



Memahami Pola Perilaku Generasi Z di Era Digital

Fadilla Awalia ¹, Zulkarnaini ^{2,*}

¹ Program Studi Magister Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Riau, Indonesia

² Program Studi Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Riau, Indonesia

*Email (Penulis Korespondensi): zulkarnainfisip@lecturer.unri.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pola perilaku Generasi Z di era digital, dengan fokus pada bagaimana teknologi memengaruhi cara mereka berkomunikasi, belajar, bekerja, dan membangun identitas sosial. Generasi Z, yang lahir dalam lingkungan yang sudah terhubung secara digital, menunjukkan karakteristik unik yang berbeda dari generasi sebelumnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam, survei daring, dan analisis data media sosial untuk mengeksplorasi kebiasaan digital mereka. Kerangka teori yang digunakan melibatkan perspektif media baru dan teori generasi untuk mengidentifikasi dinamika perubahan perilaku akibat paparan teknologi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung mengutamakan efisiensi, konektivitas, dan ekspresi diri dalam aktivitas digital mereka. Di sisi lain, tantangan seperti kecanduan digital, kurangnya privasi, dan tekanan sosial dari media juga menjadi perhatian. Penelitian ini memberikan wawasan bagi pembuat kebijakan, pendidik, dan pelaku bisnis dalam merancang strategi yang relevan untuk mendukung perkembangan Generasi Z di era digital. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya literasi digital untuk membantu Generasi Z menghadapi berbagai tantangan dan memanfaatkan peluang yang ada dalam dunia yang semakin terhubung.

Kata kunci: Generasi Z, perilaku digital, media baru, literasi digital, teknologi

Abstract. This study aims to understand the behavioral patterns of Generation Z in the digital era, focusing on how technology influences their communication, learning, work, and social identity formation. Generation Z, born into a digitally connected environment, exhibits unique characteristics that distinguish them from previous generations. This research employs a qualitative approach through in-depth interviews, online surveys, and social media data analysis to explore their digital habits. The theoretical framework incorporates new media perspectives and generational theory to identify behavioral changes driven by technological exposure. The findings indicate that Generation Z prioritizes efficiency, connectivity, and self-expression in their digital activities. However, challenges such as digital addiction, lack of privacy, and social pressure from online platforms also emerge as concerns. This study provides insights for policymakers, educators, and businesses in designing relevant strategies to support Generation Z's development in the digital age. Furthermore, it highlights the importance of digital literacy in helping Generation Z navigate challenges and seize opportunities in an increasingly connected world.

Keywords: Generation Z, digital behavior, new media, digital literacy, technology

1. Pendahuluan

Generasi Z, yang lahir sekitar tahun 1997 hingga 2012, merupakan kelompok unik yang dibentuk oleh pengaruh besar teknologi digital (Dimock, 2019). Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z tidak pernah mengalami dunia tanpa internet atau smartphone. Paparan teknologi yang terus-menerus ini secara fundamental telah mengubah

cara mereka berkomunikasi, belajar, bekerja, dan bersosialisasi. Sebagai generasi yang lahir di era digital, mereka memiliki perilaku, nilai, dan harapan yang khas, sehingga diperlukan eksplorasi mendalam untuk memahami dampak interaksi mereka dengan teknologi.

Integrasi teknologi ke dalam kehidupan sehari-hari telah mengaburkan batas antara dunia fisik dan virtual bagi Generasi Z. Penelitian menunjukkan bahwa mereka sangat bergantung pada alat digital untuk aktivitas pribadi dan profesional (Prensky, 2001). Misalnya, platform media sosial menjadi ruang penting untuk mengekspresikan diri, menjalin relasi, dan berbagi informasi. Namun, keberadaan platform ini juga menimbulkan pertanyaan tentang dampaknya terhadap kesehatan mental, privasi, dan hubungan interpersonal (Twenge, 2017). Penelitian terhadap dinamika ini penting untuk memberikan wawasan tentang peluang dan tantangan yang dihadapi oleh generasi ini.

