

ANALISIS DISTORSI KOGNITIF PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z DI JAKARTA

FA. Wisnu Wirawan^{1)*}, Elsie Oktivera²⁾

^{1, 2)} Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Tarakanita

*Korespondensi Penulis: wisnu.wirawan@utarki.ac.id

Diajukan: 22 Juli 2026 / Direvisi: 18 Agustus 2026 / Disetujui: 26 Agustus 2026

Abstrak

Media sosial telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam pola interaksi antar manusia pada era digital. Kehadirannya tidak hanya mengubah cara individu berkomunikasi, tetapi juga memengaruhi cara masyarakat memperoleh, mengolah, dan menyebarkan informasi. Berbagai survei menunjukkan bahwa alasan utama masyarakat menggunakan media sosial adalah untuk berinteraksi dengan orang lain, mencari informasi, memperoleh inspirasi, mengikuti perkembangan isu terkini, serta berpartisipasi dalam tren yang sedang populer. Namun, di balik berbagai kemudahan tersebut, media sosial juga memiliki potensi memberikan dampak negatif terhadap cara individu memahami dan menafsirkan informasi. Arus informasi yang sangat cepat, disertai dengan banyaknya konten yang belum terverifikasi, dapat memengaruhi proses berpikir pengguna sehingga memunculkan kesalahan dalam mengolah informasi yang diterima. Penelitian kualitatif ini dilakukan terhadap Generasi Z di Jakarta dengan menggunakan teknik wawancara mendalam untuk memahami bagaimana paparan informasi di media sosial memengaruhi proses kognitif mereka. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa TikTok merupakan platform dominan para informan dalam mencari informasi dan informan menggunakan media sosial lebih dari 3 hingga 5 jam per hari. Algoritma rekomendasi memperkuat pola konsumsi informasi dan cenderung membentuk distorsi kognitif. Tiga bentuk distorsi kognitif yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah *overgeneralization*, *jumping to conclusions*, dan *emotional reasoning*. Ketiga bentuk distorsi tersebut menunjukkan bahwa informasi yang dikonsumsi melalui media sosial tidak selalu diproses secara kritis, melainkan sering kali dipengaruhi oleh asumsi, emosi, dan generalisasi yang berlebihan, sehingga berpotensi memengaruhi kualitas pengambilan keputusan dan cara individu memandang realitas.

Kata Kunci: distorsi kognitif; media sosial; generasi Z; paparan informasi

Abstract

Social media has brought about significant changes in the patterns of human interaction in the digital age. Its presence has not only transformed the way individuals communicate but has also influenced how society acquires, processes, and disseminates information. Various surveys indicate that the main reasons people use social media are to interact with others, seek information, find inspiration, stay updated on current issues, and participate in popular trends. However, behind these conveniences, social media also has the potential to negatively impact how individuals understand and interpret information. The rapid flow of information, coupled with a large amount of unverified content, can influence users' thought processes, leading to errors in processing the information they receive. Messages continuously received through social media also have the potential to influence a person's perceptions, attitudes, and even behavior. This qualitative study was conducted among Generation Z in Jakarta using in-depth interviews to understand how exposure to information on social media affects their cognitive processes. The results revealed that TikTok is the dominant platform informants use to seek information, and that they spend more than 3 to 5 hours per day on social media. Recommendation algorithms reinforce patterns of information consumption and tend to create cognitive distortions. Three most prevalent forms of cognitive distortion identified in this study are *overgeneralization*, *jumping to conclusions*, and *emotional reasoning*. These three forms of distortion indicate that information consumed through social media is not always processed critically but is often influenced by assumptions, emotions, and excessive



generalizations, thereby potentially affecting the quality of decision-making and the way individuals perceive reality.

Keywords: cognitive distortion; social media; generation Z; information exposure

Pendahuluan

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang tidak dapat melepaskan diri dari interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Proses interaksi tersebut membentuk pola komunikasi yang memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, bersikap, dan mengambil keputusan. Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi tersebut melalui kehadiran media sosial (Tanjung et al., 2026). Media sosial memungkinkan setiap individu untuk berbagi informasi, berpartisipasi dalam berbagai percakapan, serta memproduksi dan mendistribusikan pesan secara cepat tanpa batas ruang dan waktu (Erita, 2025). Berbeda dengan media konvensional yang bersifat satu arah, media sosial menghadirkan komunikasi yang interaktif sehingga setiap pengguna dapat menjadi produsen sekaligus konsumen informasi. Perubahan ini menjadikan media sosial sebagai salah satu ruang utama pembentukan opini, identitas, serta cara pandang masyarakat terhadap berbagai fenomena sosial. Penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan tren yang terus meningkat.

Berdasarkan data laporan wearesocial.com, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia pada 2025 mencapai 180 juta identitas akun. Platform jejaring sosial menjadi layanan yang paling sering diakses oleh masyarakat Indonesia, begitu juga aplikasi percakapan dan pesan instan. Hal tersebut menunjukkan bahwa interaksi dan koneksi sosial menjadi kebutuhan masyarakat di dunia digital. Sebanyak 58,9% pengguna memanfaatkan media sosial untuk mengisi waktu luang, 57,1% untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga, 48,8% untuk mengetahui isu yang sedang diperbincangkan masyarakat, serta 47,9% untuk mencari inspirasi mengenai aktivitas maupun keputusan pembelian. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa platform digital tidak lagi sekadar menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi sumber utama informasi, hiburan (Setiawan & Aeni, 2026), pembelajaran, hingga pembentukan persepsi terhadap realitas sosial (Kariandika, Dwika Ayu Amrita, Karang Winangun, & Agus Trinata, 2025).



