



Generasi Z: Tantangan & Harapan di Era Digital

Yoseph Hendrik Maturbongs (Dosen STARKI)

PENDAHULUAN

Generasi Z, juga dikenal sebagai *iGen* atau *Post-Millennials*, adalah generasi yang lahir antara tahun 1996 -2010 (Prakash & Tiwari, 2021; Lev, 2021). Mereka adalah generasi yang tumbuh dan berkembang di era digital yang penuh dengan teknologi canggih dan konektivitas global. Dalam artikel ini, kita akan menggali lebih dalam tentang Generasi Z, karakteristik mereka yang khas, serta tantangan dan harapan yang dihadapi oleh generasi ini.

Penting untuk memahami karakteristik Generasi Z karena mereka adalah generasi pertama yang tumbuh dengan teknologi sepenuhnya terhubung dan terdokumentasi. Generasi Z adalah *digital natives* yang sangat mahir dan terampil dalam menggunakan teknologi. Mereka telah tumbuh dengan *smartphone*, internet, dan media sosial sebagai bagian yang integral dari kehidupan mereka sehari-hari. Karakteristik ini mencakup kemampuan mereka dalam mengoperasikan perangkat teknologi, berkomunikasi melalui media sosial, serta mengakses dan memproses informasi dengan cepat dan efisien. Mereka sepenuhnya terbangun oleh tanggung jawab sosial terhadap masyarakat, pengetahuan tentang hukum, peraturan dan regulasi, berpikiran cerdas, menantang, petualang, pengambil keputusan aktif, keterampilan kepemimpinan dan berbakat. Mereka pintar dalam trik dan lebih bersemangat untuk melakukan tugas-tugas yang relatif dan sulit (Singh, 2014).

Selain itu, Generasi Z juga dikenal sebagai generasi yang terhubung secara sosial dan global. Mereka aktif di media sosial dan menggunakan *platform-platform* ini sebagai alat untuk berkomunikasi, berbagi cerita, dan membangun komunitas. Kehadiran media sosial telah mengubah cara mereka berinteraksi dengan sesama, memungkinkan mereka untuk membangun jaringan sosial yang lebih luas dan global. Disisi lainnya, kesukaan untuk berkomunikasi secara verbal, perhatian terhadap orang lain, belajar dengan berfokus pada proses, juga dimiliki oleh generasi ini (Budiman & Franky, 2021).

Namun, di balik keterampilan teknologi dan koneksi sosial mereka, Generasi Z juga dihadapkan pada berbagai tantangan yang unik. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental

mereka. Selain itu, eksposur terhadap media sosial juga membawa risiko terhadap kesehatan mental dan tekanan sosial (Twenge, 2018).

Dalam artikel ini, kita akan membahas secara rinci tentang tantangan yang dihadapi oleh Generasi Z dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk dalam pendidikan, karir, kesehatan mental, hubungan sosial, dan lingkungan. Selain itu, kita juga akan menjelaskan strategi dan pendekatan yang efektif dalam menghadapi dampak negatif teknologi dan media sosial pada kesehatan fisik dan mental mereka. Dengan pemahaman yang mendalam tentang tantangan yang dihadapi oleh generasi ini, kita dapat memberikan dukungan dan bimbingan yang lebih baik untuk membantu mereka menghadapi tantangan ini dengan bijaksana dan mengembangkan potensi penuh mereka sebagai generasi yang berdaya saing dan berpengaruh dalam masyarakat global saat ini.

Karakteristik Generasi Z dalam Penggunaan Teknologi

Generasi Z adalah *digital natives* yang tumbuh dengan teknologi sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Mereka memiliki keterampilan teknologi yang mahir dan alami, sehingga menjadi sangat terampil dalam menggunakan perangkat teknologi dan memanfaatkan berbagai aplikasi dan media sosial.

