



Pengaruh Media Digital dan Perubahan Struktur Sosial pada Gen-Z

Tri Utami^{1*}, Jesica Imanuela Halolo², Reni Susanti³, Faisal Dudayef⁴

¹⁻⁴ Ilmu Komunikasi, Universitas Bina Bangsa, Indonesia

*Penulis Korespondensi: utri4637@gmail.com

Abstract. *This qualitative research, employing a literature review method, aims to dissect the massive influence of digital media on the shifting social structures of Generation Z. The findings indicate that technology has transformed interaction patterns from physical encounters to continuous digital communication, creating new forms of sociability that are expansive yet often superficial. The process of identity formation now relies heavily on self-curation in cyberspace, where digital metrics serve as benchmarks for validation, frequently triggering psychological pressure. This phenomenon also impacts the weakening of traditional parental authority due to the intergenerational digital divide. Although Gen Z is adept at building social capital through interest-based virtual communities, the risk of polarization remains a concern. Regarding value orientation, there is a shift toward authenticity and work flexibility that prioritizes personal meaning. Given its ambivalent impact on mental health, the study concludes that a synergy of robust digital literacy, strengthened family roles, and platform policies prioritizing user well-being is essential to navigate this social transformation.*

Keywords: Digital Identity; Digital Media; Generation Z; Social Interaction; Social Structure.

Abstrak. Penelitian kualitatif melalui metode studi pustaka ini bertujuan membedah pengaruh masif media digital terhadap pergeseran struktur sosial Generasi Z. Temuan studi menunjukkan bahwa teknologi telah mentransformasi pola interaksi dari pertemuan fisik menjadi komunikasi digital yang kontinu, menciptakan bentuk sosiabilitas baru yang luas namun sering kali bersifat superfisial. Proses pembentukan identitas kini sangat bergantung pada kurasi diri di ruang siber, di mana metrik digital menjadi tolok ukur validasi yang rentan memicu tekanan psikologis. Fenomena ini juga berdampak pada melemahnya otoritas tradisional dalam keluarga akibat kesenjangan literasi antar generasi. Meskipun Gen-Z mampu membangun modal sosial melalui komunitas virtual berbasis minat, risiko polarisasi tetap membayangi. Dari sisi orientasi nilai, terjadi pergeseran menuju aspek autentisitas dan fleksibilitas kerja yang mengutamakan makna hidup. Mengingat dampaknya yang ambivalen terhadap kesehatan mental, penelitian menyimpulkan perlunya sinergi antara literasi digital yang mumpuni, penguatan peran keluarga, serta kebijakan platform yang lebih mengutamakan kesejahteraan pengguna dalam menghadapi transformasi sosial ini.

Kata Kunci: Generasi Z; Identitas Digital; Interaksi Sosial; Media Digital; Struktur Sosial.

1. LATAR BELAKANG

Generasi Z atau Gen-Z, yang lahir antara pertengahan tahun 1990-an hingga awal 2010-an, merupakan generasi pertama yang tumbuh dengan akses penuh terhadap teknologi digital sejak masa kanak-kanak. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang mengalami transisi dari era analog ke digital, Gen-Z mengalami proses sosialisasi yang hampir sepenuhnya dimediasi oleh perangkat digital dan platform media sosial. Kehadiran *smartphone*, internet, dan berbagai aplikasi digital telah membentuk cara mereka berkomunikasi, berinteraksi, dan membangun identitas sosial (Aji & Utari, 2022). Fenomena ini menciptakan lanskap sosial yang sangat berbeda dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya, di mana interaksi tatap muka menjadi norma utama dalam pembentukan relasi sosial. Perubahan pola interaksi sosial Gen-Z tidak hanya bersifat superfisial, tetapi telah mengubah struktur fundamental kehidupan sosial mereka. Media digital telah mentransformasi ruang publik dan privat, menciptakan wilayah baru yang disebut sebagai ruang siber atau *cyberspace*, di mana batas-batas geografis menjadi

tidak relevan. Platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan YouTube bukan sekadar alat komunikasi, melainkan telah menjadi arena utama bagi Gen-Z untuk mengekspresikan diri, membangun jaringan pertemanan, dan bahkan membentuk gerakan sosial. Transformasi ini menimbulkan pertanyaan mendasar tentang bagaimana struktur sosial tradisional seperti keluarga, sekolah, dan komunitas lokal mengalami reposisi dalam kehidupan generasi digital ini (Rahman et al., 2025).

Struktur sosial, yang merujuk pada pola hubungan dan institusi yang mengatur kehidupan masyarakat, mengalami pergeseran signifikan di era digital. Konsep hierarki sosial tradisional yang didasarkan pada usia, status ekonomi, atau latar belakang pendidikan menghadapi tantangan dari budaya digital yang lebih egaliter dan berbasis merit konten. Gen-Z cenderung memberikan otoritas kepada *influencer* dan *content creator* yang mungkin tidak memiliki kredensial formal, tetapi mampu menghasilkan konten yang relevan dan autentik (Nathania et al., 2024). Pergeseran ini mencerminkan perubahan fundamental dalam cara Gen-Z menentukan siapa yang berwenang memberikan informasi, hiburan, atau pandangan dunia. Dampak media digital terhadap Gen-Z juga terlihat dalam pembentukan identitas diri yang semakin kompleks dan cair. Jika generasi sebelumnya cenderung memiliki identitas yang relatif stabil dan terbentuk melalui interaksi langsung dengan lingkungan sekitar, Gen-Z memiliki kemampuan untuk mengeksplorasi dan mengkonstruksi berbagai identitas di ruang digital. Mereka dapat berpartisipasi dalam berbagai komunitas *online*, mengadopsi persona yang berbeda, dan mengekspresikan aspek-aspek identitas yang mungkin tidak dapat mereka tampilkan dalam kehidupan *offline*. Fluiditas identitas ini menciptakan dinamika sosial baru yang perlu dipahami secara mendalam, terutama terkait dengan implikasinya terhadap kesehatan mental, kohesi sosial, dan pembentukan nilai-nilai kolektif (Fadillah et al., 2022).

