

## Kualitas Hidup Generasi Z Di Tengah Kemajuan Teknologi

Tia Ristika Sari  
Email:  
tiaaristikaasari@gmail.com  
Universitas Islam Negeri  
Fatmawati Sukarno Bengkulu

Received: 1 Agustus 2024

Revised: 30 September 2024

Accepted: 18 Oktober 2024

### Abstract

This research aims to analyze how technological advances affect the quality of life of generation Z. In an increasingly sophisticated digital era, generation Z is a group that is very dependent on technology, both in aspects of education, communication, entertainment and work. This research uses a qualitative approach with a literature study method. Data was collected from various scientific articles, books, journals and research reports related to the topic of quality of life for Generation Z and the influence of technology. The research results show that technology has a positive impact in facilitating access to information and employment opportunities, but also increases risks related to mental health and technology dependence. This article concludes that technology has an ambivalent influence on the quality of life of generation Z, depending on its usage patterns.

**Keywords:** Role; Counselor; Patients with Psychotic Mental Disorder;

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana kemajuan teknologi memengaruhi kualitas hidup generasi Z. Dalam era digital yang semakin canggih, generasi Z menjadi kelompok yang sangat bergantung pada teknologi, baik dalam aspek pendidikan, komunikasi, hiburan, maupun pekerjaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Data dikumpulkan dari berbagai artikel ilmiah, buku, jurnal, dan laporan penelitian yang berkaitan dengan topik kualitas hidup generasi Z dan pengaruh teknologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknologi memberikan dampak positif dalam memudahkan akses informasi dan peluang kerja, namun juga meningkatkan risiko terkait kesehatan mental dan ketergantungan teknologi. Artikel ini menyimpulkan bahwa teknologi memiliki pengaruh ambivalen terhadap kualitas hidup generasi Z, bergantung pada pola pemanfaatannya.

**Kata Kunci:** Generasi Z, kualitas hidup, teknologi, kesehatan mental, interaksi sosial;

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah membawa perubahan yang sangat besar dalam kehidupan manusia, khususnya bagi Generasi Z, yaitu mereka yang lahir pada pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Generasi ini dikenal sebagai "digital natives," yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi yang cepat dan memiliki keterhubungan yang kuat dengan perangkat digital, internet, dan media sosial sejak usia muda, (Gultom, 2023). Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z hidup dalam lingkungan yang sangat terhubung secara digital, di mana hampir semua aktivitas, baik itu dalam pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan sosial, bisa dilakukan melalui perangkat digital. Fenomena sosial ini menjadikan Generasi Z sebagai generasi yang unik dalam hal cara berinteraksi, memperoleh informasi, dan memandang dunia. Namun, di tengah berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi, muncul juga kekhawatiran mengenai dampak jangka panjangnya terhadap kualitas hidup mereka, termasuk dalam hal kesejahteraan mental, hubungan sosial, serta keseimbangan antara kehidupan nyata dan digital, (Alfikri, 2023).

Penelitian terdahulu telah mengungkapkan berbagai dampak dari kemajuan teknologi terhadap kualitas hidup Generasi Z. Menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi

berkorelasi dengan meningkatnya tingkat depresi dan kecemasan, karena paparan berlebihan terhadap kehidupan ideal yang ditampilkan di media sosial. Sementara itu, UNICEF menunjukkan bahwa meskipun teknologi dapat meningkatkan akses pendidikan dan informasi, penggunaannya yang berlebihan dapat berdampak negatif pada keseimbangan hidup, seperti gangguan tidur dan isolasi sosial. Di sisi lain, Smith dan Anderson, dalam studi mereka mengungkapkan bahwa ketergantungan pada perangkat digital telah mengubah cara Generasi Z berinteraksi, dengan mengurangi frekuensi komunikasi tatap muka dan meningkatkan tekanan sosial, seperti FOMO (fear of missing out). Secara keseluruhan, meskipun teknologi memberikan kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada dampak negatif yang signifikan, terutama dalam hal kesehatan mental dan kualitas interaksi sosial Generasi Z, (Arum, Zahrani & Duha, 2023).