Gambar 1. Data Pengguna Media Sosial di Indonesia
(Sumber : wearesocial.com)

Dari data tersebut, secara lebih spesifik lagi, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melakukan survei penetrasi internet 2026 mengenai media sosial yang paling sering diakses oleh masyarakat Indonesia (Darmawan & Sartika, 2026). Hasil menunjukkan bahwa 3 (tiga) media



sosial yang paling sering digunakan adalah TikTok, Facebook dan Instagram. Total pengguna dari ketiga media sosial ini mencapai angka 88.9%.

Tabel 1. Media Sosial Paling Sering Diakses Orang Indonesia 2026

Media Sosial	Pengguna
TikTok	31.8%
Facebook	29.4%
Instagram	27.7%
Whatsapp	1.7%
Youtube	1.6%
X (Twitter)	1.5%
Thread	1.0%
Lainnya	5.5%

Di masa sekarang, mengakses media sosial tidak hanya untuk kebutuhan-kebutuhan tertentu saja. Beberapa masyarakat menyampaikan alasan bahwa mereka melakukan akses ke media sosial adalah untuk mengumpulkan keluarga, saudara, dan kerabat (Kusaini, Husna, Setiawati, & Alhamdika, 2024). Media sosial juga menjadi alat yang sangat baik dalam penyebaran informasi (Satyadharma, Elwan, & Putra, 2023). Terbukti bahwa dalam hitungan detik kita dapat mengetahui informasi yang berada lebih dari batas geografis. Tentu hal ini pun berkaitan dengan akses jaringan dan situs para pengguna internet. Tidak hanya hal tersebut. Media sosial ternyata juga dapat menjadi tempat untuk menjalin pertemanan dan bahkan meluaskan jejaring (Marchellia & Siahaan, 2022). Hal positif ini menjadi titik penting bagi banyak orang bermain media sosial.

Kelompok yang paling erat kaitannya dengan penggunaan media sosial adalah Generasi Z. Generasi yang lahir pada rentang pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an ini tumbuh bersamaan dengan perkembangan teknologi informasi, kemudahan akses internet, dan kemudahan mengonsumsi informasi melalui platform media sosial (Komara & Widjaya, 2024). Keterhubungan ini menjadikan Generasi Z sebagai pengguna sekaligus konsumen informasi aktif. Hampir seluruh aktivitas keseharian mereka, mulai dari belajar, bekerja, mencari informasi, hingga membangun relasi sosial dilakukan melalui media digital. Kondisi tersebut menjadikan media sosial memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap proses pembentukan pengetahuan, sikap, nilai, bahkan identitas diri generasi ini.

Meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan media sosial yang terus menerus juga membawa konsekuensi permasalahan pada kemampuan berpikir kritis. Informasi yang disajikan oleh media sosial memiliki keterbatasan dalam keutuhan dan kedalaman makna (Nariswari, 2024). Hal tersebut disebabkan adanya keterbatasan durasi tayang sehingga kecenderungan hilangnya keutuhan makna. Karakteristik media sosial yang menyajikan informasi secara singkat, cepat, dan lebih berorientasi pada daya tarik visual sering kali membuat pengguna menerima informasi tanpa melalui proses analisis yang mendalam. Selain itu, informasi yang beredar di media sosial tidak selalu disajikan secara utuh tersebut, maka konteks, akurasi, maupun kedalaman maknanya dapat berkurang (Darmawan et al., 2025). Kondisi tersebut berpotensi mendorong individu untuk mengambil kesimpulan secara terburu-buru, lebih mudah menerima informasi tanpa melakukan verifikasi, serta mengurangi kecenderungan untuk mengevaluasi informasi secara kritis. Dalam jangka panjang, paparan terhadap informasi yang bersifat parsial dan berulang dapat memengaruhi kualitas penalaran serta kemampuan individu dalam menilai validitas suatu informasi secara objektif.

Salah satu dampak yang cenderung terjadi adalah terbentuknya distorsi kognitif, yaitu pola pikir yang bias, tidak rasional, atau tidak sesuai dengan realitas sehingga memengaruhi cara seseorang menafsirkan suatu peristiwa. Distorsi kognitif merupakan kecenderungan atau pola berpikir yang menyebabkan seseorang menafsirkan informasi, peristiwa, atau pengalaman secara tidak akurat dan

tidak sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Pola pikir ini bersifat sistematis sehingga individu cenderung mengulang cara berpikir yang sama ketika menghadapi berbagai situasi (Salsabilah & Darwis, 2021). Dalam konteks penggunaan media sosial, paparan informasi yang berlangsung secara terus-menerus dapat menjadi salah satu faktor yang memperkuat munculnya distorsi kognitif (Nurdiani, Sulistiana, & Sugara, 2025). Informasi yang beredar di media sosial umumnya disajikan secara singkat, cepat, dan menitikberatkan pada aspek yang menarik perhatian pengguna.