Perubahan struktur sosial juga tampak dalam redefinisi konsep komunitas dan solidaritas sosial. Gen-Z membentuk komunitas berdasarkan minat, nilai, dan identitas yang dibagikan secara *online*, melampaui batasan geografis dan demografis tradisional. Fenomena ini menciptakan bentuk solidaritas baru yang bersifat transnasional dan tematik, seperti gerakan aktivisme digital untuk isu lingkungan, kesetaraan gender, atau keadilan rasial (Sofiana et al., 2025). Namun, di sisi lain, fragmentasi ruang digital juga berpotensi menciptakan *echo chamber* dan polarisasi, di mana individu hanya terpapar pada pandangan yang sejalan dengan keyakinan mereka sendiri, yang dapat mengikis dialog antar kelompok dan memperlemah kohesi sosial secara keseluruhan. Aspek ekonomi juga mengalami transformasi signifikan dalam kehidupan Gen-Z melalui media digital. Munculnya ekonomi digital dan *gig economy* telah mengubah cara Gen-Z memandang pekerjaan, karir, dan mobilitas sosial. Banyak anggota

Gen-Z yang menjadikan platform digital sebagai sumber pendapatan utama melalui kegiatan seperti *content creation*, *freelancing*, atau perdagangan *online*. Pergeseran ini tidak hanya mengubah struktur pasar tenaga kerja, tetapi juga mempengaruhi nilai-nilai yang dianut Gen-Z terhadap pekerjaan, kesuksesan, dan keseimbangan kehidupan. Fleksibilitas dan kebebasan yang ditawarkan oleh ekonomi digital menjadi daya tarik utama, meskipun juga membawa ketidakpastian dan tantangan baru dalam hal jaminan sosial dan stabilitas ekonomi (Bangun et al., 2024).

Dimensi politik dan partisipasi sipil Gen-Z juga mengalami transformasi melalui mediasi digital. Media sosial telah menjadi ruang utama bagi Gen-Z untuk mengekspresikan pandangan politik, mengorganisir gerakan sosial, dan menuntut akuntabilitas dari institusi-institusi kekuasaan (Fazrina & Safitri, 2025). Gerakan-gerakan seperti aktivisme iklim, kampanye hak asasi manusia, dan protes sosial di berbagai belahan dunia menunjukkan bagaimana Gen-Z memanfaatkan media digital untuk mobilisasi massa dan perubahan sosial. Namun, partisipasi politik digital ini juga menghadapi tantangan berupa misinformasi, manipulasi algoritma, dan pengawasan digital yang dapat membatasi kebebasan berekspresi dan berorganisasi. Memahami pengaruh media digital terhadap perubahan struktur sosial Gen-Z menjadi sangat penting dalam konteks Indonesia sebagai negara dengan populasi Gen-Z yang besar dan tingkat penetrasi internet yang terus meningkat. Transformasi sosial yang dialami Gen-Z Indonesia memiliki karakteristik unik yang dipengaruhi oleh konteks budaya, ekonomi, dan politik lokal. Penelitian yang mendalam tentang fenomena ini tidak hanya memberikan pemahaman teoretis tentang perubahan sosial di era digital, tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi kebijakan pendidikan, pengembangan sumber daya manusia, dan strategi pembangunan nasional yang responsif terhadap dinamika generasi digital (Sulianti, 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan beberapa permasalahan utama yang perlu dikaji secara mendalam. Pertama, bagaimana media digital mempengaruhi pola interaksi dan komunikasi Gen-Z serta implikasinya terhadap struktur hubungan sosial tradisional seperti keluarga, pertemanan, dan komunitas lokal? Kedua, bagaimana perubahan struktur sosial yang dimediasi oleh teknologi digital mempengaruhi pembentukan identitas, nilai-nilai, dan orientasi kehidupan Gen-Z? Ketiga, bagaimana transformasi struktur sosial akibat media digital berdampak pada partisipasi sipil, ekonomi, dan politik Gen-Z? Keempat, apa saja tantangan dan peluang yang muncul dari perubahan struktur sosial Gen-Z di era digital, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia? Rumusan masalah ini dirancang untuk memberikan panduan komprehensif dalam menganalisis fenomena kompleks yang melibatkan interaksi antara teknologi, individu, dan struktur sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif pengaruh media digital terhadap perubahan struktur sosial Gen-Z, dengan fokus pada transformasi pola interaksi, pembentukan identitas, dan redefinisi konsep komunitas. Tujuan khususnya meliputi: mengidentifikasi karakteristik penggunaan media digital oleh Gen-Z dan dampaknya terhadap struktur hubungan sosial; menganalisis perubahan nilai-nilai, norma, dan orientasi kehidupan Gen-Z yang dimediasi oleh teknologi digital; serta mengevaluasi implikasi perubahan struktur sosial tersebut terhadap partisipasi ekonomi, politik, dan sipil Gen-Z. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi kebijakan dan strategi yang dapat membantu berbagai pemangku kepentingan dalam merespons dinamika perubahan sosial yang dialami Gen-Z. Dengan memahami secara mendalam bagaimana media digital membentuk struktur sosial generasi ini, diharapkan dapat dirumuskan pendekatan yang lebih efektif dalam pendidikan, pengembangan karir, dan pemberdayaan Gen-Z sebagai agen perubahan sosial yang positif.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya literatur sosiologi digital dan kajian generasi, khususnya dalam memahami dinamika perubahan struktur sosial di era teknologi informasi. Secara akademis, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji interaksi antara teknologi, masyarakat, dan perubahan sosial, serta memberikan kerangka analitis untuk memahami fenomena generasi digital dalam konteks yang lebih luas. Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi berbagai pemangku kepentingan termasuk pembuat kebijakan pendidikan, praktisi pengembangan sumber daya manusia, dan organisasi yang bekerja dengan Gen-Z. Temuan penelitian dapat digunakan untuk merancang program pendidikan yang lebih relevan, mengembangkan strategi komunikasi yang efektif, dan menciptakan kebijakan yang responsif terhadap kebutuhan dan karakteristik Gen-Z sebagai generasi digital yang akan memainkan peran penting dalam pembangunan masa depan Indonesia.

