

Review

DARI PIXEL KE GRAIN: EKSPLORASI PERFECTION FATIGUE GEN Z DAN RELEVANSI VISUAL FOTOGRAFI DI ERA DIGITAL

Bryan Anna Wijaya¹, Fiona Valencia Setiawan², Yohanes Firmansyah^{3*}, Fransisca Iriani Roesmala Dewi⁴

¹Program Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

²Program Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

³Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

⁴Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

Alamat: Jalan Letjen S. Parman No. 1, Tomang, Grogol petamburan, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440, Indonesia

^{3*}Email: yohanes@fk.untar.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Generasi Z hidup dalam budaya digital yang sangat tersaturasi, dengan ekspektasi visual yang terkurasi dan serbapolished. Tekanan ini berkaitan dengan meningkatnya perfeksionisme, kecemasan, ketidakpuasan tubuh, serta kelelahan psikologis. Fenomena beralihnya Gen Z pada kamera analog dan estetika visual yang lebih “tidak sempurna” menjadi indikasi pencarian keaslian serta resistensi halus terhadap tekanan visual digital. **Tujuan:** Kajian ini bertujuan memetakan bukti ilmiah mengenai hubungan antara pengalaman digital, perfeksionisme, kesehatan jiwa remaja, serta peran fotografi sebagai medium ekspresi psikososial, sambil mengulik kesenjangan literatur terkait preferensi kamera analog pada Gen Z. **Metode:** Pencarian sistematis dilakukan melalui PubMed menggunakan kombinasi MeSH dan kata kunci terkait kesehatan jiwa remaja, perfeksionisme, media digital, dan fotografi. Dari 432 artikel awal, seleksi bertahap menghasilkan 33 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Literatur ditelaah secara naratif untuk mengidentifikasi tema-tema utama. **Hasil:** Tiga tema besar muncul: tekanan perfeksionisme dan representasi diri di media sosial; dampak pengalaman digital terhadap kesehatan jiwa remaja; serta peran fotografi dalam ekspresi emosional dan pemulihan psikososial. Bukti menunjukkan bahwa budaya visual yang terlalu sempurna berkontribusi pada stres dan ketidakpuasan diri, sementara praktik fotografi kreatif mendukung kesejahteraan psikologis. **Diskusi:** Temuan mengindikasikan bahwa preferensi Gen Z terhadap estetika analog dapat dipahami sebagai respons terhadap tekanan visual digital dan kebutuhan ekspresi autentik. Namun, bukti langsung mengenai fenomena ini masih terbatas. **Kesimpulan:** Kejenuhan estetika digital berperan dalam dinamika kesehatan jiwa generasi muda dan mendorong pencarian media visual yang lebih organik. Studi lanjutan diperlukan di Indonesia untuk memahami fenomena ini secara lebih mendalam.

Kata kunci: Generasi Z, media digital, perfeksionisme, fotografi kesehatan jiwa

Abstract

Introduction: Generation Z lives in a highly saturated digital culture, with curated and polished visual expectations. This pressure is associated with increased perfectionism, anxiety, body dissatisfaction, and psychological exhaustion. Gen Z's shift toward analog cameras and a more "imperfect" visual aesthetic indicates a search for authenticity and a subtle resistance to digital visual pressures. **Objective:** This study aims to map the scientific evidence regarding the relationship between digital experiences, perfectionism, adolescent mental health, and the role of photography as a medium of psychosocial expression, while highlighting the literature gap regarding analog camera preferences among Gen Z. **Methods:** A systematic search was conducted through PubMed using a combination of MeSH and keywords related to adolescent

mental health, perfectionism, digital media, and photography. Of the 432 initial articles, a stepwise selection process yielded 33 articles that met the inclusion criteria. The literature was reviewed narratively to identify key themes. **Results:** Three major themes emerged: perfectionist pressures and self-representation on social media; The impact of digital experiences on adolescent mental health; and the role of photography in emotional expression and psychosocial recovery. Evidence suggests that a hyper-perfect visual culture contributes to stress and self-dissatisfaction, while creative photography practices support psychological well-being. **Discussion:** Findings indicate that Gen Z's preference for analog aesthetics can be understood as a response to digital visual pressures and the need for authentic expression. However, direct evidence on this phenomenon is still limited. **Conclusion:** Digital aesthetic saturation plays a role in the dynamics of young people's mental health and drives the search for more organic visual media. Further studies are needed in Indonesia to understand this phenomenon more deeply.

Keywords: Generation Z, digital media, perfectionism, photography, mental health.

PENDAHULUAN

Generasi muda era digital tumbuh dalam lingkungan yang sangat tersaturasi oleh smartphone, media sosial, dan budaya visual yang serba instan dan terkurasi. Meta-analisis global terhadap lebih dari 600 ribu partisipan menunjukkan bahwa sekitar 24,2% populasi mengalami kelelahan umum (general fatigue) dan 7,7% kelelahan kronis, dengan prevalensi pada orang dewasa mencapai sekitar seperlima populasi dunia. Tekanan mental ini cenderung lebih besar pada kelompok usia muda; studi lintas generasi selama pandemi COVID-19 menemukan bahwa Gen Z menunjukkan skor yang lebih buruk pada depresi mayor, kecemasan umum, stres yang dirasakan, kesepian, kualitas hidup, dan kelelahan dibanding generasi yang lebih tua. Penelitian eksperimental terbaru tentang pembatasan penggunaan smartphone pada Gen Z menunjukkan bahwa kekhawatiran publik terhadap dampak negatif media digital memang besar, meskipun efek kausal pembatasan smartphone terhadap kesejahteraan tidak selalu sebesar yang dipersepsikan. Gambaran ini mengindikasikan bahwa secara global terdapat akumulasi kelelahan—baik fisik maupun psikologis—yang salah satunya terkait dengan intensitas paparan dan ekspektasi di ruang digital. (Yoon et al.,2023; Grelle et al.,2023; Walsh et al.,2024)

