

## **Peran Teknologi Digital dalam Mendorong Perubahan Sosial dan Gaya Hidup di Kalangan Generasi Z di Era Modern**

### ***The Role of Digital Technology in Driving Social and Lifestyle Change Among Generation Z in the Modern Era***

Riska Dwi Marinda, Innabella Qurrotul Azizah, Isa Anshori

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

E-mail : [marindariska03@gmail.com](mailto:marindariska03@gmail.com), [innabellaqurrotulazizah853@gmail.com](mailto:innabellaqurrotulazizah853@gmail.com), [isaanshori67@gmail.com](mailto:isaanshori67@gmail.com)

#### ***Abstract***

*This research aims to explore the role of digital technology in driving social and lifestyle changes among Generation Z in the modern era. Using a descriptive qualitative method, this study collected data through interviews with individuals from Generation Z and direct observation. The results show that Generation Z, the first generation to grow up amidst the advancement of digital technology, is heavily influenced by technology in the way they communicate, learn and interact. Digital technology has opened up new opportunities for them to express themselves and engage in social movements globally. However, reliance on technology also brings challenges, such as the spread of false information and the psychological impact of excessive social media use. This research provides a clear picture of how technology not only facilitates social change but also creates disruptions in social interactions and traditional values.*

**Keywords:** *digital technology, social change, generation z*

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran teknologi digital dalam mendorong perubahan sosial dan gaya hidup di kalangan Generasi Z di era modern. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara dengan individu dari Generasi Z dan observasi langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z, yang merupakan generasi pertama yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi digital, sangat dipengaruhi oleh teknologi dalam cara mereka berkomunikasi, belajar, dan berinteraksi. Teknologi digital telah membuka peluang baru bagi mereka untuk mengekspresikan diri dan terlibat dalam gerakan sosial secara global. Namun, ketergantungan pada teknologi juga membawa tantangan, seperti penyebaran informasi palsu dan dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana teknologi tidak hanya memfasilitasi perubahan sosial tetapi juga menciptakan disrupsi dalam interaksi sosial dan nilai-nilai tradisional.

**Kata kunci :** teknologi digital, perubahan sosial, generasi z

Diajukan : 24 Januari 2025

Direvisi : 13 April 2025

Diterima : 3 Juni 2025

## Pendahuluan

Teknologi merupakan suatu faktor yang harus diperhitungkan dalam mempengaruhi proses perubahan sosial. Bahkan, teknologi hampir selalu menjadi ciri modernitas. Seorang individu seolah belum layak dikatakan sebagai manusia modern jika ia tidak bersentuhan dengan teknologi. Di lain pihak, seringkali teknologi juga dituding menjadi aktor yang merusak kehidupan manusia. Teknologi menjadi sumber malapetaka bagi manusia modern. Teknologi merupakan salah satu motor penggerak perubahan sosial. Menurut Alisyahbana dalam bukunya (Martono, 2011) teknologi merupakan cara melakukan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan manusia dengan bantuan alat dan akal, sehingga seakan-akan teknologi dapat memperpanjang, memperkuat, atau membuat lebih ampuh anggota tubuh, panca indra, dan otak manusia.

Teknologi informasi dan komunikasi telah menjadi kekuatan utama dalam mendorong perubahan sosial di era modern, terutama di kalangan Generasi Z (Gen Z). Gen Z, yang mencakup individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, dikenal sebagai generasi pertama yang tumbuh di tengah perkembangan pesat teknologi digital. Mereka akrab dengan internet, media sosial, dan perangkat mobile sejak usia dini, yang secara signifikan mempengaruhi cara mereka berkomunikasi, belajar, bekerja, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. . Generasi Z, yang tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi teknologi informasi dan media global, menampilkan gaya berkomunikasi yang santai, cepat, dan kreatif, dengan menggunakan singkatan, emotikon, kata-kata asing, dan gaya berbahasa informal. Pengaruh globalisasi dan popularitas bahasa Inggris juga menyebabkan pergeseran preferensi komunikasi, di mana bahasa Indonesia mungkin menjadi kurang menarik bagi Generasi Z (Salsabila et al., 2024).

Perkembangan teknologi ini telah membuka peluang baru bagi Gen Z untuk mengekspresikan diri, mengakses informasi, dan terlibat dalam berbagai gerakan sosial secara global. Di satu sisi, teknologi memungkinkan mereka untuk menjadi agen perubahan, dengan kemampuan untuk mengorganisir dan memobilisasi komunitas melalui platform digital. Kampanye sosial, gerakan advokasi, dan inisiatif lingkungan yang didorong oleh Gen Z seringkali mendapatkan momentum besar karena kemudahan akses dan distribusi informasi melalui media sosial.

