LPM GEMA KEADILAN VOLUME I

Replik

Tajam Beranalisa, Ungkap Realita

LAPORAN UTAMA

Kesehatan Mental di Era Digital: Tantangan dan Cara Gen Z Menghadapinya

LAPORAN KHUSUS

Generasi Z dalam Politik: Apatis atau Motor Perubahan?

PRO & KONTRA

Artificial Intelligence dan Gen Z: Ancaman atau Peluang?

"DUNIA GENERASI Z"

KATA PENGANTAR

Salam Semangat Juang Pers Mahasiswa!

Generasi Z (Gen Z) yang lahir dan tumbuh ditengah kemajuan teknologi dan informasi menjadikannya memiliki karakteristik yang unik dalam memandang dan menghadapi segala permasalahan yang ada. Lahir dan tumbuh ditengah segala kemajuan, membuat Gen Z cenderung lebih vokal terhadap isu-isu sosial, politik, kemanusiaan dan lingkungan serta menghargai keadilan, keberagaman dan keauntentikan.

Bak pedang bermata dua, majunya teknologi seperti halnya perkembangan *Artificial Intelligence* (AI) tidak selalu membawa berkah bagi lini kehidupan, jika kita tidak bijak dalam menggunakannya maka hal tersebut dapat menjadi *boomerang* bagi diri sendiri maupun orang lain. Kemajuan teknologi kehidupan yang harusnya menjadi cahaya, dapat juga berubah menjadi bayang-bayang kelam. AI dapat menjadi permulaan kemajuan atau kemunduran moral dan pemikiran manusia. Disinilah kita dituntut untuk memilki kewaspadaan dan kebijakan dalam menapaki zaman.

Satu hal yang patut untuk disyukuri adalah kesadaran Gen Z akan kesehatan mental, yang mungkin oleh generasi-generasi terdahulu sering kali dianggap remeh. Ditengah dunia yang serba dinamis dan penuh tuntutan, Gen Z berani membuka diskusi tentang luka-luka yang tidak terlihat di permukaan, tentang kecemasan yang membeku di dada, dan tentang lelah yang tak kunjung beranjak meski tubuh tidak bergerak.

Kami mengajak para pembaca untuk sejenak berfikir dan merefleksikan diri melalui topik yang diangkat pada Replik Volume I ini. Semoga, Replik Volume I ini dapat menjadi jendela baru bagi perspektif para pembaca dalam melihat Gen Z dan karakternya. Terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Tuhan Yang Maha Esa serta semua pihak yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta ilmu dalam penyusunan Replik Volume I ini. Kami menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan replik ini, oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para membaca akan kami terima dengan senang hati sebagai pembelajaran dan perbaikan kedepannya. Semoga, Replik Volume I ini tidak hanya menjadi bahan bacaan, melainkan mampu menjadi jendela pikiran, sumber inspirasi dan kontribusi kecil yang bermakna bagi dunia, ilmu dan keadilan.
Akhir kata, Terima kasih.

Redaktur Pelaksana
Amellia Rachmayanti

STRUKTUR ORGANISASI

- **Pembina:** Mochammad Azhar, S.H., LL.M.
- **Dewan Redaksi:** Adi Tri Prasetyo, Siska Utami, Nadia Yudistira Silalahi, Shella Amelia Putri, Hanifah Febri Annisa, Putri Restianingsih, Nur Sopiah, Devio Nabila Ernanta Arsianti, Calvin Syahputra Saragih
- **Pemimpin Umum:** Rizki
- **Wakil Pemimpin Umum:** Dhiyaa Ulhaq Musyaffa Kartika
- **Sekretaris Umum:** Syauqina Fildzah Hanifa
- **Bendahara Umum:** Nor Chanifah Laila
- **Pemimpin Redaksi:** Fildzah Shafa Ghani
- **Redaktur Pelaksana Media Online:** M. Fajar Rusyidi
- **Redaktur Pelaksana Artistik:** Amellia Rachmayanti
- **Redaktur Pelaksana Jurnal:** Amando Sahata Sinaga
- **Redaktur Pelaksana Replik Volume I:** Amellia Rachmayanti
- **Redaktur Pelaksana Replik Volume II:** Akhmad Saddam Arrumy
- **Redaktur Pelaksana Replik Volume III:** Ibrena Maria Quinta Karo Karo
- **Staf Redaksi:** Tessa Vena Pasaribu, Dungo Robintang I. Situmeang, Dimas Irfak Tabrani, Ryan Anugerah Rafael
- **Pemimpin PSDM:** Tiara Raudhatul Jannah
- **Staff PSDM:** Aaliyah Davalynn Setiawan, Faqih Nuris Shiba, Anisa Kolda Kusumajati, Arinnda Meyputri, Alya Mufidah, Fauziah Kauri Muhajir, Jihan Nailah Rahmadina
- **Pemimpin Litbang:** Sonny Kusuma Wijayanto
- **Staf Litbang:** Gola Arpanji Cahyono, Nasywa Julia Tiaradevi, Elcha Erdiana Salsabila, Azarine Naila, Alda Hamidatuz Zahrah, Nabila Abhista Sahlaa, Aulia Yusuf Ramadhani Sindaru, Muhammad Rizki Juniarto, Dela Rahmatul Wafa
- **Pemimpin Humas:** Bening Fauziyyah Auliya Arifan
- **Staf Humas:** Chaezarani Hijrinalis, Hilda Hirziyani, Elisabeth Efriani, Petra Permana Putra, Ristianti Simatupang, Rahma Alfika, Erma Suryani Situmorang, Rieva Christy Sinaga
- **Pemimpin Perusahaan:** Fadilla Zahrah Maulidia
- **Staf Perusahaan:** Callysta Tsania Farah Arifin, Hasna Afifah Haris, Sapta Noferiantika, Restu Adha Wahidha, Ammara Esy Alya

DAFTAR ISI

LAPORAN UTAMA 05

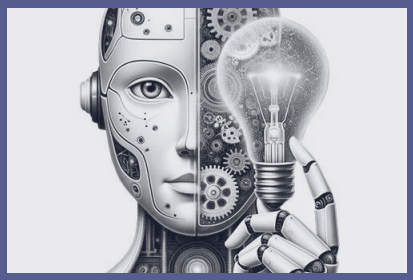
Kesehatan Mental di Era Digital: Tantangan dan Cara Gen Z Menghadapinya

LAPORAN KHUSUS 08

Generasi Z dalam Politik: Apatis atau Motor Perubahan?

KUPAS TUNTAS 11

Media Sosial: Ruang Ekspresi atau Perangkap bagi Gen Z?



PRO DAN KONTRA 15

Artificial Intelligence dan Gen Z: Ancaman atau Peluang?

ANGKAT SUARA 20

FOMO dan Gen Z: Antara Tekanan Sosial dan Kesehatan Mental

SUDUT PANDANG 23

Generasi Z dan Dunia Kerja: Rentan atau Adaptif?

LAPORAN UTAMA

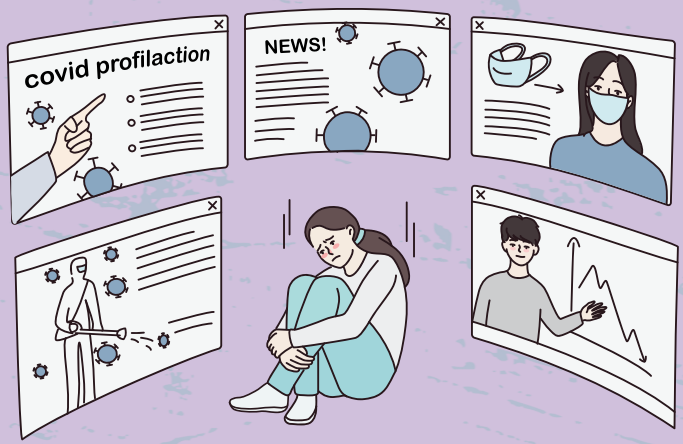
Kesehatan Mental di Era Digital: Tantangan dan Cara Gen Z Menghadapinya

Kesehatan mental menjadi topik yang semakin sering diperbincangkan, khususnya di kalangan Generasi Z. Generasi Z atau Gen Z merupakan generasi pertama yang tumbuh besar dengan kemudahan akses teknologi digital. Mereka terbiasa dengan internet, media sosial, dan perangkat pintar sejak usia dini. Akibatnya, gaya hidup mereka sangat dipengaruhi oleh teknologi, mulai dari cara berkomunikasi, mengakses informasi, hingga bagaimana mereka mengelola emosi dan membangun hubungan sosial. Walaupun teknologi tersebut terlihat memberikan kemudahan pada Gen Z tetapi teknologi juga menjadi awal mula pemicu adanya permasalahan kesehatan mental pada Gen z.