Meskipun penelitian sebelumnya telah mengungkapkan berbagai dampak teknologi pada kehidupan Generasi Z, masih terdapat isu atau gap yang memerlukan perhatian lebih. Sebagian besar penelitian berfokus pada dampak negatif teknologi, terutama terkait dengan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial, namun masih sedikit yang membahas secara seimbang mengenai bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan secara optimal untuk meningkatkan kualitas hidup generasi ini. Selain itu, variabel-variabel seperti perbedaan konteks budaya, kondisi ekonomi, dan tingkat literasi digital di berbagai negara juga belum sepenuhnya diperhitungkan dalam studi-studi tersebut. Penelitian ini berupaya untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi kualitas hidup Generasi Z dalam konteks kemajuan teknologi, serta mencari keseimbangan antara manfaat dan tantangan yang ditimbulkan oleh teknologi, (Utamanyu, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam kualitas hidup Generasi Z di tengah kemajuan teknologi, mencakup aspek-aspek kesehatan mental, kesejahteraan sosial, dan kehidupan sehari-hari mereka. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur mengenai dampak teknologi terhadap generasi muda, tetapi juga dapat memberikan rekomendasi praktis bagi Generasi Z, keluarga, dan institusi pendidikan dalam SDengan demikian, penelitian ini berupaya memberikan wawasan yang lebih seimbang dan komprehensif mengenai dampak teknologi pada kehidupan Generasi Z.

## **METODE PENELITIAN**

Cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu, seperti untuk mengetahui keabsahan data, menghasilkan hasil penelitian yang baik, objektif disebut dengan metodologi penelitian.(Hermawan, 2019), Tahap pertama adalah menentukan penelitian. Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan metode studi pustaka libeary research. Studi pustaka merupakan sebuah proses mencari, membaca, memahami, dan menganalisis berbagai sumber literatur, dengan tujuan yang dapat menyelesaikan atau mencari hasil penelitian yang sedang kita cari.(Amiruddin, Mukananfol, Pandie, Goa & Pratiwi, 2022). Tahap kedua adalah mencari sumber, dilakukan melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup “kualitas hidup generasi Z”. Tahap ketiga adalah seleksi dan memilih jurnal . Ada 20 jurnal yang akan penulis gunakan dallam menyusun artikel ini . Tapap keempat, yaitu menanalisis jurnal. Jurnal yang sudah dipilih akan dianalisis, namun penulis akan menganalisis 8 jurnal saja yang dianggap yang relevan dengan tema yang akan dibahas. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang dinamika kehidupan generasi Z di era digital, sekaligus mengeksplorasi dampak jangka panjang dari teknologi terhadap kesejahteraan mereka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian data pada 20 jurnal, ditemukan 8 jurnal hyang memenuhi kriteria dan relevan untuk dianalisis karena termasuk dalam kategori baik. Proses selanjutnya adalah mengekstraksi data dari 8 jurnal tersebut untuk dianalisis lebih mendalam, meliputi identifikasi informasi penting yang relevan dengan tujuan penelitian.

Tabel. 1 Hasil Ekstraksi Data

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
(Kristyowati, 2021)	Generasi Z dan cara melayaninya	Studi literatur	Generasi Z dianggap generasi tumbuh dengan teknologi digital dan akses informasi yang sangat cepat
(Subandowo, 2021)	Membangun Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z	Studi literatur	Pendekatan pendidikan spiritual yang berbasis teknologi dapat menjadi solusi untuk membangun spiritual yang autentik, relevan dan mendalam bagi generasi ini
(Nasution, 2020)	Integrasi Media Sosial dalam Pembelajaran Generasi Z	Kualitatif Diskriptif	Media sosial dapat meningkatkan keterlibatan siswa, memperluas ruang belajar dan menyediakan platfrom interaktif yang mendukung proses pembelajaran
(Alfikri, 2023)	Peran pendidikan karakter Generasi Z dalam Menghadapi Tantangan di Era Society 5.0.	Kualitatif	Pendidikan yang mengabungkan nilai-nilai karakter dan kecakapan teknologi akan membantugenerasi z tidak hanya sukses teknis, tetapi juga memiliki integrasi dan empati yang diperlukan untuk menciptakan masyarakat yang lebih baik dan beradab
(Aulia, Wahyu, Anugrah, & Chusyniyah, 2023)	Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi pada Generasi Z	Kuantitatif	Membantu generasi Z dalam menemukan dan menetapkan tujuan hidup yang jelas dapat menjadi cara efektif untuk meningkatkan kualitas hidup, mengurangi stres, menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia
(Prastyo, Asbari, & Putri, 2024)	Mendidik Generasi Z: Tantangan dan Strategi di Era Digital	Studi literatur	Pengunaan teknologi yang efektif dan menciptakan pengalaman belajar yang menarik dan relevan sangat penting untuk mengatasi tantangan yang ada dan memaksimalkan potensi belajar