Generasi ini juga ditandai oleh meningkatnya karakteristik perfeksionisme dan kebutuhan untuk “merasa berarti” di mata orang lain. Studi pada dewasa muda Gen Z menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme yang tinggi berkaitan dengan rasa keterasingan dan kesepian, terutama ketika individu merasa nilai dirinya hanya diakui sejauh memenuhi standar eksternal tertentu. Tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal semakin diperparah oleh praktik pengeditan foto dan manipulasi visual di media sosial; sebuah telaah menunjukkan bahwa remaja yang rutin membagikan swafoto dan memanipulasi foto memiliki risiko lebih tinggi terhadap ketidakpuasan tubuh, dorongan untuk menjadi sangat kurus, serta gejala gangguan makan. Tinjauan sistematis lain tentang “pengalaman digital” pada remaja dengan gangguan kecemasan, depresi, dan perilaku menyakiti diri sendiri juga menegaskan bahwa interaksi intens dengan ruang digital dapat memicu siklus perbandingan sosial, tekanan perfeksionisme, dan beban emosional yang berulang. Pada tataran Asia, meta-analisis global tentang kelelahan menemukan bahwa prevalensi *fatigue* di benua Asia merupakan yang tertinggi di antara kawasan lain, sekitar 23,5% pada orang dewasa, menunjukkan bahwa tekanan psikososial dan budaya kerja/belajar di kawasan ini dapat berkontribusi pada fenomena kelelahan yang meluas. (Yoon et al.,2023; Shafiq, 2024; Bozzola et al.,2024; Kostyrka-Allchorne et al.,2023).

Dinamika serupa tampak pada remaja dan Gen Z Indonesia yang hidup dalam budaya digital yang sangat kuat. Studi kualitatif nasional mengenai tantangan kesehatan jiwa remaja Indonesia mengungkap bahwa mereka menghadapi tekanan signifikan terkait regulasi emosi, citra tubuh, harga diri, tuntutan akademik, dan pengaruh media sosial. Penelitian *mHealth* pada remaja Indonesia menunjukkan kebutuhan besar akan intervensi digital untuk depresi, sekaligus menyoroti bahwa perubahan gaya hidup selama pandemi dan paparan konten digital yang intens

berkontribusi terhadap kerentanan psikologis. Selain itu, protokol *scoping review* tentang penggunaan media digital untuk meningkatkan resiliensi remaja yang didanai lembaga Indonesia menekankan bahwa media digital dipandang sekaligus sebagai risiko dan peluang dalam pencegahan masalah kesehatan jiwa generasi muda. Fakta bahwa kelelahan secara umum lebih sering terjadi pada populasi Asia dan bahwa remaja Indonesia sendiri mengidentifikasi media sosial sebagai salah satu sumber tekanan memperkuat dugaan adanya “kelelahan perfeksionisme” dalam cara mereka memproduksi dan mengonsumsi citra diri secara digital. (Yoon et al., 2023; Yani et al., 2025; Shania, 2023; Rachmayanti, 2024)

Fenomena menarik muncul dalam dinamika budaya visual generasi muda: sebagian anggota Generasi Z mulai kembali menggunakan kamera analog atau kamera jadul, dan secara sadar meninggalkan kamera *smartphone* untuk aktivitas memotret. Alasan yang kerap muncul adalah bahwa foto dari ponsel terasa “terlalu sempurna dan mudah diperbaiki melalui beragam fitur pascaproduksi. Kecenderungan ini dapat dibaca sebagai bentuk kejenuhan terhadap estetika visual digital yang *serbapolished* (*perfection fatigue in era digital*), yakni kondisi ketika individu merasa lelah terhadap standar representasi diri yang harus selalu rapi, presisi, dan selaras dengan tuntutan estetika media sosial. Citra digital yang hiper-rapi justru menimbulkan tekanan terselubung untuk menghadirkan performativitas visual yang konsisten. Sejumlah kajian mengenai praktik fotografi dalam bidang kesehatan jiwa menunjukkan bahwa proses memotret dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan pengalaman subjektif secara lebih autentik, memperkuat koneksi emosional dengan lingkungan, serta mendukung proses pemulihan dan kesejahteraan psikososial. Meski demikian, studi yang secara khusus membahas bagaimana kejenuhan terhadap estetika visual digital mendorong preferensi Generasi Z terhadap estetika ‘cacat’, *grainy*, tidak terduga, dan lebih organik seperti yang dihasilkan kamera analog, masih sangat terbatas. (Saita & Tramontano, 2018; Winds et al., 2024; Baumann et al., 2024) Kekosongan literatur inilah yang menjadikan fenomena pergeseran preferensi visual pada Generasi Z sebagai gejala kultural yang relevan untuk ditelaah dalam kajian literatur. Pembacaan fenomena ini penting untuk memahami dinamika kesehatan jiwa, pencarian keaslian (*authenticity*), serta relasi generasi muda dengan teknologi digital di Indonesia, dalam kaitannya dengan arus tren global maupun regional.

PRESENTASI KASUS

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis menggunakan basis data PubMed/MEDLINE sebagai sumber utama untuk mengidentifikasi publikasi ilmiah terkait kesehatan jiwa remaja, perfeksionisme, pengalaman digital, budaya visual, penggunaan fotografi dalam konteks psikososial, serta dinamika generasi muda di era digital. Strategi pencarian dirancang untuk memastikan cakupan yang komprehensif atas penelitian yang relevan, baik pada konteks global maupun regional, termasuk temuan yang berkaitan dengan tekanan digital, perfeksionisme, kesejahteraan psikologis, dan praktik fotografi sebagai medium ekspresi diri.