Beberapa masalah kesehatan mental yang kerap dialami oleh generasi ini antara lain adalah kecemasan, depresi, perasaan kesepian, serta gangguan tidur. Selain itu, tekanan untuk tampil sempurna di media sosial, kecanduan gawai, dan ekspektasi tinggi dari lingkungan juga menjadi salah satu faktor pemicu yang cukup dominan dalam permasalahan kesehatan mental.

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), prevalensi gangguan kecemasan dan depresi meningkat tajam pada kelompok usia remaja dan dewasa muda dalam satu dekade terakhir. Di Indonesia sendiri, data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 6-9% remaja menunjukkan gejala gangguan mental emosional dan angka ini cenderung meningkat. Gen Z yang menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di media sosial memiliki risiko dua kali lipat mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan yang lebih jarang menggunakan media digital.

Alya, seorang mahasiswa semester lima, mengaku merasa lebih cemas sejak pandemi COVID-19 yang memaksanya lebih sering berinteraksi melalui layar. “Aku jadi sering overthinking dan merasa kesepian meskipun tiap hari chat-an sama teman. Rasanya beda aja dibanding ngobrol langsung,” ujarnya.



Selain itu, fenomena *burnout* yang dialami oleh Gen Z juga erat kaitannya dengan perkembangan teknologi digital yang sangat pesat. Kehadiran teknologi membuat Gen Z selalu terhubung dengan dunia luar melalui perangkat pintar dan media sosial, sehingga batas antara waktu kerja dan waktu istirahat menjadi kabur. Notifikasi yang terus-menerus, ekspektasi untuk selalu responsif, serta paparan konten tentang kesuksesan dan produktivitas di media sosial menciptakan tekanan psikologis yang tinggi. Budaya *hustle* yang tersebar luas secara digital juga mendorong mereka untuk terus bekerja dan tampil produktif tanpa henti, bahkan di luar jam kerja atau kuliah. Akibatnya, banyak dari mereka mengalami kelelahan mental karena merasa harus selalu "online" dan membuktikan diri di tengah persaingan digital yang intens, yang pada akhirnya dapat memicu *burnout* dan gangguan kesehatan mental lainnya.

Namun, disisi lain, teknologi telah memungkinkan terciptanya ruang-ruang diskusi yang inklusif dan suportif. *Platform* seperti Instagram, TikTok, dan YouTube banyak dimanfaatkan oleh psikolog, aktivis, dan *content creator* untuk menyebarkan edukasi mengenai kesehatan mental. *Podcast* dan *video* edukatif menjadi sarana penting bagi Gen Z untuk belajar mengenali emosi, mengelola stres, dan mencari bantuan.

Contoh konkret dari solusi digital yang membantu Gen Z menjaga kesehatan mental adalah munculnya aplikasi seperti Riliv, Mindtera, dan *Calm*. Aplikasi-aplikasi ini menyediakan meditasi terpandu, layanan konseling, dan fitur pelacakan emosi. Selain itu, komunitas seperti "*Into The Light* Indonesia" menjadi ruang aman bagi generasi muda untuk berdiskusi terbuka tentang isu bunuh diri dan stigma kesehatan mental.

Selain aplikasi-aplikasi tersebut, perlu adanya kolaborasi antara institusi pendidikan, pemerintah, dan sektor swasta untuk menciptakan ekosistem digital yang sehat. Pendidikan kesehatan mental harus masuk dalam kurikulum formal dan informal agar Gen Z mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis serta tahu ke mana mereka harus mencari bantuan. Dengan pendekatan yang holistik dan empatik, kita dapat menciptakan generasi yang tidak hanya melek digital, tetapi juga tangguh secara emosional.

Kehadiran teknologi tidak selalu menjamin kedekatan emosional. Sudah saatnya semua pihak mulai memperlakukan kesehatan mental sebagai prioritas yang sejajar dengan kesehatan fisik. Kampanye literasi digital dan *mental health awareness* perlu terus digalakkan, terutama di lingkungan kampus dan komunitas anak muda.

Media sosial juga harus diarahkan menjadi ruang yang lebih aman dan mendukung, bukan ladang kompetisi yang melelahkan. Jika generasi sebelumnya mewariskan kemajuan teknologi, maka generasi ini bisa mewariskan kebijaksanaan dalam menggunakannya.

Membangun kesehatan mental yang kokoh di era digital bukanlah perkara mudah, namun bukan pula hal yang mustahil. Keseimbangan antara dunia digital dan nyata, pemanfaatan teknologi secara bijak, serta dukungan dari lingkungan sekitar akan menjadi kunci bagi Gen Z untuk tetap waras dan berdaya di tengah derasnya arus informasi.

Sebagai tambahan, peran keluarga juga sangat penting dalam membentuk ketahanan mental anak muda. Orang tua harus lebih terbuka dan peka terhadap perubahan emosi anak-anak mereka. Komunikasi dua arah yang hangat dan empatik akan membuat remaja merasa diterima dan didukung.

Tak hanya itu, penting pula bagi institusi pendidikan untuk menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, tidak berbayar, dan bebas stigma. Mahasiswa dan pelajar perlu tahu bahwa mereka tidak sendirian dan bahwa mencari bantuan bukanlah tanda kelemahan, melainkan bentuk keberanian.

Dengan kerja sama seluruh pihak, baik pemerintah, institusi pendidikan, keluarga, media, maupun individu, maka kesehatan mental tidak lagi menjadi isu yang remeh. Gen Z, sebagai generasi penerus, berhak tumbuh dalam lingkungan yang sehat, mendukung, dan menghargai keberagaman emosi manusia.

Gen Z juga dapat mulai mencari cara untuk menjaga kesehatan mental mereka. Beberapa strategi yang umum digunakan antara lain membatasi waktu penggunaan media sosial, menerapkan *digital detox*, serta mengakses layanan konseling profesional. Komunitas daring yang sehat juga menjadi ruang aman untuk berbagi cerita dan saling mendukung.

Kesehatan mental bukanlah hal yang bisa disepelekan. Gen Z memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan dalam membentuk budaya digital yang lebih sehat dan berempati. Dengan kesadaran, edukasi, dan dukungan dari berbagai pihak, diharapkan mereka mampu menjalani kehidupan digital secara lebih seimbang dan bermakna.

Penulis:

Dimas Irfak Tabrani

LAPORAN KHUSUS

Generasi Z dalam Politik: Apatis atau Motor Perubahan?

Di tengah dinamika politik yang terus berubah, satu pertanyaan yang kerap muncul adalah: bagaimana peran Generasi Z dalam menentukan arah masa depan bangsa? Apakah mereka hanya menjadi penonton pasif dalam panggung demokrasi, atau justru kekuatan baru yang siap mengguncang status quo?

Sumber: Akurat.com

Generasi Z (Gen Z) yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an tumbuh dalam dunia yang sepenuhnya terkoneksi. Mereka adalah anak kandung era digital, besar bersama pesatnya teknologi dan gawai, serta terbiasa mengakses informasi hanya dengan beberapa ketukan jari. Karakter mereka pun dibentuk oleh paparan informasi yang cepat dan beragam, menjadikan mereka generasi yang melek teknologi, tajam dalam berpikir kritis dan tak segan menyuarakan pendapat secara terbuka di ruang publik, khususnya media sosial.

Tidak seperti generasi sebelumnya yang banyak membentuk pandangan politik melalui diskusi formal atau media arus utama, Gen Z memiliki ekosistemnya sendiri dalam memahami isu-isu politik dan sosial.

Mereka rajin mengonsumsi konten dari berbagai kanal baik yang informatif, edukatif, maupun yang dikemas secara ringan dan menghibur. Dalam keseharian mereka, Instagram, TikTok, YouTube, hingga X bukan sekadar hiburan, melainkan juga menjadi "ruang kelas" tempat mereka membentuk opini, berdiskusi, hingga mengkritik kebijakan publik.