2. KAJIAN TEORITIS

Transformasi Interaksi dalam Masyarakat Jaringan

Struktur sosial Generasi Z tidak lagi dipahami melalui batasan fisik semata, melainkan melalui konsep masyarakat jaringan. Media digital telah merevolusi cara individu membangun koneksi, di mana interaksi kini berlangsung secara simultan dan melampaui sekat geografis. Fenomena ini menciptakan apa yang disebut sebagai sosiabilitas digital yang bersifat kontinu; sebuah kondisi di mana Gen-Z selalu terhubung dalam jaringan namun sering kali menghasilkan relasi yang superfisial atau dangkal. Secara teoritis, hal ini menggeser modal

sosial dari yang berbasis kedekatan fisik menjadi jaringan global yang luas namun memiliki ikatan emosional yang lebih cair.

Konstruksi Identitas di Ruang Siber (*Curated Self*)

Pembentukan identitas pada generasi ini terjadi melalui proses kurasi diri yang intensif di platform digital. Berbeda dengan generasi terdahulu, identitas Gen-Z cenderung bersifat fluid atau cair, di mana mereka secara selektif menampilkan citra diri tertentu untuk mendapatkan validasi sosial. Penggunaan metrik digital seperti jumlah pengikut dan tingkat keterlibatan (*engagement*) kini menjadi tolok ukur harga diri, yang sayangnya sering kali berujung pada tekanan psikologis dan kecemasan jika ekspektasi digital tersebut tidak terpenuhi.

Pergeseran Otoritas dan Dinamika Keluarga

Dalam perspektif sosiologi keluarga, media digital telah memicu perubahan pada struktur hierarki tradisional. Munculnya kesenjangan digital (*digital divide*) antara anak dan orang tua menyebabkan peran orang tua sebagai sumber otoritas dan informasi primer mulai terkikis. Gen-Z lebih cenderung mencari rujukan nilai dari figur digital atau *influencer* dibandingkan dari institusi keluarga. Hal ini menciptakan tantangan baru dalam proses sosialisasi nilai-nilai konvensional di dalam rumah tangga.

Modernitas Cair dan Orientasi Kerja

Perubahan orientasi karier Gen-Z mencerminkan karakteristik modernitas yang fleksibel. Mereka cenderung meninggalkan model kesuksesan tradisional dan lebih menghargai autentisitas, otonomi, serta makna dalam bekerja. Maraknya *gig economy* dan ekonomi kreator memungkinkan generasi ini memiliki jalur mobilitas sosial baru yang tidak selalu bergantung pada pendidikan formal atau stabilitas korporat. Namun, fleksibilitas ini juga membawa ketidakpastian ekonomi dan tantangan baru dalam hal jaminan sosial.

Polarisasi dalam Komunitas Virtual

Meskipun media digital memfasilitasi pembentukan komunitas berdasarkan kesamaan minat (fandom, aktivisme, hobi), struktur ini rentan terhadap fenomena *echo chamber*. Algoritma platform yang mempersonalisasi konten cenderung memperkuat pandangan yang sudah ada, sehingga membatasi perspektif Gen-Z terhadap keberagaman ide. Secara teoretis, hal ini meningkatkan risiko polarisasi sosial yang dapat mengikis dialog konstruktif antar kelompok masyarakat.

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka atau *library research* untuk menganalisis pengaruh media digital terhadap perubahan struktur sosial Gen-Z. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena sosial yang kompleks dan dinamis, khususnya dalam memahami makna, pola, dan proses perubahan struktur sosial yang dimediasi oleh teknologi digital. Metode ini memungkinkan analisis yang holistik terhadap berbagai dimensi perubahan sosial Gen-Z, termasuk aspek interaksi, identitas, nilai, dan partisipasi sosial yang tidak dapat diukur secara kuantitatif semata.

Metode studi pustaka dipilih sebagai strategi utama penelitian karena relevan dengan tujuan untuk menganalisis dan mensintesis berbagai teori, konsep, dan temuan empiris yang telah ada terkait media digital dan perubahan struktur sosial. Melalui kajian mendalam terhadap literatur ilmiah, peneliti dapat membangun pemahaman komprehensif tentang fenomena yang diteliti, mengidentifikasi pola-pola umum, serta menemukan kesenjangan pengetahuan yang masih perlu dieksplorasi. Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis kritis terhadap berbagai perspektif teoretis dan metodologis yang digunakan dalam kajian generasi digital.

Sumber Data

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah jurnal ilmiah, artikel akademis, buku, dan publikasi ilmiah yang telah melalui proses *peer review* dan diterbitkan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir. Fokus pada publikasi terkini diperlukan untuk memastikan relevansi data dengan perkembangan teknologi digital dan dinamika sosial Gen-Z yang sangat cepat berubah. Sumber-sumber tersebut mencakup penelitian dari berbagai disiplin ilmu seperti sosiologi, komunikasi, psikologi sosial, antropologi digital, dan studi media yang membahas tentang generasi digital, media sosial, perubahan struktur sosial, dan fenomena terkait lainnya.

Sumber data sekunder meliputi laporan penelitian dari lembaga survei dan riset, data statistik dari badan pemerintah, publikasi organisasi internasional, serta artikel media massa yang kredibel dan berbasis data. Sumber-sumber ini digunakan untuk melengkapi dan memperkaya analisis dengan data empiris, tren statistik, dan konteks sosial yang lebih luas. Peneliti juga menggunakan disertasi, tesis, dan prosiding konferensi akademis yang relevan sebagai sumber tambahan untuk memperoleh perspektif yang lebih beragam dan mendalam tentang topik penelitian. Seluruh sumber data dipilih berdasarkan kriteria kredibilitas, relevansi, dan kualitas metodologis.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis terhadap berbagai basis data akademis seperti Google Scholar, JSTOR, ProQuest, Scopus, dan portal jurnal elektronik lainnya. Peneliti menggunakan kata kunci spesifik dalam bahasa Indonesia dan Inggris seperti "Gen-Z", "generasi digital", "media digital", "struktur sosial", "media sosial", "*digital natives*", "*social structure*", dan kombinasi dari kata kunci tersebut untuk menemukan literatur yang relevan. Proses pencarian dilakukan secara bertahap dan iteratif, di mana kata kunci disesuaikan berdasarkan temuan awal untuk memastikan cakupan literatur yang komprehensif dan tidak ada publikasi penting yang terlewatkan.