Namun, di sisi lain, ketergantungan pada teknologi juga membawa tantangan tersendiri. Gen Z harus menghadapi isu-isu seperti penyebaran informasi palsu, privasi digital, dan dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Perubahan sosial yang didorong oleh teknologi tidak selalu positif dan dapat menimbulkan disrupsi dalam norma dan nilai-nilai tradisional. Misalnya, interaksi tatap muka menjadi berkurang dan hubungan sosial dapat menjadi lebih dangkal atau bahkan rentan terhadap konflik akibat perbedaan pandangan yang tersebar luas di media digital.

Dalam teori perubahan sosial Karl Marx, kehidupan individu dan masyarakat itu dirasakan pada asas ekonomi. Hal itu karena acuan utama teori Karl Marx adalah perkembangan ekonomi sehingga mempunyai pengaruh paling dalam dan luas dalam kehidupan masyarakat. Karl Marx melihat perubahan sosial sebagai hasil dari konflik antara kelas-kelas dalam masyarakat, terutama antara kelas pekerja dan pemilik modal. Dalam konteks Gen Z dan teknologi, teori ini bisa digunakan untuk menganalisis bagaimana teknologi digital mempengaruhi dinamika

kekuasaan dan konflik antara kelompok sosial, misalnya antara generasi yang lebih tua dan lebih muda atau antara pengguna teknologi dan mereka yang tidak memiliki akses.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk memahami bagaimana teknologi mempengaruhi perubahan sosial di kalangan Gen Z. Metode ini dipilih karena memungkinkan untuk menggali informasi yang lebih dalam tentang bagaimana teknologi berdampak pada cara mereka berperilaku, berpikir, dan beraktivitas. Data akan dikumpulkan melalui wawancara dengan Gen Z dan observasi langsung, serta kajian literatur terkait perkembangan teknologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang jelas tentang peran teknologi dalam mendorong perubahan sosial di kelompok usia ini.

## **Hasil Diskusi**

### **1. Karakteristik Generasi Z**

Generasi Z adalah generasi yang memang telah lahir di era serba canggih, era dimana internet merambah semua kalangan. Maka generasi Z disebut juga generasi NET. Generasi Z atau Gen NET sangat tergantung pada teknologi, berbakat menggunakan berbagai sarana informasi, tidak ada waktu tanpa smartphone dan selalu terhubung pada internet. Generasi Z bisa mendapat informasi apa saja dari gadget yang ada di tangannya. Generasi ini sebagian justru sudah memiliki penghasilan yang cukup besar

Generasi Z disebut sebagai native digital yang asli dan pertama. Paling tidak ada lima generasi yang dikenal secara luas, Tradisionalis, Baby Boomer, Generasi X, Millennial atau Generasi Y, dan Generasi Z, serta tambahan Generasi Alpha. Stillman dan Stillman mendaftarkan 5 generasi sebelum Alpa, yaitu Traditionalist (Pra-1946), Baby Boomer (1946-1964), Generasi X (1965-1979), Millennial (1980-1994), dan Generasi Z (1995-2012). Selain nama Generasi Z untuk mereka yang lahir antar 1995-2010 an, ternyata banyak pihak mengusulkan nama lain selain nama tersebut seperti iGeneration, Gen Tech, Gen Wii, Homeland Generation, Next Gen, Digital Natives (Stillman & Stillman, 2018). Hal tersebut tidak mengherankan karena pengusulan tersebut berdasarkan keadaan ketika mereka lahir dan gaya hidup dari generasi Z itu sendiri. Executive Director, Head of Watch Business, Nielsen Indonesia mengatakan bahwa, generasi Z adalah generasi asli digital pertama. Di tahun-tahun awal kehidupan generasi Z, mereka sudah disambut dengan keberadaan smartphone, desktop, tablet, laptop, dan TV sebagai bagian dari revolusi digital(Katherina, 2017).