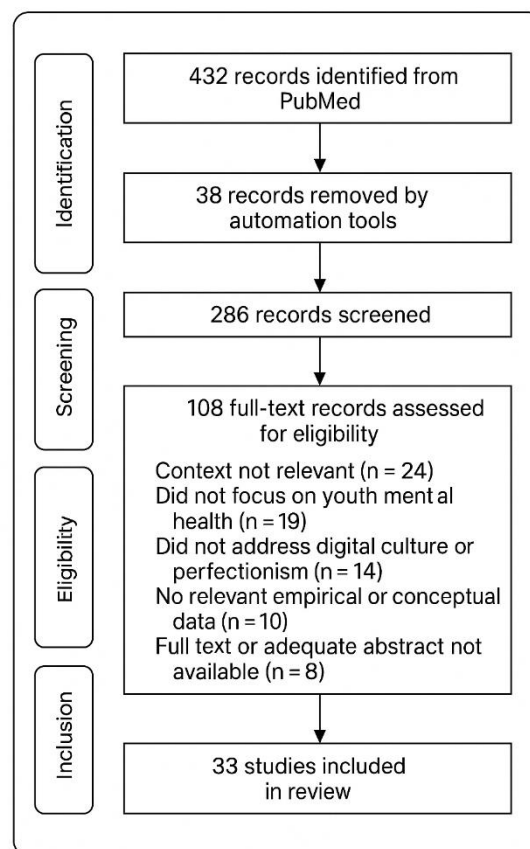
Pencarian dilakukan dengan mengombinasikan *Medical Subject Headings* (MeSH) dan kata kunci bebas (*keywords*) untuk meningkatkan sensitivitas dan spesifisitas temuan. Adapun kata kunci utama mencakup: “*adolescent mental health*”, “*Generation Z*”, “*perfectionism*”, “*digital media*”, “*social media*”, “*self-presentation*”, “*photo editing*”, “*body image*”, “*fatigue*”, “*authenticity*”, “*analog photography*”, “*film photography*”, “*creative expression*”, “*photography intervention*”, dan “*psychosocial well-being*”. Kombinasi *Boolean* seperti *AND*, *OR*, dan *NOT* digunakan untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian secara terstruktur. Contoh strategi: (“*perfectionism*”[MeSH] *OR* “*self-presentation*” *OR* “*body image*”) *AND* (“*adolescent*” *OR* “*Generation Z*”) *AND* (“*digital media*” *OR* “*social media use*”) *AND* (“*photography*” *OR* “*visual expression*” *OR* “*creative media*”).

Kriteria inklusi ditetapkan sebagai berikut: (1) artikel penelitian asli, telaah sistematis, meta-analisis, atau kajian naratif; (2) diterbitkan dalam bahasa Inggris; (3) berfokus pada populasi remaja, dewasa muda, atau generasi Z; (4) membahas topik terkait kesehatan jiwa, pengalaman digital, perfeksionisme, atau fotografi sebagai media ekspresi; dan (5) tersedia dalam teks lengkap

(full text atau abstract accessible). Artikel yang tidak relevan secara tematik, tidak memiliki abstrak yang dapat ditinjau, atau berfokus pada populasi klinis khusus tanpa keterkaitan dengan konteks digital disertakan secara selektif bila memiliki kontribusi konseptual penting. Pencarian dibatasi pada publikasi 10 tahun terakhir untuk menangkap dinamika era digital modern, namun publikasi lebih lama disertakan apabila memiliki landasan teoretis signifikan.

Proses seleksi dilakukan dalam tiga tahap: identifikasi, penyaringan, dan inklusi akhir. Pada tahap identifikasi, seluruh judul dan abstrak ditelaah untuk menyingkirkan artikel yang tidak relevan. Pada tahap penyaringan, artikel ditinjau ulang untuk memastikan kecocokan dengan fokus kajian, terutama yang berkaitan dengan tekanan estetika digital, perfeksionisme, dan penggunaan media visual pada remaja. Tahap akhir melibatkan pembacaan menyeluruh teks lengkap, pencatatan data tematik, serta ekstraksi konsep kunci yang berhubungan dengan kelelahan psikologis akibat tuntutan digital, proses ekspresi menggunakan media fotografi, dan dinamika pencarian keaslian visual pada Generasi Z.

Literatur tambahan diperoleh melalui pendekatan *snowballing*, yakni menelusuri daftar pustaka artikel yang telah memenuhi kriteria. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi kajian-kajian penting yang mungkin tidak muncul dalam pencarian awal. Seluruh artikel kemudian disintesis secara naratif untuk memetakan hubungan teoretis antara tekanan budaya visual digital, perfeksionisme maladaptif, kesehatan jiwa remaja, serta munculnya preferensi terhadap estetika analog dan visual yang tidak terprediksi.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA-ScR

Gambar 1 menampilkan proses pencarian literatur melalui PubMed menghasilkan 432 artikel pada tahap identifikasi awal. Setelah duplikasi otomatis dihapus (n = 38), sebanyak 394 artikel unik masuk dalam proses penyaringan judul dan abstrak. Pada tahap ini, artikel yang tidak relevan dengan fokus kajian dikeluarkan sebanyak 286 artikel. Pada tahap telaah teks lengkap (*full-text review*), dilakukan eksklusi berdasarkan beberapa alasan utama: (1) konteks populasi tidak sesuai (misalnya studi pada lansia atau profesional medis; n = 24), (2) tidak membahas kesehatan

jiwa remaja atau generasi muda ($n = 19$), (3) tidak menyinggung dinamika budaya digital, perfeksionisme, atau visual self-presentation ($n = 14$), (4) tidak menyediakan data empiris maupun temuan konseptual yang relevan ($n = 10$), dan (5) akses teks penuh tidak tersedia atau abstrak tidak memadai untuk penilaian lanjutan ($n = 8$). Total artikel yang dikeluarkan pada tahap ini adalah 75 artikel.