Kritis dan skeptis bukan berarti tidak peduli. Justru karena tingkat literasi digital mereka yang tinggi, banyak anggota Gen Z memilih untuk tidak menelan mentah-mentah narasi politik yang ada. Mereka mempertanyakan motif di balik sebuah kebijakan, menggali data sebelum mempercayai klaim, dan mengecek ulang informasi sebelum membagikannya. Dalam banyak hal, mereka bukan hanya konsumen informasi politik, tetapi juga produsen opini yang berpengaruh, terutama di kalangan sesamanya.

Partisipasi politik Gen Z memang tak selalu tampak di permukaan dalam bentuk yang konvensional. Namun, menyebut mereka apatis jelas tidak sepenuhnya tepat. Berdasarkan survei pada Pilkada 2020, partisipasi pemilih muda mencapai angka 78%, angka tersebut tidak bisa dianggap remeh.

Sumber: Tempo.com

Mereka mungkin tak semuanya duduk di kursi legislatif atau menjadi anggota partai politik, namun kehadiran mereka begitu terasa dalam gerakan digital baik lewat petisi *online*, kampanye sosial, hingga boikot produk yang dianggap tidak sesuai dengan nilai-nilai mereka.

Media sosial menjadi alat perjuangan yang tak kalah kuat dibanding mimbar pidato. Dalam beberapa tahun terakhir, kita menyaksikan bagaimana Gen Z menggerakkan solidaritas secara masif, mulai dari kampanye lingkungan, isu HAM, hingga kritik terhadap pejabat publik. Mereka memanfaatkan algoritma, tren, dan viralitas sebagai senjata dalam memobilisasi opini publik. Inilah wajah baru partisipasi politik: cepat, kolaboratif, dan kreatif.

Namun di sisi lain, tidak bisa dipungkiri bahwa masih ada sebagian Gen Z yang memilih untuk menjauh dari urusan politik. Bukan karena mereka tak peduli, melainkan karena rasa kecewa yang terus dipupuk oleh realita politik yang mereka saksikan sehari-hari. Kasus korupsi yang terus berulang, janji-janji kampanye yang tak kunjung ditepati, hingga dominasi kelompok elite yang dianggap tak relevan dengan kebutuhan dan keresahan generasi muda, menjadi alasan utama munculnya sikap skeptis.

Bagi mereka, suara individu seolah tenggelam dalam hiruk pikuk sistem yang tak berpihak. Beberapa bahkan menganggap proses pemilu sebagai formalitas belaka, yang hasilnya tetap dikendalikan oleh kekuatan lama. Rasa putus asa semacam ini bisa menjadi bumerang bagi demokrasi jika tidak segera ditanggapi dengan pendekatan yang lebih inklusif dan mendalam.

Sumber: Detiknews.com

Dalam konteks ini, media sosial memainkan peran ganda. Di satu sisi, ia menjadi wadah pemberdayaan dan edukasi politik. Gen Z bisa mengakses informasi, berdiskusi, dan membangun kesadaran politik secara organik. Mereka bisa membongkar hoaks, menyuarakan keresahan kolektif, hingga membentuk gerakan akar rumput dalam hitungan jam. Di sisi lain, media sosial juga rentan terhadap polarisasi, disinformasi, dan manipulasi opini.

Sumber: WestJavaToday.com

Namun jika dilihat dari potensi positifnya, media sosial adalah ruang demokrasi digital yang paling aktif saat ini. Gen Z tahu cara memainkan algoritma untuk menyampaikan pesan. Mereka sadar bahwa sebuah unggahan bisa mengubah opini, sebuah *thread* bisa menggugah kesadaran, dan sebuah tren bisa menjadi gerakan. Mereka sedang menciptakan bentuk baru dari partisipasi politik yang tidak hanya menuntut kursi, tetapi juga perhatian dan aksi nyata.

Pada akhirnya, menyematkan label "apatis" kepada Gen Z terlalu menyederhanakan kompleksitas yang ada. Generasi ini bukan tidak peduli, mereka hanya menuntut cara yang lebih relevan, jujur, dan transparan dalam berpolitik. Jika diberi ruang, didukung oleh pendidikan politik yang progresif, dan disuguhi narasi yang sesuai dengan nilai mereka, Gen Z berpotensi menjadi motor perubahan yang mendorong perbaikan sistemik dalam demokrasi Indonesia. Mereka mungkin tidak selalu turun ke jalan, tapi mereka hadir dalam layar yang Anda genggam setiap hari. Di situlah mereka berjuang dengan cara mereka sendiri.

Penulis:
M. Fajar Rusyidi

KUPAS TUNTAS

Media Sosial: Ruang Ekspresi atau Perangkap bagi Gen Z?

Pada era digital dan informasi yang serba instan saat ini, media sosial menjadi aspek vital dalam hidup banyak orang terutama generasi muda. Bagi generasi muda, khususnya Generasi Z (Gen Z) yang lahir pada tahun 1997-2012, media sosial adalah perantara bagi mereka dalam mengekspresikan diri, hasil kreativitas, dan opini mengenai fenomena yang terjadi di sekitar mereka. Dapat dilihat di berbagai media sosial, seperti Instagram, X, Tiktok, dan *platform* lainnya banyak bermunculan *influencer* muda maupun *content creator* media sosial yang menggunakan *platform*nya untuk menunjukkan opini atau pandangannya mengenai isu-isu yang terjadi di dalam maupun luar negeri dalam aspek sosial, kemanusiaan maupun politik. Selain itu, banyak pula calon sineas muda yang unjuk gigi *skill* videografi dan *editing* mereka di media sosial dengan membuat film-film pendek dengan kualitas yang sangat apik. Idealnya media sosial menjadi peluang besar bagi Gen Z dalam mempromosikan keahlian mereka ataupun melakukan pergerakan dalam sebuah isu.

Selanjutnya, aktivisme dan Jurnalisme dalam media sosial juga menjadi suatu hal yang akhir-akhir ini sering kita lihat. Mengampanyekan sebuah fenomena atau isu di media sosial sudah terbukti efektif dalam menggerakkan massa dalam jumlah yang masif, lantas mengapa hal tersebut dapat terjadi? Karena media sosial menjadi perantara suara yang fleksibel dan lantang sehingga mampu menjamah segala kalangan dari berbagai usia, daerah, dan kelompok sosial. Contohnya seorang *content creator* yang bernama Angellie Nabilla dengan nama akun instagram @angewwie, menggunakan *platform* yang ia miliki sebagai sarana dalam menyuarakan opini mengenai isu-isu yang relevan bagi Gen Z, mulai dari isu kesehatan yang menghantui generasi muda yaitu diabetes, isu sosial mengenai tren *childfree*, serta isu mengenai penggunaan media sosial yang membentuk standar hidup tidak masuk akal.

Isi konten dan pembawaannya yang padat namun santai membuat penontonnya diajak berpikir kritis namun nyaman tanpa merasa digurui. Isi kontennya menjadi *insight* baru, memberikan kacamata baru dalam melihat dan menanggapi suatu isu serta meningkatkan *awareness* terhadap isu-isu di sekitar kita. Angellie Nabilla menjadi salah satu dari banyak kreator Gen Z lainnya yang ada di media sosial yang bisa membawa dampak besar dalam memengaruhi kawan-kawan sebayanya untuk melihat lebih luas tentang isu yang terjadi di sekitar. Namun, dalam kuantitas yang banyak tidak ada jaminan akan berjalan beriringan dengan kualitas yang baik, tidak sedikit media bentuk baru yang disebut "New Media" dengan pengikut yang banyak memberikan informasi-informasi "gambling" untuk dikonsumsi pembacanya. Media inilah yang menjadikan media sosial pedang bermata dua yang mampu menggiring opini ke arah yang negatif.

Sumber: BengkuluToday

Hoaks atau berita palsu bukanlah barang baru. semakin bertambah jumlah pengguna media sosial, tidak sedikit juga oknum tidak bertanggung jawab yang muncul, oknum yang hanya mementingkan *traffic* pembaca tanpa memikirkan kebenaran dari berita yang mereka sajikan. Oknum-oknum ini dapat berupa perorangan atau media bentuk baru (*New Media*) yang tidak memiliki pertanggungjawaban terhadap informasi yang mereka berikan. Menurut laman resmi Kementerian Digital dan Komunikasi (KOMDIGI) pada periode tahun 2024 (1 januari s.d 31 Desember 2024) terdapat 1.923 isu hoaks dengan berbagai kategori, seperti pencemaran nama baik, politik, dan lain sebagainya.