Martha widiyana menyatakan di dalam buku yang berjudul PerSpective. "GEN Z terbilang memiliki karakteristik yang unik, Perkembangan karakteristik GEN Z secara signifikan dipengaruhi oleh lingkungan yang beragam karena tumbuh di tengah ledakan teknologi. Uniknya, GEN-Z sudah menganggap teknologi sebagai sahabatnya." (Adityara et al., 2019)

Generasi Z ini memiliki perbedaan kepribadian jika dibandingkan dengan generasi sebelumnya, khususnya dalam teknologi. Generasi Z dianggap sangat menguasai teknologi mereka dapat mengakses berbagai informasi melalui aplikasi untuk kepentingan kehidupannya. Dalam

bersosialisasi pun mereka dapat melakukannya di internet, mereka sangat intens berkomunikasi dengan semua kalangan khususnya teman sebaya.

Karakteristik Gen Z Indonesia antara lain kreatif, adaptif, dan terampil dengan penggunaan teknologi. Mereka cenderung lebih terbuka terhadap perbedaan dan memiliki semangat untuk menciptakan perubahan positif dalam masyarakat. Namun, di era digital, Generasi Z Indonesia juga menghadapi berbagai masalah dan problematika. Mereka rentan terhadap pengaruh negatif dari internet dan media sosial, seperti penyalahgunaan teknologi, cyberbullying, dan kecanduan gadget. Tantangan ini dapat memengaruhi perkembangan mereka secara psikologis, sosial, dan emosional (Pidarta, 2013). Berarti pendidikan membuat manusia terlebih lagi pada Gen Z menjadi lebih sempurna, membuat manusia meningkatkan hidupnya dari kehidupan alamiah menjadi berbudaya.

Generasi Z memiliki fitur fisik dan digital. Setelah era 1995, generasi pertama dirilis. Saat itu terjadi, setiap elemen di dunia nyata memiliki bentuk yang sama di dunia maya. Dunia maya serta dunia nyata saling berhubungan dan silih bergantungan. Seluruh perangkat terbilang telah terhubung ke internet, membuat mereka memiliki kemungkinan mempunyai komunitas online lain. Beragam kebutuhan informasi, bahkan kebutuhan hidup sehari-hari, seperti kebutuhan untuk berinteraksi sosial, hanya membutuhkan kuota, gawai, dan jari. Generasi Z secara otomatis mendominasi gaya jejaring sosial karena mereka lebih terbiasa dengan stimulus-stimulus visual karena mereka sering melihat layar ponsel mereka dan memandang aplikasi media sosial yang penuh dengan elemen visual. Ini juga mendorong mereka untuk berkomunikasi dan membangun konten visual sendiri.

Pada era modernisasi saat ini, Generasi Z mulai memperhatikan bagaimana mereka dipandang orang lain. Mereka kerap mengenakan busana, aksesoris, transportasi, lingkungan glamor, dan hal lain yang diduga dapat meningkatkan status sosial mereka. Generasi Z akan menggunakan keterampilan yang dianggap penting untuk menggapai kesuksesan tatkala ini dan di masa depan untuk melengkapi kepentingan fisik, mental, dan sosial mereka. Anggota Gen Z yang berhasil akan menjadi orang dewasa yang sehat secara fisik dan cendekiawan, sedangkan anggota Gen Z yang tidak berhasil akan mengalami problem psikososial.

## **2. Peran teknologi terhadap pola interaksi sosial**

Interaksi sosial mewakili hubungan sosial dinamis yang melibatkan interaksi antara individu, kelompok, dan interaksi antara kelompok dan individu. Interaksi sosial tatap muka dianggap ideal karena memberikan umpan balik langsung dan dinamis. Namun, interaksi sosial tatap muka memiliki keterbatasan, terutama dalam penggunaan waktu yang tidak efisien karena memerlukan keberadaan fisik di tempat yang sama dan pada waktu yang bersamaan untuk menerima umpan balik segera. Apabila orang bertemu, interaksi sosial dimulai pada saat itu. Mereka saling menegur, berjabat tangan, saling berbicara atau bahkan berkelahi. Aktivitas - aktivitas semacam itu merupakan bentuk - bentuk interaksi sosial. Akan tetapi seiring berjalannya waktu teknologi komunikasi telah merubah secara fundamental pola interaksi sosial manusia. Perkembangan teknologi telah mengubah cara kita berkomunikasi dari yang dulunya menggunakan komunikasi langsung menjadi komunikasi yang lebih sering terjadi

secara digital. Dari narasumber yang saya wawancarai, mereka mengatakan bahwa dengan adanya teknologi digital sangat merubah interaksi dengan temannya. “Iya, sangat mengubah! Dulu saya lebih banyak ketemu teman secara langsung, tapi sekarang lebih sering chatting atau video call. Media sosial membuat kita bisa terhubung dengan teman yang jauh.” (Narasumber Rina).

