

Adiksi Media Sosial kepada Gen Z: Bagaimana Dampak Terhadap Religiositas?

written by Muallifah



[Harakatuna.com](https://www.harakatuna.com) - Media teknologi menjadi bagian dari tumbuh kembang generasi Z. Artinya, mereka hadir seiring berkembangnya teknologi serta media sosial yang sudah berjalan seperti adanya. Segala jenis permainan yang dilakukan secara online, menjadi teman bagi Gen Z. Kemudahan dalam mengakses berbagai informasi, serta melakukan kehidupan sehari-hari seperti: pesan makan secara online, pesan ojek online, hingga pesan baju secara online.

Berdasarkan laporan tahunan *We Are Social* pada tahun 2022, ternyata penggunaan media sosial pada rentang usia 16-24 tahun, adalah kelompok terlama yang menggunakan media sosial. Pada rentang usia tersebut, mereka merupakan Gen Z, di mana penggunaan tersebut lebih dari satu jam per hari, bahkan hampir setiap jam melihat media sosial.

Fungsi penggunaan media sosial yang dilakukan oleh Gen Z tidak hanya untuk mengakses informasi saja, akan tetapi juga digunakan sebagai intermezo dan aktivitas di dunia nyata untuk mencari hiburan, pendidikan bahkan pekerjaan sebagai salah satu sumber penghasilan. Maka dari itu, masing-masing individu

berselancar di media sosial dengan jangka waktu yang berbeda-beda.

Penggunaan media sosial yang cukup lama ini, nyatanya memberikan banyak dampak terhadap penggunanya, salah satunya perihal adiksi media sosial. Sindrom ini ditandai dengan perhatian yang berlebihan terhadap media sosial, di mana penggunanya mengalami kecanduan yang mengakibatkan gangguan terhadap aktivitas yang lain, seperti pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan psikologi, hingga kesehatan. Sindrom ini juga akan mengganggu tidur bagi penggunanya, serta dapat menurunkan fungsi kognitif pada individu.

Penggunaan media sosial yang berlebihan ini dimaksudkan bukan untuk penggunaan kerja sebagai sumber mencari penghasilan. Akan tetapi, para penggunanya tidak bisa mengendalikan dirinya ketika menggunakan media sosial dan banyak menghabiskan waktu serta mengganggu produktivitas sehari-hari untuk melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat.

Relasi dengan Religiositas

Kata 'religius' bisa dimaknai sebagai tingkah laku yang dimanifestasikan oleh seorang individu dalam kehidupan sehari-hari, berdasarkan ketentuan/aturan agama. Kalau kita hubungkan dengan adanya media sosial, pada bidang keagamaan, banyak sekali konten keagamaan yang disampaikan oleh pendakwah. Adanya kemudahan melalui internet/media sosial, penyebaran ajaran Islam yang dikemas secara singkat, cepat, luas, menarik, dan efektif akan membantu pengguna media sosial dalam mencerna ajaran agama yang disampaikan.

Dakwah yang dilakukan di media sosial oleh para pendakwah, menjadi sebuah kebiasaan baru yang meningkat dengan adanya media sosial dikarenakan penggunaannya yang semakin besar. Dalam konteks religiositas pada seseorang, apabila dakwah yang disampaikan atau ada di media sosial, sejalan dengan perubahan perilaku individu/kelompok masyarakat, maka banyaknya konten dakwah/besarnya penonton konten dakwah yang ada di media sosial, berpengaruh signifikan terhadap tingkat religiositas seseorang.

Hal ini karena, perilaku keagamaan yang ditampilkan oleh seseorang, berasal dari pengetahuan tentang agama itu sendiri. Sedangkan pengetahuan keagamaan, hari ini bisa diperoleh melalui konten keagamaan yang ada di media sosial. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga menyebabkan adiksi terhadap media sosial, tidak berpengaruh terhadap tingkat religiositas pada

seseorang. Mengapa demikian? Adiksi media sosial menyebabkan seseorang akan mengganggu aktivitas lain dalam kehidupan sehari-hari.

Artinya, seseorang yang religius dengan berbagai kegiatan atau ritual keagamaannya tidak akan menghabiskan waktu yang banyak untuk berlama-lama di media sosial hanya demi melakukan sesuatu yang tidak penting. Aktivitas scrolling TikTok, Instagram, X, atau aplikasi lainnya merupakan pekerjaan yang sia-sia karena tidak memiliki tujuan yang jelas, kecuali untuk mencari informasi keagamaan untuk meningkatkan pengetahuan atau wawasan.

Adiksi media sosial terhadap Gen Z, berpengaruh terhadap religiositas yang dimiliki. Artinya, jika Gen Z memiliki nilai religiositas yang tinggi, maka dia tidak akan menderita sindrom ini. Kesadaran untuk memanfaatkan media sosial sebagai salah satu sumber pengetahuan agama, seharusnya bisa dipahami oleh Gen Z untuk terus meningkatkan wawasan keagamaan.

Sindrom tersebut perlu dicegah oleh Gen Z. Kita benar-benar perlu memanfaatkan media sosial untuk kebaikan diri dan manfaat sosial. Dengan demikian, meningkatkan kesadaran untuk menghindari adiksi media sosial, perlu dimiliki oleh masing-masing individu, utamanya Gen Z, sebagai kelompok yang paling besar dalam penggunaan media sosial. *Wallahu A'lam.*