

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi Z (Gen Z) yang lahir antara tahun 1997 dan 2012 merupakan generasi muda yang tumbuh di tengah perkembangan pesat teknologi digital. Menurut Ranny (2018:61), mereka dikenal sebagai *digital natives* karena sejak kecil telah terbiasa dengan internet dan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Mereka memiliki karakteristik beragam seperti peduli terhadap isu global dan mampu untuk tetap terhubung dengan informasi terkini melalui platform media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, *X*, dan *Facebook*. Di Indonesia, Gen Z menjadi kelompok pengguna internet terbesar, sebagaimana ditunjukkan oleh data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, yang menegaskan dominasi mereka dalam aktivitas bermedia sosial.

Namun, penggunaan media sosial yang intens oleh Gen Z, khususnya mahasiswa, kerap kali tidak terkontrol dan berpotensi memicu adiksi. Penelitian oleh Rideout dan Robb (2018) mengungkapkan bahwa 92% Gen Z menggunakan media sosial, dengan 70% mengaksesnya beberapa kali sehari, 38% beberapa kali per jam dan 16% hampir terus-menerus. Kebiasaan ini dapat memicu adiksi, yaitu ketergantungan untuk terus mengonsumsi konten selama berjam-jam, terutama melalui aktivitas seperti *scrolling* yang diperparah oleh fitur interaktif dan keragaman konten pada media sosial.

Berdasarkan penelitian melalui survei terbuka terhadap 16 Gen Z yang

mayoritas merupakan mahasiswa di Jawa Barat dan Jakarta mengungkapkan bahwa banyak dari mereka merasa mengalami adiksi media sosial, terutama saat memiliki waktu senggang atau dalam kondisi kesepian. Beberapa responden mengaku bahwa kebiasaan ini memicu kecemasan yang sering kali diperparah oleh perbandingan sosial. Perbandingan sosial menjadi salah satu dampak psikologis utama dari adiksi media sosial. Paparan terhadap unggahan terkait pencapaian karier, gaya hidup yang tampak sempurna, atau penampilan fisik yang dianggap lebih baik dapat memicu perasaan rendah diri dan kecemasan sosial (Du et al., 2024:15).

Beberapa Gen Z yang menjadi responden survei melaporkan bahwa mereka sering membandingkan diri dengan teman sebaya yang terlihat lebih sukses di *LinkedIn* atau di *Instagram* yang membuat mereka merasa tertinggal atau tidak memadai. Fenomena ini juga teramati di lingkungan magang ketika waktu luang yang berlebihan mendorong Gen Z untuk tenggelam dalam media sosial. Konten yang mereka lihat seperti postingan tentang kehidupan ideal sering memicu keinginan untuk mengejar standar yang tidak realistis dan tidak sesuai dengan kondisi dan kemampuan mereka yang pada akhirnya dapat memperburuk kecemasan.

Fenomena adiksi media sosial ini menginspirasi pengembangan skenario film fiksi berjudul *Menggenggam Cemas*. Skenario ini mengisahkan perjalanan seorang mahasiswi Gen Z yang terjebak dalam adiksi media sosial yang membawanya pada perbandingan sosial. Ia kerap membandingkan dirinya dengan perempuan berpenampilan menarik yang muncul di media sosialnya, yang memicu kecemasan dan merusak hubungannya dengan keluarga serta teman-teman terdekat.

Skenario ini bertujuan menggambarkan konflik psikologis yang relevan dengan Gen Z sekaligus mendorong mereka untuk menggunakan media sosial dengan lebih bijak dengan fokus pada pengembangan diri. Tema ini dipilih karena Gen Z merupakan pengguna media sosial terbesar di Indonesia, sehingga ceritanya mencerminkan tantangan dan pengalaman nyata mereka.