Pergeseran ini terutama disebabkan oleh kemunculan media sosial yang menjadi sarana utama interaksi dalam masyarakat modern. Komunikasi yang dulunya terjadi secara langsung, dengan tatap muka dan kontak fisik, kini banyak digantikan oleh komunikasi melalui pesan teks, panggilan video, dan platform media sosial. Orang - orang dapat berinteraksi tanpa harus berada dalam satu ruangan, bahkan tanpa harus berada di tempat yang sama geografisnya. Penggunaan media sosial sebagai sarana utama interaksi sosial juga telah mengubah cara kita membangun dan memelihara hubungan dengan orang lain.

Teknologi informasi menyebabkan seseorang akan lebih sering berinteraksi secara online daripada berinteraksi secara langsung. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknologi informasi mempengaruhi pola interaksi sosial masyarakat yang kurang bersosialisasi dengan teman bahkan keluarga. Namun interaksi secara langsung masih sangat penting untuk tetap diterapkan, karena tidak dipungkiri bahwa interaksi secara langsung lebih nyaman atau enak jika dibandingkan dengan virtual. “Saya rasa interaksi langsung tetap penting, tapi memang seringkali kita lebih memilih untuk ngobrol lewat aplikasi. Namun, saya masih suka hangout dan bertemu teman secara langsung” (Narasumber Rina). “Interaksi langsung memang jadi kurang sering, tapi saya masih merasa perlu. Ada hal-hal yang lebih baik dibicarakan secara langsung” (Narasumber Maya).

Kurangnya interaksi dapat membuat seorang pengguna teknologi informasi terasing dari lingkungannya. Teknologi informasi mempunyai dampak negatif yaitu dapat membuat seseorang menutup diri dan enggan berinteraksi dengan teman atau lingkungannya. Para pengguna teknologi tentu merasakan lebih kecanduan menggunakan teknologi sehingga kurang fokus dengan dunia sekitar. “Negatifnya, kadang saya merasa kecanduan ponsel dan kurang fokus pada hal-hal di sekitar” (Narasumber Rina). “kadang saya sulit untuk memisahkan waktu kerja dan waktu pribadi karena selalu terhubung dengan teknologi” (Narasumber Dika). Kebiasaan berlebihan menggunakan teknologi informasi dalam kehidupan sehari-hari berdampak pada hubungan antar masyarakat yang renggang karena kurangnya interaksi sosial secara langsung. Dampak teknologi informasi memang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat terutama masyarakat kota, namun kini masyarakat di desa pun telah merasakan dampak dari teknologi informasi.

Teknologi juga memengaruhi cara orang membangun identitas dan citra diri dalam interaksi sosial. Melalui platform digital, individu dapat menampilkan diri sesuai dengan citra yang mereka inginkan, mengatur konten, serta membentuk identitas sosial yang mungkin berbeda dari kehidupan nyata. Proses ini, yang sering disebut sebagai “self-presentation” atau presentasi diri, memungkinkan individu untuk menciptakan impresi tertentu kepada orang lain. Akibatnya, hubungan sosial yang terjalin tidak hanya didasarkan pada pertemuan langsung, tetapi juga pada identitas yang dibangun melalui media digital, yang kadang lebih ideal atau lebih sesuai dengan harapan sosial tertentu. Namun, perubahan dalam pola interaksi ini juga

membawa beberapa tantangan. Salah satunya adalah fenomena "filter bubble" atau gelembung informasi, di mana algoritma media sosial dan mesin pencari cenderung menampilkan konten yang sesuai dengan preferensi individu. Hal ini dapat mempersempit perspektif seseorang karena hanya terekspos pada informasi yang sejalan dengan pandangan mereka, mengurangi interaksi dengan sudut pandang yang berbeda. Selain itu, meskipun teknologi memungkinkan kita untuk terhubung dengan lebih banyak orang, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi sosial langsung, memperkuat perasaan kesepian, dan meningkatkan tekanan sosial untuk tampil sempurna.

Teknologi juga mempengaruhi bagaimana norma dan etika dalam interaksi sosial berkembang. Misalnya, dalam budaya digital, muncul norma baru mengenai etika berbagi informasi, privasi, dan cara berkomunikasi di dunia maya yang berbeda dengan interaksi tatap muka. Orang dituntut untuk memahami aturan tidak tertulis di platform digital, seperti sopan santun dalam berkomentar atau privasi dalam membagikan informasi orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi tidak hanya merubah cara kita berinteraksi, tetapi juga membentuk norma-norma baru yang mengatur interaksi tersebut.