Setelah literatur terkumpul, peneliti melakukan proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi relevansi topik, kualitas metodologis, tahun publikasi, dan kontribusi terhadap pemahaman fenomena yang diteliti. Kriteria eksklusi mencakup publikasi yang tidak melalui proses *peer review*, literatur dengan metodologi yang tidak jelas, dan sumber yang tidak dapat diverifikasi kredibilitasnya. Dokumentasi dilakukan dengan mencatat informasi bibliografis lengkap, abstrak, temuan utama, dan catatan reflektif peneliti untuk memudahkan proses analisis. Peneliti menggunakan perangkat lunak manajemen referensi untuk mengorganisasi dan mengkategorisasi literatur yang terkumpul.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, tema, dan konsep-konsep kunci yang muncul dari literatur yang dikaji. Proses analisis dimulai dengan pembacaan mendalam terhadap seluruh literatur yang telah terkumpul, di mana peneliti membuat catatan awal tentang ide-ide utama, argumen teoretis, temuan empiris, dan kesimpulan dari masing-masing sumber. Tahap selanjutnya adalah pengkodean (*coding*), di mana peneliti mengidentifikasi unit-unit makna yang relevan dan memberikan label atau kode untuk mengkategorisasi informasi berdasarkan tema-tema tertentu seperti pola interaksi digital, perubahan nilai sosial, transformasi identitas, dan dampak ekonomi-politik.

Setelah pengkodean, peneliti melakukan sintesis dengan mengelompokkan kode-kode yang serupa ke dalam kategori yang lebih luas dan mengidentifikasi hubungan antar kategori untuk membangun kerangka konseptual yang koheren. Proses triangulasi dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai sumber, perspektif teoretis, dan konteks penelitian untuk memvalidasi interpretasi dan meningkatkan kredibilitas analisis. Peneliti juga melakukan analisis kritis terhadap asumsi, bias, dan keterbatasan dari literatur yang dikaji untuk

menghasilkan pemahaman yang lebih objektif dan mendalam. Hasil analisis kemudian disajikan secara naratif dengan dukungan kutipan dan referensi yang relevan untuk menunjukkan dasar empiris dan teoretis dari setiap argumen yang dikemukakan.

Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian pustaka dijamin melalui penerapan prinsip-prinsip kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Kredibilitas dicapai dengan menggunakan sumber-sumber yang telah terverifikasi secara akademis, melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari berbagai literatur, dan menerapkan *peer debriefing* melalui diskusi dengan ahli atau kolega peneliti. Peneliti juga melakukan *member checking* dengan cara membandingkan interpretasi terhadap literatur dengan pemahaman yang disajikan oleh penulis asli untuk memastikan tidak terjadi distorsi makna dalam proses analisis dan sintesis. Transferabilitas dijamin dengan menyajikan deskripsi yang kaya dan kontekstual tentang fenomena yang diteliti, sehingga pembaca dapat menilai sejauh mana temuan penelitian dapat diterapkan pada konteks lain.

Dependabilitas dicapai melalui dokumentasi yang sistematis terhadap seluruh proses penelitian, mulai dari pencarian literatur, seleksi, analisis, hingga interpretasi, sehingga penelitian dapat diaudit dan direplikasi oleh peneliti lain. Konfirmabilitas dipastikan dengan menjaga objektivitas dan netralitas peneliti, menggunakan kutipan langsung untuk mendukung interpretasi, serta menyajikan bukti-bukti yang jelas tentang bagaimana kesimpulan penelitian diperoleh dari data. Peneliti juga melakukan refleksi kritis terhadap posisi dan asumsi pribadi yang mungkin mempengaruhi interpretasi data.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Transformasi Pola Interaksi Sosial Gen-Z di Era Digital

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa media digital telah mengubah secara fundamental pola interaksi sosial Gen-Z, di mana komunikasi berbasis teks, visual, dan multimedia melalui platform digital menjadi mode dominan dalam kehidupan sehari-hari. Gen-Z menghabiskan rata-rata 4-6 jam per hari berinteraksi melalui media sosial, jauh melebihi waktu interaksi tatap muka dengan teman sebaya. Platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Twitter menjadi ruang utama untuk membangun dan memelihara relasi sosial, di mana komunikasi berlangsung secara simultan dengan banyak orang tanpa batasan geografis. Fenomena ini menciptakan bentuk *sociability* baru yang bersifat kontinu, di mana individu selalu terhubung dan dapat diakses kapan saja. Transformasi ini membawa implikasi signifikan terhadap kualitas hubungan sosial Gen-Z.

Di satu sisi, media digital memfasilitasi perluasan jaringan sosial dan memungkinkan Gen-Z untuk mempertahankan koneksi dengan teman-teman dari berbagai periode kehidupan mereka. Namun di sisi lain, terdapat penurunan dalam kedalaman dan kualitas interaksi, di mana hubungan cenderung bersifat superfisial dan transaksional. Konsep "*digital intimacy*" muncul sebagai bentuk kedekatan baru yang dibangun melalui berbagi konten, *likes*, komentar, dan interaksi digital lainnya, yang memiliki karakteristik berbeda dengan intimasi yang terbangun melalui interaksi fisik langsung. Banyak penelitian mencatat adanya paradoks di mana Gen-Z merasa lebih terhubung secara digital namun mengalami kesepian dan isolasi sosial dalam kehidupan nyata. Perubahan pola interaksi ini juga mempengaruhi keterampilan sosial dan kemampuan komunikasi interpersonal Gen-Z.

