary>.

cukup mengkawatirkan, yakni escapism yang bisa menjebak pengguna dalam denial realitas, terutama di tengah tekanan sosial media. Ini terlihat dari contoh kontennya seperti video seorang gadis berpura-pura berkomunikasi dengan idola K-pop sambil berkata "*Dia pasti suka aku, delulu dulu!*"; sketsa "*In my delulu era*" di mana kreator berimajinasi jadi selebgram terkenal; atau motivasi "*Be delulu until it's trululu*" yang menceritakan transformasi dari khayalan jadi kenyataan seperti lulus ujian setelah visualisasi sukses.⁶

Dengan kata lain, ada asumsi mendasar bahwa generasi Z sebagai pengguna TikTok mengalami apa yang disebut sebagai delusi diri. Dalam diskursus psikologi, delusi diri merupakan fenomena dimana seseorang memiliki kepercayaan yang salah dan bersifat merugikan serta menurunkan citra dirinya secara berlebihan, meskipun bukti nyata menunjukkan keadaan yang berbeda.⁷ Delusi ini menimbulkan persepsi negatif yang menyimpang terhadap kemampuan, nilai, atau kondisi diri yang aslinya tidak demikian. Titik tekan delusi diri adalah pada pola pikir maladaptif yang membuat individu sulit menerima kenyataan positif dan terjebak dalam keyakinan keliru yang memperburuk kondisi mentalnya.⁸

Di era digital saat ini, penggunaan media sosial semakin meluas dan berperan signifikan dalam membentuk persepsi diri pengguna, terutama di

⁶ Nafis Abdulhakim, "Apa Arti Delulu, Istilah Viral Di TikTok? Kata Ini Populer Dipakai Warganet Di Berbagai Medsos," Tribunnews, 2023, <https://trends.tribunnews.com/2023/07/09/apa-arti-delulu-istilah-viral-di-tiktok-kata-ini-populer-dipakai-warganet-di-berbagai-medsos?page=all>.

⁷ Chaplin. J.P, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Press, 2014), 128.

⁸ Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (Surabaya: Airlangga University Press, 1990), 7.

kalangan generasi Z, yang turut menyumbang munculnya fenomena delusi diri sebagaimana konten delulu. Konten-konten yang ditampilkan dengan beragam tipe, mulai dari yang menenangkan sampai yang menggelisahkan, menjadi konsumsi sehari-hari oleh para pengguna. Dinamika penggunaan media sosial ini memiliki dampak yang ambivalen, di satu sisi, beragam informasi yang menarik, menghibur, dan berguna bagi kehidupan bisa didapatkan secara mudah dan cepat, namun, tak jarang juga konten-konten yang ada juga memicu reaksi yang tidak sehat secara psikologis, misalnya tentang penggambaran ideal tentang hidup, pencapaian, prestasi, dan kondisi-kondisi yang kurang realistik bagi seseorang tertentu.⁹ Seseorang yang awalnya tidak merasa kurang, tetapi setelah melihat konten yang menonjolkan standar kebahagiaan tertentu, ia mulai membandingkan dirinya dan merasa gagal atau tidak cukup baik. Sehingga, delusional menjadi opsi yang mengkawatirkan untuk dipilih. Selain itu, konten yang sempurna tentang gambaran ideal cenderung menimbulkan ekspektasi tidak realistik yang memperparah tekanan psikologis dan memperkuat delusi diri. Dengan kata lain, konten di media sosial sangat berpotensi negatif terhadap kondisi mental seseorang.¹⁰

Selanjutnya, segala paparan konten digital yang melanda generasi Z sehingga memunculkan delusi diri meniscayakan adanya respons *self-healing*, yakni semacam cara penyembuhan diri sendiri untuk mengatasi gangguan

⁹ Elisa Febriana and Ulfa Amalia, “Dampak Konten Bertema Psikologi Dalam Media Sosial TikTok Terhadap Fenomena Self Diagnose Pada Generasi Z,” *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan* 2, no. 4 (2024): 239–50, <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i4.4063>.

¹⁰ John A. Naslund et al., “Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice,” *Journal Technol Behav Sci* 5, no. 3 (2018): 245–57, <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>.

mentalnya.¹¹ Maka, melibatkan generasi Z sebagai subjek penelitian terkait bentuk-bentuk delusi diri dan respons *self-healing* akibat konsumsi konten di TikTok sangat strategis untuk memahami fenomena sosial dan psikologis mutakhir serta dampak jangka panjangnya pada kesehatan mental anak muda

Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam fenomena delusi diri yang muncul pada generasi Z dalam dinamika penggunaan media sosial TikTok, serta menganalisis respons *self-healing* mereka terhadap bentuk-bentuk delusi diri itu. Penelitian ini sangat penting dalam diskursus akademik, khususnya di bidang psikologi, karena memberikan kontribusi baru dalam memahami ambivalensi media sosial dan risiko psikologis yang mengikutiinya. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan refleksi praktis bagi generasi Z dan para profesional kesehatan mental dalam memberikan jalan keluar atau strategi yang tepat tentang problem psikologis yang dialami oleh generasi Z.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana variasi delusi diri Generasi Z dalam penggunaan media sosial TikTok?
2. Bagaimana mekanisme respons *self-healing* Generasi Z terhadap bentuk-bentuk delusi diri dalam penggunaan media sosial TikTok?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Tujuan penelitian ini meliputi:

¹¹ Tri Nur et al., “Self-Healing in Gen- Z Adolescents’: Behind the Scene of Social Media,” *Komunikator* 17, no. 1 (2025): 80–94, <https://doi.org/doi.org/jkm.v17i1.25440>.

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk delusi diri yang muncul pada generasi Z dalam penggunaan media sosial TikTok.
2. Untuk menjelaskan respons *self-healing* generasi Z terhadap bentuk-bentuk delusi diri yang muncul dalam penggunaan media sosial TikTok.

Signifikansi penelitian ini terletak pada kontribusinya untuk memperluas pemahaman akademik dan praktis terkait fenomena delusi diri yang muncul pada generasi Z akibat konten media sosial TikTok. Secara akademik, penelitian ini memberikan nilai kebaruan dengan mengkaji delusi diri dari perspektif psikologi penyembuhan (*self-healing*), yang masih jarang dibahas secara spesifik dalam literatur kesehatan mental. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya teori dan kerangka konseptual mengenai hubungan antara penggunaan media sosial, persepsi diri, dan mekanisme pemulihan psikologis.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan menjadi bahan refleksi dan acuan bagi generasi Z sendiri agar dapat mengelola konsumsi konten secara sehat dan selektif, menghindari pembentukan delusi diri yang merugikan. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi sumber informasi dan rekomendasi bagi para profesional kesehatan mental, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi intervensi dan edukasi yang tepat untuk mendukung kesehatan mental generasi muda. Dengan demikian, penelitian ini berperan penting dalam membangun kesadaran dan implementasi psikologi penyembuhan yang efektif dalam konteks digital saat ini di Indonesia, khususnya bagi pengguna aktif TikTok di kalangan generasi Z.

D. Kajian Pustaka

Kajian pustaka mengenai delusi diri yang muncul akibat konten di media sosial Tiktok pada generasi Z menunjukkan fenomena yang kompleks dan beragam. Beberapa kajian penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian terkait adalah sebagai berikut:

Penelitian oleh Agustin Revi Yanti dan Arida Rahmawati yang mengkaji fenomena *self-diagnosis* di media sosial TikTok dan dampaknya terhadap kesehatan mental Generasi Z.¹² Penelitian ini menyoroti bagaimana pengguna TikTok cenderung melakukan diagnosis mandiri terhadap kondisi psikologis mereka berdasarkan konten yang dikonsumsi tanpa rujukan profesional, yang berpotensi memperburuk kesehatan mental. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan terletak pada fokus yang sama terhadap dampak konten psikologi di TikTok terhadap Generasi Z. Perbedaannya adalah studi ini lebih fokus pada fenomena *self-diagnosis* secara umum, sementara penelitian yang akan dilakukan menekankan pada aspek delusi diri negatif dan pendekatan psikologi penyembuhan. Gap penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk menelaah lebih dalam bagaimana proses penyembuhan dan pemulihan (*healing*) melalui konten TikTok bisa dioptimalkan atau dipahami dari perspektif psikologi, khususnya mengenai delusi diri negatif.

Cindy Nurlaila dkk. meneliti dinamika perilaku Generasi Z sebagai generasi internet dengan fokus pada karakteristik perilaku yang muncul akibat intensitas

¹² Yanti and Rahmawati, “Fenomena Self-Diagnosis Pada Media Sosial TikTok Dan Dampaknya Bagi Kesehatan Mental Generasi Z.”

penggunaan media digital.¹³ Persamaan dengan penelitian yang dilakukan adalah keduanya melihat perilaku Generasi Z dalam konteks interaksi mereka dengan teknologi media sosial. Namun, perbedaan utama terletak pada fokusnya yaitu pada perubahan perilaku umum sebagai akibat penggunaan internet, bukan khusus pada fenomena psikologis seperti delusi diri dan proses healing. Gap yang ditemukan adalah kurangnya pembahasan spesifik terkait bagaimana perilaku tersebut berimplikasi pada kesehatan mental dan proses penyembuhan psikologis yang diakses melalui platform seperti TikTok.

Diana Darmawan dan Wulan Purnama Sari melakukan studi mengenai penggunaan TikTok dan perubahan perilaku di kalangan remaja awal.¹⁴ Penelitian ini menemukan bahwa konten di TikTok mempengaruhi aspek sosial dan emosional remaja, serta memicu perubahan perilaku tertentu. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan adalah fokus pada pengaruh TikTok terhadap perilaku dan aspek psikologis remaja/Generasi Z. Perbedaannya terletak pada cakupan perubahan perilaku yang lebih luas, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada fenomena delusi diri negatif dan perspektif penyembuhan. Perbedaan penelitian ini menunjukkan perlunya eksplorasi lebih mendalam tentang pendekatan psikologi penyembuhan sebagai respons terhadap dampak negatif tersebut.