### **3. Peran teknologi dalam mengubah gaya hidup Gen Z**

Era teknologi digital pun dikenal sebagai era milenium, adalah era dimana teknologi digital digunakan secara signifikan. Setiap industri telah menginjak memanfaatkan teknologi, yang membuat hidup kian mudah (Lestari, 2018). Sehingga teknologi digital tidak disalahgunakan, diperlukan sumber daya manusia yang cakap untuk menjalankannya (Tayibnapis, dkk, 2019). Aktivitas masyarakat digital dipengaruhi oleh kemajuan teknologi digital (Purwangsa & Hasanah, 2018). Danuri (2019) menyatakan bahwa kemajuan teknologi informasi serta telekomunikasi telah mengubah kehidupan sehari-hari. Teknologi modern akan memudahkan orang untuk melakukan aktivitas mereka. Genta (dalam Purwani, 2021) mengatakan bahwa besarnya penemuan teknologi baru yang dapat dilakukan secara mobile menunjukkan pesatnya kemajuan teknologi. Kadang-kadang, orang menjadi ketagihan teknologi karena kemudahan aksesnya. Smartphone adalah produk teknologi digital yang dibuat sebagai hasil dari kemajuan teknologi. Ponsel pintar alias smartphone adalah alat yang sangat mudah digunakan dan diakses. Smartphone benar-benar memudahkan pengguna. Kemudahan ini disebabkan oleh banyaknya aplikasi yang terinstal pada smartphone. Dengan demikian, era teknologi digital yang memudahkan kehidupan sehari-hari ini tidak hanya mengubah cara masyarakat berinteraksi dengan teknologi, tetapi juga membentuk karakteristik unik Generasi Z.

Generasi Z tumbuh dengan teknologi dan media sosial, sehingga mereka bisa menjadi sumber pengetahuan yang berharga dalam hal teknologi terkini. Namun, mereka juga mungkin memiliki kecenderungan untuk menggunakan teknologi secara berlebihan di tempat kerja, sehingga penting bagi organisasi untuk memanfaatkan kelebihan mereka di bidang teknologi, sambil menetapkan batasan yang jelas terkait penggunaan teknologi di tempat kerja. Generasi Z tumbuh dalam era digital yang berkembang pesat, di mana teknologi informasi dan komunikasi menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Generasi yang tumbuh di tengah kemunculan internet, smartphone, dan media sosial yang semakin dominan, sehingga mereka

tidak hanya menggunakan teknologi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menggunakan teknologi sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, mencari informasi, dan bahkan membangun karir.

Berdasarkan hasil pengamatan dari penulis melalui wawancara dari salah satu Generasi Z berumur 22 tahun yang bekerja sebagai freelancer dalam konteks perkembangan teknologi digital yang pesat, wawancara dengan Dika memberikan perspektif yang berharga mengenai bagaimana teknologi mempengaruhi gaya hidup generasi muda saat ini. Dika berbagi pengalamannya tentang bagaimana teknologi telah mengubah cara ia berkomunikasi dan berkolaborasi dengan klien dan teman-teman, memungkinkan konektivitas yang lebih besar dari lokasi mana pun. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dari narasumber Dika

*“ Menurut saya teknologi digital benar-benar membawa perubahan besar dalam cara saya berinteraksi sosial. Dengan adanya internet dan media sosial, saya bisa terhubung dengan siapa saja, baik itu teman, keluarga, maupun rekan kerja, tanpa harus bertemu langsung. Ini sangat memudahkan, terutama kalau jarak memisahkan kita. Misalnya, saya bisa menjaga komunikasi dengan teman-teman lama yang tinggal di luar kota atau bahkan luar negeri, yang dulu mungkin sulit dilakukan tanpa teknologi ini. Selain itu dalam urusan pekerjaan, media sosial dan platform digital mungkin saya untuk bekerja sama dengan orang lain dari berbagai tempat dan bisa menyalurkan ide-ide tanpa harus bertemu tatap muka. Hal ini membuat saya merasa lebih produktif karena dengan adanya teknologi membantu mempercepat proses kerja. Namun, di sisi lain, saya juga merasa ada tantangan, seperti harus selalu online dan siap membalas pesan kapan saja, yang kadang bisa terasa melelahkan. Tapi secara keseluruhan, teknologi digital memang membawa banyak kemudahan dalam berinteraksi dan berkomunikasi secara sosial bagi saya.”*