Melalui proses tersebut, diperoleh 33 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi. Artikel-artikel ini terdiri atas penelitian kuantitatif, kualitatif, telaah sistematis, meta-analisis, *scoping review*, dan kajian konseptual yang relevan dengan tema utama: kesehatan jiwa remaja dan Gen Z, perfeksionisme maladaptif, pengalaman digital intensif, tekanan estetika visual, praktik *editing* foto, perbandingan sosial di media sosial, serta penggunaan fotografi atau media visual sebagai alat ekspresi psikososial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseptualisasi *Perfection Fatigue* pada Remaja Digital

Perfection fatigue dapat dipahami sebagai kelelahan emosional dan kognitif akibat tekanan terus-menerus untuk menjadi “sempurna”, yang pada era digital termanifestasi kuat melalui budaya tampil di media sosial. Studi lintas generasi selama pandemi menunjukkan bahwa kelompok usia muda (Gen Z dan remaja akhir) menampilkan beban kesehatan mental yang lebih berat dibanding generasi lebih tua, dengan skor depresi, kecemasan, stres yang dirasakan, kelelahan, dan penurunan kualitas hidup yang lebih tinggi. Peningkatan gejala ini terjadi dalam konteks kehidupan yang sangat terkoneksi, di mana smartphone dan media sosial menjadi medium utama interaksi sosial, ekspresi diri, dan pembentukan identitas digital. Di sini, “*perfection fatigue*” tidak hanya menyangkut perfeksionisme sebagai ciri kepribadian, tetapi juga kelelahan akibat siklus tanpa henti menyusun, memilih, dan mengedit citra diri untuk memenuhi standar estetika dan sosial yang diasosiasikan dengan “kesempurnaan” di ruang digital (Grelle et al., 2023; Shafiq et al., 2024; Wade et al., 2021; Harari et al., 2023; Park et al., 2024).

Secara psikologis, perfeksionisme sendiri telah diidentifikasi sebagai faktor risiko penting bagi depresi dan kecemasan pada anak dan remaja, dan prevalensinya cenderung meningkat pada generasi muda. Studi besar pada lebih dari 10.000 remaja Norwegia usia 16–19 tahun menemukan bahwa perfeksionisme (baik *self-oriented* maupun *socially prescribed*) cukup lazim, dengan sedikit perbedaan gender namun tetap signifikan (misalnya perbedaan *socially prescribed perfectionism* antara laki-laki dan perempuan meski kecil, Cohen’s $d \approx 0,05$). Meta-sintesis kualitatif atas puluhan studi menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda menggambarkan perfeksionisme sebagai tekanan internal dan eksternal yang melelahkan: rasa takut membuat kesalahan, rasa tidak pernah cukup baik, dan kecemasan kronis terhadap penilaian orang lain. Kajian terhadap konten website tentang perfeksionisme yang sering diakses anak muda juga menegaskan bahwa perfeksionisme berulang kali dikaitkan dengan depresi dan kecemasan, sementara nasihat yang ditawarkan belum sepenuhnya sejalan dengan bukti ilmiah, terutama terkait pentingnya dukungan sosial dan intervensi berbasis bukti. (Wade et al., 2021; Sand et al., 2021; Egan et al., 2022).

Studi *LifeOnSoMe* pada remaja menemukan bahwa fokus tinggi pada presentasi diri (memikirkan bagaimana tampak di mata orang lain, mengatur diri agar tampak ideal) dan ke atas perbandingan sosial di media sosial berasosiasi dengan tingkat perfeksionisme dan gangguan makan yang lebih tinggi. Penelitian lain tentang pengeditan foto pada anak dan remaja menunjukkan bahwa penggunaan intensif aplikasi edit foto dan paparan berulang terhadap citra tubuh yang sangat ideal terakumulasi dengan peningkatan risiko ketidakpuasan tubuh, keinginan menjadi sangat kurus, dan gejala anoreksia nervosa. Temuan-temuan ini menggambarkan bagaimana budaya visual digital yang sangat sempurna menjadi konteks kuat bagi terbentuknya “*perfection fatigue*”: remaja bukan sekadar berusaha tampil baik, tetapi terus-menerus “berjaga” terhadap potensi cela visual yang dapat direkam, diperbesar, dan dinilai publik. [(5,18)]

Perfeksionisme, Media Sosial, dan Kesehatan Mental Remaja

Perfection fatigue pada remaja digital terutama muncul ketika perfeksionisme bertemu dengan struktur media sosial yang memfasilitasi perbandingan sosial konstan dan umpan balik segera. Tinjauan naratif dan kualitatif tentang perspektif remaja terhadap media sosial dan kesehatan mental menunjukkan pola ambivalen: di satu sisi, media sosial dianggap sumber dukungan, koneksi, dan ekspresi diri; di sisi lain, mereka melaporkan tekanan kuat untuk tampil sempurna, takut ketinggalan (FOMO), dan kecemasan ketika tidak dapat memenuhi standar estetika dan sosial tertentu. Analisis berbasis teori *self-determination* memaparkan bahwa media sosial dapat sekaligus memuaskan dan merusak kebutuhan dasar psikologis terkait otonomi, kompetensi, dan keterhubungan; ketika kebutuhan ini lebih sering “digagalkan” (misalnya melalui perbandingan sosial negatif dan komentar kritis), konsekuensinya berupa penurunan kesejahteraan psikologis yang dapat berkelanjutan hingga dewasa. *Perfection fatigue* dapat dilihat sebagai akumulasi frustrasi kebutuhan psikologis akibat tuntutan terus-menerus untuk tampak kompeten, menarik, dan sukses secara publik.[19,20]