Dalam penulisan skenario film, penulis naskah skenario memiliki peran penting dalam mengubah ide cerita menjadi deskripsi adegan dan visual. Sebagaimana dijelaskan oleh Hasan, pengembangan cerita menjadi naskah mencakup struktur narasi lengkap yang kemudian digunakan sebagai panduan utama dalam proses produksi film (2021:12). Selain itu di dalam skenario terdapat alur cerita atau plot yang merupakan susunan cerita dari awal hingga akhir yang membentuk perjalanan karakter agar bisa mencapai tujuannya. Penulis skenario biasanya bekerja sama dengan sutradara untuk memvisualisasikan adegan.

Untuk menyusun skenario, diterapkan struktur dramatik tiga babak pada alur ceritanya. Struktur dramatik tiga babak merupakan penggunaan struktur alur cerita yang biasanya terdiri dari tiga bagian, yaitu babak pengenalan, konflik, dan resolusi. Sebagaimana dijelaskan oleh Della T. Ginting dan rekan-rekannya, struktur ini menjadi dasar penting dalam menyusun skenario film fiksi, karena mencakup detail jelas seperti pengenalan tokoh, alur cerita linier, konflik, hingga krisis, dan penyelesaiannya (2021:112-113). Struktur tiga babak dipilih karena efektif untuk film pendek dan sesuai dengan alur cerita yang dibangun, sehingga memungkinkan perjalanan karakter utama dari keinginannya yang mengakibatkan kecemasan, halangan hingga penyelesaian yang dapat disampaikan dengan kuat.

Berdasarkan uraian ini, laporan tugas akhir ini berjudul “Adiksi Media Sosial pada Gen Z dalam Penulisan Skenario Film Fiksi Menggenggam Cemas.” Skenario ini diharapkan dapat diproduksi menjadi film pendek yang mengedukasi Gen Z tentang dampak adiksi media sosial. Dengan menggabungkan penelitian, pengamatan, dan pendekatan naratif, karya ini bertujuan menginspirasi Gen Z untuk memprioritaskan kesehatan mental dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang di era digital.

B. Rumusan Ide Penciptaan

1. Bagaimana mengembangkan isu adiksi media sosial pada Gen Z?
2. Bagaimana menerapkan struktur tiga babak ke dalam naskah skenario?
3. Bagaimana menggambarkan konflik kecemasan pada karakter protagonis akibat perbandingan sosial?

C. Keaslian / Orisinalitas Karya

Setiap karya yang dihasilkan termasuk skenario, tidak lepas dari pengaruh karya-karya sebelumnya. Karya orisinal adalah karya yang dikembangkan berdasarkan pemikiran sendiri dengan mengambil beberapa referensi dari karya yang sudah ada sebagai inspirasi. Hal ini juga berlaku pada skenario film yang mengangkat tema konflik psikologis perbandingan sosial akibat adiksi media sosial. Karya ini mengisahkan seorang pemuda Gen Z yang mengalami adiksi terhadap *scrolling* media sosial khususnya di platform *Instagram*, hingga ia merasakan kecemasan ketika melihat postingan orang lain yang terlihat lebih sempurna, yang pada gilirannya menimbulkan konflik dengan lingkungan sekitarnya.

Adapun terdapat beberapa karya film dengan tema serupa yang telah menjadi inspirasi, seperti *Republik Twitter* (2023), *The Social Dilemma* (2020), dan *Eighth Grade* (2018). Karya-karya tersebut tidak dimaksudkan untuk ditiru secara langsung. Referensi tersebut digunakan sebagai acuan untuk memahami pendekatan naratif dan penggambaran konflik yang berkaitan dengan adiksi media sosial. Keaslian karya skenario terletak pada upaya mengembangkan konflik psikologis perbandingan sosial yang timbul akibat adiksi media sosial pada Gen Z.

D. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah langkah-langkah yang digunakan untuk mengkaji kebenaran dan mengumpulkan data melalui kejadian atau peristiwa yang rasional, dengan didukung oleh bukti data yang nyata. Metode penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan utama untuk menggali dan memahami kehidupan dalam bermedia sosial yang dialami narasumber sebagai Gen Z. Pendekatan kualitatif dipilih karena memberikan ruang untuk menganalisis subjek atau narasumber dengan fenomena terkait secara mendalam.