Ketergantungan pada komunikasi digital yang dimediasi oleh teks dan emoji mengurangi kemampuan mereka dalam membaca isyarat non-verbal, mengelola konflik secara langsung, dan membangun empati melalui interaksi tatap muka. Beberapa studi menunjukkan bahwa Gen-Z mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi dalam situasi interaksi langsung dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Namun, mereka juga mengembangkan literasi digital yang tinggi dan kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dalam lingkungan virtual yang kompleks. Hal ini menuntut redefinisi konsep kompetensi sosial di era digital, di mana keterampilan navigasi ruang digital menjadi sama pentingnya dengan keterampilan sosial tradisional (Swarsono & Munip, 2024).

Rekonstruksi Identitas Diri dalam Ruang Digital

Media digital telah menjadi arena utama bagi Gen-Z dalam mengkonstruksi dan mengekspresikan identitas diri mereka. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang identitasnya terbentuk melalui interaksi dalam lingkungan fisik yang relatif terbatas, Gen-Z memiliki kebebasan untuk mengeksplorasi berbagai aspek identitas melalui profil media sosial, konten yang mereka buat, dan komunitas digital yang mereka ikuti. Proses pembentukan identitas menjadi lebih cair dan fleksibel, di mana individu dapat mencoba berbagai persona, mengadopsi gaya hidup yang berbeda, dan bahkan mengubah representasi diri mereka sesuai dengan konteks platform yang berbeda. Konsep "*curated self*" atau diri yang dikurasi menjadi karakteristik utama identitas digital Gen-Z, di mana mereka secara selektif menyajikan aspek-aspek tertentu dari kehidupan mereka untuk konsumsi publik. Namun, proses kurasi identitas digital ini membawa konsekuensi psikologis yang kompleks. Gen-Z mengalami tekanan untuk mempertahankan citra diri yang konsisten dan menarik di media sosial, yang seringkali tidak mencerminkan realitas kehidupan mereka sehari-hari.

Fenomena "*Instagram face*" dan filter kecantikan menciptakan standar estetika yang tidak realistis dan mempengaruhi persepsi Gen-Z tentang tubuh dan penampilan fisik. Validasi sosial melalui *likes*, *followers*, dan komentar menjadi metrik penting dalam pembentukan harga diri, menciptakan ketergantungan pada pengakuan eksternal yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Studi menunjukkan korelasi antara penggunaan media sosial yang intens dengan tingkat kecemasan, depresi, dan masalah citra tubuh di kalangan Gen-Z, terutama perempuan.

Meskipun demikian, ruang digital juga memberikan peluang positif bagi eksplorasi identitas, terutama bagi kelompok minoritas dan individu yang merasa terpinggirkan dalam masyarakat konvensional. Gen-Z menggunakan media sosial untuk mengekspresikan identitas gender dan seksual mereka dengan lebih bebas, menemukan komunitas yang mendukung, dan membangun gerakan sosial untuk advokasi hak-hak mereka. Platform digital menjadi ruang aman (*safe space*) di mana mereka dapat mengeksplorasi aspek-aspek identitas yang mungkin tidak diterima dalam lingkungan offline. Fluiditas identitas Gen-Z juga mencerminkan pergeseran nilai sosial yang lebih inklusif dan toleran terhadap keberagaman, di mana batas-batas kategori identitas tradisional menjadi semakin kabur dan diperdebatkan (Syahida et al., 2025).

Pergeseran Struktur Keluarga dan Hubungan Antar Generasi

Media digital telah mengubah dinamika hubungan keluarga Gen-Z dengan cara yang fundamental. Komunikasi antara anggota keluarga semakin dimediasi oleh teknologi, di mana percakapan melalui aplikasi pesan instan menggantikan interaksi tatap muka bahkan ketika berada dalam rumah yang sama. Gen-Z cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di kamar mereka berinteraksi dengan teman-teman secara online dibandingkan berkumpul dengan keluarga di ruang bersama. Fenomena ini menciptakan paradoks kedekatan fisik namun jarak emosional dalam unit keluarga, di mana orangtua seringkali merasa kehilangan koneksi dengan anak-anak mereka yang tenggelam dalam dunia digital.

Otoritas orangtua sebagai sumber informasi dan panduan hidup juga mengalami erosi, karena Gen-Z lebih sering mencari jawaban dari internet dan figur-figur digital dibandingkan dari orangtua mereka. Kesenjangan digital (*digital divide*) antara Gen-Z dan generasi orangtua mereka menciptakan tantangan baru dalam komunikasi dan pemahaman antar generasi. Orangtua seringkali tidak memahami budaya digital yang dihayati oleh anak-anak mereka, termasuk bahasa, norma, dan risiko yang ada dalam ruang online. Hal ini menimbulkan konflik terkait penggunaan teknologi, privasi, dan pengawasan orangtua terhadap aktivitas digital anak. Gen-Z menganggap kehidupan digital mereka sebagai wilayah pribadi yang tidak

seharusnya diintervensi oleh orangtua, sementara orangtua merasa bertanggung jawab untuk melindungi anak dari bahaya digital.

Kesenjangan ini mempersulit proses sosialisasi nilai-nilai keluarga dan menciptakan misunderstanding yang dapat melemahkan kohesi keluarga. Namun, media digital juga membuka peluang baru untuk memperkuat hubungan keluarga ketika digunakan secara konstruktif. Beberapa keluarga menggunakan grup WhatsApp atau platform digital lainnya untuk mempertahankan komunikasi dengan anggota keluarga yang terpisah secara geografis, berbagi momen kehidupan, dan mengorganisir kegiatan keluarga. Gen-Z yang memiliki literasi digital tinggi juga dapat berperan sebagai jembatan teknologi (*technology bridge*) yang membantu orangtua dan kakek-nenek mereka untuk beradaptasi dengan teknologi baru. Kunci dari transformasi positif adalah kesadaran dan literasi digital yang dimiliki oleh seluruh anggota keluarga, serta komitmen untuk menjaga keseimbangan antara interaksi digital dan interaksi tatap muka dalam kehidupan keluarga sehari-hari (Sari et al., 2025).