Generasi Z merupakan salah satu generasi harapan yang mahir berteknologi dalam dunia kerja. Lapangan kerja yang diminati oleh generasi Z ini memiliki peluang untuk sukses dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Namun, era digital semakin hari semakin bertambah pesat perkembangannya, sehingga diperlukan individu yang siap bersaing dalam memanfaatkan teknologi untuk meraih karir yang baik dalam dunia kerja (Agustina et al., 2023).

Selama era digital, kehidupan sehari-hari telah mengalami perubahan besar, terutama bagi Generasi Z, yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi yang cepat. Generasi Z, yang lahir di era internet dan media sosial yang mengubah gaya hidup Generasi Z sehingga menghadapi berbagai masalah kesehatan mental yang berbeda, seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Hal ini disampaikan oleh dika yang melihat teknologi memberikan banyak manfaat bagi Dika dan Gen Z secara umum, ada juga tantangan yang perlu dihadapi, terutama dalam hal kesehatan mental. Penting untuk tetap menjaga keseimbangan dan tidak membiarkan tekanan dari dunia digital mempengaruhi kesejahteraan emosional kita. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dari narasumber Dika mengenai dampak teknologi dalam kesehatan mental.

*“ Menurut saya teknologi memiliki dampak terhadap kesehatan mental saya. Di satu sisi, saya merasa lebih terhubung dengan orang lain, terutama dengan teman-teman dan klien saya. Teknologi memungkinkan saya untuk berkomunikasi dengan mereka tanpa batasan jarak. Saya bisa melakukan video call, berbagi momen melalui media sosial, dan bahkan berkolaborasi*

*dalam proyek secara real-time. Ini memberikan rasa kebersamaan yang tidak bisa saya dapatkan jika hanya bergantung pada pertemuan langsung. Namun, di sisi lain, ada tekanan yang datang dari penggunaan media sosial. Saya merasa ada tuntutan untuk selalu tampil baik dan menunjukkan sisi positif dari kehidupan saya. Misalnya, ketika melihat postingan orang lain yang tampak sempurna — baik itu tentang liburan, pencapaian karir, atau hubungan pribadi — saya sering kali merasa cemas atau tidak cukup baik. Ini bisa menjadi beban mental yang berat, karena saya mulai membandingkan diri saya dengan mereka. Terkadang, saya merasa seperti saya tidak melakukan cukup banyak dalam hidup saya, meskipun saya tahu bahwa setiap orang memiliki perjalanan yang berbeda. Kecemasan ini bisa muncul kapan saja, terutama saat saya membuka aplikasi media sosial. Meskipun saya tahu bahwa banyak dari apa yang ditampilkan di media sosial adalah versi yang disempurnakan dari kenyataan, perasaan itu tetap ada. Saya sering kali harus mengingatkan diri sendiri bahwa saya tidak perlu memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang lain. Untuk mengatasi perasaan ini, saya mencoba untuk lebih sadar tentang bagaimana saya menggunakan media sosial. Saya berusaha membatasi waktu yang saya habiskan di platform-platform tersebut dan lebih fokus pada interaksi langsung dengan teman-teman. Saya juga mencari kegiatan yang membuat saya merasa baik tentang diri saya, seperti berolahraga atau mengejar hobi yang saya sukai”.*

Penelitian terbaru dari McKinsey & Company mengungkapkan bahwa sekitar 35% dari Generasi Z menghabiskan lebih dari dua jam setiap harinya di media sosial. Hal ini terkait dengan meningkatnya kecemasan dan stres di kalangan remaja, terutama akibat tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan, kesuksesan, dan popularitas yang sering dipromosikan di media sosial. Tekanan ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kecemasan sosial, dan bahkan depresi. Dalam hal ini, konseling komunitas berperan dalam memberikan ruang bagi remaja untuk mendiskusikan perasaan mereka, serta membantu mereka membangun perspektif yang lebih sehat tentang diri sendiri dan penggunaan media sosial (Coe et al., 2023). Selain itu pentingnya literasi digital dalam program konseling komunitas. Generasi Z perlu dididik tentang cara menggunakan teknologi secara bijak agar tidak berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Literasi digital dapat membantu mereka mengenali bahaya penggunaan media sosial yang berlebihan dan bagaimana membangun batasan yang sehat antara kehidupan online dan offline.