Penggunaan teknologi yang canggih telah membentuk karakteristik khas Generasi Z, termasuk dalam cara mereka berkomunikasi, belajar, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Mereka menganggap *smartphone* sebagai alat yang sangat penting dan selalu menggunakannya dalam berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk berkomunikasi dengan teman-teman, mencari informasi, hingga bermain *game* (Lepp, 2014). *Smartphone* telah menjadi “segalanya” bagi generasi Z, karena semua bentuk media dapat diakses secara bersamaan melalui perangkat tersebut (Turner, 2015)

Dengan teknologi yang memungkinkan akses informasi dan berbagai *platform* sosial yang mudah diakses, Generasi Z juga menunjukkan ketertarikan dan keterbukaan terhadap beragam budaya dan nilai-nilai global. Mereka lebih terbuka dan responsif terhadap perbedaan dan perubahan dalam masyarakat, serta memiliki kesadaran yang tinggi terhadap isu-isu sosial dan lingkungan. Menurut Adler di dalam Turner (2015), generasi Z menyadari kesulitan yang akan terjadi, tetapi mereka juga tahu bahwa kesulitan tersebut dapat diatasi melalui teknologi (Turner, 2015)

Tantangan dalam Pendidikan

Pengaruh teknologi pada kehidupan Generasi Z sangat signifikan, terutama dalam bidang pendidikan. Pendidikan saat ini telah mengalami perubahan besar dengan adanya teknologi digital. Generasi Z cenderung lebih terbiasa dengan pembelajaran melalui teknologi, seperti *e-learning*, *platform* pembelajaran daring, dan aplikasi edukasi.

Sarana pendidikan modern seperti misalnya: *game*, aplikasi seluler, *video*, atau bahkan *podcast* akan menjadi sarana belajar yang percepatannya sesuai dengan karakteristik mereka. Metode pendidikan tradisional menjadi *out-of-date* bagi mereka. Generasi Z akan lebih memilih fasilitas pendidikan dengan teknologi modern untuk mendukung dan mengarahkan pembelajaran mereka (Szymkowiak, Melovic, Dabic, Jeganahan, & Kundi, 2021)

Namun, ada beberapa tantangan yang dihadapi oleh Generasi Z dalam pendidikan. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan fokus belajar, serta mempengaruhi kemampuan mereka dalam berkomunikasi secara verbal dan menulis. Selain itu, ada juga tantangan akademik yang dihadapi oleh Generasi Z, seperti tekanan untuk mencapai prestasi tinggi dan kompetisi yang ketat dalam dunia pendidikan (Mahadi, 2017).

Peran teknologi dalam meningkatkan atau mengurangi kualitas pendidikan Generasi Z juga perlu dipertimbangkan. Meskipun teknologi dapat membuka akses ke sumber informasi yang lebih luas, tidak semua informasi yang diperoleh dari internet dapat diandalkan dan benar. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang bijaksana dalam mengintegrasikan teknologi dalam pembelajaran agar menghasilkan hasil yang efektif dan berkualitas (Selwyn, 2016).

Tantangan dalam Karir

Generasi Z memiliki harapan dan ekspektasi yang tinggi dalam dunia kerja. Mereka diharapkan dapat memiliki karir yang sukses dan memuaskan, serta memiliki dampak positif dalam masyarakat. Namun, di tengah ketatnya persaingan di pasar kerja saat ini, Generasi Z dihadapkan pada berbagai tantangan dalam mencari pekerjaan dan membangun karir (Rigoni, 2018).

Salah satu tantangan utama adalah persaingan yang tinggi. Banyak perusahaan yang menawarkan pekerjaan dengan kualifikasi yang sama dan mencari karyawan yang memiliki keterampilan teknologi yang mahir. Oleh karena itu, Generasi Z perlu memiliki keterampilan yang relevan dan kompetitif agar dapat bersaing dalam pasar kerja yang kompetitif (Meister, 2013).