Maraknya penyebaran berita palsu ini memberikan dampak destruktif yang masif terhadap kestabilan sosial terkhususnya pada generasi muda. Perlu diingat bahwa tidak semua Gen Z memiliki tingkat pemahaman dan sikap kritis yang sama, masih ada generasi muda kita yang menelan mentah-mentah informasi apapun yang mereka terima di media sosial. Informasi instan yang berkeliaran di media sosial dapat membuat Gen Z merasa *overwhelmed* dan menimbulkan rasa enggan untuk melakukan riset untuk memastikan kebenaran informasi yang mereka terima di media sosial. Aksi yang dilakukan secara berulang ini akan berdampak secara akumulatif yang menyebabkan kemunduran pola pikir dan sikap kritis mereka. Lalu apa dampak buruk dari dari penurunan pola pikir dan sikap kritis Gen Z dalam memilah informasi di media sosial? Salah satu dampak serius penerimaan informasi tanpa filter yang sering menghantui Gen Z adalah gangguan kesehatan mental.

Kesehatan mental atau *mental health* adalah 2 (dua) kata yang sering kita dengar. Isu hangat mengenai *mental health* tidak jauh dari media sosial yang di dalamnya sarat dengan konten-konten berbau *flexing* atau memamerkan baik harta, pencapaian hidup, atau bahkan memamerkan pasangan hidup dengan spesifikasi rata kanan. Konten seperti ini membuahkan hasil tingginya standar dan ekspektasi tanpa melihat keadaan, kapasitas diri, dan berakhir pada terus menerus membandingkan diri sendiri dengan pencapaian orang lain, membandingkan pendapatannya dengan pendapatan orang lain, membandingkan pasangannya dengan pasangan orang lain tanpa rasa puas selalu ingin yang lebih baik tanpa tahu apakah itu yang terbaik. Mereka lupa tidak semua hal yang dibagikan di media sosial benar adanya dan lupa bahwa kesuksesan tidak dijadikan ajang perlombaan di olimpiade.

Tidak sedikit juga konten dengan kesan menakut-nakuti atau mengancam, seperti konten yang menarasikan Gen Z akan susah untuk membeli rumah, Gen Z akan susah untuk mendapatkan pekerjaan, dan sebagainya. Apakah konten-konten dengan narasi demikian salah? Tidak salah dan sah sah saja. Namun, karena kemampuan berpikir kritisnya sudah tergerus oleh arus informasi yang deras tanpa henti membuat sebagian generasi muda ini tidak mampu melihat perspektif lain dari informasi tersebut, yang menyebabkan rasa takut, *anxiety*, dan *overthinking* yang mencuat ke permukaan.

Sumber: Eraspacey

Kemudian dengan isi konten yang seperti itu apakah para *audience*nya akan berpikir "Yaudah deh aku *stop* dulu, capek juga ngikutin standar hidup orang lain?" tentu tidak, media sosial sudah menjadi candu yang sulit dihilangkan, tidak *update* selama sehari saja rasanya seperti tertinggal banyak hal. Rasa takut akan tertinggal oleh orang-orang di sekitar atau yang sering disebut dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), mengenai tren apa yang sedang viral, inilah yang membuat kebutuhan terhadap media sosial tetap tinggi.

Pada satu titik, ada keadaan dimana kita berteman sudah sangat dekat, namun saat tidak bersama ada rasa kehilangan, sehingga ada inisiatif dari salah satu atau kedua belah pihak untuk terus update kabar dan kegiatan sehari-hari, rasa posesif ini juga bisa menjadi salah satu penyebab sulitnya Gen Z mengurangi penggunaan media sosial. Saat semua hal tersebut terhenti selama beberapa waktu, muncul kecemasan, merasa terisolasi dari dunia luar dan stress yang mendorong kita untuk cepat-cepat membuka *handphone* dan bermain media sosial lagi.

Kemudian, apakah FoMO ini hanya mempengaruhi efek psikologis? Tidak, salah satu aspek lain yang juga terdampak adalah finansial. Dorongan untuk membeli suatu barang karena sedang tren di media sosial, dorongan untuk liburan agar bisa diunggah di media sosial atau kegiatan konsumtif lainnya merupakan cara Gen Z untuk terus memberi makan ego mereka agar tetap merasa relevan dengan lingkungannya. Semua hal ini, jika tidak segera ditangani akan menimbulkan komplikasi yang sulit untuk ditangani, mulai dari depresi, *anxiety*, dan tidak sedikit Gen Z yang menggunakan pinjaman *online illegal* demi memenuhi hasratnya untuk mengikuti standar media sosial.

Sumber: Kompasiana.com

Kemudian bagaimana cara kita melakukan tindakan preventif atau penanggulangan jika kita sudah menjadi korban dari ganasnya media sosial? Sebagai tindakan preventif tentu kita perlu memperlengkapi diri dengan pengetahuan yang cukup mengenai media sosial, mengenai maraknya berita palsu, cara bagaimana melaporkan konten ilegal, dan tentu pemikiran kritis dalam menerima dan menyebarkan informasi. Namun jika kita sudah sering terpapar konten-konten di dalam media sosial ada baiknya meningkatkan hal-hal dibawah ini:

- Rasa *Self Love:*

Self Love mengajarkan bahwa diri tiap orang itu unik dan spesial, dan kita perlu menerima dan bersyukur dengan apa yang ada, karena tiap orang memiliki kelebihan dan kelemahannya masing-masing. *Self Love* juga mengajarkan bahwa tidak semua orang akan senang dengan kondisi kita maka tidak ada gunanya memaksakan diri untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan di lingkungan tertentu.

- Membatasi waktu bermain media sosial

Cara paling ampuh dan efektif adalah dengan membatasi *screen time* kita di media sosial. Dengan membatasi waktu kita di dunia maya, kita dapat memanfaatkan waktu itu untuk meningkatkan diri kita pada bidang lain, seperti berolahraga dan kegiatan positif lainnya. Namun tentu saja untuk mengurangi *screen time* perlu komitmen yang serius agar tidak tergoda untuk kembali lagi.

- Relasi Positif

Mulai bangun relasi positif dengan orang lain, buat relasi yang sehat, saling menghormati, dan saling mendukung, jauh dari perasaan iri atau berlomba untuk menjadi yang terbaik. Ikatan yang sehat memunculkan rasa empati dan saling pengertian dengan orang sekitar sehingga kita tidak perlu berpura-pura atau berbohong dalam melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak sanggup kita lakukan.

- Mengubah persepsi

Mengubah persepsi kita dalam melihat suatu hal akan tercermin dalam perilaku kita tidak terkecuali perilaku kita di media sosial. Jika persepsi mengenai diri sendiri dan orang lain sudah baik maka sikap kita dan apa yang akan kita ekspresikan di media sosial akan baik juga dan tidak melebihi batas wajar.

Media sosial ibarat pedang bermata dua, di satu sisi membuka gerbang kreativitas, aktivisme, dan koneksi tanpa batas, namun di sisi lain bisa menjadi jurang yang menggerus pola pikir kritis hingga kesehatan mental. Bagi Gen Z, tantangannya bukan hanya tentang melek teknologi, tetapi juga melek literasi, literasi digital, literasi informasi, dan literasi diri.

Mari jadikan media sosial sebagai ruang yang memberdayakan, bukan menjerumuskan. Mulailah dengan menjadi pengguna yang kritis, telusuri kebenaran informasi, pilah konten yang bermanfaat, dan jauhkan diri dari arus hoaks. Jadilah bertanggung jawab, sadari dampak setiap unggahan, komentar, atau unggahan terhadap diri sendiri dan orang lain. Serta, pegang teguh etika, hormati perbedaan, hindari *cyberbullying*, dan jadikan *platform* digital sebagai wadah untuk menyebarkan kebaikan. Ingat, *scroll* media sosial boleh tak berujung, tetapi masa depanmu ada di tanganmu. Batasi *screen time*, perluas *real-life connection*, dan teruslah bertumbuh di dunia nyata. Dengan kesadaran penuh, Gen Z bisa mengubah narasi dari sekadar *user* menjadi *game changer* yang membawa perubahan positif, baik di dunia maya maupun kehidupan nyata.