Karakteristik tersebut sering kali menyebabkan informasi kehilangan konteks, kedalaman, maupun penjelasan yang utuh. Selain itu, algoritma media sosial cenderung menampilkan konten yang sesuai dengan preferensi dan jejak digital interaksi pengguna, sehingga individu lebih sering terpapar informasi yang sejalan dengan keyakinan yang telah dimilikinya. Kondisi ini dapat mempersempit sudut pandang, mengurangi kecenderungan untuk mengevaluasi informasi secara kritis (Darmawan et al., 2025), serta memperkuat bias dalam proses berpikir. Akibatnya, individu berisiko membentuk penilaian berdasarkan informasi yang tidak lengkap atau kurang terverifikasi. Paparan informasi yang bersifat berulang juga dapat membuat suatu informasi terasa benar hanya karena sering ditemui, meskipun belum tentu didukung oleh bukti yang valid. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang tidak disertai dengan kemampuan berpikir kritis dan literasi digital yang memadai dapat meningkatkan peluang terjadinya distorsi kognitif dalam memahami berbagai informasi yang diterima (Salsabilah & Darwis, 2021).

Penelitian serupa dalam konteks distorsi kognitif belum pernah ada yang membahas secara khusus mengenai jenis dan bentuk distorsi yang dialami generasi Z atas paparan media sosial (Wang, 2025). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis dampak distorsi kognitif pengguna media sosial khususnya pada Generasi Z di Jakarta yang memiliki keamatan dengan penggunaan media sosial. Data menyebutkan bahwa Jakarta memang menjadi kota tertinggi di Indonesia dalam penetrasi dan penggunaan internet yakni sebesar 91.35% di tahun 2025, mengungguli DI Yogyakarta dan Bali. Dinas Komunikasi, Informatika dan Statistik Provinsi DKI Jakarta menyebutkan bahwa Jakarta meraih nilai tertinggi Indeks Masyarakat Digital Indonesia (IMDI) 2025 dengan nilai 56,97 (Komdigi, 2025). Penelitian ini diharapkan mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk distorsi kognitif yang paling dominan akibat paparan dari konten media sosial secara mendalam terutama bagi generasi Z di Jakarta. Temuan tersebut dapat menjadi dasar bagi pengembangan program literasi digital, pendidikan berpikir kritis, serta strategi komunikasi yang lebih efektif dalam meminimalkan dampak negatif media sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian komunikasi digital dan psikologi kognitif, tetapi juga menghasilkan rekomendasi yang relevan bagi pembuat kebijakan, institusi pendidikan, dan masyarakat dalam membangun ekosistem media sosial yang lebih sehat dan berorientasi pada kualitas informasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam pengalaman, cara berpikir, serta proses pembentukan distorsi kognitif yang dialami Generasi Z di Jakarta dalam menggunakan media sosial. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman dan menganalisis mengenai makna yang dibangun oleh informan berdasarkan pengalaman mereka dalam berinteraksi dengan berbagai konten digital. Dengan demikian, fokus penelitian tidak hanya mengidentifikasi bentuk-bentuk distorsi kognitif, tetapi juga menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi munculnya distorsi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Subjek penelitian adalah Generasi Z yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 dan merupakan pengguna aktif media sosial. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun

kriteria informan meliputi: (1) berusia 18–27 tahun, (2) aktif menggunakan minimal dua platform media sosial seperti Instagram, TikTok, X, atau YouTube dengan durasi penggunaan rata-rata lebih dari tiga jam per hari, (3) menggunakan media sosial sebagai sumber informasi maupun interaksi sosial, serta (4) bersedia mengikuti proses wawancara secara mendalam. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip *data saturation*, yaitu ketika informasi yang diperoleh telah menunjukkan pola yang berulang dan tidak ditemukan lagi informasi baru yang signifikan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Teknik ini dipilih karena memberikan keleluasaan kepada peneliti untuk menggali pengalaman informan secara lebih mendalam sekaligus menjaga fokus pembahasan sesuai tujuan penelitian. Pertanyaan wawancara diarahkan pada kebiasaan penggunaan media sosial, proses memperoleh dan memaknai informasi, pengalaman membandingkan diri dengan pengguna lain, respons terhadap informasi yang bertentangan dengan keyakinan pribadi, serta persepsi informan mengenai pengaruh media sosial terhadap cara berpikir dan pengambilan keputusan. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan informan, kemudian ditranskripsikan secara verbatim sebagai bahan analisis. Analisis data kualitatif ini menggunakan metode yang digagas oleh Miles dan Huberman (Miles, Huberman, & Saldaña, 2020).

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian menerapkan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teori. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan yang memiliki karakteristik penggunaan media sosial yang berbeda. Sementara itu, triangulasi teori dilakukan dengan menginterpretasikan temuan penelitian menggunakan konsep distorsi kognitif, teori perbandingan sosial (*Social Comparison Theory*), serta teori literasi digital sebagai landasan analisis. Selain itu, peneliti juga menerapkan *member checking*, yaitu meminta informan meninjau kembali hasil transkrip maupun interpretasi data untuk memastikan kesesuaian antara pengalaman informan dengan hasil analisis peneliti. Melalui prosedur tersebut diharapkan hasil penelitian memiliki tingkat kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas yang baik sehingga mampu memberikan gambaran yang valid mengenai distorsi kognitif pengguna media sosial pada Generasi Z.

Hasil dan Pembahasan

Platform Media Sosial yang Dominan Digunakan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa TikTok merupakan platform yang dominan digunakan oleh seluruh informan. Mereka menilai TikTok mampu menyajikan informasi dan hiburan secara cepat melalui sistem rekomendasi yang sesuai dengan minat pengguna. Instagram menempati urutan kedua karena menyediakan kombinasi konten visual, informasi, dan interaksi sosial. Selanjutnya, YouTube dimanfaatkan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam melalui video berdurasi panjang. Sebaliknya, Twitter (X) hanya digunakan oleh sebagian informan, terutama untuk mengikuti isu-isu aktual dan politik. Facebook merupakan platform yang paling sedikit digunakan; hanya satu informan yang masih aktif mengaksesnya. Pergeseran preferensi platform ini menunjukkan perubahan perilaku media Generasi Z yang lebih menyukai platform berbasis video pendek dan algoritma personalisasi.