Selain itu, peran teknologi juga mempengaruhi dunia kerja Generasi Z. Dalam era digital, teknologi telah merubah cara kerja dan menciptakan pekerjaan baru yang sebelumnya tidak ada. Generasi Z perlu beradaptasi dengan perubahan ini dan memiliki keterampilan yang relevan dengan pekerjaan yang ada (Singh, 2014).

Tantangan dalam Kesehatan Mental

Meskipun Generasi Z tumbuh di tengah kemajuan teknologi, mereka juga dihadapkan pada tantangan kesehatan mental yang semakin meningkat. Tingkat kecemasan dan stres pada Generasi Z cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

Dampak penggunaan teknologi dan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan gangguan tidur, serta mempengaruhi kesehatan mental Generasi Z. Mereka seringkali merasa terjebak dalam kehidupan maya dan merasa tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial.

Faktor-faktor lain, seperti tekanan akademik, masalah hubungan sosial, dan masalah keluarga, juga dapat berkontribusi pada tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Generasi Z. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memiliki strategi dan dukungan yang tepat dalam mengatasi tantangan ini (Twenge, 2018; Singh, 2014).

Tantangan dalam Hubungan Sosial

Penggunaan media sosial telah mengubah cara Generasi Z berinteraksi dan bersosialisasi dengan sesama. Mereka lebih cenderung berkomunikasi melalui media sosial daripada secara langsung. Hal ini dapat menyebabkan masalah dalam mengembangkan keterampilan sosial yang kuat dan kemampuan berkomunikasi secara verbal (Wang, 2015).

Dampak media sosial pada hubungan sosial Generasi Z juga perlu diperhatikan. Media sosial dapat menyebabkan perasaan kurang berharga dan merasa tertekan untuk selalu tampil sempurna di depan orang lain. Selain itu, media sosial juga dapat menyebabkan konflik dan perpecahan dalam hubungan sosial, terutama ketika terjadi *cyberbullying* dan konflik *online*.

Strategi untuk membangun hubungan yang sehat dan bermakna dalam dunia digital menjadi penting bagi Generasi Z. Mereka perlu belajar untuk menggunakan media sosial dengan bijaksana dan menghindari perilaku negatif seperti *cyberbullying*. Selain itu, penting bagi mereka untuk tetap terhubung dengan dunia nyata dan mengembangkan keterampilan sosial yang kuat dalam berinteraksi secara langsung dengan orang lain (Hinduja, 2015).

Tantangan dalam Lingkungan Hidup

Generasi Z adalah generasi yang sangat sadar akan isu-isu lingkungan dan krisis iklim yang sedang terjadi di dunia saat ini. Mereka lebih terbuka terhadap isu-isu lingkungan dan memiliki keinginan untuk berkontribusi dalam pelestarian lingkungan.

Tantangan utama yang dihadapi oleh Generasi Z dalam lingkungan hidup adalah bagaimana mereka dapat berperan aktif dalam pelestarian lingkungan. Meskipun mereka memiliki

kesadaran yang tinggi tentang isu-isu lingkungan, namun seringkali mereka merasa sulit untuk berperan secara aktif dan memberikan dampak yang signifikan.

Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk mengambil tindakan konkret dalam pelestarian lingkungan. Mereka perlu mendukung dan berpartisipasi dalam berbagai inisiatif dan gerakan yang berfokus pada pelestarian lingkungan. Selain itu, penting juga bagi mereka untuk berkolaborasi dengan generasi lain dan bekerja sama untuk menciptakan perubahan yang positif dalam lingkungan hidup (Karp, 2017).

KESIMPULAN

Meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan, Generasi Z juga memiliki potensi yang besar untuk membentuk masa depan yang lebih baik. Keterampilan teknologi dan ketertarikan mereka terhadap beragam budaya dan nilai-nilai global membawa potensi untuk berinovasi dan menciptakan perubahan yang positif dalam masyarakat.

Mengoptimalkan keterampilan teknologi yang mereka miliki juga menjadi kunci untuk kemajuan masa depan Generasi Z. Dengan kemahiran teknologi yang mereka miliki, Generasi Z dapat menghadapi tantangan dalam dunia kerja dan menciptakan peluang baru dalam karir dan bisnis.