Penulis:

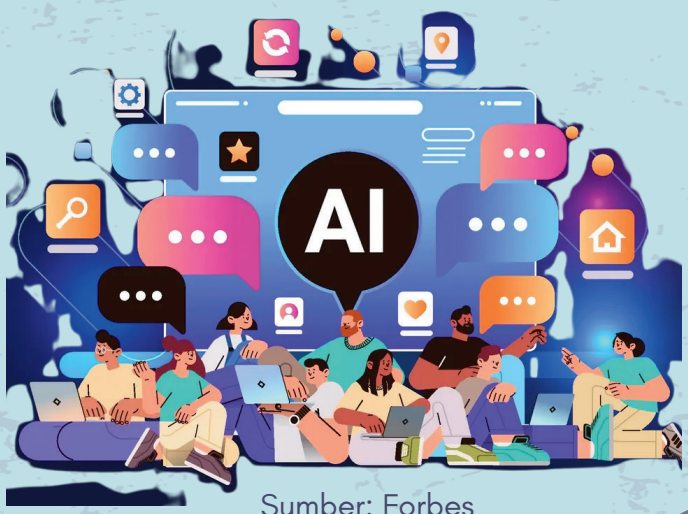
Ryan Anugerah Rafael

PRO & KONTRA

Artificial Intelligence dan Gen Z: Ancaman atau Peluang?

Kita tengah hidup di era yang sebelumnya mungkin hanya dapat dibayangkan melalui kisah-kisah fiksi ilmiah. Ada robot yang dapat mengobrol, aplikasi yang bisa menggambar dengan hanya mengetik deskripsi, dan asisten *virtual* yang bisa membantu kita belajar, bekerja, bahkan curhat. Walaupun pada realitanya asisten *virtual* tersebut belum tentu dapat memberikan solusi yang benar. Semua itu adalah bagian dari *Artificial Intelligence* atau AI, yang makin hari semakin pintar dan makin dekat dengan kehidupan kita.

Generasi Z alias generasi yang lahir antara akhir 1990-an sampai awal 2010-an adalah generasi pertama yang benar-benar tumbuh bersama dengan teknologi. Jika generasi sebelumnya masih mengalami masa-masa tanpa internet atau Handphone, generasi z mungkin sudah memegang handphone sejak usia dini. Sehingga tidak mengherankan apabila interaksi Generasi Z dengan kecerdasan buatan kini terasa begitu akrab, layaknya hubungan dengan teman lama, namun tetap disertai dengan berbagai pertanyaan dan rasa kehati-hatian.



Sumber: Forbes

Pertanyaannya kini adalah apakah kehadiran AI merupakan sebuah anugerah bagi generasi Z, atau justru berpotensi menimbulkan kebingungan dan mengaburkan arah tujuan mereka?

Sumber: IT Brief Australia

Mari kita mulai dari sisi positif terlebih dahulu. Tidak dapat dipungkiri bahwa kehadiran AI telah memberikan kemudahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Sebagai contoh dalam konteks pendidikan saat ini ketika mengalami kesulitan memahami tugas, siswa maupun mahasiswa dapat dengan mudah meminta bantuan melalui *platform* seperti ChatGPT. Untuk kebutuhan presentasi *video*, tersedia pula aplikasi berbasis AI seperti Pictory atau Lumen5 yang mampu mempercepat proses pembuatan konten visual. Bahkan AI juga dapat membantu dalam menyusun jadwal belajar maupun daftar tugas harian secara otomatis dan efisien.

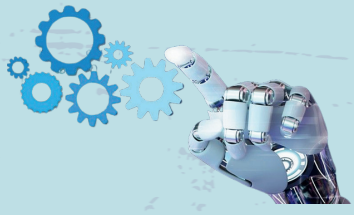
Sumber: Bacakoran.com

Dalam dunia pendidikan, AI membuka peluang untuk menciptakan proses pembelajaran yang lebih personal dan adaptif. Sebagai contoh, terdapat aplikasi berbasis AI yang mampu menyesuaikan soal latihan dengan kemampuan masing-masing individu. Jika seorang pelajar mengalami kesulitan dalam mata pelajaran matematika, maka sistem akan memberikan lebih banyak latihan pada topik tersebut. Dengan demikian, proses pembelajaran tidak berlangsung secara satu arah, melainkan disesuaikan dengan kebutuhan pengguna. Bagi generasi Z yang cenderung menyukai metode belajar yang cepat dan visual, pendekatan ini dapat membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan efektif.

Di luar ranah pendidikan, AI juga menjadi salah satu alat utama yang dimanfaatkan oleh generasi Z dalam mengembangkan karier di dunia digital. Saat ini, banyak anak muda yang berprofesi sebagai pembuat konten, desainer, hingga wirausahawan, dan mereka sangat terbantu dengan kehadiran teknologi AI. Misalnya, untuk membuat *caption* Instagram yang menarik, AI dapat memberikan rekomendasi yang sesuai. Ingin mengetahui waktu terbaik untuk mengunggah *video* di TikTok, AI memiliki analisis datanya. Bahkan untuk membuat logo atau materi promosi, berbagai *tools* berbasis AI memungkinkan proses tersebut diselesaikan hanya dalam hitungan menit.

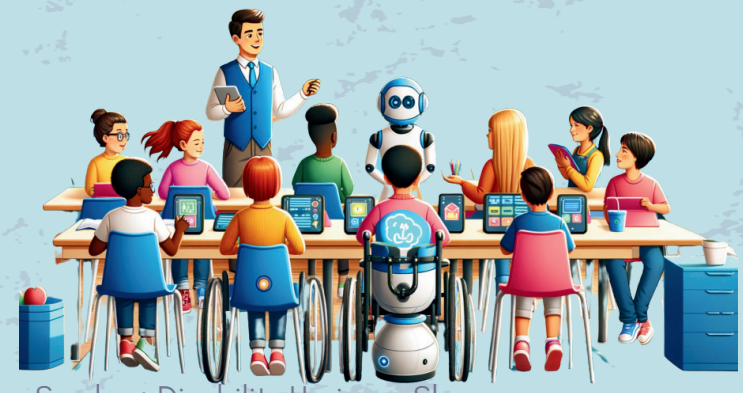
Singkatnya, AI telah memungkinkan hal-hal yang sebelumnya hanya dapat dilakukan oleh mereka yang memiliki keahlian teknis tinggi kini dapat diakses oleh siapa saja, termasuk generasi Z. Hal ini membuka peluang yang setara untuk berinovasi, berkarya, bahkan memulai usaha sejak usia muda.

Sumber: nusanetbali



Sumber: Softweb Solutions

Jika dipikirkan secara mendalam, generasi Z hidup dalam era yang penuh tekanan. Persaingan semakin ketat, ekspektasi terus meningkat, dan tuntutan untuk menjadi serba bisa kian tinggi. Namun, dengan bantuan AI, berbagai tantangan tersebut dapat dihadapi dengan lebih siap dan efisien. Misalnya, banyak dari kita yang harus membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan, atau menjalani pekerjaan sampingan untuk menambah penghasilan. Dalam situasi seperti ini, AI dapat menjadi alat bantu yang sangat efektif mulai dari merangkum artikel panjang menjadi poin-poin penting, memfilter *e-mail* yang masuk, hingga merespons pesan pelanggan bagi mereka yang menjalankan *online shop*.



Sumber: Disability Horizons Shp

AI juga dapat menjadi jembatan bagi individu dengan keterbatasan. Bayangkan seseorang yang mengalami disleksia dan menghadapi kesulitan dalam membaca teks yang panjang dengan bantuan teknologi AI, teks tersebut dapat dibacakan atau diringkas secara otomatis. Demikian pula, individu dengan keterbatasan mobilitas dapat memanfaatkan perintah suara (*voice command*) untuk mengendalikan perangkat. Dengan demikian, AI membuka peluang yang lebih luas menuju terciptanya lingkungan yang inklusif dan aksesibel bagi semua kalangan.

Kini, marilah kita menyoroti sisi negatif dari pesatnya perkembangan teknologi ini. Salah satu tantangan utama adalah meningkatnya ketergantungan terhadap kecerdasan buatan. Semakin sering kita mengandalkan AI dalam berbagai aspek, semakin besar pula kecenderungan kita untuk menjadi pasif secara intelektual. Misalnya, ketika hendak menyusun tugas atau mencari inspirasi, kita cenderung langsung meminta bantuan AI. Dalam jangka panjang, hal ini dapat melemahkan kemampuan berpikir aktif, kritis, dan kreatif, serta mengurangi dorongan untuk mencari solusi secara mandiri. Akibatnya, proses berpikir manusia dapat tergantikan oleh kemudahan instan yang ditawarkan teknologi.