Preferensi Jenis Konten Media Sosial

Hasil wawancara terhadap sepuluh informan menunjukkan bahwa media sosial dimanfaatkan untuk memenuhi berbagai kebutuhan, mulai dari hiburan, pencarian informasi, hingga pengembangan diri. Namun demikian, konten hiburan merupakan jenis konten yang paling dominan dikonsumsi oleh seluruh informan. Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube dipilih karena mampu menyajikan konten secara cepat, menarik, dan sesuai dengan preferensi masing-masing pengguna.

Informan menyatakan bahwa konten komedi, musik, dan video ringan menjadi pilihan utama untuk mengurangi stres setelah menjalani aktivitas sehari-hari. Selain hiburan, empat informan mengaku secara rutin mengakses konten yang mengangkat kisah hidup atau pengalaman seseorang, terutama melalui podcast. Podcast yang dibawakan oleh tokoh publik seperti Deddy Corbuzier dan Denny Sumargo menjadi pilihan karena dianggap mampu memberikan inspirasi, motivasi, dan perspektif baru terhadap berbagai persoalan kehidupan. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi media pembelajaran informal melalui pengalaman hidup orang lain (Fitri et al., 2023).

Minat terhadap konten politik ditemukan pada tiga informan. Mereka mengakses informasi politik sebagai upaya memperluas wawasan sekaligus menghindari *fear of missing out* (FOMO) terhadap isu-isu yang sedang berkembang. Menariknya, salah satu informan tidak sepenuhnya mempercayai informasi yang diperoleh melalui media sosial dan memilih melakukan verifikasi melalui portal berita daring. Temuan ini mengindikasikan adanya upaya literasi informasi meskipun tidak dilakukan oleh seluruh informan.

Sementara itu, dua informan menunjukkan ketertarikan terhadap konten seni dan budaya yang berkaitan dengan desain, tata rias, dan ekspresi budaya. Adapun konten kesehatan, khususnya kesehatan mental, hanya menjadi perhatian utama satu informan. Beberapa informan juga menyampaikan bahwa mereka berusaha menjaga keseimbangan antara konsumsi konten hiburan dan konten informatif agar penggunaan media sosial tetap memberikan manfaat (Nasution et al., 2025).

Temuan menarik lainnya menunjukkan bahwa ketika informan menemukan konten yang dianggap menarik atau relevan dengan minatnya, mereka cenderung terus menelusuri konten serupa melalui fitur rekomendasi algoritma, kemudian mengikuti akun (*follow*) atau berlangganan (*subscribe*) pada kanal tersebut. Perilaku ini menunjukkan bagaimana algoritma media sosial berkontribusi dalam membentuk pola konsumsi informasi pengguna secara berkelanjutan (Rahman et al., 2025).

Intensitas Paparan Media Sosial

Seluruh informan menyatakan cenderung menggunakan media sosial setiap hari tanpa jeda. Durasi penggunaan rata-rata mencapai lebih dari tiga jam per hari, bahkan sebagian besar informan menghabiskan waktu lebih dari lima jam setiap hari. Tingginya intensitas penggunaan tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian Generasi Z, baik untuk memperoleh informasi, mencari hiburan, maupun membangun interaksi sosial (Sinaga & Aritonang, 2023).

Paparan yang berlangsung secara terus-menerus membuka peluang semakin besarnya pengaruh media sosial terhadap cara individu memandang realitas (Saifullizam, et al., 2025). Semakin lama seseorang berinteraksi dengan berbagai konten digital, semakin besar pula kemungkinan terbentuknya persepsi, sikap, dan pola pikir yang dipengaruhi oleh informasi yang dikonsumsi (Kariandika, Dwika Ayu Amrita, Karang Winangun, & Agus Trinata, 2025). Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor penting yang berpotensi memunculkan distorsi kognitif (Astuti, 2024).

Kecemasan dan *Overthinking* Akibat Paparan Informasi

Menurut Burns (1989), terdapat sepuluh bentuk distorsi kognitif yang umum, yaitu all-or-nothing thinking, overgeneralization, mental filter, disqualifying the positive, jumping to conclusions, magnification and minimization, emotional reasoning, should statements, labeling and mislabeling, personalization (Salsabilah & Darwis, 2021). Bentuk-bentuk distorsi kognitif ini terkadang muncul tanpa didasarkan pada bukti nyata (Mahardika, 2023). Dalam konteks media sosial, distorsi ini muncul dari adanya persepsi pribadi, asumsi, kekhawatiran, dan interpretasi negatif terhadap situasi atau konten media sosial.