Metode Penelitian kualitatif menggunakan pendekatan yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena, dengan mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi, serta mengutamakan makna dalam interpretasi data. Menurut M. Rijal, penelitian kualitatif tidak mengandalkan prosedur statistik atau perhitungan, melainkan mengungkap fenomena secara holistik dengan pengumpulan data dari *setting* alamiah, dengan peneliti sebagai instrumen utama (Fadli, 2021:33). Tujuannya adalah untuk menggali makna yang terkandung dalam

pengalaman, perilaku, atau pandangan subjek penelitian.

Dengan penggunaan metode ini, langkah pertama yang dilakukan adalah mencari informasi mengenai karakteristik Gen Z yang mengalami adiksi media sosial serta konflik psikologis yang berkaitan dengan perbandingan sosial. Selanjutnya, pengumpulan data dilakukan dengan menerapkan beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi

Metode observasi yang digunakan dalam penelitian untuk karya skenario ini adalah observasi partisipatif, di mana peneliti mengamati dan ikut serta dalam aktivitas sehari-hari narasumber. Pendekatan ini memungkinkan pengamatan langsung terhadap pola perilaku penggunaan, interaksi, dan dinamika kehidupan yang terjadi di lingkungan tersebut.

Dengan berpartisipasi aktif, peneliti dapat menangkap nuansa situasional yang lebih mendalam, sehingga dapat mendeskripsikan fenomena yang diamati secara lebih akurat tanpa memengaruhi situasi yang terjadi.

2. Wawancara

Metode penelitian kualitatif yang diterapkan selanjutnya adalah wawancara dengan narasumber untuk mengumpulkan data relevan melalui penggalian informasi secara mendalam. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh terkait pengalaman dan persepsi narasumber, sehingga data yang diperoleh dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan alur cerita dalam naskah.

Wawancara mendalam dilakukan dengan beberapa narasumber yang meliputi Gen Z pengguna aktif media sosial yang mendukung tema, psikolog klinis untuk memperdalam pemahaman fenomena terkait isu yang diangkat, serta penulis skenario profesional. Adapun narasumber tersebut antara lain:

a) Narasumber Utama

Nama : Dara Gusni July Dinati

Umur : 21 Tahun

Tanggal Lahir : 30 Juli 2003

Alamat : Jl. Ciamis Banjar, Dusun Kidul No.76, Kab. Ciamis

Seorang Gen Z perempuan yang pernah mengalami adiksi media sosial pada suatu platform jejaring sosial dan sedang mengalami konflik kecemasan psikologis akibat perbandingan sosial. Wawancara tersebut dilakukan pada Minggu, 16 Maret 2025, melalui pertemuan daring menggunakan Zoom Meet dengan sistem wawancara terbuka.

b) Narasumber Kedua

Nama : Muhammad Ihsan

Umur : 21 Tahun

Tanggal Lahir : 2 Juni 2003

Alamat : Sukabumi Selatan, Kebon Jeruk, Jakarta Barat

Seorang Gen Z laki-laki yang sedang mengalami konflik kecemasan psikologis akibat perbandingan sosial. Wawancara tersebut dilakukan pada Rabu, 19 Maret 2025, melalui pertemuan daring menggunakan Zoom Meet dengan sistem wawancara terbuka.

c) Narasumber Ketiga

Nama : Lisa Puspasari, M.Psi., Psikolog.

Seorang psikolog klinis dengan bidang keahlian adiksi, keluarga, hubungan, dan gangguan kecemasan yang menangani kasus mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Wawancara dilakukan untuk mengkonsultasikan permasalahan yang dialami narasumber utama, yang dilakukan pada Rabu, 19 Maret 2025, melalui panggilan video Halodoc dengan sistem wawancara terbuka.

d) Narasumber Keempat

Nama : Khalid Kashogi

Seorang penulis skenario profesional di industri film Indonesia yang telah mengembangkan berbagai karya selama 17 tahun dari genre drama komedi, horor, *action*, hingga *thriller*. Wawancara dilakukan secara daring melalui Zoom Meet pada Senin, 21 Oktober 2024, untuk mendalami profesi dan proses kreatif penulisan skenario, termasuk unsur naratif struktur tiga babak.