Banyak dosen dan guru kini mulai merasa khawatir dengan semakin banyaknya mahasiswa yang menggunakan AI untuk menyontek tugas, bahkan hingga melakukan *copy-paste* tanpa pemahaman atas materi tersebut. Hal ini tentu berpotensi menimbulkan dampak negatif, bukan karena teknologi AI itu sendiri, tetapi karena mahasiswa menjadi pasif dan tidak belajar secara mendalam. Selain itu, terdapat juga masalah terkait dengan keamanan data dan privasi. Banyak aplikasi berbasis AI yang memerlukan akses ke data pribadi, seperti lokasi, riwayat pencarian, kebiasaan online, dan lain-lain. Jika data ini jatuh ke pihak yang tidak bertanggung jawab, terdapat risiko penyalahgunaan data yang sangat besar.

Selain itu, salah satu kekhawatiran utama terkait dengan AI adalah dampaknya terhadap dunia kerja. Banyak profesi yang sebelumnya hanya dapat dilakukan oleh manusia kini telah dapat digantikan oleh mesin. Dalam industri media, AI mampu menulis artikel berita sederhana secara otomatis. Di bidang desain grafis, AI dapat menciptakan ilustrasi dalam hitungan detik. Sementara itu, dalam sektor *customer service*, penggunaan chatbot semakin menggantikan peran operator manusia.

Dengan demikian, akan ada banyak pekerjaan yang berpotensi menghilang atau mengalami transformasi. Meskipun generasi Z dikenal sebagai generasi yang adaptif, kita perlu menyadari bahwa tidak semua individu dapat dengan mudah beralih menjadi seorang *programmer* atau analis data. Perubahan signifikan dalam dunia kerja ini menuntut kita untuk terus mengembangkan pengetahuan dan keterampilan baru, bahkan mungkin beralih ke bidang karier yang berbeda di usia muda.

AI juga memainkan peran penting dalam algoritma media sosial. Konten yang muncul di beranda kita disusun secara sistematis berdasarkan data yang dikumpulkan oleh AI, seperti *video* apa yang kita sukai, siapa yang kita ikuti, dan durasi kita menghabiskan waktu pada suatu video. Hal ini menyebabkan kita semakin terjebak dalam "echo chamber" atau ruang gema, di mana kita hanya terpapar konten yang memperkuat pandangan kita sendiri. Dampaknya, kita cenderung menjadi lebih tertutup dan rentan terhadap pengaruh informasi yang tidak akurat, seperti hoaks.

Bahkan secara psikologis, banyak generasi Z yang mulai merasakan kebingungan terkait jati diri mereka. Keberadaan standar "kesempurnaan" yang sering dipromosikan melalui algoritma media sosial membuat individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan selalu kurang. Teknologi kecerdasan buatan, yang sejatinya bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan hidup, justru sering kali menjadi sumber tekanan baru bagi banyak orang.

Namun, semua masalah ini sebenarnya dapat dicegah apabila kita, sebagai Generasi Z, bersedia untuk menjadi pengguna yang cerdas dan bertanggung jawab. Kita perlu mulai mempelajari tidak hanya cara menggunakan AI, tetapi juga memahami cara kerja AI itu sendiri. Semakin kita memahami sistemnya, semakin mudah bagi kita untuk mengidentifikasi potensi bahayanya. Sebagai contoh, penting bagi kita untuk mempelajari etika digital, mengenali batasan terkait data pribadi yang dapat dibagikan, serta tidak sembarangan menyetujui "persetujuan" pada setiap syarat layanan. Selain itu, kita juga dapat mendorong kampus atau sekolah untuk memasukkan kurikulum yang membahas AI, bukan hanya dalam aspek teknis, tetapi juga dalam konteks sosial dan etika.

Kita juga memiliki peran penting dalam mendorong terciptanya regulasi yang adil di Indonesia. Hingga saat ini, belum ada undang-undang khusus yang secara menyeluruh mengatur penggunaan teknologi AI, meskipun teknologi ini terus berkembang pesat. Jika AI digunakan dalam sektor-sektor sensitif, seperti hukum atau politik, tanpa adanya regulasi yang jelas, maka potensi risiko yang ditimbulkan bisa sangat besar.

Sebagai penutup, dapat disimpulkan bahwa meskipun kecanggihan teknologi AI tidak dapat diremehkan, AI bukanlah segalanya. Kita harus memastikan bahwa teknologi ini tidak membuat kita melupakan pentingnya berpikir kritis dan yang lebih penting lagi, menjaga kemanusiaan kita.

Sebagai generasi Z yang sering dianggap sebagai generasi yang paling adaptif, dinamis, dan kritis meskipun kadang-kadang terjebak dalam proses *overthinking* sebelum membuat keputusan dan dihadapkan pada sebuah pilihan penting. Kita harus dapat memilih untuk menjadi penumpang yang pasif dalam revolusi teknologi ini atau justru mengambil peran sebagai sopir yang mengendalikan arah kemajuannya. Perlu diingat, AI itu bersifat netral, tidak memiliki niat jahat maupun niat baik.

Kemudian, kepada rekan-rekan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro, yang meskipun mampu menghafal sepuluh pasal dalam semalam saat ujian, namun seringkali lupa akan nama sendiri ketika diminta untuk melakukan presentasi, mari kita tingkatkan peran serta kita dalam dunia teknologi. Jangan hanya menjadi pengamat dari kejauhan, atau bahkan menjadi 'pengguna diam-diam' yang setiap malam meminta bantuan AI untuk menyusun argumentasi pro-kontra dalam tugas hukum perdata, namun di siang hari malah mengkritik AI karena dianggap tidak 'manusiawi'. Kita sebagai calon penegak keadilan seharusnya tidak kalah kritis dalam menghadapi perkembangan teknologi, terutama yang berhubungan dengan kecerdasan buatan.

Sebagai mahasiswa hukum, kita seharusnya menjadi garda terdepan dalam pembahasan etika teknologi, terutama terkait dengan isu-isu seperti privasi, regulasi, dan keadilan dalam penggunaan AI. Jika bukan kita yang mengangkat tema-tema penting ini, lalu siapa lagi yang akan melakukannya? Tidak mungkin kita mengandalkan generasi *boomers* yang masih terbiasa menggunakan teknologi lama, seperti mengirim pesan melalui SMS atau mengetik menggunakan satu jari, untuk menghadapi tantangan besar dalam dunia teknologi yang terus berkembang pesat ini.

Tentunya, masa depan AI tidak dapat dipisahkan dari perkembangan masa depan kita sebagai manusia. AI memiliki potensi untuk membantu kita menyelesaikan berbagai tugas, namun tidak akan pernah mampu merasakan perasaan manusia, seperti kegelisahan yang timbul saat menunggu hasil sidang tugas akhir. Oleh karena itu, selagi kita masih diberi akal sehat dan akses teknologi, marilah kita memanfaatkan AI dengan bijak, manusiawi, serta tetap mempertahankan sisi kemanusiaan yang penuh humor. Hidup sudah cukup serius, jangan kita buat semakin robotik.

Diharapkan kita semua dapat menjadi generasi yang tidak hanya menguasai teknologi, tetapi juga memiliki kesadaran akan tanggung jawab. Meskipun kecerdasan buatan semakin berkembang, masa depan tetap ditentukan oleh manusia yang memiliki hati nurani dan empati.

Penulis:
Akhmad Saddam Arrumy

ANGKAT SUARA

FOMO dan Gen Z: Antara Tekanan Sosial dan Kesehatan Mental

Fear of Missing Out atau yang lebih familiar dikenal dengan FoMO adalah suatu istilah yang menggambarkan perasaan cemas atau takut akan kehilangan kesempatan, momen, atau pengalaman sosial yang dianggap penting atau menyenangkan, terutama saat melihat banyak orang lain terlibat dalam suatu aktivitas. Istilah FoMO ini sering muncul sebagai kekhawatiran bahwa orang lain sedang menikmati sesuatu yang lebih baik, lebih seru, atau lebih bermanfaat, sementara diri sendiri merasa tertinggal atau tidak ikut serta. Generasi Z atau Gen Z adalah generasi setelah milenial yang merupakan seluruh individu yang lahir setelah tahun 1995 yakni generasi yang lahir dari tahun 1996 sampai dengan tahun 2012. Gen Z dikenal sebagai *digital native*. Apa itu *digital native*? *Digital native* merupakan kelompok yang sejak kecil sudah terbiasa hidup berdampingan dengan teknologi digital dan internet. Karena sudah terbiasa berdampingan dengan teknologi, membuat Gen Z rentan mengalami FoMO. Mengapa? Karena Gen Z tumbuh dengan akses yang serba instan.