Kecemasan dan *overthinking* akibat paparan informasi adalah salah satu respon yang dialami informan. Analisis hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan pernah mengalami bentuk distorsi kognitif setelah mengonsumsi informasi di media sosial. Bentuk distorsi yang paling banyak muncul adalah kecemasan (*anxiety*), berpikir berlebihan (*overthinking*), dan kecenderungan menarik kesimpulan negatif tanpa didukung informasi yang memadai. Kecemasan tersebut muncul ketika informan terpapar konten mengenai kesehatan mental, sulitnya memperoleh pekerjaan, meningkatnya persaingan kerja, perkembangan Artificial Intelligence (AI), hingga isu ekonomi seperti kenaikan harga kebutuhan pokok (Kariandika, Dwika Ayu Amrita, Karang Winangun, & Agus Trinata, 2025). Informan mengaku sering membayangkan skenario terburuk mengenai masa depan setelah melihat berbagai konten tersebut. Salah seorang informan mengungkapkan bahwa ia sempat merasa pesimis memperoleh pekerjaan karena banyaknya konten yang menyebutkan sempitnya lapangan pekerjaan bagi lulusan baru. Namun, persepsi tersebut mulai berubah setelah ia memperoleh informasi pembandingan dari sumber berita resmi yang menunjukkan kondisi yang lebih berimbang. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa distorsi kognitif dapat berkurang ketika individu melakukan verifikasi informasi melalui sumber yang kredibel (Mahardika, 2023).

Berbagai platform media sosial memungkinkan penggunaannya untuk berbagi pengalaman, berpartisipasi dalam diskusi, serta menciptakan dan mendistribusikan konten secara cepat tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Dengan dukungan teknologi berbasis web, media sosial mampu mengubah komunikasi yang sebelumnya bersifat satu arah menjadi dialog interaktif yang melibatkan banyak pihak secara simultan (Komara & Widjaya, 2024). Berbagai survei menunjukkan bahwa alasan utama masyarakat menggunakan media sosial adalah untuk berinteraksi dengan orang lain, mencari informasi, memperoleh inspirasi, mengikuti perkembangan isu terkini, serta berpartisipasi dalam tren yang sedang populer. Namun, di balik berbagai kemudahan tersebut, media sosial juga memiliki potensi memberikan dampak negatif terhadap cara individu memahami dan menafsirkan informasi. Temuan ini memperlihatkan bahwa paparan informasi yang berulang di media sosial tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga membentuk cara individu menafsirkan realitas. Informasi yang bersifat sensasional lebih mudah memicu respons emosional dibandingkan informasi yang bersifat faktual.

Distorsi Persepsi terhadap Realitas Sosial

Penelitian ini menemukan adanya distorsi persepsi terhadap berbagai isu sosial. Informan mengaku bahwa paparan konten politik secara terus-menerus membuat mereka memandang kondisi pemerintahan secara lebih negatif dibandingkan sebelumnya. Bahkan beberapa informan menjadi lebih sensitif terhadap komentar maupun diskusi politik di media sosial. Distorsi persepsi juga ditemukan pada konten keagamaan. Beberapa informan menyatakan bahwa konten yang mengklaim hanya satu kelompok atau agama sebagai pihak yang paling benar berpotensi membentuk pemahaman yang sempit dan menyesatkan apabila diterima tanpa proses berpikir kritis. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi pengetahuan pengguna, tetapi juga berpotensi membentuk prasangka dan cara pandang terhadap kelompok lain. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa algoritma media sosial yang terus menampilkan konten sejenis memperkuat kecenderungan pengguna untuk menerima informasi yang sejalan dengan keyakinannya (Rahman et al., 2025). Kondisi ini menyebabkan pengguna semakin jarang memperoleh sudut pandang alternatif sehingga berpotensi memperkuat *confirmation bias* dan *echo chamber*.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial pada Generasi Z berkaitan erat dengan munculnya berbagai bentuk distorsi kognitif. Semakin sering informan mengakses media sosial, semakin besar peluang mereka mengalami kecemasan, berpikir berlebihan, serta membentuk persepsi yang tidak sepenuhnya sesuai dengan kondisi objektif (Tajudin, Qolbiyyah, Alasa, & Mulyeni, 2026). Dalam upaya memenuhi kebutuhan akan informasi, individu mengalami proses belajar yang terjadi pada ruang kognisinya yang menggambarkan bagaimana proses

yang terjadi pada kognisi manusia mengolah informasi yang diterimanya. Robert M. Gagne menjelaskan ada beberapa cara dalam proses belajar berlangsung dari pemrosesan informasi ini: Pertama, informasi ditangkap dan diterima oleh panca indera, kemudian diteruskan ke pusat saraf dan diproses sebagai informasi. Kedua, ada proses penyaringan sehingga informasi yang diproses disimpan secara singkat. Ada yang menjadi kenangan jangka panjang, bahkan ada yang terbuang sia-sia. Ketiga, informasi yang masuk ke dalam ingatan mengalami percampuran dengan ingatan yang sudah ada sebelumnya, dan setelah itu pengalaman tersebut dapat diungkap kembali setelah mengalami pengolahan (Budi, 2022).

Pada proses kognitif di tahap awal stimulus atau informasi diterima melalui memori penginderaan, yang kemudian bersamaan dengan tahap atensi yang akan disortir dan dimaknai oleh *working memory* (Krisnanda, Hasianna, & Limyati, 2020). Dalam hal ini, memori penginderaan dan memori pekerja memiliki keterbatasan dalam menyimpan informasi, baik dari segi jumlah maupun durasi. Selanjutnya di memori pekerja informasi yang diterima kemudian diolah, dikonstruksi sehingga menjadi pengetahuan untuk disimpan ke dalam memori jangka panjang. Informasi yang ada di memori jangka panjang sangat berpengaruh dalam proses kognitif selanjutnya (Salsabila, 2017). Ketika seseorang memperoleh informasi, alat inderanya berperan sebagai komponen utama yang menerima informasi tersebut. Informasi masuk oleh alat indera, seperti mata yang dapat melihat dan telinga untuk informasi yang dapat mendengar. Saat informasi ditangkap oleh jaringan otak terjadi tiga proses yaitu perhatian (*attention*), persepsi (*perception*), dan pemberian makna. (Ramadanti Magfirah, Patda Sary Cici, 2005). Pada temuan penelitian menunjukkan bahwa dalam proses berpikir, individu mengalami kesalahan berpikir dalam mengolah informasi yang diterimanya yang disebut dengan distorsi kognitif. Penyimpangan ini sering kali didorong oleh reaksi emosional yang muncul, sehingga pemikiran yang terbentuk merupakan hasil dari pemikiran pribadi yang tidak objektif (Tajudin, Qolbiyyah, Alasa, & Mulyeni, 2026).