(Mahmudah, 2020)	Upaya Pemberdayaan Tik dan Perlindungan Generasi Z di Era Digital	Studi diskriptif dengan pendekatan kualitatif	Edukasi tentang penggunaan teknologi yang aman dan bermanfaat, serta penerapan perlindungan yang tepat, sangat penting untuk menciptakan lingkungan digital yang sehat bagi Generasi Z
(Aini, 2023)	Pemanfaatan Media Dakwah Platfrom di Era Generasi Z	Pendekatan kualitatif dengan analisis diskriptif	Platfrom digital seperti YouTobe dan aplikasi pesan instan memiliki potensi besar untuk menyebarkan pesan dakwah kepada Generasi Z

Berdasarkan tabel yang telah dijelaskan, generasi ini menghadapi tantangan dan peluang serta dampak yang signifikan dalam kehidupan terutama terkait dengan perkembangan teknologi dan media sosial yang berkembang pesat. Kemajuan teknologi ini juga menunjukkan bahwa kemajuan teknologi memberikan dampak yang beragam terhadap kualitas hidup generasi Z. Tabel ini memaparkan hasil penelitian dari berbagai sumber dengan pendekatan metode yang berbeda, menunjukkan bahwa pengembangan kualitas hidup generasi Z memerlukan keragaman metode yang sesuai dengan tantangan yang dihadapi generasi Z, dampak dari aspek pendidikan. Hasil penelitian oleh (Zis & Effendi, 2021) menunjukkan bahwa penggunaan alat digital seperti, aplikasi kolaborasi dan platfrom komunikasi daring memberikan keahlian yang relevan dengan tuntutan saat ini. Hal ini berbeda dengan temuan (Syah, Hidayatullah, Kurniawan & Susanti, 2023), yang menegaskan bahwa meskipun teknologi memberikan banyak manfaat dalam pendidikan, ketergantungan berlebihan pada platfrom dapat berdampak negatif terhadap kemampuan generasi Z dalam berintraksi langsung.



Gamabar 1. Aspek-aspek dampak kemajuan teknologi

Paparan media sosial yang intens telah menjadi salah satu faktor utama penyebab stres dan kecemasan di kalangan generasi Z. Banyak dari mereka merasa tertekan untuk selalu tampil sempurna dan sesuai dengan standar yang ditentukan oleh dunia maya. Mereka merasa perlu menunjukkan sisi terbaik mereka, baik dari segi penampilan, prestasi, maupun gaya hidup, sehingga cenderung terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak realistis. Hal ini sering kali berujung pada perasaan rendah diri dan kurangnya rasa percaya diri, karena

mereka merasa hidup mereka tidak sebanding dengan gambaran ideal yang mereka lihat di media social, (Hastini, 2020). Fenomena ini semakin diperburuk dengan adanya fear of missing out (FOMO), di mana generasi Z merasa cemas dan khawatir jika mereka tidak mengikuti perkembangan terbaru di media sosial. Ketakutan untuk tertinggal dari tren atau informasi terkini membuat mereka terus-menerus memeriksa ponsel mereka, bahkan saat sedang menjalani aktivitas lain. Teknologi ini memberikan kemudahan akses bagi generasi Z untuk mencari dukungan kesehatan mental, sebuah hal yang semakin penting di tengah tekanan hidup moderen, (Maharani, 2021).