¹³ Cindy Nurlaila et al., “Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet,” *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi* 1, no. 6 (2024): 95–102, <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.433>.

¹⁴ Diana Darmawan and Wulan Purnama Sari, “Studi Penggunaan Media Sosial TikTok Dan Perubahan Perilaku Di Kalangan Remaja Awal,” *Kiwari* 3, no. 4 (2024): 729–35, <https://doi.org/doi.org/10.24912/ki.v3i4.33140>.

Elisa Febriana dan Ulfa Amalia membahas dampak konten bertema psikologi di TikTok terhadap fenomena *self-diagnose* pada Generasi Z.¹⁵ Penelitian ini menggarisbawahi risiko yang timbul dari konten psikologi populer yang bisa memicu *self-diagnose* yang tidak tepat. Persamaan dengan riset yang dilakukan adalah kedekatan topik mengenai efek konten psikologi digital terhadap persepsi diri Generasi Z. Namun, perbedaan utamanya adalah penelitian ini berfokus pada fenomena *self-diagnose* secara spesifik, sementara penelitian yang akan dilakukan berusaha memahami delusi diri negatif dan bagaimana healing dapat menjadi solusi psikologisnya. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah penelitian sebelumnya belum mengembangkan kajian mengenai mekanisme psikologi penyembuhan (*healing*) yang muncul dari tren di TikTok, sehingga riset yang akan dilakukan memberikan kontribusi kebaruan dengan mengupas sisi tersebut.

Firdania Maulida Syahri dkk. menginvestigasi dampak TikTok terhadap perubahan perilaku sosial dan nilai kultural Generasi Z.¹⁶ Studi ini menyoroti pengaruh konten TikTok terhadap norma sosial dan identitas kultural generasi muda. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah fokus pada TikTok dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan Generasi Z. Namun, fokus penelitian ini lebih pada aspek sosial dan budaya, bukan pada aspek psikologis dan delusi diri negatif. Gap yang diidentifikasi adalah kurangnya fokus pada

¹⁵ Elisa Febriana and Ulfa Amalia, “Dampak Konten Bertema Psikologi Dalam Media Sosial TikTok Terhadap Fenomena Self Diagnose Pada Generasi Z.”

¹⁶ Firdania Maulida Syahri, Nisa Aulia Maharani, and Kholis Ridho, “Dampak TikTok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Dan Nilai Kultural Generasi Z,” *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, Dan Humaniora* 2, no. 12 (2024): 572–79, <https://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura/article/view/4337>.

efek psikologis individual terkait kesehatan mental dan proses penyembuhan, yang menjadi inti kajian dalam penelitian yang akan dilakukan.

Selanjutnya, Hamzah dan Putri mengkaji *self-disclosure* dalam konteks fenomena *hyperhonest* di media sosial.¹⁷ Mereka menemukan bahwa pengguna sering berbagi pengalaman pribadi secara berlebihan, yang dapat menciptakan ilusi tentang kehidupan mereka yang sebenarnya. Penelitian ini menyoroti bagaimana kebutuhan untuk didengar dan dikenal dapat mendorong perilaku ini, sehingga memperkuat *self-delusion* dalam interaksi digital.¹⁸

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian terdahulu banyak membahas pengaruh TikTok dan konten psikologi terhadap perilaku dan kesehatan mental Generasi Z, dengan fokus utama pada *self-diagnose*, perubahan perilaku, dan dampak sosial. Namun, terdapat belum diketemukan studi yang secara spesifik menggali fenomena delusi diri dan respons *self-healing* akibat konsumsi konten di media sosial TikTok. Jadi, penelitian yang akan dilakukan secara jelas memberikan nilai kebaruan dan kontribusi penting untuk literatur kesehatan mental digital dan psikologi generasi Z.

E. Kerangka Teori

Penelitian ini akan melakukan penelusuran terhadap tiga hal, yakni: problem psikologis generasi Z secara umum yang dikaitkan dengan akibat penggunaan media sosial TikTok, bentuk-bentuk delusi diri yang muncul, serta

¹⁷ Hamzah, Radja Erland, and Citra Eka Putri. "Analisis Self-Disclosure Pada Fenomena Hyperhonest Di Media Sosial." *Jurnal Pustaka Komunikasi*, Vol. 3, No. 2 (2020): 221-229.

¹⁸ Nugroho, Heru, Arie Sujito, dan Ragil Wibawanto. "Membongkar Delusi Subjek-Subjek Algoritmik dalam Masyarakat Digital, Prospek Emansipasi, Keadilan, dan Inklusi Sosial dalam 'Ruang Kecepatan'." Dipresentasikan pada Dies Natalis Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Gadjah Mada ke-64, Yogyakarta (2019).

respons *self-healing* terhadap delusi diri itu. Maka, secara teoritis penulis berpijak pada konseptualisasi problema psikologis remaja, untuk melakukan penelusuran persoalan psikologis generasi Z, konseptualisasi delusi diri untuk mengungkap bentuk-bentuk delusi diri yang muncul, dan konseptualisasi *self-healing* untuk menjelaskan respon *self-healing* secara kualifikatif. Adapun secara rinci akan diuraikan sebagai berikut:

1. Problema Psikologis Dewasa Awal

Generasi Z saat ini berada di rentang usia 18-25 tahun, dalam psikologi, rentang usia tersebut merupakan fase kehidupan yang disebut dengan masa dewasa awal. Masa ini merupakan transisi dari remaja menuju dewasa,¹⁹ yang diwarnai dengan nuansa pencarian, penemuan, pemantapan dan reproduktifitas, suatu masa yang dipenuhi permasalahan yang kompleks dan ketegangan emosional, periode krisi sosial, dan nilai. Secara fisik, masa ini merupakan puncak dari kekuatan prima, dimana seorang dewasa awal akan menunjukkan penampilan yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan fisiologis mencapai puncaknya. Mereka memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat, dan proaktif. Tetapi, tak selamanya sempurna, masa ini justru ditandai dengan rentannya daya psikologis akibat benturan problem yang amat kompleks. Ia

¹⁹ Masa dewasa berlangsung selama kurang lebih 40 tahun. Mulai dari masa dewasa awal (*young adult*) sejak usia 18 sampai 40 tahun yang berlangsung selama kurang lebih 20 tahun, kemudian masa dewasa madya (*middle adulthood*) usia 40-60 tahun yang juga berlangsung selama 20 tahun kemudian masa dewasa akhir (*older adult*) atau lanjut usia yang dimulai sejak usia 60 tahun sampai kematian. Lihat: Hurlock Elisabeth, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup* (Jakarta: Erlangga, 2010), 12.

dituntut untuk mandiri, tetapi belum bisa mandiri sepenuhnya, ia dituntut untuk mulai serba bisa, serba cepat, dan serba tanggap, tetapi jelas tak akan bisa.²⁰ Maka, masa ini penuh dengan tekanan akan bayangan idealitas hidup. Problemnya amat kompleks, berdasarkan berbagai literatur yang telah ditelaah, dihimpun beberapa klasifikasi sebagai berikut:²¹

a. Krisis Emosional

Ketika seorang individu berumur sekitar 20-an (sebelum 30 an), kondisi emosionalnya tidak terkendali dan belum stabil. Individu cenderung labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi seorang individu sangat bergelora, mudah tegang, dan khawatir dengan statusnya, baik dalam keluarga, pekerjaan, masyarakat, ataupun statusnya sebagai orang tua yang baru saja menikah.

b. Krisis Sosial

Masa dewasa awal adalah masa di mana individu mengalami “krisis isolasi”, individu terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman-teman sebaya menjadi renggang. Keterasingan menjadi semakin kuat dengan adanya semangat bersaing, kompetisi dan hasrat untuk maju dalam berkarir. Di satu sisi, sikap membandingkan status sosial seperti penghasilan dari pekerjaan, status pernikahan, dan sejenisnya juga menjadi sebab kerenggangan sosial.

²⁰ Dyah Lutfhia Kirana, *Dinamika Perkembangan Masa Dewasa Awal*, ed. Zaenal Abidin (Mataram: Sanabil, 2022), 17-19.

²¹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Prenamedia Group, 2011), 246.

c. Krisis Nilai

Nilai yang dimiliki individu ketika berada dalam masa dewasa awal berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin meluas. Individu mengalami kebingungan psikologis tentang nilai seperti apa yang akan ia ambil sebagai prinsip dan pedoman dalam hidupnya. Fase ini merupakan pencarian nilai yang cocok dengan karakteristik individual, tujuan hidup, atau kesenangan dan lain sebagainya. Maka, pilihan akan nilai yang akan diambil menjadi amat krusial untuk menentukan perjalanan hidup di fase berikutnya.

Seluruh kualifikasi problema psikologis dewasa awal tersebut di atas digunakan untuk melakukan penelusuran data terkait problem psikologis dari narasumber penelitian ini sekaligus mensistematisasi data yang telah diperoleh untuk dianalisis lebih lanjut.

2. Delusi Diri

Menurut Jasper yang dikutip oleh Baker, dkk,²² menjelaskan “*delusions are erroneous inflexible beliefs that are held with certainty even in light of contradictory evidence*”, (delusi adalah keyakinan yang salah dan tidak fleksibel yang diyakini secara pasti bahkan dalam bukti yang kontradiktif). Dengan nada yang sedikit berbeda, Nevid Jeffrey dalam Salwa & Budiwaty²³ menjelaskan bahwa delusi merupakan “*beliefs that*

²² Seth C Baker et al., “A Distinct Inferential Mechanism for Delusions in Schizophrenia,” *BRAIN A Journal of Neurology* 142, no. 6 (2019): 1797–1812, <https://doi.org/10.1093/brain/awz051>.