Gen Z sering menghabiskan waktu yang cukup lama di media sosial untuk terus memantau aktivitas teman dan tren-tren terbaru, yang di mana dapat menimbulkan kecemasan dan ketidakpuasan diri jika merasa tidak ikut serta dalam tren tersebut. Hal tersebut kemudian berdampak pada psikologis, seperti stres, gangguan kecemasan, atau bahkan gangguan kesehatan mental akibat dari tekanan sosial dan kebutuhan untuk selalu *update*. Mereka merasa perlu untuk terus terhubung, ikut serta, dan menunjukkan eksistensi diri mereka agar mendapat pengakuan dan validasi dari lingkungan sosialnya.

Instagram, TikTok, dan X merupakan media sosial yang sangat sering digunakan oleh kebanyakan orang pada era sekarang. Terlebih, aplikasi-aplikasi tersebut sering melakukan *upgrade* terhadap fitur-fiturnya seiring perkembangan waktu dan membuat penggunanya menjadi lebih sering menggunakan aplikasi tersebut. Aplikasi-aplikasi ini menjadi lebih canggih untuk membagikan dan mengirim gambar, audio atau *video* yang dapat menghubungkan orang-orang di seluruh dunia yang ruang lingkupnya sangat luas. Zaman sekarang, banyak sekali *challenge* atau bahkan gaya hidup baru yang sangat cepat menyebar dan diadopsi oleh jutaan pengguna Instagram, TikTok, dan X yang mayoritasnya adalah Gen Z. Konten-konten yang sedang viral mendorong tekanan sosial agar pengguna lain turut serta berpartisipasi supaya tidak dicap "kudet", selalu *up to date*, dan tetap relevan di komunitas.

Banyak Gen Z yang mengalami gejala kecemasan yang dipicu oleh perbandingan sosial di media sosial, perasaan yang tidak cukup baik dan rendah diri ketika mereka melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik bagi mereka, meskipun hanya terhubung melalui dunia maya atau secara *online* saja, FoMO dapat memperburuk perasaan kesepian seseorang karena hanya akan terfokus pada kehidupan orang lain yang tampak sempurna di mata suatu individu. Hal ini dapat membuat individu lupa akan dunia nyata yang ia miliki sendiri hingga menimbulkan tekanan untuk selalu *update* dan ikut serta atau mencoba hal dalam berbagai aktivitas. Kecemasan dan stres yang terus menerus akibat dari FoMO dapat menyebabkan kesulitan untuk beristirahat atau gangguan tidur karena pikiran yang terus dipaksa aktif untuk memproses informasi dan kekhawatiran sosial. Paparan informasi-informasi yang berlebihan dan tekanan untuk selalu aktif di media sosial dapat membuat Gen Z merasa lelah secara mental dan emosional, atau bahkan berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan.

Gen Z tumbuh dalam era digital di mana media sosial bukan hanya tempat berekspresi saja, tetapi juga arena persaingan yang tidak terlihat. Mereka menghadapi tuntutan untuk selalu menampilkan citra diri yang "sempurna" dalam berbagai aspek, seperti penampilan fisik, gaya hidup, dan prestasi.

Standar kecantikan dan gaya hidup yang dipromosikan sering kali tidak realistis karena sudah melalui proses penyuntingan atau filter digital. Budaya "selalu tampil" mendorong Gen Z untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampak lebih menarik, sukses, atau bahagia di media sosial. Perbandingan ini dapat dipengaruhi oleh jumlah likes, komentar, dan *followers* yang menjadi indikator penerimaan sosial yang pasti sangat diperhatikan oleh Gen Z karena memengaruhi algoritma. Mereka merasa harus mendapatkan banyak respons positif agar dianggap diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya. Tekanan untuk selalu mendapatkan validasi ini membuat mereka terus-menerus memantau dan mengelola konten yang diunggah agar sesuai dengan ekspektasi sosial. *Likes*, komentar, atau *followers* akan mempengaruhi algoritma media sosial yang menonjolkan konten populer dan interaksi tinggi yang memperkuat ekspektasi sosial.

BELIEVE IN YOURSELF

Beberapa cara dapat dicoba oleh Gen Z untuk mengurangi FoMO, salah satunya adalah *digital detox*. Apa itu digital detox? Sederhananya yaitu melakukan jeda atau mengurangi penggunaan media sosial, menetapkan waktu tertentu untuk tidak membuka media sosial atau melakukan rehat beberapa hari agar pikiran lebih rileks dan tidak terus-menerus terpapar informasi yang memicu rasa takut tertinggal. Gen Z disarankan untuk lebih selektif dalam mengikuti akun-akun media sosial yang memberikan dampak positif dan menghindari akun yang memicu timbulnya perasaan minder atau cemas.

Selain itu, fokus pada interaksi sosial di dunia nyata juga dapat mengurangi ketergantungan pada dunia maya. Menurut penulis, Gen Z menjadi FoMO hanya karena mereka butuh validasi saja dari sekitarnya karena tidak ingin merasa ketinggalan zaman. Penulis sendiri sedang menerapkan beberapa cara untuk mengurangi FoMO, seperti digital detox, penerapannya dengan menonaktifkan (deactivated) akun media sosial dan menurut penulis cukup efektif untuk mengurangi overthinking yang berlebihan dalam penggunaan media sosial.

Sebenarnya, terdapat sisi positif dari FoMO, seperti yang semula tidak tahu suatu informasi menjadi tahu, tetapi yang perlu di-*highlight* adalah bahwa FoMO yang *too much* juga tidak bagus, karena FoMO yang berlebihan akan berdampak negatif ke diri sendiri. Selalu ingin ikut campur dan *overthink* akan berdampak buruk pada kesehatan mental individu. Jadi, sejatinya semua itu kembali lagi kepada setiap individu Gen Z, bagaimana cara yang bijak dalam menyikapi suatu informasi atau tren yang sedang viral tersebut.

Contoh dari dampak negatif FoMO yang penulis ambil, yaitu permainan Pokémon Go yang beberapa tahun lalu viral (2016). Permainan tersebut sangat banyak dimainkan oleh masyarakat karena viral, dampak negatifnya adalah terdapat beberapa kasus yang menyebabkan kecelakaan lalu lintas karena fokus kepada *HandPhone* saat memainkan *game* tersebut. Kemudian dampak positif dari FoMO yang penulis ambil yaitu ketika terdapat seorang *content creator* yang membantu memasarkan atau meramaikan sebuah Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM), restoran yang sepi atau bahkan tidak memiliki pelanggan satupun melalui konten yang ia *upload*. Melalui konten tersebut, toko/resto/UMKM yang semula sepi menjadi ramai karena orang-orang FoMO ingin mencobanya.

Tidak mengikuti tren itu sangatlah tidak apa-apa, fokus pada kehidupan di kehidupan nyata yang harus dikembangkan dan meningkatkan *value* diri sendiri dalam menjalani kehidupan dengan melakukan berbagai kegiatan positif bersama orang-orang yang disayang dapat dijadikan sebagai prioritas yang lebih utama.

Penulis sendiri juga terkadang merasa FoMO akan berbagai hal, contohnya bepergian ke tempat yang sedang viral, mencoba makanan viral, tren velocity, dan sebagainya. Terkadang juga Penulis *overthinking* berlebihan karena FoMO, namun harus memaksa mendoktrin diri sendiri bahwa, "Kita tuh juga harus realistis, masa *stuck* gini-gini aja karena FoMO? We *cannot please everyone*". Kehidupan akan jauh lebih *enjoy* untuk dijalani dengan mengingat bahwa '*life is worth living*'. Hidup itu terus berjalan, apabila terus-menerus FoMO, terfokus hanya pada kehidupan orang lain, memuaskan ekspektasi orang lain, maka kapan diri kita sebagai Gen Z akan berkembang?