Pola komunikasi Generasi Z menunjukkan preferensi mereka terhadap cara interaksi yang cepat, efisien, dan visual. Platform seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka, memungkinkan koneksi instan dan konsumsi konten (Anderson & Jiang, 2018). Meski alat ini meningkatkan konektivitas, mereka juga dapat berkontribusi pada penurunan rentang perhatian dan hubungan yang dangkal. Menjelajahi perubahan perilaku ini membantu mengidentifikasi strategi untuk menyeimbangkan manfaat teknologi dengan risiko yang mungkin muncul.

Perilaku belajar Generasi Z juga telah berkembang secara signifikan, dengan teknologi menjadi media utama untuk memperoleh pengetahuan. Sumber daya daring, platform e-learning, dan media sosial telah mengubah paradigma pendidikan tradisional (Seemiller & Grace, 2016). Walaupun alat ini memberikan akses tanpa batas terhadap informasi, mereka juga menghadirkan tantangan seperti kelebihan informasi dan kesulitan dalam memilah sumber yang kredibel. Memahami bagaimana Generasi Z menghadapi tantangan ini penting untuk mengembangkan strategi pendidikan yang efektif.

Tempat kerja adalah domain lain di mana kecakapan digital Generasi Z terlihat jelas. Ketika mereka memasuki dunia kerja, ekspektasi mereka berbeda dari generasi sebelumnya, dengan penekanan pada fleksibilitas, kolaborasi, dan pekerjaan yang memiliki tujuan (Deloitte, 2022). Alat digital dan peluang kerja jarak jauh selaras dengan preferensi mereka terhadap otonomi dan efisiensi. Namun, perubahan ini juga menuntut eksplorasi tentang bagaimana organisasi dapat beradaptasi untuk memenuhi kebutuhan mereka sekaligus menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan inklusif.

Pembentukan identitas sosial Generasi Z sangat terkait dengan kehadiran digital mereka. Platform daring menyediakan ruang untuk mengekspresikan diri dan membangun komunitas, memungkinkan mereka mengeksplorasi identitas dengan cara yang belum pernah terjadi sebelumnya (Boyd, 2014). Namun, platform ini juga dapat memperbesar tekanan sosial, seperti pencarian kesempurnaan atau validasi melalui suka dan komentar. Penelitian terhadap implikasi dari dinamika ini sangat penting untuk memahami keseimbangan antara pemberdayaan dan kerentanan digital.

Tantangan yang dihadapi Generasi Z, seperti kecanduan digital, perundungan siber, dan masalah privasi data, tidak dapat diabaikan. Ketika mereka menavigasi dunia yang semakin terhubung, masalah ini menimbulkan risiko signifikan terhadap kesejahteraan mereka (Twenge, 2017). Mengatasi tantangan ini membutuhkan strategi yang komprehensif yang menekankan literasi digital, dukungan kesehatan mental, dan penggunaan teknologi yang etis.

Esai ini menekankan pentingnya memahami pola perilaku Generasi Z di era digital. Dengan meneliti gaya komunikasi, preferensi belajar, ekspektasi kerja, dan pembentukan identitas sosial mereka, peneliti, pendidik, dan pembuat kebijakan dapat mengembangkan intervensi yang relevan untuk mendukung pertumbuhan mereka. Mengenali peluang dan tantangan yang ditimbulkan oleh teknologi adalah kunci untuk membentuk Generasi Z yang seimbang dan berdaya di lanskap digital yang terus berkembang.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode berbasis analisis literatur dan studi dokumen untuk memahami pola perilaku Generasi Z di era digital. Metode ini dipilih karena analisis literatur dan dokumen memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam data dan informasi yang telah ada tanpa melibatkan partisipasi langsung individu. Pendekatan ini memberikan gambaran komprehensif tentang tren dan pola yang terbentuk dalam interaksi Generasi Z dengan teknologi, berdasarkan penelitian dan laporan yang telah dilakukan sebelumnya.