²³ Salsabila Safira Salwa and Suci Budiwaty, “Schizophrenia In Adam Petrazelli As The Main Character Of Word On Bathroom Walls Film,” *Universitas Gunadarma Jurnal* 15, no. 8 (2021): 34–42.

exist in a person who suffers from Schizophrenia in a strong but inaccurate manner, which continues to exist in his mind even though evidence shown that it has no basis in reality”, (delusi adalah keyakinan yang ada pada seseorang yang menderita skizofrenia secara kuat, tetapi tidak akurat. yang terus ada di benaknya meskipun bukti menunjukkan bahwa itu tidak memiliki dasar dalam kenyataan). Benang merah dari kedua definisi tersebut adalah bahwa delusi merupakan suatu keadaan kontradiktif antara pikiran yang dimiliki seseorang dengan dunia nyata atau pada kenyataannya berbanding terbalik dengan apa yang diyakini oleh penderita delusi. Maka, dengan bahwa lain delusi menurut Sirait adalah suatu kepercayaan aneh dan salah menyangkut kerja tubuh seseorang.²⁴

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa delusi merupakan keyakinan di dalam pikiran yang terus dipertahankan padahal tidak sesuai dengan kenyataan betapapun telah terdapat bukti konkretnya. Dalam penelitian ini, jenis-jenis delusi akan digunakan untuk mengklasifikasi bentuk-bentuk delusi diri yang muncul pada generasi Z. Oleh sebab itu, penulis berpijak pada jenis-jenis delusi yang dikonstruksi oleh Naoki Hayashi, dkk,²⁵ yang dalam penelitiannya mengatakan terdapat enam macam delusi, yakni:

²⁴ Laksita Wulya Danastri and Tatik Meiyuntariningsih, “Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Pada Pasien Skizodrenia Tidak Terperinci (Undifferentiated) Di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya,” *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* p-ISSN: 6, no. 7 (2021): 3301–14, <https://doi.org/doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i7.3645>.

²⁵ Naoki Hayashi, Yoshito Igarashi, and Hirohiko Harima, “Delusion Progression Process from the Perspective of Patients with Psychoses : A Descriptive Study Based on the Primary Delusion Concept of Karl Jaspers,” *National Library of Medicine: National Center for Biotechnology Information* 16, no. 4 (2021): 1–18, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250766>.

a. *Persecutory Delusion* (Delusi Paranoid)

Delusi paranoid adalah psikosis yang muncul pada diri seseorang dan merupakan suatu pemutus antara kenyataan dengan apa yang dilihat atau yang ia yakini. Jadi, seseorang dengan delusi paranoid ini memiliki suatu kepercayaan yang bertentangan dari dunia, sebatas hayalan yang diciptakan dari keyakinan pemikirannya sendiri.²⁶ Gejala/Dampak delusi paranoid menurut Nolen-Hoeksema mengatakan bahwasannya seseorang dengan paranoid disorder memiliki gejala antara lain:

- 1) Delusi dan halusinasi yang dominan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penganiayaan dan waham kebesaran.
- 2) Individu dengan paranoid disorder juga kadang terlihat bijaksana dan bersungguh-sungguh ketika menceritakan bahwa ada seseorang yang merencanakan untuk melawan dirinya.
- 3) Mereka sangat sensitif terhadap pernyataan yang menentang delusi yang dimilikinya.
- 4) Terkadang mereka bersikap sombang, merasa lebih daripada orang lain atau terlihat menyendiri dan penuh kecurigaan.
- 5) Mereka dapat melakukan percobaan bunuh diri atau melakukan tindak kekerasan terhadap orang lain.

²⁶ Sunit Agus and Tri Cahyono, “Aku Bukan Paranoid Studi Kasus Masalah Kesejahteraan Sosial Penyandang Skizofrenia,” *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial* 39, no. 1 (2015): 1–14, <https://doi.org/doi.org/10.31105/mipks.v39i1.533>.

Seseorang dengan paranoid disorder masih mampu untuk hidup secara mandiri, memiliki pekerjaan dan masih dapat menjalani fungsi kognitif dan sosial dengan lebih baik.

b. *Being Assisted Or Loved (erotomanic) Delusion* (Delusi Dibantu Atau Dicintai)

Menurut Ruzita Jamaluddin,²⁷ delusi “erotomania merupakan subtipe langka dari gangguan delusi”. Orang dengan delusi erotomania ini percaya bahwa individu lain mengalami jatuh cinta dengan dirinya. Biasanya seseorang yang menjadi objek atau yang dianggap memiliki perasaan jatuh cinta dengan penderita ini mempunyai status sosial ekonomi yang lebih tinggi meskipun jauh lingkup pergaulannya.

Jika dicermati lebih dalam berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan itu, dapat dimunculkan arti bahwa delusi erotomania merupakan keyakinan hubungan antara penderita dengan suatu objek tidak nyata atau fiktif yang diciptakannya sendiri. Objek yang muncul adalah sosok orang yang memiliki jabatan atau status sosial yang lebih tinggi dari penderita delusi ini. Hal lain yang juga didapatkan dari sini juga bahwasannya ada keganjalan dimana hubungannya ini kemudian bahkan bisa ia gambarkan dari ciptaan delusi miliknya dengan seseorang yang bahkan tidak memiliki hubungan dimasa lalu, sebagai contoh hubungan dengan publik figure terkenal seperti artis atau

²⁷ Ruzita Jamaluddin, “Case Report Same Gender Erotomania : When the Psychiatrist Became the Delusional Theme — A Case Report and Literature Review,” *National Library of Medicine: National Center for Biotechnology Information*, no. 40 (2021): 1–3, <https://doi.org/doi.org/10.1155/2021/7463272>.

seorang penguasa. Jelas bisa dimengerti bahwa orang-orang seperti artis dan penguasa biasanya sangat jarang berhubungan dengan orang luar yang bukan dari keluarga atau temannya. Namun, karena kesalahan penerimaan serta kekeliruan persepsi penderita delusi erotomania ini kemudian menciptakan akses delusi dari dunia yang dia inginkan seperti melahirkan karakter yang menjadi objek delusi untuk hidup dalam dunia khayalan dengan keyakinan yang dimilikinya.

c. *Grandiose Delusion* (Delusi Kebesaran)

Grandiose delusion menurut sebuah penelitian yang ditulis oleh Aaron Temkin Beck bahwa: “*It suggests that the way individuals think about their future or even the way they project themselves into the future may be relevant for further understanding how GDs are maintained. Some authors suggested that GDs “may develop as a compensation for an underlying sense of loneliness unworthiness or powerlessness”*”²⁸.

Dapat dimaknai bahwa *Grandiose delusion* merupakan delusi yang dimunculkan oleh penderita demi menciptakan pandangan yang lebih optimis tentang masa depan untuk mendapatkan kembali kendali dan kekuasaan atas kehidupan mereka sendiri setelah pengalaman negatif.

Mereka meyakinini bahwa mereka adalah seseorang yang sangat luar

²⁸ Catherine Bortolon et al., “The Contribution of Optimism and Hallucinations to Grandiose Delusions in Individuals with Schizophrenia,” *Schizophrenia Research* 210 (2019): 203–6, <https://doi.org/10.1016/j.schres.2018.12.037>.

biasa, seperti seorang artis terkenal, seorang nabi atau bahkan merasa dirinya sebagai tuhan.

Jika dicermati, dari penelitian tersebut dapat dipahami bahwa sebab dari munculnya *delusi grandiose* ini adalah persitiwa masa lalu yang kurang beruntung, lantas kemudian mendorong terciptanya keinginan besar untuk menjadi seseorang yang dapat menciptakan kehidupan yang lebih baik. Namun, lantaran keinginan kuatnya inilah yang kemudian menjadikan penderita justru tenggelam dengan angan-angan sekaligus menolak keadaan yang sesungguhnya dimana ia menyadari bahwa dirinya memiliki ketidakmampuan untuk hidup lebih baik dan layak. Delusi yang muncul juga merupakan proyeksi yang dihasilkan dari keinginan terbesarnya tanpa kontrol dan mengakibatkan hilangnya kontak antara dunia nyata dan angan-angan penderita delusi ini.

d. *Hypochondriacal Delusion* (Delusi Hipokondriakal)

Hypochondriacal delusion dalam sebuah penelitian oleh Rajeev Ranjan, dkk,²⁹ menjelaskan bahwa *hypochondriacal delusion* adalah “waham dimana penderita memegang keyakinan yang teguh dan tidak tergoyahkan bahwa ia memiliki penyakit yang berkaitan dengan struktur atau fungsi tubuh”.

²⁹ Rajeev Ranjan et al., “A Hard Nut To Crack: Successful Resolution of Somatic Delusion With Electroconvulsive Therapy In A Case of Late Onset Persistent Delusional Disorder,” *Psychiatria Danubina* 33, no. 4 (2021): 566–68, <https://doi.org/10.24869/psyd.2021.566>.

e. *Delusion Of Guilt* (Delusi Rasa Bersalah)

Delusion of guilt menurut Elmeida Effendy adalah “perasaan menyesal dan bersalah yang tidak pada tempatnya, tidak proporsional, lebih sering dijumpai pada depresi”.³⁰ Dalam istilah dan pengertian delusi ini atau diartikan delusi rasa bersalah ini merupakan delusi yang diciptakan dari rasa bersalah seseorang (penderita) dari suatu peristiwa yang membekas bagi penderita.

f. *Delusion Of Jealousy* (Delusi Kecemburuan)

Dalam buku karya Elmeida dijelaskan bahwa *Delusion of jealousy* merupakan keyakinan yang salah yang didapatkan dari kecemburuan patologis bahwa kekasih pasien tidak jujur.³¹ Delusi ini terbilang unik karena penderitanya memiliki perasaan cemburu kepada pasangannya karena menyakini akan adanya sesuatu yang ditutupi (kebohongan), padahal hal tersebut tidaklah benar.