Secara empiris, perfeksionisme terbukti memperkuat kerentanan terhadap depresi pada anak dan remaja, terutama ketika mekanisme *coping* yang digunakan maladaptif. Studi pada anak pra-remaja menunjukkan bahwa *socially prescribed perfectionism* (SPP) memiliki hubungan langsung dengan gejala depresi, sekaligus hubungan tidak langsung melalui mediasi *coping* yang maladaptif (misalnya ruminasi, menghindari); analisis model struktural menunjukkan jalur yang bermakna secara statistik dengan besaran hubungan sedang antara SPP dan *coping maladaptif*. Pada remaja dengan depresi klinis yang mengikuti uji acak terkontrol besar, skor perfeksionisme pada awal terapi memprediksi luaran pengobatan yang lebih buruk, menunjukkan bahwa perfeksionisme dapat menghambat respons terhadap psikoterapi maupun farmakoterapi. Secara kualitatif, meta-sintesis menunjukkan bahwa individu dengan perfeksionisme tinggi menggambarkan kelelahan emosional, rasa terjebak dalam standar tak realistis, dan siklus kritik diri yang intens sesuai dengan konsep *perfection fatigue*. [17,21,22]

Perfection fatigue juga tampak dalam hubungan antara perfeksionisme, perilaku menyakiti diri sendiri, dan stres pada remaja. Studi pada 146 remaja dengan tingkat *self-injury* tinggi menemukan bahwa dimensi perfeksionisme “*Concern over Mistakes*” secara signifikan memprediksi motivasi intrapersonal dan interpersonal untuk melakukan *non-suicidal self-injury* (NSSI); hubungan ini sepenuhnya dimediasi oleh keberadaan gangguan kecemasan, menunjukkan bahwa perfeksionisme meningkatkan risiko NSSI terutama melalui peningkatan kecemasan yang kronis. Walau studi ini tidak selalu melaporkan Cohen’s d untuk setiap jalur, penulis melaporkan ukuran efek regresi yang bermakna secara klinis untuk keterkaitan antara perfeksionisme dan motivasi NSSI. Pada mahasiswa, kajian mengenai berbagai trait perfeksionisme memperlihatkan bahwa dimensi perfeksionisme yang berfokus pada kekhawatiran terhadap kesalahan dan keraguan dalam bertindak berasosiasi kuat dengan peningkatan stres dan penurunan *well-being*, sedangkan dimensi yang lebih terkait standar tinggi yang fleksibel dapat memiliki efek yang lebih netral atau bahkan sedikit protektif. Ini memperkuat pandangan bahwa aspek perfeksionisme yang kaku dan penuh rasa takut salah merupakan “mesin” utama di balik *perfection fatigue*. [23,24]

Budaya Visual Sempurna dan Pencarian Keaslian

Perfection fatigue di era digital sangat terkait dengan budaya visual yang menormalkan foto-foto “tanpa cela”, diedit, dan terkurasi sehingga jarak antara kehidupan nyata dan citra digital kian melebar. Studi mengenai fokus self-presentation di media sosial mendapati bahwa remaja yang sangat memikirkan tampilan online mereka dan sering melakukan *upward social comparison* memiliki tingkat perfeksionisme dan gangguan makan yang lebih tinggi dibanding mereka yang menggunakan media sosial secara lebih fungsional dan relasional. Penelitian tentang pengeditan foto pada remaja juga mengkhawatirkan praktik memanipulasi foto (misalnya melangsingkan tubuh, menghaluskan kulit, mengubah bentuk wajah) berkaitan dengan peningkatan risiko anoreksia nervosa dan ketidakpuasan tubuh; peneliti melaporkan asosiasi yang signifikan secara statistik antara frekuensi edit foto dan indikator risiko gangguan makan. Temuan ini

menggambarkan bahwa tuntutan visual untuk tampil “sempurna”—yang secara teknis difasilitasi oleh kamera *smartphone* berkualitas tinggi dan aplikasi *editing* canggih—dapat berkontribusi pada beban perfeksionisme yang melelahkan secara psikologis.(Bozzola et al.,2024; Danielsen et al.,2024).

Fenomena beralihnya sebagian remaja dan Gen Z ke media visual yang lebih “tidak sempurna” (misalnya kamera jadul, film analog, atau estetika grainy) dapat dibaca sebagai gerakan spontan menuju ekspresi yang lebih autentik dan kurang terkontrol. Meskipun belum ada studi PubMed yang secara langsung meneliti tren kamera jadul pada Gen Z, literatur mengenai penggunaan fotografi dalam konteks psikososial dan kesehatan jiwa memberikan petunjuk relevan. Tinjauan literatur tentang penggunaan fotografi dalam setting klinis dan komunitas menunjukkan bahwa proses mengambil, memilih, dan merefleksikan foto dapat membantu individu mengartikulasikan pengalaman emosional, membangun makna, dan mengintegrasikan aspek diri yang rapuh tanpa harus tampil “sempurna”. Studi partisipatif yang melibatkan remaja untuk membuat film atau proyek visual tentang kesehatan jiwa mereka sendiri selama pandemi menunjukkan peningkatan dalam pemahaman diri, rasa memiliki suara, dan terkadang penurunan gejala emosional, dengan perbaikan yang umumnya berada pada kisaran efek kecil hingga sedang dalam ukuran standar perubahan skor psikososial sebelum–sesudah.(Saita et al.,2018; Baumann et al.,2024; Hung et al.,2022; Gagliano et al.,2023)