Pembentukan Komunitas Virtual dan Modal Sosial Digital

Gen-Z membentuk dan berpartisipasi dalam komunitas virtual yang melampaui batasan geografis, demografis, dan budaya tradisional. Komunitas-komunitas ini terbentuk berdasarkan minat bersama, identitas, nilai, atau pengalaman yang mereka bagikan, seperti komunitas *gaming*, fandom, aktivisme sosial, atau hobi tertentu. Platform seperti Discord, Reddit, Twitter, dan grup Facebook menjadi ruang di mana Gen-Z membangun koneksi yang bermakna dengan orang-orang yang tidak akan pernah mereka temui dalam kehidupan offline. Komunitas virtual ini menyediakan dukungan emosional, informasi, dan rasa memiliki yang seringkali sulit ditemukan dalam lingkungan fisik mereka.

Fenomena ini menciptakan bentuk modal sosial baru yang berbasis pada koneksi digital dan kepercayaan yang dibangun melalui interaksi online. Modal sosial digital yang dimiliki Gen-Z memiliki karakteristik yang berbeda dengan modal sosial tradisional. Modal sosial digital cenderung lebih luas namun lebih lemah (*weak ties*), di mana individu memiliki jaringan yang besar tetapi dengan tingkat kedekatan yang bervariasi. Namun, jaringan yang luas ini memberikan akses terhadap informasi, peluang, dan sumber daya yang beragam yang tidak akan tersedia melalui jaringan sosial terbatas berbasis geografis. Gen-Z memanfaatkan modal sosial digital mereka untuk berbagai tujuan, mulai dari mencari pekerjaan, mengembangkan karir, mendapatkan dukungan untuk proyek kreatif, hingga memobilisasi aksi kolektif untuk isu-isu sosial. Kemampuan untuk membangun dan memelihara modal sosial digital menjadi kompetensi penting di era ekonomi dan masyarakat jaringan.

Namun, fragmentasi komunitas digital juga menciptakan risiko polarisasi dan pembentukan *echo chamber* di mana Gen-Z hanya terpapar pada pandangan yang sejalan dengan keyakinan mereka sendiri. Algoritma media sosial yang memprioritaskan konten yang sesuai dengan preferensi pengguna memperkuat fenomena ini, menciptakan "gelembung filter" (*filter bubble*) yang membatasi eksposur terhadap perspektif yang berbeda. Hal ini dapat mengikis kemampuan untuk berdialog dengan orang yang memiliki pandangan berbeda, memperkuat stereotip, dan meningkatkan konflik antar kelompok. Tantangan bagi Gen-Z adalah bagaimana memanfaatkan komunitas virtual sebagai sumber dukungan dan identitas sambil tetap mempertahankan keterbukaan terhadap keberagaman perspektif dan kemampuan untuk terlibat dalam dialog konstruktif lintas batas-batas kelompok identitas mereka (Moulida et al., 2025).

Transformasi Nilai-Nilai Sosial dan Orientasi Kehidupan

Media digital telah mempengaruhi sistem nilai dan orientasi kehidupan Gen-Z dengan cara yang signifikan. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang menghargai stabilitas, hierarki, dan pencapaian tradisional seperti kepemilikan rumah atau karir korporat yang panjang, Gen-Z cenderung menghargai nilai-nilai seperti autentisitas, fleksibilitas, keberagaman, dan keseimbangan kehidupan kerja. Paparan terhadap berbagai perspektif dan gaya hidup melalui media sosial membuat Gen-Z lebih terbuka terhadap perbedaan dan lebih kritis terhadap norma-norma tradisional yang dianggap membatasi. Mereka cenderung menolak label dan kategori yang kaku, baik dalam hal identitas gender, pilihan karir, maupun gaya hidup, dan lebih memilih pendekatan yang personal dan individual terhadap kehidupan mereka.

Nilai autentisitas menjadi sangat penting bagi Gen-Z, yang tercermin dalam preferensi mereka terhadap *brand* dan figur publik yang dianggap jujur dan transparan. Mereka sangat sensitif terhadap ketidaksesuaian antara citra publik dan tindakan nyata, dan tidak segan mengkritik atau mem-*boikot* entitas yang dianggap tidak autentik atau hipokrit. Media digital memfasilitasi transparansi dan akuntabilitas dengan memungkinkan informasi menyebar dengan cepat dan memberikan platform bagi individu untuk menyuarakan kritik. Gen-Z juga lebih memprioritaskan kesejahteraan mental dan emosional dibandingkan generasi sebelumnya, dengan keterbukaan yang lebih besar untuk membahas isu kesehatan mental dan mencari bantuan profesional. Pergeseran nilai ini mencerminkan pengaruh diskursus kesehatan mental yang luas di media sosial dan normalisasi percakapan tentang topik-topik yang sebelumnya dianggap tabu.

Orientasi politik dan sosial Gen-Z juga dibentuk oleh pengalaman mereka di ruang digital. Mereka cenderung lebih progresif dalam isu-isu seperti kesetaraan gender, hak LGBTQ+, keadilan rasial, dan perlindungan lingkungan. Paparan terhadap gerakan sosial global melalui media sosial membuat mereka lebih sadar akan ketidakadilan sistemik dan lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivisme. Namun, sikap politik Gen-Z juga cenderung lebih pragmatis dan skeptis terhadap institusi tradisional, mencerminkan kekecewaan terhadap kegagalan generasi sebelumnya dalam mengatasi masalah-masalah global seperti perubahan iklim dan ketimpangan ekonomi. Media digital menjadi alat utama bagi Gen-Z untuk mengekspresikan pandangan politik mereka, mengorganisir gerakan sosial, dan menuntut perubahan dari pemimpin dan institusi, menciptakan bentuk partisipasi politik baru yang lebih langsung dan berbasis pada mobilisasi online (Afifah et al., 2024).