Distorsi Paling Dominan Dialami Generasi Z di Jakarta

Untuk mengetahui jenis dan bentuk distorsi kognitif yang dialami oleh para informan, wawancara mendalam dilakukan mulai dari kebiasaan penggunaan media sosial, proses memperoleh dan memaknai informasi, pengalaman membandingkan diri dengan pengguna lain, hingga akhirnya bermuara pada bentuk respons terhadap informasi yang didapat dari media sosial. Seluruh informan menyatakan jawaban yang beragam pada bentuk-bentuk distorsi mulai dari *all-or-nothing thinking*, *overgeneralization*, *mental filter*, *disqualifying the positive*, *jumping to conclusions*, *magnification and minimization*, *emotional reasoning*, *should statements*, *labeling and mislabeling*, *personalization*. Dari 10 bentuk distorsi kognitif ini, tidak terdapat informan yang mengalami *all-or-nothing thinking* dan *disqualifying the positive*. *Mental filter* dan *personalization* sempat dialami oleh masing-masing 1 (satu) orang informan pada saat mengalami sebuah peristiwa yang sangat menguras emosi. Informan lain (3 orang) juga sempat mengalami distorsi bentuk *labeling and mislabeling* saat mendapatkan paparan informasi di media sosial mengenai sosok figur publik. Distorsi bentuk *should statement* dialami pula oleh sebanyak 3 orang dalam konteks paparan informasi yang berkenaan dengan kesehatan dan penyakit. Distorsi paling banyak yang sempat dialami lebih dari 5 orang informan adalah *overgeneralization*, *jumping to conclusions*, serta *emotional reasoning*.

Overgeneralization

Distorsi kognitif ini sering kali muncul dalam situasi di mana individu menghadapi stres, tekanan, atau emosi negatif yang kuat. Dalam konteks media sosial, distorsi ini dapat memperburuk misinterpretasi informasi yang diperoleh, sehingga menyebabkan keputusan yang salah atau tidak objektif (Salsabilah & Darwis, 2021). Distorsi kognitif memiliki dampak yang signifikan pada perilaku individu, terutama dalam konteks lingkungan sosial yang semakin dipengaruhi oleh media digital. Salah satu cara untuk mengatasi distorsi kognitif adalah dengan menerapkan strategi berpikir

rasional, di mana individu diajak untuk menantang keyakinan irasional mereka dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih logis dan realistis (Mahardika, 2023). Hasil temuan pada penelitian ini mengindikasikan kecenderungan distorsi kognitif dalam hal yaitu overgeneralization. Menurut Asosiasi Psikologi Amerika (APA), overgeneralisasi merupakan salah satu bentuk distorsi kognitif, di mana seseorang melihat suatu peristiwa atau situasi sebagai sebuah aturan atau standar yang tidak bisa berubah-ubah (Overgeneralization, n.d.). Hal ini mengakibatkan individu menggunakan pengalaman masa lalunya sebagai patokan untuk menilai semua hal, tanpa memperhatikan konteks yang berbeda (Nurdiani, Sulistiana, & Sugara, Effect of Cognitive Distortion on Social Media Addiction Among College Students, 2025).

Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa seluruh narasumber cenderung menganggap informasi yang mereka terima dari media sosial sebagai aturan yang berlaku umum, lalu menggeneralisasikannya pada situasi lain yang berbeda. Selain itu, narasumber menunjukkan kecenderungan berpikir negatif terhadap situasi yang mereka lihat di media sosial (Mahardika, 2023). Ketika pemikiran ini berkembang, mereka rentan melakukan kesalahan dalam menganalisis informasi, serta cenderung mengambil keputusan dengan cepat tanpa didukung data atau fakta yang memadai.

Distorsi kognitif semacam ini dapat berdampak pada kualitas pengambilan keputusan dan meningkatkan risiko misinformasi, terutama dalam konteks interaksi yang didorong oleh media sosial. Ini juga menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial sebagai sumber informasi utama bisa memicu pengambilan keputusan yang tidak akurat dan terlalu cepat (Tajudin, Qolbiyyah, Alasa, & Mulyeni, 2026).

Jumping to Conclusions

Loncatan kesimpulan atau Jump to Conclusion (JTC) adalah kecenderungan untuk membuat keputusan atau menyimpulkan sesuatu secara tergesa-gesa berdasarkan bukti yang minim. Perilaku ini merupakan salah satu bentuk bias kognitif yang menjelaskan fenomena di mana seseorang mempercayai delusi yang diciptakannya sendiri tanpa melakukan elaborasi atau analisis yang mendalam (Kręzolek et al., 2019). Individu yang mengalami JTC cenderung menarik kesimpulan dengan cepat tanpa mempertimbangkan keadaan objektif, melainkan hanya berlandaskan asumsi yang mereka ciptakan. Hal ini sering kali terkait dengan gangguan kecemasan, di mana individu merasa tertekan atau cemas saat menerima informasi dari media sosial. Dari hasil wawancara, seluruh narasumber mengungkapkan bahwa mereka mengalami kecemasan ketika menghadapi paparan informasi di media sosial. Kecemasan ini mungkin muncul akibat ketidakpastian yang ditimbulkan oleh informasi yang beragam dan kadang-kadang kontradiktif, yang membuat mereka lebih rentan terhadap JTC. Keadaan ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat memengaruhi cara mereka memproses informasi dan menarik kesimpulan, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kesalahan dalam pengambilan Keputusan (Permadi, 2022).