3. Studi Literatur

Studi literatur adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menelaah berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik yang sedang dikaji. Sumber-sumber ini dapat berupa buku, jurnal ilmiah, artikel, atau laporan penelitian kredibel lainnya. Tujuan dari studi literatur adalah untuk memahami teori yang mendasari suatu permasalahan, mengidentifikasi penelitian sebelumnya, serta menemukan aspek yang belum banyak dibahas

dalam penelitian terdahulu.

Melalui studi literatur, pertanyaan penelitian dapat dirumuskan dengan lebih tajam serta metode yang paling tepat dapat ditentukan. Selain itu, studi ini juga berperan dalam membangun landasan teoretis yang kuat, sehingga penelitian memiliki dasar yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam sebuah studi. Dalam penelitian kualitatif, berbagai instrumen seperti panduan wawancara, pedoman observasi, dan catatan lapangan sering digunakan untuk memastikan keakuratan informasi (Ardiansyah et al. 2023).

Berdasarkan pengertian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa instrumen penelitian mencakup semua perangkat atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, guna mencapai tujuan penelitian. Instrumen ini dapat berupa alat fisik seperti perekam suara dan kamera, maupun alat non-fisik seperti panduan wawancara.

Dalam penulisan laporan karya tugas akhir ini, instrumen yang digunakan untuk menunjang karya naskah antara lain:

- a) Perekam suara dan Kamera HP: Digunakan untuk merekam dan mendokumentasikan proses wawancara mendalam dengan informan serta observasi partisipatif di lapangan.

- b) Laptop, buku serta alat tulis: Digunakan untuk mencatat hasil wawancara, observasi, serta melakukan analisis data secara digital.

Laptop juga digunakan untuk penelitian *online*.

Instrumen-instrumen tersebut dipilih untuk memastikan bahwa proses pengumpulan dan analisis data berjalan efisien dan efektif, serta mendukung validitas dan reliabilitas penelitian. Penggunaan perekam suara dan kamera HP memungkinkan peneliti untuk menangkap data secara *real-time* dan akurat, sementara laptop dan alat tulis memfasilitasi pencatatan dan pengolahan data yang sistematis.

E. Metode Penciptaan Karya

Pada proses penciptaan karya skenario, memerlukan penerapan metode yang sistematis untuk mengintegrasikan data dan analisis ke dalam narasi. Pendekatan ini melibatkan berbagai tahapan untuk menghasilkan karya yang berhasil secara kreatif. Proses kreatif ini kemudian terbagi menjadi tiga tahapan utama yaitu eksplorasi, perancangan, dan perwujudan. Ketiga tahapan ini secara bersama-sama mengubah data empiris menjadi skenario film fiksi yang utuh dan bermakna.

Berikut adalah penjelasan masing-masing tahapan dalam proses penciptaan skenario:

1. Tahap Eksplorasi

Tahap Eksplorasi dimulai dengan pencarian ide, permasalahan, dan solusi alur cerita melalui pengamatan fenomena di lingkungan sekitar, khususnya

terkait adiksi media sosial yang dialami oleh Gen Z. Riset mendalam dilakukan dengan menganalisis konten digital seperti video *YouTube* dan berita, serta mengamati perilaku orang terdekat, yang kemudian menghasilkan ide dan topik. Untuk memperkuat temuan, kuesioner terbuka disebarakan kepada para Gen Z guna mengumpulkan perspektif yang lebih luas.

Dari hasil kuesioner, dipilih dua narasumber, Dara dan Ihsan, yang memiliki pengalaman terkait perbandingan sosial akibat adiksi media sosial. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali lebih jauh pola penggunaan media sosial, dampak perbandingan sosial, dan pelajaran yang didapat dari pengalaman mereka. Wawancara dengan psikolog juga dilakukan untuk memperoleh perspektif profesional mengenai permasalahan yang dialami narasumber. Selain itu, observasi selama satu bulan pada masa magang dengan kedua narasumber turut dilakukan untuk mengamati keseharian mereka. Data yang terkumpul kemudian menjadi fondasi bagi pengembangan ide naratif yang akan diintegrasikan ke dalam skenario.