Memfasilitasi pola makan dan latihan fisik, teknologi juga memungkinkan generasi Z untuk memantau kesehatan tubuh mereka secara real-time melalui perangkat wearable seperti smartwatch atau pelacak kebugaran. Alat ini dapat mengukur detak jantung, kualitas tidur, langkah yang ditempuh, serta tingkat stres, memberikan data yang berguna untuk menjaga keseimbangan tubuh. Dengan akses mudah ke informasi kesehatan secara langsung, generasi Z dapat lebih proaktif dalam menjaga kesejahteraan mereka, melakukan evaluasi diri, dan membuat penyesuaian gaya hidup yang diperlukan untuk mencapai kondisi tubuh yang optimal, (Elayan, 2022). Penggunaan perangkat digital yang berlebihan telah menjadi salah satu penyebab utama masalah kesehatan fisik di kalangan generasi Z. Waktu yang dihabiskan di depan layar, baik untuk kegiatan akademik, pekerjaan, maupun hiburan, sering kali mengganggu kualitas tidur mereka. Paparan cahaya biru dari layar perangkat, terutama sebelum tidur, dapat mengurangi produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur, sehingga mengganggu ritme tidur alami dan menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia. Kurangnya tidur yang berkualitas tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada konsentrasi, produktivitas, dan daya tahan tubuh, ( Contreras Pinochat, 2024).

Teknologi telah memainkan peran penting dalam membantu generasi Z membangun dan mempertahankan hubungan sosial, terutama di era di mana interaksi langsung tidak selalu memungkinkan. Teknologi ini memungkinkan mereka untuk berinteraksi secara langsung, melihat ekspresi wajah, dan mendengarkan intonasi suara, yang memberikan nuansa lebih personal dibandingkan dengan hanya menggunakan pesan teks. Meskipun kadang-kadang ada tantangan dalam menjaga keseimbangan antara hubungan dunia maya dan dunia nyata, teknologi tetap menjadi alat yang efektif dalam mempertahankan ikatan sosial yang kuat, terutama ketika interaksi langsung terbatas, (Purbanigrum, 2022). Generasi Z, yang lebih sering berinteraksi melalui layar, mungkin kehilangan kesempatan untuk mengasah keterampilan penting seperti berbicara di depan umum, mendengarkan aktif, dan bernegosiasi secara langsung. Keterampilan-keterampilan ini sangat penting untuk kehidupan sosial yang sehat dan karier profesional mereka. Tanpa latihan yang cukup dalam situasi sosial nyata, mereka mungkin merasa kesulitan dalam menjalin hubungan yang kuat dan memahami dinamika sosial dalam kehidupan sehari-hari, (Rayes, 2022).