Seluruh pemaparan tentang jenis-jenis delusi diri tersebut akan digunakan untuk menganalisis kemunculan jenis delusi yang bagaimana yang muncul oleh generasi Z dalam penggunaan media sosial TikTok. Ini sekaligus menegaskan bahwa batasan dan kecenderungan delusi diri dalam konteks penelitian ini adalah delusi diri yang muncul sebagai hasil dari penggunaan media sosial TikTok oleh generasi z. Bukan delusi diri yang muncul akibat pengalaman hidup dalam aspek yang lain.

³⁰ Elmeida Effendy, *Gejala Dan Tanda Gangguan Psikiatri* (Medan: Yayasan Al-Hayat, 2021), 19.

³¹ Ibid, 20.

3. Psikologi Penyembuhan (*Self-Healing*)

Loyd dan Johnson di dalam jurnal penelitian Annisa Mutohharoh menjelaskan bahwa *self-healing* sebagai teknik pengendalian diri, penenangan diri, pemulihan energi, mengurangi stress dan meningkatkan kenyamanan.³² Selanjutnya, Diana Rahmasari menjelaskan bahwa *self-healing* merupakan bentuk pemulihan terhadap diri sendiri melalui diri sendiri dengan melakukan teknik-teknik *self-healing* dengan mempunyai konsistensi pengulangan sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.³³ Pendapatlain mengatakan bahwa *self-healing* terbaik terdapat di dalam al-Qur'an, karena telah jelas bahwa al-Qur'an telah menjelaskan berbagai macam penyembuhan.³⁴

Self-healing berasal dari dua kata, yaitu “*self*” dan “*healing*”. *Self* memiliki makna diri, dan *healing* memiliki makna penyembuhan atau pengobatan, sehingga *self-healing* memiliki makna penyembuhan diri. Secara etimologis, kata *healing* memiliki makna pengobatan atau sesuatu yang memiliki keterkaitan dengan pengobatan. Sedangkan dari segi istilah terapi, *self-healing* adalah tahapan atau upaya dalam menyembuhkan suatu penyakit yang ada pada diri seseorang.³⁵ Secara harfiah *self-healing*

³² Annisa Mutohharoh, “Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?,” *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 73–88.

³³ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: UNESA University Press, 2020).

³⁴ Ummu Kalsum, *Self Healing With Qur'an* (Semarang: Syalmahat Publishing, 2022).

³⁵ M Amin Syukur, *Sufi Healing* (Semarang: Walisongo Press, 2011).

dimaknai sebagai proses pengobatan oleh diri sendiri melalui keyakinan di dalam diri serta dukungan dari lingkungan.³⁶

Berdasarkan berbagai definisi yang dijabarkan, *self-healing* dapat disimpulkan sebagai proses penyembuhan diri yang dilakukan oleh individu itu sendiri melalui pengendalian diri, penenangan, dan pemulihan energi secara konsisten. Proses ini bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kenyamanan, serta memanfaatkan keyakinan dalam diri dan dukungan lingkungan. Selain itu, *self-healing* juga dapat ditempuh melalui berbagai teknik yang berulang agar hasilnya optimal, dan dalam perspektif spiritual, sumber penyembuhan terbaik dapat ditemukan dalam al-Qur'an sebagai pedoman yang lengkap. Jadi, *self-healing* bukan hanya sekadar pengobatan fisik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis, emosional, dan spiritual yang integral.

Dalam penelitian ini, macam-macam *self-healing* akan digunakan untuk menungkapkan respons *self-healing* pada generasi Z. Adapun macam-macamnya adalah sebagai berikut:

a. *Forgiveness*

Forgiveness merupakan sebuah terapi yang dicetuskan oleh Enright. Enright dalam penelitiannya menjelaskan bahwa memaafkan merupakan sebuah sikap dalam menanggulangi hal-hal negatif dan kritik terhadap orang yang bersalah dengan tidak melawan perasaan

³⁶ M. Anis Bachtiar and Aun Palestien Faletehan, "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): 41–54, <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>.

sakit.³⁷ Teknik dasar melakukan *forgiveness* yakni melakukan tahapan pelepasan emosi negatif menjadi energi positif, akibatnya seseorang dapat berempati, bersimpati, dan melakukan kebajikan. Kesimpulannya, *forgiveness* merupakan tahapan terapi yang positif. Hal tersebut menjadi baik karena proses terapi *forgiveness* dapat mengganti emosi negatif seperti marah, dendam, tersinggung menjadi emosi positif seperti sabar, lapang dada, rendah hati dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan diatas diketahui bahwa *forgiveness* merupakan proses yang dilewati untuk mengubah dan melepaskan emosi negatif menjadi emosi positif, sehingga dapat lebih berempati, bersimpati, dan melakukan sesuatu yang positif. *forgiveness* memiliki dampak positif untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa fungsi dari mempraktikkan teknik *forgiveness* yaitu dapat membuang emosi negatif, memperoleh kesejahteraan hidup, dan lebih mudah mengatur masalah serta mudah memaafkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa implementasi *forgiveness* penting untuk dijalankan seseorang sebagai proses menuju ke sesuatu yang positif. Hasil dari proses individu yang telah melepaskan perasaan marah, dendam dan beberapa emosi negatif yakni timbulnya kesejahteraan hidup yang lebih baik dengan emosi yang lebih positif.

³⁷ Robert D Enright, *forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope* (American Psychological Association, 2019).

b. *Gratitude*

Dunia psikologi menjelaskan istilah *gratitude* yakni rasa syukur atau kebersyukuran yang dilakukan untuk membangun sikap positif bersamaan dengan perilaku baik dan niat yang baik.³⁸ Dalam ajaran Islam, orang yang bersyukur senantiasa dapat dilihat dari hubungan baik kepada diri sendiri maupun kepada sesama. Hal tersebut menjadikan manusia mampu mengendalikan pikiran-pikiran negatif ke dalam pikiran positif mengenai sesuatu yang terdapat di dunia ini tidak lain merupakan anugerah yang wajib disyukuri. Rasa syukur (*gratitude*) memiliki dampak berupa kebahagiaan dan penerimaan. Selain itu, *gratitude* juga dapat menurunkan emosi negatif, sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup, membuat hubungan sosial yang lebih baik, serta terciptanya lingkungan yang positif.³⁹

Kemampuan *gratitude* dapat dilatih dengan mengidentifikasi pikiran bersyukur sendiri dan memperkaya hati dengan hal yang positif. Seseorang yang bersyukur akan merasakan kedamaian hati dan tidak merasa kekurangan. Apapun pemberian dari Allah SWT maupun orang lain selalu diterima dengan lapang dada dan dipandang positif. Ketentraman jiwa akan terbentuk dengan sendirinya dengan bersyukur, sehingga hati tidak merasa gelisah dan kekurangan. Senantiasa

³⁸ Robert A Emmons and Michael E. Mc Cullough, *The Psychology of Gratitude* (Britania Raya: Oxford University Press, n.d.).

³⁹ Prystia Riana Putri, Artika Nurrahima, and Megah Andriany, “Efek Syukur Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, no. 1 (2021): 58, <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.533>.

mengingat Allah dan menjalankan sesuatu yang diperintahkan merupakan cara bersyukur di dalam Islam. Selain itu, bersyukur dapat ditempuh melalui memberikan bantuan atau memberikan sedekah kepada orang yang membutuhkan bantuan.⁴⁰

c. *Self-Compassion*

Neff dalam tulisannya menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sebuah proses dari pemahaman seseorang dengan tidak melibatkan komentar terhadap sakit yang dialami, kekecewaan atau ketidakmampuan diri dalam mengetahui bahwa hal tersebut menjadi bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.⁴¹ Sedangkan menurut Germer dan Neff dalam penelitian lain mendeskripsikan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan merasakan perasaan orang lain secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindar dari pengalaman yang kurang menyenangkan.⁴² Kesimpulannya, pengertian *self-compassion* yakni kemampuan seseorang dengan turut serta merasakan apa yang sedang dirasakan oleh orang lain yang sedang kesulitan atau membutuhkan bantuan.

Manfaat melakukan *self-compassion* yakni tumbuhnya pemikiran akan kepedulian terhadap orang lain dengan ikhlas membantu. Setiap ikhtiar yang dijalankan dalam meringankan beban sesama dipahami

⁴⁰ Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. 29-34.

⁴¹ Kristin D. Neff, “Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being,” *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 1 (2011): 1–12, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.

⁴² Christopher K. Germer and Kristin D. Neff, “Self-Compassion in Clinical Practice,” *Journal of Clinical Psychology* 69, no. 8 (2013): 856–67, <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>.

ataupun tidak, seseorang yang melakukan *self-compassion* merasakan kebahagiaan yang tidak ternilai dari dalam diri. Peningkatan rasa empati harus dilatih untuk menjaga kesehatan mental. Penerapan dari *self-compassion* yakni dapat melalui terapi yang dirangkai untuk melatih mengembangkan sikap kepedulian seseorang.

d. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan salah satu bentuk terapi dengan memfokuskan diri pada kesadaran saat ini dan tidak memiliki kaitan dengan masa lampau ataupun masa yang akan datang.⁴³ Praktik *mindfulness* terdapat kesadaran dari perasaan, pemikiran dan emosi yang sedang terjadi, dan dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Pemicu timbulnya permasalahan kesehatan fisik dan kesehatan mental yaitu ketidakmampuan dalam memahami, mengekspresikan, serta mengkomunikasikan emosi. Faktor utama yang dapat menentukan kondisi mental seseorang dinamakan pengalaman emosional.⁴⁴

Chris Mace memberikan penjelasan bahwa *mindfulness* memiliki 5 karakteristik yaitu pengendalian tunggal terhadap apa yang terjadi dan mengabaikan hal lain, keseimbangan batin, melepaskan diri dari pengalaman atau membiarkannya terjadi, disidentifikasi dari pikiran

⁴³ Chris Mace, *Mindfulness and Mental Health: Therapy, Theory and Science* (London: Routledge, 2007).