Penggunaan kamera jadul dan estetika “*imperfection*” dapat berfungsi sebagai strategi informal untuk mereduksi *perfection fatigue* dengan memindahkan fokus dari hasil yang sempurna ke proses kreatif yang lebih bebas. Teknologi analog atau “jadul” cenderung menghasilkan gambar yang lebih tidak dapat diprediksi (*grain, blur, over-exposure*), dan justru di situlah banyak remaja menemukan nilai estetis dan emosional: keindahan “ketidaksempurnaan”. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa intervensi visual yang menekankan ekspresi diri, bukan performa, dapat meningkatkan self-esteem dan emosi positif pada remaja dengan masalah psikologis, seperti yang terlihat dalam studi “*glow up*” berupa sesi pemotretan profesional yang meningkatkan harga diri pasien remaja psikiatri dengan ukuran efek sedang terhadap *self-esteem* dan emosi positif. Fenomena kembali ke kamera jadul dapat dipahami sebagai bentuk mikro-resistensi terhadap rezim visual digital yang menuntut kesempurnaan teknis, sekaligus usaha intuitif remaja untuk mengembalikan ruang aman bagi ekspresi diri yang lebih jujur dan tidak terlalu menekan.(Winds et al.,2024)

Intervensi Psikologis dan Strategi Digital Mengurangi *Perfection Fatigue*

Mengurangi *perfection fatigue* pada remaja digital membutuhkan intervensi yang secara langsung menargetkan perfeksionisme maladaptif sebagai gaya berpikir inti. Sejumlah uji coba terkontrol acak menunjukkan bahwa terapi kognitif-perilaku (CBT) yang secara spesifik menargetkan perfeksionisme efektif menurunkan gejala perfeksionisme dan keluhan emosional terkait. Sebuah *RCT internet-based* pada dewasa muda yang membandingkan CBT khusus perfeksionisme dengan unified protocol melaporkan ukuran efek dalam-kelompok yang sangat besar terhadap penurunan skor *Clinical Perfectionism Questionnaire* (Cohen’s $d \approx 2,03$ untuk CBT dan 2,51 untuk *unified protocol*), dengan dampak sekunder kecil hingga besar pada depresi, kecemasan, dan kualitas hidup. Pada remaja, uji coba pragmatis intervensi universal untuk menurunkan perfeksionisme di sekolah menunjukkan penurunan bermakna pada perfeksionisme dan kecemasan, dengan ukuran efek kecil hingga sedang pada pengukuran pasca intervensi. Studi tentang coping pada anak pra-remaja juga menunjukkan bahwa membangun strategi *coping adaptif* dapat memediasi hubungan antara perfeksionisme dan depresi, mengindikasikan bahwa pelatihan coping merupakan salah satu komponen preventif yang menjanjikan.(Dry ,2015; Rozental et al.,2024; Osenk, 2023)

Selain terapi tatap muka, intervensi digital untuk kesehatan jiwa remaja memberikan peluang untuk menjangkau generasi yang sangat akrab dengan teknologi, meskipun efeknya rata-rata kecil hingga sedang. Meta-analisis sistematis mengenai intervensi kesehatan jiwa digital untuk

depresi dan kecemasan pada anak dan remaja menemukan bahwa, dibandingkan kelompok tanpa intervensi, intervensi digital menghasilkan ukuran efek kecil namun signifikan untuk penurunan gejala depresi (Cohen's $d \approx 0,33$; IK 95% 0,11–0,55), sementara perbandingan dengan kontrol aktif menunjukkan efek yang lebih kecil dan tidak selalu signifikan ($d \approx 0,14$). Meta-analisis lain yang lebih luas tentang teknologi digital untuk promosi kesehatan jiwa anak dan remaja melaporkan ukuran efek sedang (Hedges' $g \approx 0,43$) untuk peningkatan kesehatan mental secara umum. Kajian 3-level meta-analysis tentang *mobile technology-delivered interventions* (mTDI) pada anak dan remaja juga menemukan manfaat kecil namun bermakna untuk berbagai indikator *well-being* dan gejala psikologis, dengan efek yang lebih jelas pada studi berkualitas tinggi dan usia lebih tua. Sementara itu, tinjauan sistematis RCT mengenai terapi kecanduan internet pada anak dan remaja melaporkan bahwa intervensi seperti CBT, farmakoterapi tertentu, dan elektro-akupunktur menghasilkan efek sedang hingga besar dalam menurunkan skor kecanduan internet dan beberapa gejala komorbid. Jika dimodifikasi untuk menargetkan perfeksionisme dan pola penggunaan media sosial yang tidak sehat, platform intervensi digital ini berpotensi menjadi salah satu pilar penanganan *perfection fatigue*. (Garrido et al.,2019; Ayub et al.,2023; Chen,2024; Conley et al.,2022)