Selain itu, bisnis daring juga tumbuh pesat, dengan banyak anak muda memulai usaha online, baik itu di bidang retail, jasa, maupun produk kreatif. Semua ini membuka jalan bagi mereka untuk mendapatkan penghasilan tanpa harus terikat oleh batasan geografis atau waktu, (Euajarusphan, 2021). Meskipun teknologi menawarkan peluang besar dalam menciptakan ekonomi baru, ketidakpastian dalam dunia digital menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh generasi Z. Dalam jangka panjang, tantangan-tantangan ini dapat mengurangi daya tarik dunia kerja digital bagi generasi Z. Meskipun teknologi membuka peluang besar untuk memperoleh penghasilan, faktor ketidakpastian dalam pekerjaan dan dampak psikologis akibat kelelahan digital harus diperhatikan dengan serius. Oleh karena itu, penting bagi generasi Z untuk menemukan keseimbangan antara memanfaatkan peluang ekonomi digital dan menjaga kesehatan mental serta kesejahteraan mereka. Pemerintah dan platform digital juga perlu menyediakan solusi yang lebih baik untuk memastikan perlindungan sosial dan kesejahteraan para pekerja di dunia maya ini, ( Contreras Pinochet, 2024).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi memberikan dampak yang beragam terhadap kualitas hidup generasi Z, meliputi aspek pendidikan, kesehatan mental, fisik, hubungan sosial, dan ekonomi. Di bidang pendidikan, teknologi mempermudah akses informasi dan pembelajaran, namun juga menyebabkan penurunan keterampilan sosial akibat pembelajaran daring yang intensif. Dalam aspek kesehatan mental, teknologi memungkinkan generasi Z untuk mengakses dukungan psikologis secara lebih mudah, namun juga meningkatkan stres dan kecemasan akibat tekanan media sosial dan fenomena FOMO. Dari sisi kesehatan fisik, teknologi membantu mereka menjaga gaya hidup sehat melalui aplikasi kebugaran, meskipun penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan masalah mata. Dalam aspek hubungan sosial, teknologi memungkinkan generasi Z untuk tetap terhubung dengan orang lain meskipun terpisah jarak, namun seringkali menyebabkan ketergantungan pada komunikasi virtual yang mengurangi kualitas interaksi tatap muka. Di sisi ekonomi, teknologi memberi generasi Z peluang untuk mengakses pekerjaan jarak jauh yang lebih fleksible, namun juga memunculkan tantangan baru terkait keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2023). Pemanfaatan Media Dakwah Platform Digital di Era Generasi Z. *CBJIS: Cross-Border Journal of Islamic Studies*, 5(2), 109-116.
- Alfikri, A. W. (2023, June). Peran pendidikan karakter Generasi Z dalam menghadapi tantangan di era Society 5.0. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 6, No. 1, pp. 21-25).
- Amiruddin, Muskananfolo, I. L., Pandie, F. R., Goa, M. Y., & Pratiwi, R. D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Anggarini, D. R., Putri, A. D., & Lina, L. F. (2021). Literasi Keuangan untuk Generasi Z di MAN 1 Pesawaran. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 1(1), 147-152.
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59-72.
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, G. R. U. (2021). Tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 413-423).
- Contreras Pinochet, L. H., Souza, C. A. D., Viana, A. B. N., & Rodríguez-Abitia, G. (2024). Smart technologies in supermarket retail and their influence on citizens' quality of life during the COVID-19 pandemic. *Revista de Gestão*, 31(1), 80-100.
- Elayan, M. B. (2022). The New World Of Work And Digital Learning: Millennials And Generation Z. *Webology*, 19(2).
- Euajarusphan, A. (2021). Online social media usage behavior, attitude, satisfaction, and online social media literacy of Generation X, Generation Y, and Generation Z. *PSAKU International Journal of Interdisciplinary Research*, 10(2).
- Gultom, J. M. P. (2023). STRATEGI GEMBALA JEMAAT DALAM PEMBANGUNAN MOTIVASI DAN KONSISTENSI SPIRITUAL GENERASI "Z". *Jurnal Gamaliel: Teologi Praktika*, 5(1), 45-62.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatullah Quran Kuningan.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia?. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12-28.
- Kristyowati, Y. (2021). Generasi "Z" dan strategi melayaninya. *Ambassadors: Journal of Theology and Christian Education*, 2(1), 23-34.
- Maharani, Y. (2021). Minat Generasi Z Menggunakan Kembali Transaksi Mobile Payment: Pendekatan Model UTAUT 2. *Jurnal Akuntansi Dan Bisnis: Jurnal Program Studi Akuntansi*, 7(2), 140-154.

- Mahmudah, D. (2020). Upaya pemberdayaan tik dan perlindungan generasi z di era digital. *Majalah Semi Ilmiah Populer Komunikasi Massa*, 1(01).
- Nasution, A. K. P. (2020). Integrasi media sosial dalam pembelajaran generasi z. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Pendidikan*, 13(1), 80-86.
- Prasetyo, R. H., Asbari, M., & Putri, S. A. (2024). Mendidik generasi z: Tantangan dan strategi di era digital. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(1), 10-13.
- Purbaningrum, D., & Sudarmanti, R. (2022). Supportive communication climate in the self-development of Generation Z. *Bricolage: Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 8(1), 029-040.
- Reyes, M. E. S., Morales, B. C. C., Javier, G. E., Ng, R. A. E., & Zsila, Á. (2022). Social networking use across gender: its association with social connectedness and happiness amidst the COVID-19 pandemic. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7(3), 396-405.
- Subowo, A. T. (2021). Membangun Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z. *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 5(2), 379-395.
- Syah, M. N. F., Hidayatullah, R. S., Kurniawan, W. D., & Susanti, N. A. (2023). Pengaruh Media Powerpoint Interaktif Terhadap Hasil Belajar Generasi Z Siswa Kejuruan. *JMEL: Journal of Mechanical Engineering Learning*, 12(1), 29-38.
- Utamanyu, R. A., & Darmastuti, R. (2022). Budaya belanja online generasi z dan generasi milenial di Jawa Tengah (Studi kasus produk kecantikan di online shop Beauty by ASAME). *Scriptura*, 12(1), 58-71.
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi z di era digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69-87.