⁴⁴ Achaddiana Islamiyah, Mei Sismawati, and Dian Veronika Sakti Kaaloeti, "Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat Pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 8, no. 1 (2020): 89, <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9444>.

yang dapat diubah dan dilepaskan adalah hal yang istimewa, mampu mengandalkan tindakan spontan dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan *mindfulness* dapat diraih dengan kesadaran akan pengalaman yang didapatkan melalui tanggapan positif tanpa penghakiman, menerima dengan sepenuh hati pengalaman dan tidak memberikan tanggapan.⁴⁵

Penerapan yang dapat dilakukan dalam praktik *mindfulness* sebagai berikut, yakni: Pengaturan pernafasan selama 3 menit, memfokuskan perasaan yang dirasakan, memfokuskan pikiran yang muncul dan pengenalan emosi yang dirasakan. Pada penerapan *mindfulness* terdapat 3 aspek yang ditekankan yakni perasaan, pikiran dan emosi. Kondisi kesehatan mental seseorang dapat ditentukan melalui pengalaman emosi yang dialami.⁴⁶

e. *Positive Self Talk*

Self-talk menjadi bagian dari *rational emotive behavior therapy* dengan tujuan untuk mengganti konsep irrasional menjadi rasional, sehingga dengan melakukan teknik terapi *positive self-talk* dapat merubah pandangan negatif, perasaan dan keinginan yang sesuai harapan serta tuntutan dari lingkungan sekitar. *Self-talk* dapat dipahami sebagai pembicaraan secara sistematis di dalam diri sendiri dengan pembahasan mengenai diri sendiri dan dunia luar.⁴⁷ *Positive self-talk*

⁴⁵ Mace, *Mindfulness and Mental Health: Therapy, Theory and Science*.

⁴⁶ Mace.

⁴⁷ Ethan Kross et al., “Self-Talk as a Regulatory Mechanism: How You Do It Matters,” *Journal of Personality and Social Psychology* 106, no. 2 (2014): 304–24, <https://doi.org/10.1037/a0035173>.

memfokuskan kepada dialog internal positif terhadap diri seseorang berkenaan dengan kehidupan eksternal maupun kehidupan internal. *Self-talk* mampu meringankan seseorang dalam memberikan dorongan terhadap kemampuan. *Self-talk* adalah percakapan kepada diri sendiri secara eksternal (berupa perkataan yang diucapkan secara verbal) maupun internal (tanpa mengeluarkan suara dan hanya didalam hati) sehingga mampu membantu seseorang dalam meningkatkan semangat bekerja. Hal tersebut dapat menjadikan dampak positif apabila *self-talk* dilakukan secara positif. Dapat disimpulkan bahwa konsep *self-talk* merupakan peningkatan semangat kinerja yang lebih baik dari sebelumnya dengan melakukan percakapan kepada diri sendiri secara internal maupun eksternal tentang dunia atau diri sendiri yang bersifat positif.

Penerapan yang harus dilakukan dalam proses terapi *positive self-talk* yakni sebagai berikut:

- 1) Pengarahan dengan memperlihatkan sesuatu yang tidak logis di dalam pikiran.
- 2) Pemberian tantangan terhadap diri sendiri dalam mengubah pikiran dan perasaan negatif.
- 3) Pengembangan pikiran dan filosofi yang bersifat rasional dengan menggunakan kalimat-kalimat motivasi.⁴⁸

⁴⁸ Kross et al.

f. *Expressive Writing*

Penjelasan *expressive writing* menurut Pennebaker merupakan sebuah kegiatan dengan mencantumkan perasaan dan pikiran paling dalam terhadap suatu peristiwa yang mengakobatkan seseorang mengalami trauma atau pengalaman emosi yang pernah dialami.⁴⁹ Bagi seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengaktualisasikan pikiran dan perasaan secara verbal dapat dilatih dengan teknik terapi *expressive writing*. Oleh karena itu, menulis dapat memberikan manfaat sebagai sarana menurunkan stress dan kecemasan. Kecemasan dipengaruhi dengan beberapa faktor yakni pengalaman negatif masa lalu, pikiran irrasional, perfeksionisme tinggi dan lain-lain.⁵⁰

Gejala kecemasan dan depresi yang dapat dirasakan tidak selalu menghasilkan dampak yang negatif, melainkan dapat juga menghasilkan gagasan-gagasan kreatif, sehingga dapat memberikan dorongan dan menjadikan seseorang lebih produktif. Setelah mengaktualisasikan pikiran dan perasaan secara verbal, seseorang diharapkan menjadi lebih sehat secara fisik, membantu menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan mengolah emosi. Menulis juga dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah *overthinking* agar

⁴⁹ James W. Pennebaker, “Expressive Writing in A Clinical Setting,” *The Independent Practitioner* 30, no. 1 (2010): 23–25.

⁵⁰ Putu Nitya Sarahdevina and Ananta Yudiarso, “Studi Meta Analisis: Efektivitas Terapi Menulis Dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa Dengan Pengalaman Traumatis,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 10, no. 1 (2022): 278–83, <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>.

mengenali pikiran yang dapat mengganggu serta membantu memilih pikiran yang efektif.

Menulis menjadi salah satu media untuk melepaskan emosi negatif di dalam diri, sehingga menulis dapat dijadikan sebagai media terapi.⁵¹

Sasaran kegiatan menulis yakni mengekspresikan kondisi emosional di dalam diri seseorang. Kondisi kesehatan yang terganggu dari timbulnya stress, cemas dan depresi dapat diminimalisir dengan teknik terapi *expressive writing*. Hal tersebut dapat terjadi karena di dalam terapi menulis seseorang akan dilatih fokus pada kegiatan menulis, sehingga emosi yang dirasakan dapat membantu mengurangi sakit yang diderita. Selain itu, terdapat penerapan yang dapat dilakukan di dalam terapi *expressive writing*, yakni:

- 1) *Rasional prosedur*. Tujuan dari tahapan ini untuk memperoleh data kondisi seseorang.
- 2) *Recognitive/initial writing*. Tujuan dari tahapan kedua ini yakni untuk membuka dan membangun kenyamanan dalam kegiatan menulis.
- 3) *Examination writing exercise*. Kegiatan eksplorasi reaksi terhadap kondisi tertentu.
- 4) *Feedback*. Tahap yang berupa sarana refleksi dalam mendorong dengan memperoleh kesadaran baru sehingga dapat menginspirasi perilaku, sikap maupun penilaian baru.

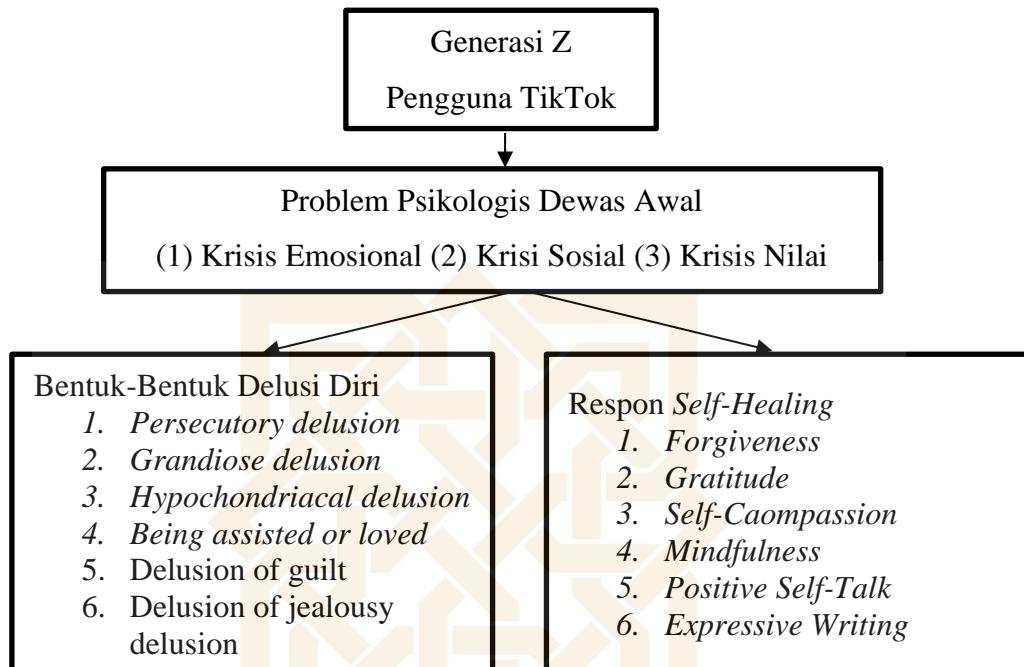
⁵¹ Pennebaker, “Expressive Writing in A Clinical Setting.”