Langkah awal dalam penelitian ini adalah mengumpulkan literatur dan dokumen yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data utama terdiri dari jurnal akademik, laporan penelitian, artikel media, dan buku yang membahas Generasi Z, teknologi digital, media sosial, serta perubahan pola perilaku akibat perkembangan teknologi. Pemilihan sumber dilakukan secara sistematis dengan kriteria tertentu, seperti relevansi terhadap topik, publikasi dalam lima tahun terakhir, dan keandalan sumber. Sebagai contoh, penelitian McCrindle dan Fell (2020) menunjukkan ekspektasi Generasi Z terhadap teknologi digital di dunia kerja, sementara Barhate dan Dirani (2022) mengeksplorasi aspirasi karir generasi ini di era modern.

Data yang diperoleh dari literatur dan dokumen dianalisis menggunakan metode analisis konten. Metode ini membantu peneliti mengidentifikasi tema-tema utama dan pola-pola yang muncul dari berbagai sumber. Analisis dilakukan dengan membandingkan berbagai pandangan dan temuan dalam literatur, sehingga menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana Generasi Z berkomunikasi, belajar, bekerja, dan membentuk identitas sosial di era digital. Penelitian Scherer et al. (2021) mencatat bahwa integrasi teknologi di tempat kerja memainkan peran besar dalam membentuk perilaku dan harapan Generasi Z.

Kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah perspektif media baru dan teori generasi. Perspektif media baru menjelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi perilaku sosial dan budaya, sementara teori generasi digunakan untuk memahami karakteristik unik Generasi Z yang berbeda dari generasi sebelumnya. Teori-teori ini menjadi dasar untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi akibat paparan teknologi dan kaitannya dengan pola perilaku Generasi Z. Fitriana (2024) dalam analisisnya tentang media sosial sebagai alat ekspresi diri generasi ini menyoroti pentingnya peran teknologi dalam membentuk identitas sosial.

Selain analisis konten, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk menyajikan temuan-temuan utama secara sistematis. Pendekatan deskriptif membantu dalam mengorganisasi data sesuai dengan kategori utama, seperti pola komunikasi digital, cara belajar, ekspektasi di dunia kerja, dan pembentukan identitas sosial. Proses ini memungkinkan peneliti untuk menyusun kesimpulan berdasarkan data yang terstruktur

dan logis. Penelitian Barhate dan Dirani (2022) juga menyoroti pentingnya pendekatan sistematis dalam mengevaluasi pola perilaku Generasi Z.

Validitas penelitian dijaga melalui analisis kritis terhadap sumber yang digunakan. Peneliti memastikan bahwa literatur yang dikutip berasal dari publikasi yang diakui dan memiliki reputasi baik di bidang akademik maupun profesional. Selain itu, berbagai perspektif yang bertentangan dalam literatur diakomodasi untuk memberikan pandangan yang lebih seimbang dan objektif.

Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang pola perilaku Generasi Z tanpa melibatkan metode pengumpulan data primer seperti wawancara atau survei. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi literatur yang ada, serta memberikan wawasan yang relevan bagi pembuat kebijakan, pendidik, dan pelaku bisnis untuk memahami dan mendukung Generasi Z dalam menghadapi tantangan dan peluang di era digital.

3. Hasil dan Pembahasan

Generasi Z, yang mencakup individu kelahiran antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam era digital yang sarat dengan teknologi canggih dan konektivitas global. Kondisi ini membentuk karakteristik unik mereka serta mempengaruhi perilaku sehari-hari.

Salah satu ciri menonjol Generasi Z adalah kemahiran teknologi. Sejak usia dini, mereka terbiasa dengan perangkat digital dan internet, menjadikan mereka *digital natives* yang mampu beradaptasi cepat terhadap perkembangan teknologi (Swarnadwipa, 2024). Selain itu, mereka cenderung mandiri, realistis, kreatif, dan peduli terhadap isu-isu sosial serta lingkungan. Keterbukaan terhadap keberagaman dan toleransi tinggi juga menjadi ciri khas mereka, seiring dengan kemampuan multitasking dan akses informasi yang luas (Aku Pintar, 2022).