Strategi mengatur ulang relasi remaja dengan media sosial (*social media detox*, pembatasan smartphone, dan literasi digital kritis) dapat digunakan, namun bukti menunjukkan bahwa pendekatan ini perlu dirancang hati-hati dan tidak dianggap sebagai “obat tunggal”. Meta-analisis terbaru tentang *social media detox* yang menggabungkan 20 RCT dengan 56 ukuran efek menemukan bahwa istirahat jangka pendek dari media sosial secara umum memberikan efek kecil namun menguntungkan terhadap indikator kesejahteraan positif dan negatif, dengan indikasi bahwa durasi intervensi yang lebih panjang cenderung menghasilkan perbaikan yang lebih besar pada indikator negatif (misalnya stres, kecemasan). Di sisi lain, RCT yang secara khusus membatasi penggunaan smartphone untuk menguji apakah “meletakkan smartphone membuat lebih bahagia” menunjukkan bahwa pembatasan digital saja hanya menghasilkan perbaikan kecil atau bahkan tidak signifikan pada beberapa indikator kesejahteraan subjektif. Temuan ini selaras dengan gambaran bahwa *perfection fatigue* tidak hanya soal kuantitas waktu *online*, tetapi terutama tentang kualitas pengalaman digital: seberapa jauh pengalaman tersebut didominasi oleh tekanan perfeksionisme, perbandingan sosial, dan paparan citra yang terlalu sempurna. Oleh karena itu, solusi yang lebih komprehensif perlu menggabungkan: (1) intervensi psikologis yang menargetkan perfeksionisme dan coping, (2) desain ulang praktik digital (misalnya mendorong konten autentik, membatasi editing ekstrem, dan memfasilitasi ekspresi kreatif yang menerima ketidaksempurnaan, termasuk melalui fotografi dan media analog), serta (3) penguatan dukungan sosial offline dan literasi kritis agar remaja mampu menegosiasikan tekanan standar kesempurnaan di era digital tanpa harus mengorbankan kesehatan jiwa mereka. (Walsh et al.,2024; Liu et al.,2025)

KESIMPULAN

Tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa kejenuhan terhadap estetika visual digital yang sangat terkuras muncul sebagai bagian dari tekanan psikologis yang lebih luas dialami Generasi Z, yang juga berkaitan dengan perfeksionisme maladaptif, intensitas penggunaan media sosial, dan beban representasi diri di ruang digital. Literatur global dan regional konsisten menggambarkan bahwa remaja dan dewasa muda menghadapi kerentanan lebih tinggi terhadap kecemasan, depresi, ketidakpuasan tubuh, serta stres akibat ekspektasi kesempurnaan visual yang terus berulang. Preferensi sebagian Gen Z terhadap kamera analog dan estetika visual yang lebih tidak terprediksi dapat dipahami sebagai bentuk pencarian keaslian dan pelepasan dari tuntutan digital yang menekan. Meskipun bukti langsung mengenai tren kamera jadul masih terbatas, kajian mengenai fotografi sebagai medium ekspresif menunjukkan potensi kontribusinya terhadap kesejahteraan psikososial

DAFTAR PUSTAKA

- Ayub S, Jain L, Parnia S, Bachu A, Farhan R, Kumar H, et al. (2023). Treatment Modalities for Internet Addiction in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials (RCTs). *J Clin Med* ;12:3345. <https://doi.org/10.3390/jcm12093345>.
- Baumann SE, Kameg BN, Wiltrout CT, Murdoch D, Pelcher L, Burke JG. (2024). Visualizing Mental Health Through the Lens of Pittsburgh Youth: A Collaborative Filmmaking Study During COVID-19. *Health Promot Pract* 4;25:368–82. <https://doi.org/10.1177/15248399221141688>.
- Bozzola E, Scarpato E, Caruso C, Russo R, Aversa T, Agostiniani R. (2024). Photo editing and the risk of anorexia nervosa among children and adolescents. *Ital J Pediatr* ;50:229. <https://doi.org/10.1186/s13052-024-01803-w>.
- Chen T, Ou J, Li G, Luo H. (2024). Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol* ;15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.
- Conley CS, Raposa EB, Bartolotta K, Broner SE, Hareli M, Forbes N, et al. (2022). The Impact of Mobile Technology-Delivered Interventions on Youth Well-being: Systematic Review and 3-Level Meta-analysis. *JMIR Ment Heal* ;9:e34254. <https://doi.org/10.2196/34254>.
- Dry SM, Kane RT, Rooney RM. (2015). An Investigation into the Role of Coping in Preventing Depression Associated with Perfectionism in Preadolescent Children. *Front Public Heal* ;3. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2015.00190>.
- Danielsen HE, Finserås TR, Andersen AIO, Hjetland GJ, Woodfin V, Skogen JC. (2024). Mirror, mirror on my screen: Focus on self-presentation on social media is associated with perfectionism and disordered eating among adolescents. Results from the “LifeOnSoMe”-study. *BMC Public Health* ;24:2466. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19317-9>.
- Egan SJ, Wade TD, Fitzallen G, O’Brien A, Shafran R. (2022). A meta-synthesis of qualitative studies of the link between anxiety, depression and perfectionism: implications for treatment. *Behav Cogn Psychother* ;50:89–105. <https://doi.org/10.1017/S1352465821000357>.
- Grelle K, Shrestha N, Ximenes M, Perrotte J, Cordaro M, Deason RG, et al. (2023). The Generation Gap Revisited: Generational Differences in Mental Health, Maladaptive Coping Behaviors, and Pandemic-Related Concerns During the Initial COVID-19 Pandemic. *J Adult Dev* ;30:381–92. <https://doi.org/10.1007/s10804-023-09442-x>.
- Gyori D, Farkas BF, Komaromy D, Horvath LO, Kollarovics N, Garas P, et al. (2023). The Association between Nonsuicidal Self-Injury and Perfectionism in Adolescence: The Role of Mental Disorders. *Eur J Investig Heal Psychol Educ* ; 13:2299–327. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13110163>.
- Gagliano A, Costanza C, Bazzoni M, Falcioni L, Rizzi M, Scaffidi Abbate C, et al. (2023). Effectiveness of an Educational Filmmaking Project in Promoting the Psychological Well-Being of Adolescents with Emotive/Behavioural Problems. *Healthcare* ;11:1695. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121695>.
- Garrido S, Millington C, Cheers D, Boydell K, Schubert E, Meade T, et al. (2019). What Works and What Doesn’t Work? A Systematic Review of Digital Mental Health Interventions for Depression and Anxiety in Young People. *Front Psychiatry* ;10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00759>.
- Harari TT, Sela Y, Bareket-Bojmel L. (2023). Gen Z during the COVID-19 crisis: a comparative analysis of the differences between Gen Z and Gen X in resilience, values and attitudes. *Curr Psychol* ;42:24223–32. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03501-4>.
- Hung J. (2022). 44.1 Movies Gone Viral: Seeing the Pandemic World through Teenagers’ Lenses. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* ;61:S59. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.07.252>.
- Jacobs RH, Silva SG, Reinecke MA, Curry JF, Ginsburg GS, Kratochvil CJ, et al. (2009). Dysfunctional Attitudes Scale Perfectionism: A Predictor and Partial Mediator of Acute Treatment Outcome among Clinically Depressed Adolescents. *J Clin Child Adolesc Psychol* ;38:803–13. <https://doi.org/10.1080/15374410903259031>.