- 5) *Application to the self.* Tahapan dengan mengaplikasikan pengetahuan baru yang didapatkan.
- 6) Tahap terakhir yakni tugas di rumah berupa tindak lanjut dengan mempraktikkan tahapan expressive writing di luar pelatihan. Lalu, dapat didiskusikan hasil pelatihan dan mencatat di lembar kertas penugasan.⁵²

F. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dipahami sebagai alur teoritis dalam sebuah penelitian. Penelitian dapat dijalankan ketika landasan konseptualnya telah mantap dan siap untuk melakukan pengumpulan data dan olah data. Dalam penelitian ini, kerangka berpikir disusun berdasarkan tujuan penelitian dan kerangka teori yang telah disusun. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk-bentuk delusi diri dan respons *self-healing* pada generasi Z sebagai dampak dari konsumsi konten di media sosial TikTok. Maka, pertama-tama peneliti hendak mengidentifikasi narasumber generasi Z yang sering berinteraksi di media sosial TikTok. Setelah itu, penyelidikan dilanjutkan dengan menelusuri problem psikologis yang muncul sebagai karakteristik khas generasi Z sebagai generasi yang mendominasi media sosial TikTok. Selanjutnya, penelusuran bentuk-bentuk delusi yang muncul akibat penggunaan TikTok serta respons *self-healing* yang muncul terhadap delusi diri dilakukan berdasarkan landasan konseptual yang telah disusun. Adapun secara lebih terstruktur dapat dilihat pada gambar berikut:

⁵² Pennebaker.



Gambar 1. Kerangka Bepikir
(Sumber: Olahan Penulis, 2025)

G. Metode Penelitian

Bagian ini terdiri dari tiga bagian yaitu jenis penelitian, metode pengumpulan data dan teknik analisis data.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menelaah secara mendalam tentang sebuah fenomena dalam suatu topik kajian. Pendekatan kualitatif terdiri dari lima desain yaitu naratif, fenomenologi, etnografi, *grounded theory* dan studi kasus.⁵³ Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, yaitu studi mendalam terhadap satu kasus tertentu yang merepresentasikan

⁵³ John W Creswell. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010) 19-20.

fenomena yang diteliti, yakni terjadinya delusi diri oleh generasi z yang direpresentasikan oleh munculnya fenomena konten delulu sehingga mengasumsikan adanya delusi diri oleh generasi z dalam penggunaan media sosial TikTok, sekaligus juga munculnya respons *self-healing*. Studi kasus dipilih untuk mengeksplorasi secara menyeluruh bagaimana delusi diri itu muncul sekaligus respons *self-healing* pada generasi z sebagai pengguna media sosial TikTok.

2. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian ini dikumpulkan melalui metode wawancara dengan narasumber yang berjumlah 10 orang. Pemilihan narasumber dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Berusia antara 18–25 tahun, sesuai rentang usia Generasi Z.
- b. Aktif menggunakan TikTok minimal selama 6 bulan terakhir dengan frekuensi penggunaan rata-rata minimal 1 jam/hari.
- c. Pernah mengikuti atau terlibat dalam tren healing di TikTok, seperti mengikuti akun, menggunakan tagar, atau membuat konten terkait healing.

Kriteria ini digunakan untuk melihat delusi diri negatif yang muncul akibat tren *healing* di media sosial Tiktok pada generasi Z dalam perspektif psikologi penyembuhan.

3. Narasumber penelitian

Berdasarkan teknik pengumpulan data yang telah ditentukan, peneliti telah menentukan narasumber dalam penelitian ini dengan deskripsi sebagai berikut:

1. Narasumber AB

Narasumber AB adalah seorang perempuan berusia 24 tahun. Aktivitasnya saat ini adalah bekerja di sekolah sebagai guru. Ia menghabiskan sekitar 5-6 jam per hari untuk berselancar di media sosial TikTok.

2. Narasumber I

Narasumber I adalah seorang perempuan berusia 22 tahun. Aktivitasnya saat ini adalah sebagai mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta. Ia menghabiskan sekitar 4-5 jam perhari untuk bermain TikTok.

3. Narasumber A

Naraumber A adalah seorang laki-laki berusia 24 tahun. Aktivitasnya saat ini adalah sebagai mahasiswa di STIKOM Uyelindo Kupang. Ia menghabiskan sekitar 4-5 jam per hari untuk membuka TikTok.

4. Narasumber AAF

Narasumber AAF adalah seorang laki-laki berusia 25 tahun yang berkerja sebagai guru di sebuah lembaga pendidikan Al-Qur'an

sekaligus berdagang minuman di Kota Yogyakarta. Ia menghabiskan sekitar 5-6 jam per hari untuk bermain TikTok.

5. Narasumber D

Narasumber D merupakan perempuan berusia 23 tahun yang tengah bekerja sebagai pramusaji di sebuah restoran masakan jepang di Kota Yogyakarta. Ia menghabiskan sekitar 4-5 jam per hari untuk membuka TikTok.

6. Narasumber MA

Narasumber MA merupakan seorang laki-laki berusia 25 tahun yang tengah menempuh pendidikan Magister di salah satu kampus di Yogyakarta. Ia menghabiskan sekitar 12 jam per hari untuk membuka TikTok.

7. Narasumber FT

Narasumber FT merupakan perempuan berusia 23 tahun yang baru saja menyelesaikan tugas akhir di jenjang Magister di salah satu kampus di Yogyakarta. Ia menghabiskan sekitar 4-5 jam per hari untuk membuka TikTok.

8. Narasumber AAY

Narasumber AAY adalah seorang laki-laki berusia 25 tahun yang telah menyelesaikan tugas akhir di jenjang Magister di salah satu kampus di Yogyakarta. Ia menghabiskan sekitar 5-6 jam per hari untuk membuka TikTok.

9. Narasumber FDA

Narasumber FDA marupakan seorang perempuan berusia 22 tahun yang tengah menempuh perkuliahan di salah satu kampus di Yogyakarta. Ia menghabiskan waktu sekitar 4-5 jam per hari untuk membuka TikTok.

10. Narasumber SRA

Narasumber SRA marupakan seorang perempuan berusia 20 tahun yang tengah menempuh perkuliahan di salah satu kampus di Yogyakarta. Ia menghabiskan waktu sekitar 4-5 jam per hari untuk membuka TikTok.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menurut Miles dan Huberman terdiri dari tiga tahapan utama yang saling berinteraksi secara dinamis⁵⁴, yaitu:

a. Reduksi Data

Proses menyederhanakan dan memilih data yang relevan dari keseluruhan data mentah yang diperoleh. Meliputi pemilahan, pengelompokan, pengkategorian, dan penyederhanaan data agar lebih fokus pada hal-hal penting yang sesuai dengan tujuan penelitian. Tahap ini berlangsung secara terus-menerus sepanjang proses penelitian untuk mengelola data yang sangat banyak dan kompleks.

b. Penyajian Data

⁵⁴ Matthew B. Miles and A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (United Kingdom: SAGE Publications, 2014).

Menyajikan data yang telah direduksi dalam bentuk kutipan wawancara serta narasi yang mudah dipahami. Tujuannya adalah untuk memudahkan peneliti melihat pola, keterkaitan, dan temuan-temuan penting dari data. Penyajian yang baik membantu dalam proses analisis dan penarikan kesimpulan yang valid.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Tahap akhir dimana peneliti membuat kesimpulan berdasarkan pola dan hubungan yang ditemukan dalam data. Melakukan verifikasi untuk memastikan kesimpulan yang diambil dapat dipertanggungjawabkan dan didukung oleh data yang ada. Proses ini bersifat reflektif dan interaktif, sehingga memungkinkan peneliti untuk merevisi kesimpulan seiring dengan analisis data yang berkelanjutan.

Ketiga tahapan ini tidak harus berurutan, melainkan berlangsung secara interaktif sepanjang pengumpulan dan analisis data, sehingga analisis data kualitatif menjadi lebih mendalam.

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini akan disusun dalam lima bab yang secara sistematis menguraikan topik kajian mulai dari latar belakang hingga kesimpulan dan saran.

BAB I, Berisi tentang gambaran umum penelitian yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, kajian pustaka, kerangka teoritis, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II, Mendekripsikan tentang generasi Z, media sosial Tiktok dan problem psikologis yang dialami oleh generasi Z yang lekat dengan media sosial TikTok.

BAB III, Berisi pembahasan tentang bentuk-bentuk delusi diri yang muncul dan respons *self-healing* pada generasi Z dalam penggunaan media sosial Tiktok.

BAB IV, Memuat kesimpulan yang berisi ringkasan singkat sebagai jawaban dari rumusan masalah dan uraian tentang saran bagi penelitian selanjutnya.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dan analisis data yang telah dilakukan oleh penulis pada bab-bab sebelumnya, sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditentukan, maka kesimpulan yang dapat dijabarkan adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisis mendalam terhadap pengalaman subjektif 10 narasumber Generasi Z (rentang usia 20-25 tahun) dengan intensitas penggunaan TikTok 4-12 jam/hari dari berbagai latar belakang seperti mahasiswa, pekerja restoran, guru, dan pedagang, variasi delusi diri yang muncul dalam penggunaan media sosial TikTok sangat beragam namun yang mendominasi adalah, *delusion of guilt* yang dialami 7 narasumber (AB, A, I, AAF, MA, AAY, SRA), dimana rasa bersalah berlebih dan tidak proporsional atas ketidakproduktifan diri—seperti rebahan *scrolling* sambil membandingkan dengan *studygram* mahasiswa rajin atau *highlight* reel pencapaian ideal—yang memicu siklus penyesalan ekstrem, dan persepsi kegagalan meski rutinitas sudah memadai. Peringkat kedua adalah *hypochondriacal delusion* yang terjadi pada 7 narasumber (AB, I, A, AAF, MA, AAY, SRA), berupa *self-diagnosis* irasional seperti insomnia, *brain fog*, atau *anxiety disorder* dari konten video kesehatan mental yang relate dengan gejala subjektif, menyebabkan *overthinking* *cyberchondria* berkepanjangan tanpa verifikasi medis karena algoritma. *Delusion of jealousy* mendominasi 6 narasumber (AB, A, MA, AAY, FT,

SRA) melalui kecurigaan irasional terhadap pasangan atau teman dari *couple goals* yang ditampilkan di TikTok atau drama perselingkuhan, memicu overthinking terhadap pasangan atau teman tanpa bukti empiris; sementara *persecutory delusion* pada 4 narasumber (A, AAF, MA, SRA) muncul kondisional saat stres sebagai interpretasi komentar atau kritik umum sebagai serangan pribadi; *grandiose delusion* (3 narasumber: I, A, AAY) berupa khayalan sementara jadi influencer setelah FYP/like; dan *erotomanic* paling minim (2 narasumber: A, AAF) sebagai imajinasi pesan khusus dari kreator. Menariknya, tidak semua Generasi Z mengalami delusi diri secara signifikan, seperti narasumber AB dan FT yang menunjukkan resiliensi tinggi dengan sikap cuek terhadap komentar negatif, minimnya imajinasi hubungan fiktif, serta penggunaan TikTok *pure* hiburan tanpa internalisasi standar ideal, menandakan faktor protektif seperti prioritas pribadi kuat, batasan waktu, dan kesadaran kritis algoritma mencegah distorsi persepsi, sehingga delusi hanya muncul parsial dan sementara pada sebagian besar kasus. Pola ini menegaskan bahwa TikTok amat mempengaruhi kondisi emosional-sosial-nilai dewasa awal pada generasi Z yang cukup melekat.