Kehidupan yang dikelilingi teknologi mempengaruhi perilaku Generasi Z dalam berbagai aspek. Mereka cenderung lebih individualis, mandiri, dan realistis, dengan kreativitas tinggi serta kepedulian terhadap isu sosial dan lingkungan. Selain itu, mereka memiliki keterampilan digital yang kuat, kreativitas, serta keinginan untuk berkolaborasi dan berkontribusi dalam berbagai bidang (Liputan6, 2024). Namun, ketergantungan pada teknologi juga dapat menyebabkan tantangan, seperti kesulitan dalam komunikasi tatap muka dan potensi dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Generasi Z menunjukkan karakteristik unik yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan era digital. Kemahiran teknologi, kemandirian, kreativitas, dan kepedulian sosial menjadi ciri khas mereka. Namun, tantangan terkait dampak negatif teknologi juga perlu diperhatikan untuk memastikan perkembangan positif generasi ini di masa depan.

Generasi Z menunjukkan preferensi yang kuat terhadap platform media sosial sebagai sarana komunikasi utama. Mereka cenderung memilih platform yang menawarkan interaksi visual dan konten singkat, seperti TikTok dan Instagram, yang memungkinkan ekspresi diri secara kreatif dan instan (Syardi et al., 2024). Selain itu, penggunaan fitur *Direct Message* (DM) pada platform seperti Instagram menjadi medium penting bagi mereka untuk berinteraksi secara pribadi dengan teman sebaya maupun idola (Syardi et al., 2024). Beberapa hal yang menonjol dari generasi Z adalah sebagai berikut.

3.1. Pola Komunikasi generasi Z

- **Preferensi Komunikasi Digital**

Generasi Z lebih memilih platform digital untuk berkomunikasi, seperti media sosial, pesan instan, dan aplikasi berbasis internet. Mereka cenderung menghindari komunikasi tatap muka atau panggilan telepon tradisional, lebih memilih teks atau pesan singkat yang memungkinkan respons cepat dan efisien. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam membentuk pola komunikasi dan pemikiran Generasi Z (Fitriana, 2024).

- **Penggunaan Bahasa Gaul**

Generasi Z sering menggunakan bahasa gaul atau slang dalam komunikasi sehari-hari, baik secara langsung maupun di media sosial. Penggunaan bahasa gaul ini dipengaruhi oleh kemajuan teknologi komunikasi dan lingkungan sekitar, yang mendorong berkembangnya bahasa baru di kalangan mereka (Lubis, 2023).

- **Kesenjangan Generasi dalam Komunikasi Organisasi**

Di lingkungan kerja, perbedaan pola komunikasi antara Generasi Z dan generasi sebelumnya dapat menimbulkan kesenjangan. Penelitian di PT Pertamina Bina Medika IHC menunjukkan bahwa pola komunikasi yang digunakan untuk menjembatani kesenjangan generasi melibatkan pola komunikasi roda dan pola komunikasi Y (Lubis, 2023).

- **Dampak pada Kesehatan Mental**

Meskipun teknologi memfasilitasi komunikasi yang lebih cepat, ada kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kesehatan mental Generasi Z. Paparan terus-menerus terhadap media sosial dan kebutuhan untuk selalu terhubung dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk menemukan keseimbangan dalam penggunaan teknologi untuk menjaga kesehatan mental mereka (Yoanita, 2022).

Pola komunikasi Generasi Z sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan lingkungan sosial mereka. Preferensi mereka terhadap komunikasi digital, penggunaan bahasa gaul, dan tantangan dalam interaksi lintas generasi menyoroti perlunya adaptasi dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan dan lingkungan kerja, untuk memastikan komunikasi yang efektif dan harmonis.

3.2. Ekspektasi generasi Z terhadap Lingkungan Kerja Digital

Generasi Z memiliki ekspektasi unik terhadap lingkungan kerja yang selaras dengan kebutuhan dan gaya hidup mereka. Lingkungan kerja digital menjadi salah satu faktor utama yang menentukan kenyamanan, produktivitas, dan keterlibatan mereka.

- **Fleksibilitas dalam Bekerja**

Generasi Z sangat menghargai fleksibilitas dalam bekerja, baik dalam hal waktu maupun lokasi. Lingkungan kerja digital memungkinkan mereka untuk bekerja secara remote atau dalam pengaturan hybrid, yang menggabungkan kerja dari rumah dan di kantor. Menurut studi oleh Barhate dan Dirani (2022), fleksibilitas ini tidak hanya meningkatkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga mendorong produktivitas dan inovasi. Generasi Z mengharapkan perusahaan untuk menyediakan teknologi dan alat digital yang mendukung fleksibilitas ini, seperti platform kolaborasi daring dan perangkat lunak berbasis cloud.