Emotional Reasoning

Penalaran emosional didefinisikan sebagai proses di mana individu menarik kesimpulan tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka berdasarkan emosi subjektif, bukan emosi objektif. Perilaku penalaran emosional ini sering kali mengindikasikan adanya gangguan kecemasan (anxiety disorder) atau depresi (Berle & Moulds, 2013). Dalam konteks ini, penalaran emosional dapat menghasilkan kesimpulan yang bias, di mana sebagian besar merupakan pandangan yang negatif. Secara sederhana, gangguan kecemasan dan depresi dapat membatasi individu dalam lingkungan perasaan negatif (Permadi, 2022). Perasaan ini menjadi dominan dan memengaruhi cara individu menarik kesimpulan, sehingga hampir selalu bersifat negatif. Bentuk perilaku penalaran emosional terlihat pada narasumber yang menyatakan bahwa mereka sering kali merasa terjebak dalam pikiran-pikiran negatif ketika menerima informasi dari media sosial. Mereka melaporkan bahwa emosi negatif yang dialami sering kali memengaruhi cara mereka menilai situasi dan membuat

keputusan. Beberapa narasumber mengakui bahwa mereka cenderung merasa cemas atau depresi ketika melihat konten negatif di media sosial, yang kemudian menyebabkan mereka menarik kesimpulan bahwa keadaan mereka juga buruk. Hal ini menunjukkan bagaimana penalaran emosional dapat mempengaruhi kesehatan mental individu dan memperkuat siklus berpikir negative (Pebriani, Aramico, & Septiani, 2025)

Penelitian ini mengisi celah penelitian-penelitian sebelumnya yang belum secara spesifik membahas tentang bentuk distorsi kognitif pada generasi Z atas paparan konten-konten yang ada di media sosial, khususnya TikTok. Untuk itu, jika mengacu pada penelitian sebelumnya, dalam meminimalisir distorsi kognitif yang terjadi, seorang individu diwajibkan untuk memiliki kemampuan critical thinking. Kemampuan ini sangat penting dalam usaha agar pesan yang diterima dapat dicerna dengan baik dan tidak menimbulkan salah persepsi (Nasution, M. Chaerul Rizky, Anggraeini, & Surbakti, 2025). Dalam menerima pesan-pesan komunikasi di media sosial, seorang individu wajib mengolah dalam bentuk menganalisis dan berpikir obyektif dari pesan dan konten media sosial. Penelitian ini membuktikan bahwa di dalam menerima pesan, masing-masing individu dapat memiliki banyak persepsi yang kemudian mengarah pada munculnya distorsi kognitif dalam berbagai bentuk.

Simpulan

Secara umum, pengguna media sosial generasi Z di Jakarta mengalami 3 (tiga) jenis distorsi kognitif yang dominan, yang menyebabkan adanya kesalahan atau persepsi yang berbeda dari sisi kognitif. Distorsi-distorsi ini adalah *overgeneralization*, *jumping to conclusions*, dan *emotional reasoning*. Distorsi-distorsi kognitif yang disebabkan karena paparan informasi di media sosial dalam waktu yang lama. Selain itu, penggunaan media sosial dengan frekuensi tinggi ini juga menyebabkan banyak hal negatif bagi para generasi Z di Jakarta. Ketiga bentuk distorsi tersebut menunjukkan bahwa informasi yang dikonsumsi melalui media sosial tidak selalu diproses secara kritis, melainkan sering kali dipengaruhi oleh asumsi, emosi, dan generalisasi yang berlebihan, sehingga berpotensi memengaruhi kualitas pengambilan keputusan dan cara individu memandang realitas.

Daftar Pustaka

- Astuti, S. A. (2024). Distorsi informasi di media sosial dengan teknologi digital artificial intelligence (AI) terkait perilaku etika politik dari perspektif peradaban hukum komunikasi. *DIKMAS: Jurnal Pendidikan Masyarakat dan Pengabdian*, 4(1), 45–56. <http://dx.doi.org/10.37905/dikmas.4.1.45-56.2024>
- Darmawan, A. P., & Sartika, R. E. (2026, Juni 14). *Daftar media sosial yang paling sering diakses warganet indonesia 2026*. Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia.
- Darmawan, D., Syamsyiah, N., Alhasna, A. A., & Wafi, A. (2025). Telaah pustaka peran literasi digital dalam membangun daya pikir kritis mahasiswa masa kini. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, 1(4), 1195–1205. <https://doi.org/10.63822/k8qdp29>.
- Erita. (2025). Perubahan Pola Interaksi Sosial Akibat Teknologi Digital di Kalangan Mahasiswa . *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 19107–19110. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.3131>
- Fitri, S. L., Rahmawati, A. E., Immanuel, A., Jannati, B., & Hidayat, T. (2023). Podcast pada kalangan mahasiswa dapat mendorong kreativitas dalam pengembangan soft skills. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sultan Indonesia*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.58291/abdisultan.v1i1.201>