2. Mengenai mekanisme respons *self-healing* terhadap delusi diri, generasi Z menunjukkan variasi internal-psikologis-reflektif yang dominan, dengan *gratitude* paling konsisten pada hampir semua narasumber sebagai jangkar regulasi emosi melalui fokus bersyukur atas kesehatan, keluarga, pasangan baik, pencapaian kecil, dan *support offline*, seperti syukur untuk netralkan

guilt, hypochondria, dan jealousy. Self-compassion menjadi respons kuat yang kedua, yang terjadi pada 6 narasumber (AB, I, A, MA, FT, SRA), melibatkan sikap lembut menerima emosi sebagai manusiawi, istirahat, afirmasi, peluk diri, atau jajan sederhana guna redakan bersalah berlebih dan cemburu; *positive self-talk* menjadi dominan ketiga pada 5 narasumber (I, A, MA, FT, SRA) seperti "tenang, aman, fokus diri; kuliahmu bagus, teman setia" *counter* pikiran paranoid atau iri; *mindfulness* sederhana terjadi pada 3 narasumber (A, SRA, MA) melalui pengaturan napas dalam dan menganggapnya sebagai "pikiran lewat" tanpa *judge*; *coping religius-behavioral* terjadi pada 3 narasumber (MA, AB, AAY) berupa khusyuk berdo'a di masjid, jalan-jalan, bermain badminton dan plastaysion (PS); serta *expressive writing* dilakukan oleh 4 narasumber (I, FT, SRA, A) melalui diary atau notes HP curhat *insecurity* lalu baca ulang untuk mendapatkan kelegaan. *Forgiveness* jarang eksplisit karena delusi minim dendam, tapi muncul parsial via refleksi netral kritik. Pola ini menggambarkan ketergantungan *self-regulation* personal-spiritual yang kuat alih-alih bantuan formal yang ternyata efektif kurangi dampak algoritma TikTok.

B. Saran

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan studi dengan pendekatan *mixed-methods* yang mengintegrasikan data kuantitatif seperti survei skala delusi diri dan metrik penggunaan TikTok (durasi harian, jenis konten FYP) pada sampel lebih besar (>100 responden Gen Z dari

berbagai wilayah Indonesia), guna menguji generalisasi temuan fenomenologis ini serta mengidentifikasi faktor prediktor seperti tingkat literasi digital atau dukungan sosial yang memoderasi resiliensi terhadap delusi diri. Selain itu, penelitian tentang intervensi psikologis bagi para generasi Z yang mengalami delusi diri akibat konsumsi media sosial juga dapat dilakukan.



DAFTAR PUSTAKA

Abdulhakim, Nafis. "Apa Arti Delulu, Istilah Viral Di TikTok? Kata Ini Populer Dipakai Warganet Di Berbagai Medsos." Tribunnews, 2023. <https://trends.tribunnews.com/2023/07/09/apa-arti-delulu-istilah-viral-di-tiktok-kata-ini-populer-dipakai-warganet-di-berbagai-medsos?page=all>.

Agus, Sunit, and Tri Cahyono. "Aku Bukan Paranoid Studi Kasus Masalah Kesejahteraan Sosial Penyandang Skizofrenia." *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial* 39, no. 1 (2015): 1–14. <https://doi.org/doi.org/10.31105/mipks.v39i1.533>.

Akbar, M Fikri, Henny Dewi, Laras Ati, and Ardian Sukarson. "Peran Tiktok Dalam Meningkatkan Brand Awarness Di Kalangan Milenial Dan Gen Z." *Journal Media Public Relation* 4, no. 1 (2024): 52–57. <https://media.neliti.com/media/publications/569326-peran-tiktok-dalam-meningkatkan-brand-aw-7c810b75.pdf>.

Andriani, Evanti, Adam Dista Prasetya, and Bagas Yudha Pratama. "Pengaruh Aplikasi TikTok Dalam Komunikasi Generasi Z: Tinjauan Terhadap Perubahan Pola Interaksi Dan Ekspresi Digital." *Jurnal Ilmu Komunikasi, Administrasi Publik Dan Kebijakan Negara* 1, no. 3 (2024): 42–52. <https://doi.org/doi.org/10.62383/komunikasi.v1i3.31>.

April.ABA. "TikTok Statistics, Facts & User Demographics," 2025. <https://www.aprilaba.com/resources/tiktok-statistics-facts-user-demographics>.

Aulizalsini, Wahyu, Ecep Supriatna, and Hema Dayita. "Psikoedukasi Peace Within : Mindfulness & Healing Session Bersama Yayasan Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung Dan Peduli Bandung." *Jurnal ABDIMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat) UBJ* 8, no. 2 (2025): 171–82. <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/Jabdimas>.

Bachtiar, M. Anis, and Aun Palestien Faletahan. "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>.

Bakar, Resekiani Mas, and A Putri Maharani Usmar. "Growth Mindset Dalam Meningkatkan Mental Health Bagi Generasi Zoomer." *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (2022): 122–28. <https://doi.org/doi.org/10.26858/iptek.v2i1.38155>.

Baker, Seth C, Anna B Konova, Nathaniel D Daw, and Guillermo Horga. "A Distinct Inferential Mechanism for Delusions in Schizophrenia." *BRAIN A Journal of Neurology* 142, no. 6 (2019): 1797–1812. <https://doi.org/10.1093/brain/awz051>.

Bortolon, Catherine, Hanan Yazbek, Joanna Norton, Delphine Capdevielle, and

Stéphane Raffard. "The Contribution of Optimism and Hallucinations to Grandiose Delusions in Individuals with Schizophrenia." *Schizophrenia Research* 210 (2019): 203–6. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2018.12.037>.

Danastri, Laksita Wulya, and Tatik Meiyuntariningsih. "Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Pada Pasien Skizodrenia Tidak Terperinci (Undifferentiated) Di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya." *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* p-ISSN: 6, no. 7 (2021): 3301–14. <https://doi.org/doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i7.3645>.

Darmawan, Diana, and Wulan Purnama Sari. "Studi Penggunaan Media Sosial TikTok Dan Perubahan Perilaku Di Kalangan Remaja Awal." *Kiwari* 3, no. 4 (2024): 729–35. <https://doi.org/doi.org/10.24912/ki.v3i4.33140>.

Effendy, Elmeida. *Gejala Dan Tanda Gangguan Psikiatri*. Medan: Yayasan Al-Hayat, 2021.

Ekasani, Deva, and Mudji Kuswinarno. "Digital-Native Workforce: Strategi Pengembangan SDM Untuk Generasi Z." *Kohesi: Jurnal Multidisiplin Saintek* 5, no. 5 (2024): 1–8. <https://ejournal.warunayama.org/kohesi%0AKohesi>:

Elisa Febriana, and Ulfa Amalia. "Dampak Konten Bertema Psikologi Dalam Media Sosial TikTok Terhadap Fenomena Self Diagnose Pada Generasi Z." *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan* 2, no. 4 (2024): 239–50. <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i4.4063>.

Elisabeth, Hurlock. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup*. Jakarta: Erlangga, 2010.

Emmons, Robert A, and Michael E. Mc Cullough. *The Psychology of Gratitude*. Britania Raya: Oxford University Press, n.d.

Enright, Robert D. *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. American Psychological Association, 2019.

Fahriza, Irfan, Syari Fitrah Rayaginansih, Aisha Nadya, and Khilda Shopia. "Expressive Writing Sebagai Upaya Self-Healing." *Jurnal Karya Abdi Bangsa* 1, no. 1 (2025): 1–7. <https://jurnalndcendekia.ransel.in/index.php/JKAB/id/article/view/2>.

Germer, Christopher K., and Kristin D. Neff. "Self-Compassion in Clinical Practice." *Journal of Clinical Psychology* 69, no. 8 (2013): 856–67. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>.

Hayashi, Naoki, Yoshito Igarashi, and Hirohiko Harima. "Delusion Progression Process from the Perspective of Patients with Psychoses : A Descriptive Study Based on the Primary Delusion Concept of Karl Jaspers." *National Library of Medicine: National Center for Biotechnology Information* 16, no. 4 (2021): 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250766>.

Ifada, M Zakian, Firdaus, Maimun Muzaka, Lutfah Mukaromah, and Santi.

“Konsep Permasalahan Psikologis Pada Gen-Z: Solusi Qur’ani Serta Aktualisasi Di Medai Sosial.” *BASHA’IR Jurnal Studi Alquran Dan Tafsir* 5, no. 1 (2025): 71–85. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/KID%0AMemahami>.