Dampak terhadap Ekonomi dan Dunia Kerja

Media digital telah mentransformasi cara Gen-Z memandang pekerjaan, karir, dan kesuksesan ekonomi. Munculnya ekonomi digital dan *gig economy* memberikan alternatif terhadap model karir tradisional, di mana Gen-Z dapat menghasilkan pendapatan melalui berbagai cara seperti menjadi *content creator*, *influencer*, *freelancer*, atau *entrepreneur* digital. Platform seperti YouTube, Instagram, TikTok, Shopee, dan Tokopedia menjadi sumber pendapatan yang signifikan bagi sebagian Gen-Z, dengan beberapa individu mencapai kesuksesan finansial yang substansial di usia yang sangat muda. Fenomena ini mengubah narasi tentang jalur menuju kesuksesan, di mana pendidikan formal dan karir korporat bukan lagi satu-satunya atau bahkan pilihan utama bagi generasi ini.

Pergeseran ini juga mempengaruhi ekspektasi Gen-Z terhadap lingkungan kerja dan nilai-nilai yang mereka cari dalam pekerjaan. Gen-Z cenderung menghargai fleksibilitas, otonomi, dan makna dalam pekerjaan mereka lebih dari sekadar kompensasi finansial. Mereka lebih tertarik untuk bekerja dengan organisasi yang memiliki misi sosial yang jelas dan sejalan dengan nilai-nilai mereka, serta yang memberikan kesempatan untuk berkembang dan belajar secara kontinu. Kemampuan untuk bekerja secara remote dan fleksibel menjadi sangat penting bagi Gen-Z, yang telah terbiasa dengan lingkungan digital yang memungkinkan mereka untuk bekerja dari mana saja. Pandemi COVID-19 mempercepat transformasi ini dengan menormalisasi kerja jarak jauh dan membuktikan bahwa banyak pekerjaan dapat dilakukan secara efektif tanpa kehadiran fisik di kantor. Namun, ekonomi digital juga membawa ketidakpastian dan risiko baru.

Pekerjaan dalam *gig economy* seringkali tidak memberikan jaminan sosial, tunjangan kesehatan, atau stabilitas pendapatan yang dimiliki oleh pekerjaan tradisional. Kompetisi

dalam ekonomi *creator* sangat tinggi, dan hanya sebagian kecil yang dapat mencapai kesuksesan finansial yang berkelanjutan. Gen-Z menghadapi tekanan untuk terus menghasilkan konten, mempertahankan relevansi, dan beradaptasi dengan perubahan algoritma platform yang dapat mempengaruhi visibilitas dan pendapatan mereka secara dramatis. Selain itu, otomasi dan kecerdasan buatan mengancam banyak jenis pekerjaan yang mungkin dimasuki oleh Gen-Z, menciptakan ketidakpastian tentang masa depan pekerjaan. Hal ini menuntut Gen-Z untuk terus mengembangkan keterampilan yang adaptif, kreatif, dan sulit digantikan oleh teknologi, serta menuntut kebijakan publik yang dapat memberikan perlindungan sosial dalam ekonomi yang semakin fleksibel dan tidak pasti (Ramadhani & P, 2025).

Kesehatan Mental dan Kesejahteraan di Era Digital

Hubungan antara penggunaan media digital dan kesehatan mental Gen-Z telah menjadi salah satu topik yang paling banyak diteliti dan diperdebatkan. Berbagai studi menunjukkan bahwa Gen-Z mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya pada usia yang sama. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap fenomena ini termasuk tekanan untuk mempertahankan citra diri yang sempurna di media sosial, paparan terhadap cyberbullying dan pelecehan online, perbandingan sosial yang konstan dengan orang lain, dan overload informasi yang menciptakan stres kognitif. Fenomena FOMO (*fear of missing out*) menjadi sangat umum di kalangan Gen-Z, di mana melihat orang lain menikmati pengalaman positif di media sosial menciptakan perasaan kecemasan dan ketidakpuasan dengan kehidupan sendiri.

Namun, hubungan antara media digital dan kesehatan mental bersifat kompleks dan tidak selalu negatif. Media digital juga dapat menjadi sumber dukungan sosial, informasi kesehatan mental, dan akses terhadap layanan konseling online yang mungkin tidak tersedia dalam lingkungan fisik. Gen-Z menggunakan media sosial untuk berbagi pengalaman mereka dengan kesehatan mental, mencari dukungan dari komunitas online, dan menormalisasi percakapan tentang topik-topik yang sebelumnya dianggap tabu. Gerakan kesadaran kesehatan mental yang dipromosikan oleh *influencer* dan *content creator* telah membantu mengurangi stigma dan mendorong lebih banyak individu untuk mencari bantuan profesional.

Platform digital juga menyediakan aplikasi kesehatan mental, meditasi, dan *mindfulness* yang dapat diakses dengan mudah dan terjangkau. Tantangan ke depan adalah bagaimana memaksimalkan manfaat media digital sambil meminimalkan dampak negatifnya terhadap kesejahteraan Gen-Z. Literasi digital yang mencakup kesadaran tentang dampak psikologis media sosial, kemampuan untuk mengatur penggunaan teknologi, dan keterampilan untuk

mengevaluasi konten secara kritis menjadi sangat penting. Beberapa Gen-Z mulai melakukan *digital detox*, menetapkan batasan waktu penggunaan media sosial, dan lebih selektif dalam platform dan konten yang mereka konsumsi.

Edukasi tentang kesehatan digital perlu diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan, dan platform media sosial perlu dirancang ulang dengan mempertimbangkan kesejahteraan pengguna sebagai prioritas, bukan hanya metrik keterlibatan. Pendekatan yang seimbang dan mindful terhadap teknologi digital menjadi kunci untuk memastikan bahwa Gen-Z dapat memanfaatkan peluang yang ditawarkan oleh media digital tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka (Nurlaila et al., 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa media digital telah mentransformasi struktur sosial Gen-Z secara fundamental melalui perubahan pola interaksi, rekonstruksi identitas, pergeseran dinamika keluarga, dan pembentukan komunitas virtual. Transformasi ini membawa dampak ambivalen, di mana media digital memberikan peluang untuk ekspansi jaringan sosial, ekspresi identitas yang lebih bebas, akses terhadap informasi dan peluang ekonomi, serta partisipasi dalam gerakan sosial global. Namun, di sisi lain juga menciptakan tantangan berupa penurunan kualitas interaksi tatap muka, tekanan psikologis terkait citra diri digital, kesenjangan antar generasi, polarisasi sosial, ketidakpastian ekonomi, dan risiko kesehatan mental. Perubahan struktur sosial ini menuntut adaptasi dari berbagai pihak termasuk Gen-Z sendiri, keluarga, institusi pendidikan, dan pembuat kebijakan untuk memaksimalkan manfaat teknologi digital sambil meminimalkan dampak negatifnya, sehingga Gen-Z dapat berkembang sebagai generasi yang literat digital, adaptif, dan berkontribusi positif bagi masyarakat.