Selain itu, penting bagi Generasi Z untuk menciptakan keseimbangan antara teknologi dan kehidupan nyata. Meskipun teknologi memiliki banyak manfaat, namun menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengatur batas waktu layar dan menghindari ketergantungan pada teknologi.

Dalam era digital yang penuh dengan tantangan dan peluang, Generasi Z memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk masa depan. Menghadapi tantangan yang dihadapi oleh generasi ini, seperti pengaruh teknologi yang kompleks dan tekanan kesehatan mental, membutuhkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, dan komunitas.

Generasi Z juga perlu berperan aktif dalam mengatasi tantangan lingkungan dan ikut berpartisipasi dalam berbagai inisiatif dan gerakan untuk pelestarian lingkungan. Dengan mengoptimalkan keterampilan teknologi dan keterbukaan terhadap beragam budaya dan nilai-nilai global, mereka memiliki potensi besar untuk menciptakan perubahan yang positif dalam masyarakat dan membawa harapan untuk masa depan yang lebih baik.

Wawasan dan pemahaman yang mendalam tentang Generasi Z, tantangan yang dihadapi, dan potensi besar yang dimiliki oleh generasi ini menjadi hal yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan potensi generasi ini. Dengan pemahaman yang mendalam ini, kita dapat memberikan dukungan dan bimbingan yang lebih baik untuk membantu Generasi Z menghadapi tantangan dan mencapai potensi penuh mereka dalam era digital./FA.

Referensi:

- Budiman, T., & Franky, F. (2021). The Relationship Pattern of Internet Usage Frequency, Generation Z Characteristics, and Teaching Method in the Millennium Era. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 15(18), 178-185. doi:10.3991/ijim.v15i18.24555
- Hinduja, S. &. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying (2nd ed.)*. New York: Corwin Press.
- Karp, T. &. (2017). You can't handle the truth: The psychological and environmental costs of information avoidance. *European Journal of Environmental Sciences*, 7(1), 33-38.
- Lepp, A. B. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Lev, T. A. (2021). GENERATION Z: CHARACTERISTICS AND CHALLENGES TO ENTERING THE WORLD OF WORK. *Cross-Cultural Management Journal*(XXIII), 107-115.
- Mahadi, T. S. (2017). Academic pressure among university students: The role of technology use. *Computers in Human Behavior*, 68, 272-279.
- Meister, J. C. (2013, 10 7). *www.forbes.com*. Retrieved from Sites: jeannemeister: <https://www.forbes.com/sites/jeannemeister/2013/10/07/the-future-workplace-2025-10-skills-youll-need-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution/>
- Prakash, K., & Tiwari, P. (2021). Millennials and Post Millennials: A Systematic Literature Review. *Publishing Research Quarterly*, 37(1), 99-116. doi:10.1007/s12109-021-09794-w
- Rigoni, B. &. (2018). How young, high-potential employees make sense of their career success: A cognitive approach to careers. *European Management Review*, 15(1), 3-16.
- Selwyn, N. (2016). Is technology good for education? *Research, Policy, and Practice in Education*, 42(1), 179-196.
- Singh, A. (2014). Challenges and Issues of Generation Z. *IOSR Journal of Business and Management*, 16(7), 59-63. doi:10.9790/487X-16715963
- Szymkowiak, A., Melovic, b., Dabic, M., Jeganahan, K., & Kundi, G. S. (2021). Information technology and Gen Z: The role of teachers, the internet, and technology in the education of young people. *Technology in Society*, 65, 1-10. doi:10.1016/j.techsoc.2021.101565
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and Social Interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 103-113. doi:10.1353/jip.2015.0021
- Twenge, J. M. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
- Wang, Y. N. (2015). Coming of age (digitally): An ecological view of social media use among college students. *New Media & Society*, 17(5), 834-851.