Islamiyah, Achaddiana, Mei Sismawati, and Dian Veronika Sakti Kaaloeti. “Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat Pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 8, no. 1 (2020): 89. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9444>.

J.P, Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press, 2014.

Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenamedia Group, 2011.

Jamaluddin, Ruzita. “Case Report Same Gender Erotomania: When the Psychiatrist Became the Delusional Theme — A Case Report and Literature Review.” *National Library of Medicine: National Center for Biotechnology Information*, no. 40 (2021): 1–3. <https://doi.org/doi.org/10.1155/2021/7463272>.

Kalsum, Ummu. *Self Healing With Qur'an*. Semarang: Syalmahat Publishing, 2022.

Karakasidou, Eirini, and Anastasios Stalikas. “The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components.” *Psychology* 8, no. 4 (2017): 538–49. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84034>.

Khairunnisa, Sagita Putri Yansu, Fany Safytra, Kiki Cahaya Setiawan, Abel Nila Saputri, Sifa Amalia, and Novia Surya Sukawati. “Peran Positive Self-Talk Dalam Menurunkan Tingkat Stress Di Dunia Perbankan Khairunnisa1.” *Journal of Health and Medical Science* 1, no. 1 (2025): 1–7. <https://jurnal.dokicti.org/index.php/jhms/article/view/919>.

Khasanah, Uswatun. “Sejarah Tiktok Dan Perjalannya Hingga Masuk Ke Indonesia.” IDN TIMES, 2024. <https://www.idntimes.com/tech/trend/sejarah-tiktok-dan-perjalannya-hingga-masuk-ke-indonesia-00-vs37w-gbxj0c>.

Kirana, Dyah Lutfhia. *Dinamika Perkembangan Masa Dewasa Awal*. Edited by Zaenal Abidin. Mataram: Sanabil, 2022.

Kross, Ethan, Emma Bruehlman-Senecal, Jiyoung Park, Aleah Burson, Adrienne Dougherty, Holly Shabrack, Ryan Bremner, Jason Moser, and Ozlem Ayduk. “Self-Talk as a Regulatory Mechanism: How You Do It Matters.” *Journal of Personality and Social Psychology* 106, no. 2 (2014): 304–24. <https://doi.org/10.1037/a0035173>.

Kustiawan, Winda, Melja Ramadhan, and Muhammad Naufal Habiibii. “Analisis Penggunaan Tik-Tok Terhadap Gaya Hidup Generasi Z.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 5035–41. <https://doi.org/doi.org/10.31004/jptam.v9i1.27774>.

Kusuma, Yusuf Surya, and Khodijah. "Keseimbangan Mental Dalam Era Digital: Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja." *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 2 (2025): 213–25. <https://doi.org/doi.org/10.23969/jp.v10i02.24466>.

M Amin Syukur. *Sufi Healing*. Semarang: Walisongo Press, 2011.

Mace, Chris. *Mindfulness and Mental Health: Therapy, Theory and Science*. London: Routledge, 2007.

Maramis. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press, 1990.

Miles, Matthew B., and A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. United Kingdom: SAGE Publications, 2014.

Mudjiyanto, Bambang, Launa, Hafzotillah, Priatna Kusuma, and Nursyamsi. "Fenomena Gaya Hidup Gen Z Indonesia (Antara Tren Perilaku Impulsive Dan Rekognisi Positive Emotion)." *Urnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. 3 (2025): 73–89. <https://doi.org/doi.org/10.62017/arima>.

Mutohharoh, Annisa. "Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?" *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 73–88.

Naslund, John A., Ameya Bondre, John Torous, and Kelly A. Aschbrenner. "Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice." *Journal Technol Behav Sci* 5, no. 3 (2018): 245–57. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>.

Neff, Kristin D. "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being." *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 1 (2011): 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.

Nur, Tri, Aini Noviar, Amanda Fatimah, Az Zahra, Raditya Pratama Putra, and Indri Rachmawati. "Self-Healing in Gen- Z Adolescents ': Behind the Scene of Social Media." *Komunikator* 17, no. 1 (2025): 80–94. <https://doi.org/doi.org/jkm.v17i1.25440>.

Nurlaila, Cindy, Qurrotul Aini, Sharla Setyawati, and April Laksana. "Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet." *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikas* 1, no. 6 (2024): 95–102. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.433>.

Oktaviani, Rifka Nur'aini, and Qurotul Uyun. "Efektivitas Kebersyukuran Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental: Sebuah Studi Pustaka." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 3, no. 1 (2023): 302–9. <https://doi.org/doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12371>.

Pennebaker, James W. "Expressive Writing in A Clinical Setting." *The Independent Practitioner* 30, no. 1 (2010): 23–25.

Putri, Prystia Riana, Artika Nurrahima, and Megah Andriany. "Efek Syukur

Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, no. 1 (2021): 58. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.533>.

Putri, Rezania, Puput Tri Lestar, Dinda Sir Anisa, Ridwan Mustofa, and Endang Sri Maruti. “Memahami Karakteristik Generasi Z Dan Generasi Alpha : Kunci Efektif Pendidikan Karakter Di Sekolah,” 5:319–25, 2024. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/KID%0AMemahami>.

Qadir, Abdul, and M. Ramli. “Media Soisla: Definisi, Sejarah, Dan Jenis-Jenisnya.” *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 6 (2024): 2713–24. publisherqu.com/index.php/Al-Furqan.

Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: UNESA University Press, 2020.

Rais, Jamhur Mursidan, and Ahmad Mardalis. “Al-Kharaj : Jurnal Ekonomi , Keuangan & Bisnis Syariah Al-Kharaj : Jurnal Ekonomi , Keuangan & Bisnis Syariah.” *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah* 7, no. 4 (2025): 2044–60. <https://doi.org/10.47467/alkharaj.v7i4.7465>.

Ranjan, Rajeev, Santanu Nath, Gabby Sethi, and Pankaj Kumar. “A Hard Nut To Crack: Successful Resolution of Somatic Delusion With Electroconvulsive Therapy In A Case of Late Onset Persistent Delusional Disorder.” *Psychiatria Danubina* 33, no. 4 (2021): 566–68. <https://doi.org/10.24869/psyd.2021.566>.

Rayaginansih, Syari Fitrah, Siti Cahyati, and Irfan Fahriza. “The Impact Of The Digital Era On The Mental Health Of Generation Z.” *Journal of Education and Counseling (JECO)* 4, no. 2 (2024): 95–102. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i2.1080>.

Renata, Dea Zahira Berliana, and Riska Fibri Aulia. “Partisipasi Politik Gen Z Dalam Demokrasi.” *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* 3, no. 1 (2025): 232–42. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index> Partisipasi.

Salwa, Salsabila Safira, and Suci Budiwaty. “Schizophrenia In Adam Petrazelli As The Main Character Of Word On Bathroom Walls Film.” *Universitas Gunadarma Jurnal* 15, no. 8 (2021): 34–42.

Sarahdevina, Putu Nitya, and Ananta Yudiarso. “Studi Meta Analisis: Efektivitas Terapi Menulis Dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa Dengan Pengalaman Traumatis.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 10, no. 1 (2022): 278–83. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>.

Sari, Adeli Mareta. “Pengaruh Diskriminasi Dan Eksklusi Di Era Generasi - Z.” *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* 3, no. Faslah 2024 (2025): 2240–47. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index> Pengaruh.

Shecha Rahmania, Mirna Nur Alia Abdullah, Muhammad Retsa Rizaldi, and Mujayapura. “Pengaruh Algoritma Tiktok Terhadap Regulasi Emosi Dan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Fenomena Quotes Sedih.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 11, no. September (2025): 233–43.

[https://doi.org/jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12898.](https://doi.org/jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12898)

Sudirman. “Hubungan Agama Dan Kesehatan Mental.” *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 1, no. 1 (2019): 1–12. <https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/scholastica/article/view/1457>.

Susiati, Ribut Swarsono, Wargo, Al Muni, and Kurniawan. “Digitalisasi Ekonomi Dan Perubahan Pola Konsumsi Gen Z Di Kalangan Mahasiswa.” *JALHu: Jurnal Al Mujaddid Humaniora* 10, no. 2 (2024): 50–59. <https://doi.org/doi.org/10.58553/jalhu>.

Syahri, Firdania Maulida, Nisa Aulia Maharani, and Kholis Ridho. “Dampak TikTok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Dan Nilai Kultural Generasi Z.” *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, Dan Humaniora* 2, no. 12 (2024): 572–79. <https://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura/article/view/4337>.

Tjg, Hikma Riskinallham, Fauzy Harahap, Khusnul Amanda, Irwan Jebua, Sonang Pandapotan, and Oksari Anastasya Sihaloho. “Degradasii Identitas Nasional: Munculnya Individualisme Dikalangan Generasi Z.” *JIIC: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA* 1, no. 9 (2024): 4772–80. <https://ejournal.warunayama.org/kohesi%0AKohesi>:

Weaver, Matthew. “‘Skibidi’, ‘Delulu’ and ‘Tradwife’ among Words Added to Cambridge Dictionary.” The Guardian, 2025. <https://www.theguardian.com/books/2025/aug/18/skibidi-delulu-and-tradwife-among-words-added-to-cambridge-dictionary>.

Yanti, Agustin Revi, and Arida Rahmawati. “Fenomena Self-Diagnosis Pada Media Sosial TikTok Dan Dampaknya Bagi Kesehatan Mental Generasi Z.” In *Resiliensi Gen-Z Dalam Era VUCA*, 1–9. Semarang: Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling tahun 2024, 2024. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snwk/article/view/5511/4312>.

Yoga, M. Suktan Prawira, Asep Seful Muhtadi, and Encep Dulwahab. “Pemanfaatan Tiktok Sebagai Media Informasi Media Massa.” *Suparyanto Dan Rosad* (2015) 6, no. 1 (2021): 57–78. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/annaba>.