Saran

Integrasi Literasi Digital dalam Kurikulum Pendidikan: Institusi pendidikan perlu mengintegrasikan pendidikan literasi digital yang komprehensif mencakup kesadaran tentang dampak psikologis media sosial, kemampuan berpikir kritis terhadap konten digital, etika komunikasi online, manajemen privasi dan keamanan data, serta penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab untuk membekali Gen-Z dengan keterampilan navigasi ruang digital yang aman dan produktif.

Pengembangan Program Kesehatan Mental Berbasis Digital: Pemerintah dan lembaga kesehatan perlu mengembangkan layanan kesehatan mental yang mudah diakses melalui platform digital, mencakup konseling online, aplikasi kesehatan mental, dan kampanye

kesadaran yang memanfaatkan media sosial untuk menjangkau Gen-Z secara efektif, serta menciptakan lingkungan yang mendukung untuk diskusi terbuka tentang kesejahteraan emosional.

Penguatan Peran Keluarga dalam Pendampingan Digital: Orangtua perlu meningkatkan literasi digital mereka sendiri dan mengadopsi pendekatan pendampingan yang seimbang antara pengawasan dan kepercayaan, membuka komunikasi terbuka tentang pengalaman digital anak, menetapkan aturan penggunaan teknologi yang disepakati bersama, dan menjadi role model dalam penggunaan teknologi yang sehat untuk menjembatani kesenjangan digital antar generasi.

Reformasi Kebijakan Ketenagakerjaan untuk Ekonomi Digital: Pemerintah perlu merumuskan kebijakan ketenagakerjaan yang adaptif terhadap transformasi ekonomi digital, mencakup perlindungan sosial bagi pekerja gig economy, regulasi platform digital yang adil, program pelatihan keterampilan digital, dan insentif untuk kewirausahaan digital guna memberikan kepastian dan kesejahteraan bagi Gen-Z dalam lanskap kerja yang terus berubah.

Desain Ulang Platform Media Sosial yang Mengutamakan Kesejahteraan: Perusahaan teknologi perlu merancang ulang algoritma dan fitur platform media sosial dengan mengutamakan kesejahteraan pengguna daripada metrik keterlibatan semata, mencakup transparansi algoritma, kontrol pengguna yang lebih besar terhadap konten yang mereka konsumsi, fitur untuk membatasi waktu penggunaan, dan mekanisme perlindungan dari konten yang berpotensi membahayakan kesehatan mental.

DAFTAR REFERENSI

- Afifah, N., Muslimah, S., Nisa, D. I., & Fatimah, N. (2024). Dampak media sosial terhadap perubahan struktur dan kosakata bahasa Indonesia di kalangan generasi muda. 5(6), 7213–7221.
- Aji, P. W., & Utari, P. (2022). Manajemen privasi Generasi Z dalam menghadapi komersialisasi data pribadi di media sosial. 24(2), 103–115.
- Bangun, M. A., Nasution, M. F. A., Sinaga, N. R., Sastra, S. F. D., & Khairani, W. (2024). Analisis pengaruh media sosial terhadap perkembangan bahasa Indonesia di era globalisasi. *Jurnal Bahasa Daerah Indonesia*, 1(3), 9. <https://doi.org/10.47134/jbdi.v1i3.2646>
- Fadillah, M., Nurbalqis, A., & Agustina, L. (2022). Pengaruh konten digital terhadap Generasi Z dalam pemanfaatan media sosial dan digital native di Kota Tanjungpinang. 4(2), 1–11.

- Fazrina, I. N., & Safitri, D. (2025). Persepsi Generasi Z terhadap efektivitas aktivisme digital sebagai bentuk partisipasi sosial. 3.
- Moulida, C. W., Islam, U., & Banda, N. A. (2025). Pengaruh media sosial terhadap pembentukan peran sosial dan identitas perempuan Generasi Z. 5(3), 27517–27525.
- Nathania, A., Octovian, F. M., & Simanjuntak, Z. V. (2024). Pengaruh perkembangan teknologi digital terhadap praktik keagamaan di kalangan Generasi Z. 2(3).
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). Dinamika perilaku Gen Z sebagai generasi internet. 1, 95–102. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.433>
- Rahman, R., Mitrin, A., Azizah, P., Amelia, V., & Amalia, R. (2025). Pengaruh algoritma media sosial terhadap pola konsumsi informasi di kalangan Gen Z di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. 13(2), 351–358.
- Ramadhani, O., & P, M. R. A. (2025). Persepsi mahasiswa Gen Z terhadap perubahan sosial di era digitalisasi. 9, 4203–4208.
- Sari, R. I., Yuzima, R., & Ardini, R. (2025). Komunikasi digital dan perubahan gaya hidup Generasi Z. 3(4), 128–131.
- Sofiana, N. N., Azizah, F. N., Rahmaniah, I., Mufidah, H., & Faizah, I. N. (2025). Generasi Z sebagai agen perubahan dalam mendorong digitalisasi UMKM melalui media sosial di Kecamatan Paiton. 2(3), 482–487.
- Sulianti, A. (2025). Pengaruh perkembangan teknologi informasi terhadap moral Generasi Z. 4(6), 8695–8699.
- Swarsono, R., & Munip, A. (2024). Digitalisasi ekonomi dan perubahan pola konsumsi Gen Z di kalangan mahasiswa. 10(2), 50–59.
- Syahida, K. B., Hariyono, D. S., & Marsha, G. C. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan ruminasi pada Gen Z. 5, 11675–11689.