- **Teknologi Canggih dan Terintegrasi**

Sebagai digital natives, Generasi Z terbiasa dengan teknologi canggih dan mengharapkan perusahaan untuk menyediakan alat kerja yang modern dan efisien. Mereka menghargai perusahaan yang menggunakan teknologi terkini, seperti kecerdasan buatan (AI), otomatisasi, dan analitik data, untuk mendukung proses kerja. Studi yang dilakukan oleh Scherer et al. (2021) menunjukkan bahwa Generasi Z merasa lebih terlibat dan termotivasi ketika bekerja dalam lingkungan yang didukung oleh teknologi mutakhir. Teknologi ini tidak hanya mempermudah pekerjaan mereka, tetapi juga mencerminkan nilai inovasi yang mereka cari di tempat kerja.

- **Budaya Kerja yang Kolaboratif dan Inklusif**

Generasi Z sangat menghargai budaya kerja yang mendukung kolaborasi, keterbukaan, dan inklusivitas. Lingkungan kerja digital yang efektif harus menyediakan platform komunikasi yang memungkinkan diskusi terbuka, berbagi ide, dan kerja tim lintas departemen. Misalnya, penggunaan alat seperti Slack, Microsoft Teams, dan Zoom memungkinkan Generasi Z untuk tetap terhubung dengan rekan kerja mereka, meskipun secara fisik berada di lokasi yang berbeda. Selain itu, mereka mengharapkan organisasi untuk memiliki budaya kerja yang inklusif, yang menghargai keragaman dan memberi ruang bagi semua karyawan untuk berkembang.

- **Peluang Pengembangan Karir Berbasis Teknologi**

Generasi Z sangat fokus pada pengembangan diri dan karir, dan mereka mengharapkan perusahaan menyediakan akses ke pelatihan digital dan sumber daya pengembangan keterampilan. Platform pembelajaran online seperti Coursera, LinkedIn Learning, dan Udemy sering menjadi pilihan mereka untuk meningkatkan kemampuan. Penelitian oleh McCrindle dan Fell (2020) menunjukkan bahwa Generasi Z lebih memilih perusahaan yang mendukung pembelajaran berkelanjutan dan menawarkan jalur karir yang jelas melalui alat berbasis teknologi.

- **Keberlanjutan dan Tanggung Jawab Sosial Perusahaan**

Selain teknologi, Generasi Z sangat peduli terhadap isu-isu lingkungan dan tanggung jawab sosial. Mereka mengharapkan perusahaan untuk menerapkan praktik kerja yang berkelanjutan dan berkontribusi positif terhadap masyarakat. Lingkungan kerja digital dapat mendukung keberlanjutan dengan mengurangi penggunaan kertas, mendorong pertemuan virtual, dan mengurangi perjalanan dinas. Menurut laporan dari Deloitte (2021), Generasi Z cenderung lebih setia kepada perusahaan yang menunjukkan komitmen terhadap keberlanjutan dan memiliki nilai-nilai yang sejalan dengan mereka.

Ekspektasi Generasi Z terhadap lingkungan kerja digital mencerminkan kebutuhan mereka akan fleksibilitas, teknologi canggih, budaya kerja yang inklusif, peluang pengembangan karir, dan tanggung jawab sosial. Perusahaan yang mampu memenuhi ekspektasi ini tidak hanya akan menarik talenta terbaik dari Generasi Z, tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang inovatif dan produktif. Dengan memahami dan mengakomodasi preferensi Generasi Z, organisasi dapat memastikan kelangsungan operasional mereka di era digital yang terus berkembang.