2. Tahap Perancangan

Tahap perancangan merupakan fase ketika data dan informasi yang telah dikumpulkan di tahap eksplorasi diolah menjadi fondasi naratif untuk skenario film fiksi. Pada tahap ini, pertama-tama dirumuskan premis, yaitu gagasan utama yang menjadi dasar cerita. Premis ini membantu menetapkan arah cerita dan menentukan pesan yang ingin disampaikan. Selanjutnya, disusun sinopsis yang merangkum alur cerita secara singkat, mencakup pengenalan, konflik, dan resolusi, sehingga memberikan gambaran umum tentang narasi yang akan

dikembangkan.

Selanjutnya, dilakukan proses penokohan untuk mengembangkan karakter-karakter yang mendukung alur cerita. Pada tahap ini, setiap tokoh didefinisikan melalui latar belakang, motivasi, dan konflik yang mereka hadapi. Pengembangan karakter ini penting agar penonton dapat merasakan keterikatan emosional dengan tokoh-tokoh dalam cerita, serta memahami dinamika konflik yang muncul akibat adiksi media sosial.

Penetapan latar (*setting*) juga merupakan komponen krusial dalam tahap ini. Latar mencakup penentuan tempat, waktu, dan suasana yang konsisten dengan tema cerita. Dengan memilih *setting* yang tepat, suasana cerita dapat dibangun secara efektif untuk mendukung perkembangan karakter dan konflik yang dihadapi.

Setelah itu, struktur dramatik, plot dan *treatment* juga disusun untuk mengatur alur cerita secara keseluruhan. Dengan mengintegrasikan elemen-elemen yang telah dirancang, tahap perancangan memastikan bahwa skenario film yang dihasilkan pada tahap berikutnya memiliki konsep yang matang dan selaras dengan tujuan riset awal.

3. Tahap Perwujudan

Tahap Perwujudan adalah fase di mana seluruh konsep dan unsur naratif yang telah dirancang diwujudkan ke dalam bentuk naskah skenario secara utuh. Pada fase ini, dimulai dengan penulisan draf awal yang mencakup deskripsi lengkap setiap adegan dan dialog, sehingga cerita mulai terlihat secara konkrit. Proses penulisan ini melibatkan revisi berulang guna memastikan bahwa alur,

karakter, dan *setting* telah disusun secara konsisten guna memastikan bahwa hasil akhir skenario sesuai dengan visi kreatif yang telah dirumuskan pada tahapan-tahapan sebelumnya.

F. Tujuan Dan Manfaat

1. Tujuan

- a) Menjabarkan mekanisme dan dampak psikologis adiksi media sosial pada Gen Z termasuk faktor perbandingan sosial melalui naskah skenario *Menggenggam Cemas*.
- b) Mengimplementasikan struktur tiga babak (*Set-up, Confrontation, Resolution*) dalam delapan *sekuens* pada naskah skenario *Menggenggam Cemas*.
- c) Memvisualisasikan konflik internal dan eksternal Kaira akibat perbandingan sosial melalui perkembangan emosional yang terukur.

2. Manfaat

a) Manfaat Umum

- 1) Menambah literatur mengenai dampak adiksi media sosial pada Gen Z.
- 2) Meningkatkan pemahaman tentang risiko penggunaan media sosial berlebih yang memicu perbandingan sosial dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

b) Manfaat Khusus

- 1) Menyediakan referensi bagi sineas dan penulis skenario film dalam mengangkat isu sosial kontemporer ke dalam karya fiksi.

- 2) Memberikan wawasan kepada para anak muda tentang pentingnya pengelolaan waktu dan aktivitas di media sosial untuk mencegah adiksi.