Penulis:

Ibrena Maria Quinta Karo Karo

SUDUT PANDANG

Generasi Z dan Dunia Kerja: Rentan atau Adaptif?

Dalam dunia kerja, Generasi Z atau yang biasa disebut Gen Z memiliki karakteristik dan keunggulan dibandingkan generasi sebelumnya. Generasi Z biasanya memiliki jiwa yang mandiri, bahkan dalam penyelesaian masalah atau pencarian informasi mereka lebih suka untuk mengandalkan diri sendiri daripada bantuan orang lain. Selain itu, mereka juga lebih cenderung memiliki inisiatif yang tinggi dalam melakukan tugas serta lebih menyukai pekerjaan yang diberikan kebebasan dalam proses pengerjaannya.

Kemudian, Gen Z juga memiliki *privilege* karena lahir dan tumbuh pada era teknologi digital. Tentu karena hal tersebut, mereka lebih cepat dan mudah beradaptasi terhadap teknologi yang baru, terbiasa menggunakan berbagai aplikasi, dan memanfaatkan media sosial sebagai alat komunikasi dan promosi. Namun, mengutip dari Kompasiana.com, kebiasaan Gen Z dalam penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi ancaman karena membuat mereka menjadi ketergantungan. Ketergantungan dalam teknologi dapat menjadi kelemahan dalam beberapa situasi. Mereka mungkin kesulitan dalam menyelesaikan tugas tanpa teknologi atau menghadapi masalah ketika teknologi mengalami gangguan atau masalah.

Selanjutnya, Gen Z merupakan generasi yang tidak terlalu terpaku pada jam kerja yang konvensional. Mereka lebih fleksibel dalam hal waktu dan tempat kerja. Gen Z lebih peduli terhadap keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Selain mencari keuntungan dalam hal materi, mereka juga mencari hal yang mendukung kesehatan mental dan waktu untuk diri sendiri. Selain itu, kebanyakan dari mereka ketika bekerja lebih mengutamakan hasil dibandingkan sebuah proses. Namun hal tersebut membuat Gen Z dianggap oleh beberapa kalangan menjadi tidak konsisten dalam melakukan pekerjaan karena lebih mengutamakan fleksibilitas waktu. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang biasanya lebih menghargai kerja terstruktur dan pendekatan kerja yang lebih konvensional.

Kemudian dalam hal komunikasi, Gen Z lebih suka menyampaikan pesan secara singkat dan cepat melalui platform digital, sementara generasi sebelumnya cenderung lebih nyaman dengan komunikasi tatap muka atau formal. Dari segi nilai, Gen Z sering menekankan pentingnya keberagaman, inklusivitas, dan makna dalam pekerjaan, sedangkan *Baby Boomers* atau Gen X lebih menitikberatkan pada stabilitas, tanggung jawab, dan pencapaian karier. Perbedaan-perbedaan ini tidak jarang menimbulkan gesekan, namun juga membuka peluang untuk saling belajar dan menciptakan kolaborasi lintas generasi yang lebih seimbang jika dikelola dengan baik.

Selain itu, terdapat pula Istilah "generasi strawberry" yang sering disematkan kepada Gen Z oleh generasi sebelumnya untuk menggambarkan pandangan bahwa mereka tampak menarik dan kreatif di luar, namun dianggap rapuh dan mudah menyerah saat menghadapi tekanan di dunia kerja. Pandangan ini muncul karena sebagian orang menilai Gen Z kurang tahan banting, terlalu sensitif terhadap kritik, dan lebih memilih lingkungan kerja yang nyaman dan sesuai nilai pribadi. Meskipun demikian, pandangan ini tidak sepenuhnya adil, karena banyak Gen Z yang justru adaptif, cepat belajar, dan mampu membawa inovasi melalui pendekatan kerja yang lebih fleksibel dan berbasis teknologi.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, Gen Z mampu mengoperasikan teknologi digital dengan baik karena lahir dan tumbuh bersama dengan era digital. Gen Z mampu memanfaatkan teknologi untuk menunjang produktivitas, mulai dari penggunaan alat kolaborasi digital, seperti zoom dan Trello, hingga aplikasi media kreatif, seperti Canva, CapCut, platform *Artificial Intelligence* (AI) untuk menyusun konten dan solusi kerja yang efisien. Dengan kemampuan dalam menggunakan teknologi digital ini, Gen Z tidak hanya beradaptasi dengan dunia yang serba cepat, tetapi juga aktif membentuknya.

Namun, dibalik keunggulan atau *privilege* yang dimiliki oleh Gen Z, mereka juga memiliki berbagai tantangan dalam dunia pekerjaan. Mengutip dari tempo.co Gen Z menghadapi tantangan ekonomi yang signifikan. Meskipun tumbuh di era teknologi yang berkembang, mereka juga harus menghadapi masalah ekonomi dan tidak pastinya lapangan pekerjaan. Banyak dari mereka yang khawatir tentang prospek pekerjaan setelah lulus dari dunia pendidikan, utang yang meningkat, dan kemampuan untuk mencapai stabilitas keuangan. Kondisi inilah yang menimbulkan kecemasan tentang keuangan dimasa yang akan datang sehingga mendorong mereka untuk mencari jalur karier alternatif atau berinovasi untuk membuat lapangan kerja sendiri.

Masih menyangkut tentang ekonomi dan dunia pekerjaan, tantangan lainnya yang dihadapi gen z dalam dunia pekerjaan adalah mengenai perkembangan teknologi yang tidak dapat dianggap remeh. Kecerdasan buatan atau AI dan kemajuan digitalisasi terus mengubah dunia pekerjaan di berbagai lingkup, seperti industri, perdagangan, dan lain-lain. Perubahan ini memberikan dampak, seperti perubahan lingkup dunia kerja karena berubahnya tingkatan pekerja yang dibutuhkan oleh perusahaan. Maka dari itu, Gen Z harus dapat bersifat adaptif terhadap pesatnya kemajuan teknologi ini.

Kemudian, pesatnya perkembangan teknologi yang membuat meningkatnya standar kualifikasi dalam dunia kerja juga menjadi tantangan tersendiri bagi Gen Z, sehingga mereka harus memiliki bekal pendidikan dan keterampilan agar dapat bersaing dalam dunia kerja. Mereka perlu mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan saat ini, seperti *coding*, data analisis, dan kemampuan berpikir kritis. Hal tersebutlah yang menyebabkan Gen Z sering mencari pendidikan tambahan melalui kursus daring, program pelatihan, dan pengalaman kerja lainnya untuk meningkatkan kemampuan bersaing di dunia pekerjaan.

Selain itu, permasalahan lainnya yang dihadapi Gen Z adalah masalah kesehatan mental. Masalah di lingkungan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga menyebabkan Gen Z merasa gelisah dan stres, terlebih hubungan romansa juga kerap kali menambah permasalahan. Mereka sering kali merasa tidak cocok dengan gaya pasangan atau mengalami ketidakcocokan lainnya yang mempengaruhi hubungan mereka.

Sebagai solusi, Gen Z perlu memperkuat keterampilan digital secara bijak dan tidak hanya bergantung pada teknologi dalam menyelesaikan masalah. Mereka harus mengikuti pelatihan tambahan, kursus daring, dan mencari pengalaman kerja agar nantinya dapat membantu mereka memenuhi tuntutan pasar kerja yang dinamis. Selain itu, pengembangan *soft skill* seperti komunikasi, kerja sama tim, manajemen waktu, kemampuan adaptasi, dan kepemimpinan menjadi sangat penting agar Gen Z mampu bekerja lintas generasi dan dalam berbagai situasi. *Soft skill* ini dapat diasah melalui kegiatan organisasi, relawan, magang, atau program pelatihan.

Dukungan dari lingkungan kerja juga merupakan hal yang penting, seperti dukungan untuk menerapkan sistem kerja fleksibel yang tetap terstruktur, budaya kerja yang sehat, serta penyediaan fasilitas pendampingan mental. Dengan pendekatan ini, Gen Z tidak hanya mampu bertahan dalam dunia kerja, tetapi juga berkembang dan memberikan kontribusi yang signifikan.

Penulis:

Dungo Robintang I. Situmeang

LPM GEMA KEADILAN

AKTIF, DINAMIS, KRITIS

Gedung Prof. Purwahid Patrik Fakultas Hukum Lt. 2
Jalan Prof Soedarto SH, Tembalang
Kota Semarang, Jawa Tengah
50275