- Kostyrka-Allchorne K, Stoilova M, Bourgaize J, Rahali M, Livingstone S, Sonuga-Barke E. (2023). Review: Digital experiences and their impact on the lives of adolescents with pre-existing anxiety, depression, eating and nonsuicidal self-injury conditions – a systematic review. *Child Adolesc Ment Health* ;28:22–32. <https://doi.org/10.1111/camh.12619>.
- Larionow P. (2024). How Are Different Perfectionism Traits Related to Mental Health in Students? *Behav Sci (Basel)*;14:187. <https://doi.org/10.3390/bs14030187>.
- Liu Y, Mohamad EMW, Azlan AA, Tan Y. (2025). Am I Happier Without You? Social Media Detox and Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Behav Sci (Basel)* ;15:290. <https://doi.org/10.3390/bs15030290>.
- Osenk I, Johnson C, Wade TD. (2023). A Pragmatic Randomized Controlled Trial Targeting Perfectionism in Young Adolescents. *School Ment Health* ;15:151–64. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09540-3>.
- Park SY, Do B, Yourell J, Hermer J, Huberty J. (2024). Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review. *Interact J Med Res* ;13:e48929. <https://doi.org/10.2196/48929>.
- Popat A, Tarrant C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clin Child Psychol Psychiatry* ;28:323–37. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>.
- Rachmayanti RD, Dewi FST, Setiyawati D, Megatsari H, Diana R, Vinarti R. (2024). Using Digital Media to Improve Adolescent Resilience and Prevent Mental Health Problems: Protocol for a Scoping Review. *JMIR Res Protoc* ;13:e58681. <https://doi.org/10.2196/58681>.
- Rozental A, Shafran R, Johansson F, Forsström D, Jovicic F, Gelberg O, et al. (2024). Treating perfectionism via the Internet: a randomized controlled trial comparing cognitive behavior therapy to unified protocol. *Cogn Behav Ther* ;53:324–50. <https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2327339>.
- Saita E, Tramontano M. (2018). Navigating the complexity of the therapeutic and clinical use of photography in psychosocial settings: a review of the literature. *Res Psychother Psychopathol Process Outcome* . <https://doi.org/10.4081/ripppo.2018.293>.
- Sand L, Bøe T, Shafran R, Stormark KM, Hysing M. (2021). Perfectionism in Adolescence: Associations With Gender, Age, and Socioeconomic Status in a Norwegian Sample. *Front Public Heal* ;9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.688811>.
- Shafiq B, Ali A, Iqbal H. (2024). Perfectionism, mattering and loneliness in young adulthood of Generation-Z. *Heliyon* ;10:e23330. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23330>.
- Shania M, Handayani PW, Asih S. (2023). Designing High-Fidelity Mobile Health for Depression in Indonesian Adolescents Using Design Science Research: Mixed Method Approaches. *JMIR Form Res* ;7:e48913. <https://doi.org/10.2196/48913>.
- Walsh LC, Regan A, Okabe-Miyamoto K, Lyubomirsky S. (2024). Does putting down your smartphone make you happier? the effects of restricting digital media on well-being. *PLoS One* ;19:e0306910. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306910>.
- Winds K, Marka T, Salcher B, Rieser N, Skrivanek C, Hochrainer M, et al. (2024). Glow up: does a professional photoshoot intervention affect self-esteem and emotions among adolescent psychiatric patients?—A longitudinal intervention study. *Front Psychiatry* ;15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1310252>.
- Wade TD, Egan SJ, Wleklinski M, O'Brien A, Fitzallen G, Shafran R.(2021). A realist synthesis of websites containing content on perfectionism: Are the descriptions and advice empirically supported? *BMC Psychol* ;9:119. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00620-8>.
- West M, Rice S, Vella-Brodrick D. (2024). Adolescent Social Media Use through a Self-Determination Theory Lens: A Systematic Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health* ;21:862. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070862>.
- Yoon J-H, Park N-H, Kang Y-E, Ahn Y-C, Lee E-J, Son C-G. (2023). The demographic features of fatigue in the general population worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Heal* ;11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1192121>.

Yani DI, Chua JYX, Wong JCM, Pikkarainen M, Goh YSS, Shorey S. (2025). Perceptions of Mental Health Challenges and Needs of Indonesian Adolescents: A Descriptive Qualitative Study. Int J Ment Health Nurs ;34. <https://doi.org/10.1111/inm.13505>.