Peran teknologi dalam mengubah gaya hidup Generasi Z sangat signifikan, terutama di era digital yang dikenal sebagai era milenium. Teknologi digital telah merambah ke setiap aspek kehidupan, memudahkan interaksi, komunikasi, dan kolaborasi, serta memungkinkan akses informasi yang cepat dan luas. Generasi Z, yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi seperti internet, smartphone, dan media sosial, telah mengadopsi teknologi ini sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Mereka tidak hanya menggunakan teknologi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan membangun karir.

Namun, meskipun teknologi memberikan banyak kemudahan, terdapat tantangan yang perlu dihadapi, terutama terkait dengan kesehatan mental. Dika, seorang freelancer berusia 22 tahun, mengungkapkan bahwa meskipun ia merasa lebih terhubung dengan orang lain melalui teknologi, ada tekanan untuk selalu tampil baik di media sosial yang dapat memicu kecemasan dan perasaan tidak cukup baik. Ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan

dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan mental lainnya di kalangan Generasi Z.

#### 4. Teori Perubahan Sosial

Karl Marx memandang perubahan sosial sebagai hasil dari konflik antara kelas-kelas sosial dalam upaya untuk menguasai kekuatan produksi dan distribusi sumber daya. Menurutnya, perubahan besar dalam struktur masyarakat terjadi ketika kelas yang tertindas melakukan perlawanan terhadap kelas yang berkuasa, menciptakan transisi menuju sistem baru yang lebih egaliter. Dalam konteks peran teknologi digital pada Generasi Z, pandangan Marx relevan, khususnya dalam memahami bagaimana teknologi digital berfungsi sebagai alat yang tidak hanya mengubah gaya hidup tetapi juga pola ekonomi, kekuasaan, dan kesadaran sosial generasi ini. Teknologi digital, yang dikuasai oleh perusahaan teknologi besar, mempengaruhi cara Generasi Z bekerja, berbelanja, berkomunikasi, dan bahkan berpikir. Generasi Z menjadi konsumen utama sekaligus "produk" bagi korporasi melalui data yang mereka hasilkan dalam setiap aktivitas digital. Hal ini menciptakan situasi di mana korporasi besar memperoleh keuntungan dari data dan keterlibatan Generasi Z, sedangkan individu cenderung menerima peran pasif dalam ekosistem ini.

Namun, teknologi digital juga memberi Generasi Z kesadaran kelas yang lebih besar. Akses ke informasi yang luas memungkinkan mereka menyadari ketimpangan sosial dan ekonomi serta memunculkan gerakan-gerakan protes di dunia maya yang mengadvokasi isu-isu seperti keadilan sosial, perubahan iklim, dan hak asasi manusia. Dalam pandangan Marx, ini dapat dilihat sebagai bentuk kesadaran kelas yang dapat memicu perubahan sosial, di mana Generasi Z mulai menolak sistem yang mereka anggap tidak adil dan menggunakan media sosial sebagai alat perjuangan untuk menantang struktur kekuasaan yang mapan. Sebagai contoh, fenomena aktivisme digital seperti gerakan #MeToo, #BlackLivesMatter, dan kampanye iklim yang dimotori oleh tokoh muda global menunjukkan bagaimana Generasi Z menggunakan teknologi digital untuk menuntut keadilan sosial.

Di sisi lain, Marx juga mengkritik dampak dari "alienasi" yang terjadi dalam sistem kapitalisme modern, di mana pekerja merasa terasing dari produk yang mereka hasilkan, dari proses kerja, dan dari sesama pekerja. Alienasi ini dapat diadaptasikan dalam konteks digital, di mana Generasi Z kadang merasa terasing karena hubungan mereka dengan teknologi menjadi lebih intens daripada hubungan langsung dengan sesama manusia. Ketergantungan pada teknologi menciptakan jarak emosional dan sosial di dunia nyata, memperkuat perasaan kesepian dan ketidakpuasan yang tidak jarang dialami Generasi Z meskipun mereka sangat terhubung di dunia digital.