3.3. Media Sosial sebagai Alat Ekspresi Diri Generasi Z

Generasi Z memanfaatkan media sosial untuk mengekspresikan identitas dan kreativitas mereka melalui berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Media sosial memungkinkan mereka untuk berbagi karya seni, video, musik, dan berbagai bentuk konten kreatif lainnya, yang mencerminkan kepribadian dan minat mereka (Kumparan, 2023). Selain itu, fitur seperti story, live streaming, dan reels memberikan kesempatan bagi mereka untuk menampilkan pengalaman pribadi secara instan kepada audiens yang lebih luas.

Media sosial juga memainkan peran penting dalam pembentukan citra diri atau personal branding bagi Generasi Z. Mereka dapat membangun reputasi yang mencerminkan kepribadian, minat, dan aspirasi mereka melalui konten yang diposting, gaya komunikasi, dan interaksi dengan audiens. Menurut Talkactive (2023), personal branding menjadi semakin penting di kalangan Generasi Z karena media sosial sering digunakan sebagai portofolio digital untuk memamerkan kemampuan atau keahlian tertentu. Namun, tekanan untuk menciptakan citra yang sempurna sering kali memunculkan tantangan, seperti kecemasan sosial atau rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Selain sebagai sarana ekspresi diri, media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap Generasi Z. Di satu sisi, platform ini memungkinkan mereka untuk mendukung kampanye sosial, meningkatkan kesadaran tentang isu-isu penting, dan membangun komunitas dengan minat yang sama (Medcom, 2023). Banyak Generasi Z yang terlibat dalam aktivisme digital, menggunakan media sosial untuk berbagi informasi tentang isu-isu seperti perubahan iklim, kesetaraan gender, atau hak asasi manusia.

Namun, tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna dan perbandingan sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Medcom (2023) melaporkan bahwa Generasi Z sering merasa stres atau cemas karena ekspektasi tinggi dari media sosial untuk selalu terlihat baik. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi dan kesadaran tentang penggunaan media sosial secara sehat.

Media sosial berperan signifikan sebagai alat ekspresi diri bagi Generasi Z, memungkinkan mereka untuk mengekspresikan identitas, kreativitas, dan pandangan mereka dengan cara yang belum pernah terjadi sebelumnya. Namun, penting bagi mereka untuk menggunakan platform ini secara bijak, menyadari dampak positif dan negatifnya, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata.

3.4. Kecanduan Digital dan Dampaknya

Kecanduan digital telah menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan dalam dekade terakhir, seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Istilah ini merujuk pada penggunaan perangkat digital yang berlebihan hingga mengganggu kesejahteraan individu. Dampak dari kecanduan digital mencakup aspek psikologis, sosial, dan fisik.

- Dampak Psikologis

Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Ernawati (2022) menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam sehari memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental. Selain itu,

penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak dapat mengganggu fungsi korteks prefrontal, yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pengendalian impuls (Pusat Layanan Disabilitas Psikologi UGM, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan digital dapat berdampak buruk pada perkembangan otak dan keseimbangan emosional individu.

- Dampak Sosial

Kecanduan smartphone dapat mengurangi interaksi tatap muka dengan keluarga dan teman sebaya, menghambat kemampuan komunikasi verbal, dan mengurangi empati. Menurut Yulianti (2023), remaja yang terlalu sering menggunakan smartphone cenderung memiliki hubungan interpersonal yang buruk karena mereka lebih fokus pada dunia digital daripada kehidupan nyata. Kurangnya interaksi langsung ini dapat melemahkan keterampilan sosial dan memperburuk isolasi sosial.

- Dampak Fisik

Penggunaan gadget yang berlebihan juga berdampak pada kesehatan fisik. Anak-anak yang kecanduan gadget cenderung mengalami gangguan tidur, obesitas, dan masalah penglihatan. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik akibat waktu yang dihabiskan di depan layar dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan lainnya (Pusat Layanan Disabilitas Psikologi UGM, 2023). Hal ini menyoroti perlunya pengawasan terhadap penggunaan gadget, terutama di kalangan anak-anak dan remaja, untuk mencegah masalah kesehatan jangka panjang.

Kecanduan digital merupakan isu kompleks yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Penting bagi masyarakat dan pemerintah untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan perangkat digital yang berlebihan dan mendorong pola penggunaan yang lebih sehat. Pendekatan holistik yang melibatkan edukasi, regulasi, dan intervensi psikologis diperlukan untuk mengatasi tantangan ini.