- Kariandika, I. P., Dwika Ayu Amrita, N., Karang Winangun, I. N., & Agus Trinata, I. N. (2025). Pengaruh media sosial terhadap pembentukan persepsi dan keputusan pembelian konsumen Generasi Z. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi Review*, 5(2), 1-10. <https://doi.org/10.53697/emba.v5i2.3679>
- Komara, D. A., & Widjaya, S. N. (2024). Memahami perilaku informasi gen-z dan strategi melawan disinformasi: Sebuah tinjauan literatur penggunaan media sosial. *Jurnal Pustaka Ilmiah*, 10(2), 155-174. <https://doi.org/10.20961/jpi.v10i2.85775>
- Komdigi. (2025, Oktober 2). *IMDI 2025 Naik ke 44,53, Indonesia Makin Cakap Digital*. Retrieved from www.komdigi.go.id: <https://www.komdigi.go.id/berita/siaran-pers/detail/imdi-2025-naik-ke-4453-indonesia-makin-cakap-digital>
- Krisnanda, M. A., Hasianna, S. T., & Limyati, Y. (2020). Peningkatan fungsi atensi dan memori jangka pendek pada wanita dewasa muda dengan ansietas setelah terapi mewarnai. *Journal of Medicine and Health*, 2(5), 31–39. <https://doi.org/10.28932/jmh.v2i5.2030>
- Kusaini, U. N., Husna, N., Setiawati, Y., & Alhamdika, Z. P. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Hubungan dan Interaksi Antar Keluarga. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 9265–9273. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11537>
- Mahardika, A. P. (2023). Cognitive Therapy untuk Mengurangi Pemikiran Negatif. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.36761/jp.v6i2.3558>
- Marchellia, R. I., & Siahaan, C. (2022). Penggunaan media sosial dalam hubungan pertemanan. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 11(2), 1–7. <https://doi.org/10.33366/jisip.v11i1.2357>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. United Kingdom: Sage Publications.
- Nasution, D. A., M. Chaerul Rizky, M. C., Anggraeni, F. A., & Surbakti, F. Y. (2025). Critical thinking di era distorsi informasi: Membedah hoaks, misinformasi, dan bias kognitif pada Generasi Z. *Journal of Business, Finance, and Economics (JBFE)*, 6(2), 253-260. <https://doi.org/10.32585/jbfe.v6i2.7745>
- Nasution, J. S., Harahap, A. L., Hasibuan, F. I., Fadillah, N., & Gajah, Z. H. (2025). Manfaat media sosial sebagai sarana pengembangan kreativitas mahasiswa di era digital. *AMI: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 3(1), 43-49. <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/ami/article/view/4295>
- Nurdiani, R., Sulistiana, D., & Sugara, G. S. (2025). Effect of cognitive distortion on social media addiction among college students. *POTENSI: Journal of Education and Human Development*, 1(1), 37-45. <https://doi.org/10.65067/x5tv8227>
- Pebriani, D., Aramico, B., & Septiani, R. (2025). Studi eksplorasi penggunaan akses sosial media terhadap kecemasan pada remaja Gen Z di Kota Meulaboh. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1230–1242. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.43442>
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13>
- Rahman, R., Mitrin, A., Azizah, P., Amelia, V., & Amalia, R. (2025). Pengaruh algoritma media sosial terhadap pola konsumsi informasi di kalangan Gen Z di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. *Pustaka Karya: Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 13(2), 351–358. <https://doi.org/10.18592/pk.v13i2.18807>
- Saifullizam, S. S., Nizam, N. Y., Ismail, N., Zainuddin, N. S., Iswandi, N. K., Ramlan, A. F., & Paskarina, C. (2025). Paparan media dan dampaknya terhadap persepsi publik. *SOSIOGLOBAL : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*, 9(2), 185–200. <https://doi.org/10.24198/jsg.v9i2.62871>



- Salsabilah, Q., & Darwis, R. S. (2021). Mengubah pola pikir negatif pada remaja melalui cognitive restructuring. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 17–27. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i1.31894>
- Satyadharma, M., Elwan, L. O., & Putra, Z. (2023). Pemanfaatan media sosial Facebook dalam penyebaran informasi transportasi ke publik. *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora*, 7(2), 347–358. <https://doi.org/10.22437/titian.v7i2.29580>
- Setiawan, T., & Aeni, N. (2026). Micro-Drama sebagai fenomena platform digital: Studi literatur tentang transformasi pola konsumsi konten video pendek. *Visioner : Jurnal Komunikasi, Bisnis dan Konten Kreatif*, 13(1), 76–90. <https://doi.org/10.65873/nm0r4m91>
- Sinaga, M. N., & Aritonang, N. N. (2023). Hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada pengguna media sosial usia dewasa awal di Kota Medan. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3870-3883.
- Tajudin, A., Qolbiyyah, P. K., Alasa, N. A., & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(1), 17–27. <https://doi.org/10.62383/wissen.v4i1.1523>
- Tanjung, A.-Q., Ritonga, R. A., Faqih, A., Harahap, Q., & Sikumbang, A. T. (2026). Pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi Generasi Z. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 11(12), 1-17. <https://doi.org/10.9963/h8cfw533>
- Wang, B. (2025). The influence of social media on teenagers-based on the two perspectives of prosocial behavior and self-efficacy. *International Conference on Mental Growth and Human Resilience 2025* (pp. 691–698). Japan: Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-509-6_76