Dari perspektif Marx, peran teknologi digital dalam kehidupan Generasi Z mencerminkan kontradiksi dalam kapitalisme modern. Di satu sisi, teknologi berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran sosial dan mengorganisasi protes melawan ketidakadilan. Di sisi lain, ia juga menjadi alat eksploitasi dan alienasi bagi generasi muda ini, memperkuat ketimpangan sosial melalui penguasaan data dan ketergantungan pada platform digital yang didominasi oleh segelintir korporasi besar. Marx mungkin akan melihat potensi teknologi digital sebagai pemicu kesadaran kelas di kalangan Generasi Z dan sebagai langkah awal menuju transformasi sosial.

yang lebih besar, namun ia juga akan memperingatkan tentang dampak alienasi dan eksploitasi yang melekat dalam sistem ini.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknologi digital berperan besar dalam mengubah cara berinteraksi dan berperilaku Generasi Z. Generasi ini, yang tumbuh dengan internet dan media sosial, memanfaatkan teknologi tidak hanya sebagai alat komunikasi tetapi juga sebagai sarana untuk berekspresi, belajar, dan membangun karier. Kemudahan akses informasi dan fleksibilitas yang ditawarkan teknologi memungkinkan Gen Z untuk menjadi lebih kreatif, adaptif, dan terhubung secara global. Mereka juga aktif terlibat dalam gerakan sosial dan advokasi yang didukung oleh kemajuan teknologi ini.

Namun, ketergantungan pada teknologi menghadirkan tantangan, khususnya terkait kesehatan mental. Gen Z seringkali merasa tertekan oleh ekspektasi sosial yang muncul melalui media sosial, yang bisa memicu kecemasan dan perasaan tidak cukup baik. Teknologi, meski mempererat hubungan jarak jauh, sering kali mengurangi interaksi tatap muka dan dapat membuat mereka terasing dari lingkungan sosialnya. Tantangan ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran dan literasi digital bagi generasi ini agar mereka dapat menggunakan teknologi secara bijaksana.

Secara teori, perubahan sosial yang dialami Gen Z dapat dilihat melalui perspektif Max Weber, yang menggambarkan pergeseran nilai dan struktur sosial seiring dengan rasionalisasi. Generasi Z mengadopsi nilai-nilai seperti keterbukaan, efisiensi, dan adaptabilitas yang sejalan dengan era digital. Mereka membentuk identitas dan solidaritas baru melalui media digital, yang memungkinkan mereka untuk terhubung lintas batas budaya dan geografis. Proses rasionalisasi ini menunjukkan bahwa teknologi digital bukan hanya alat, tetapi juga agen perubahan sosial yang mendorong terbentuknya norma dan pandangan hidup baru bagi Generasi Z.

## Referensi

- Adityara, S., Taufik Rakhman, R., & Teknologi Bandung, I. (2019). *Karakteristik Generasi Z dalam Perkembangan Diri Anak Melalui Visual*.
- Agustina, Y., Zakaria, Dud, M., Anwar, & Hamid. (2023). WORKSHOP KEWIRAUSAHAAN: MENUMBUHKAN JIWA ENTREPRENEURSHIP GENERASI Z DI ERA KAMPUS MERDEKA. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.32672/ampoen.v1i2.588>
- Coe, E., Doy, A., & Enomoto, K. (2023, April 28). *Gen Z mental health: The impact of tech and social media*. McKinsey Health Institute. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- Katherina, H. (2017, February 14). *Gen Z: Generasi Terbaru dengan DNA Digital*. SWA.CO.ID. <https://swa.co.id/read/161175/gen-z-generasi-terbaru-dengan-dna-digital>
- FISIP Universitas Tanjungpura  
Riska Dwi Marinda dkk
- copyright JURMAFIS

- Lestari, S. (2018). PERAN TEKNOLOGI DALAM PENDIDIKAN DI ERA GLOBALISASI. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.33650/edureligia.v2i2.459>
- Martono, N. (2011). *Sosiologi Perubahan Sosial: perspektif klasik, modern, posmodern, dan poskolonial*. Rajawali Pers.
- Pidarta, M. (2013). *Landasan Kependidikan : Stimulus Ilmu Pendidikan Bercorak Indonesia*. Rineka Cipta.
- Salsabila, F. L., Widyanarti, T., Ashari, S. D., Zahra, T., & Fadhilah, S. A. (2024). Pengaruh Globalisasi terhadap Perubahan Pola Komunikasi antar Budaya pada Generasi Z. *Indonesian Culture and Religion*, 1, 1–13.
- Stillman, D., & Stillman, J. (2018). *Generasi Z: Memahami Karakter Generasi Baru yang Akan Mengubah Dunia Kerja*. Gramedia Pustaka Utama.