Kesimpulan

Generasi Z, yang tumbuh di era digital, menunjukkan karakteristik unik yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya. Kemampuan mereka beradaptasi dengan teknologi modern telah membentuk perilaku, pola komunikasi, pola belajar, harapan dalam dunia kerja, dan cara mereka membentuk identitas sosial.

Dalam pola komunikasi, preferensi terhadap platform digital seperti media sosial mencerminkan kebutuhan mereka akan konektivitas instan dan interaksi yang fleksibel. Namun, hal ini membawa implikasi terhadap hubungan sosial, termasuk penurunan kualitas komunikasi tatap muka. Pola belajar Generasi Z juga dipengaruhi oleh teknologi, yang memungkinkan akses pendidikan yang lebih luas, meski menghadirkan tantangan seperti gangguan fokus dan keterbatasan interaksi dalam pembelajaran daring.

Di dunia kerja, Generasi Z memiliki ekspektasi terhadap lingkungan kerja digital yang fleksibel dan inovatif, dengan teknologi sebagai kunci produktivitas. Namun, era digital juga memunculkan tekanan sosial, kecanduan teknologi, dan isu privasi yang signifikan. Media sosial menjadi alat utama untuk ekspresi diri, tetapi sekaligus menciptakan tantangan berupa tekanan sosial dan risiko kebocoran privasi.

Meski demikian, literasi digital memberikan peluang besar bagi Generasi Z untuk berkembang secara produktif, kreatif, dan bertanggung jawab dalam menggunakan teknologi. Dengan pemahaman yang lebih baik terhadap etika digital dan privasi, mereka

dapat memanfaatkan teknologi untuk memperkuat hubungan sosial, meningkatkan efektivitas kerja, dan memaksimalkan potensi pendidikan.

Secara keseluruhan, tantangan yang dihadapi Generasi Z di era digital seimbang dengan peluang yang tersedia. Dukungan dari berbagai pihak, termasuk pendidikan yang fokus pada literasi digital dan pengelolaan etika digital, sangat penting untuk memastikan bahwa Generasi Z dapat menghadapi era digital dengan bijak dan menjadi generasi yang inovatif, adaptif, dan tangguh.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi selama proses penyelesaian penelitian ini. Penghargaan khusus diberikan kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan emosional sepanjang perjalanan ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para pendidik dan mentor yang telah memberikan arahan, wawasan, serta masukan berharga yang membantu menyempurnakan penelitian ini. Tak lupa, penulis mengapresiasi rekan-rekan sejawat yang senantiasa berbagi ide dan memberikan dorongan positif selama proses penelitian berlangsung.

Akhirnya, harapan penulis agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca sebagai bahan referensi yang berguna, khususnya dalam memahami dan mengatasi dampak negatif media sosial terhadap perkembangan anak. Semoga karya ini menjadi bagian dari upaya kolektif untuk memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

Terima kasih.

Daftar Pustaka

- Aku Pintar. (2022). Kenali Karakteristik Gen Z, Ternyata Tidak Hanya Mahir Teknologi. Retrieved from <https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/karakteristik-gen-z-tidak-hanya-mahir-teknologi>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center.
- Barhate, B., & Dirani, K. M. (2022). Career aspirations of Generation Z: A systematic review of the literature. *Emerald Open Research*, 4(3), 1–16. <https://doi.org/10.1108/EOR-11-2021-0059>
- Barhate, B., & Dirani, K. M. (2022). Career aspirations of Generation Z: A systematic review of the literature. *Emerald Open Research*, 4(3), 1–16. <https://doi.org/10.1108/EOR-11-2021-0059>
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Deloitte. (2021). *Global Millennial and Gen Z Survey 2021*. Retrieved from <https://www2.deloitte.com>
- Deloitte. (2022). *Generation Z and the future of work: Shaping the workplace for tomorrow*.
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. *Pew Research Center*.
- Ernawati. (2022). Dampak Kecanduan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 165–182. Retrieved from <https://akperinsada.ac.id/ejurnal/index.php/insada/article/download/507/158/2501>

- Fitriana, F. (2024). Media sosial dalam membentuk pola komunikasi dan pemikiran Generasi Z: Tinjauan empiris tiga tahun terakhir. *Retorika: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 6(2), 89–99. <https://doi.org/10.47435/retorika.v6i2.3402>
- Fitriana, F. (2024). Media sosial dalam membentuk pola komunikasi dan pemikiran Generasi Z: Tinjauan empiris tiga tahun terakhir. *Retorika: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 6(2), 89–99. <https://doi.org/10.47435/retorika.v6i2.3402>
- Kumparan. (2023). Kreativitas dan Ekspresi Diri Melalui Media Sosial Generasi Z. Retrieved from <https://kumparan.com/pengetahuan-umum/kreativitas-dan-ekspresi-diri-melalui-media-sosial-generasi-z-230YZ5pdyU6>
- Liputan6. (2024). 10 Karakteristik Gen Z yang Jarang Dibahas, Simak Kelebihannya Dibanding Generasi Sebelumnya. Retrieved from <https://www.liputan6.com/hot/read/5511766/10-karakteristik-gen-z-yang-jarang-dibahas-simak-kelebihannya-dibanding-generasi-sebelumnya>
- Lubis, S. Y. M. (2023). Analisis pola komunikasi organisasi dalam kesenjangan generasi di PT Pertamina Bina Medika IHC. *Prosiding Seminar Nasional*, 2536, 1287–1299.
- Lubis, S. Y. M. (2023). Pola komunikasi Generasi Z dalam interaksi di warung kopi di kota Medan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 45–60.
- McCrindle, M., & Fell, A. (2020). The Future of Work: Understanding Generation Z's expectations. *Journal of Workplace Studies*, 15(1), 23–39. <https://doi.org/10.1080/13665634.2020.126273>
- McCrindle, M., & Fell, A. (2020). The Future of Work: Understanding Generation Z's expectations. *Journal of Workplace Studies*, 15(1), 23–39. <https://doi.org/10.1080/13665634.2020.126273>
- Medcom. (2023). Generasi Z dan peran media sosial dalam kehidupan mereka. Retrieved from <https://osc.medcom.id/community/generasi-z-dan-peran-media-sosial-dalam-kehidupan-mereka-6488>
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.
- Pusat Layanan Disabilitas Psikologi UGM. (2023). Dampak Gadget terhadap Perkembangan Anak: Memahami Efek Positif dan Negatif. Retrieved from <https://clsd.psikologi.ugm.ac.id/2023/11/23/dampak-gadget-terhadap-perkembangan-anak-memahami-efek-positif-dan-negatif/>
- Scherer, H., Bauer, C., & Löffler, C. (2021). Technology adoption and workplace integration: A generational perspective. *Journal of Business Research*, 123, 15–29. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.018>
- Scherer, H., Bauer, C., & Löffler, C. (2021). Technology adoption and workplace integration: A generational perspective. *Journal of Business Research*, 123, 15–29. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.018>
- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z goes to college*. Jossey-Bass.
- Swarnadwipa. (2024). Siap Menguasai Bumi, Begini Karakteristik Unik Generasi Z. Retrieved from <https://www.swarnadwipa.co/opini/140751855/siap-menguasai-bumi-begini-karakteristik-unik-generasi-z>
- Syardi, K. U., Unde, A. A., & Karnay, S. (2024). Dinamika Komunikasi Generasi Z dengan Idola di Platform TikTok. *Interaksi Budaya*, 1(1), 28–40. <https://ukinstitute.org/journals/ib/article/download/828/pdf>

-
- Talkactive. (2023). Peran Media Sosial dalam Pembentukan Citra Diri (Personal Branding) Generasi Z. Retrieved from <https://talkactive.co.id/peran-media-sosial-dalam-pembentukan-citra-diri-personal-branding-generasi-z/>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Yoanita, D. (2022). Pola komunikasi keluarga di mata Generasi Z. *Scriptura*, 12(1), 33–47.
- Yulianti, N. (2023). Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 45–60. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/download/22199/11364>
- Yulianti, N. (2023). Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 45–60. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/download/22199/11364>
-

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

