
DAMPAK TEKNOLOGI DIGITAL TERHADAP PERILAKU SOSIAL GENERASI MUDA

M. Zacky Nauvan¹, Rezi Zamzami², Muhammad Nafais³, Zul Azmi⁴,
Muhammad Afwan⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Teknik Informatika, Universitas Jabal Ghafur

email : zakynofal719@gmail.com⁽¹⁾, rezizamzami2502@gmail.com⁽²⁾,
muhammadnafais@gmail.com⁽³⁾, azmiizul8@gmail.com⁽⁴⁾,
afwanmuhammad660@gmail.com⁽⁵⁾

Abstrak

Teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam perilaku sosial generasi muda, mempengaruhi cara mereka berkomunikasi, bersosialisasi, dan membangun identitas sosial. Kehadiran media sosial, aplikasi perpesanan instan, dan akses internet yang luas memberikan peluang baru untuk interaksi sosial yang lebih cepat dan lebih luas, namun juga menimbulkan tantangan seperti isolasi sosial, penurunan empati, dan ketergantungan digital. Studi ini mengkaji dampak positif, seperti kemampuan membangun jejaring sosial global dan meningkatkan keterampilan digital, serta dampak negatif, termasuk gangguan perhatian, tekanan sosial, dan risiko terhadap kesehatan mental. Pemahaman yang mendalam tentang efek ini penting untuk menciptakan strategi yang dapat memanfaatkan manfaat teknologi digital sambil meminimalkan dampak buruknya pada perkembangan sosial dan emosional generasi muda.

Kata Kunci: Teknologi Digital, Generasi Muda, Perilaku Sosial, Media Sosial, Kesehatan Mental.

1. Pendahuluan

Teknologi digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi generasi muda yang tumbuh di era digital. Perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi telah menciptakan lingkungan sosial yang sangat berbeda dari generasi sebelumnya. Platform media sosial, *smartphone*, dan aplikasi perpesanan instan tidak hanya memudahkan akses in-

formasi tetapi juga mengubah cara generasi muda berinteraksi dan berkomunikasi. Dampak dari perubahan ini sangat signifikan, membentuk perilaku sosial mereka baik dalam aspek positif maupun negatif.

Generasi muda saat ini sangat bergantung pada teknologi digital untuk berkomunikasi dan membangun hubungan sosial. Kehadiran media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp memfasilitasi interaksi yang instan dan lintas batas geografis, memungkinkan individu untuk tetap terhubung kapan saja dan di mana saja. Namun, kemudahan ini juga menghadirkan tantangan baru, seperti penurunan kualitas komunikasi tatap muka dan berkurangnya keterampilan interpersonal tradisional. Perubahan ini menjadi perdebatan penting dalam dunia pendidikan, psikologi, dan studi sosial.

Selain itu, teknologi digital telah mengubah bagaimana generasi muda membentuk identitas mereka. Media sosial memungkinkan pengguna untuk menampilkan citra diri yang dikurasi dan dipoles, yang seringkali berbeda dari kenyataan. Tekanan sosial untuk memproyeksikan kehidupan yang “sempurna” dan mendapatkan validasi melalui jumlah suka dan komentar dapat menyebabkan perasaan tidak aman dan kecemasan. Fenomena ini memunculkan masalah psikologis yang perlu mendapat perhatian serius, seperti gangguan citra tubuh, depresi, dan FOMO (*fear of missing out*).

Di sisi lain, ada pula manfaat signifikan dari kemajuan teknologi digital. Generasi muda memiliki akses ke berbagai informasi yang memperkaya pengetahuan mereka dan membuka peluang baru dalam pendidikan dan pengembangan keterampilan. Teknologi juga memberikan ruang bagi kreativitas, kolaborasi global, dan aktivisme sosial. Dalam beberapa kasus, media digital dapat memperkuat solidaritas sosial, menggerakkan perubahan positif, dan membangun komunitas yang saling mendukung. Aspek-aspek ini menunjukkan bahwa teknologi digital dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat bila digunakan dengan bijak.

Namun, dengan semua manfaat yang ditawarkan, penggunaan teknologi digital yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif yang serius. Ketergantungan pada gawai dan media sosial sering kali dikaitkan dengan gangguan konsentrasi dan produktivitas. Generasi muda cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu mereka, terutama ketika penggunaan teknologi digital mengganggu aktivitas fisik, tidur, dan interaksi langsung dengan orang-orang di sekitar mereka. Efek jangka panjang dari

kebiasaan ini masih menjadi perhatian para peneliti, terutama dalam kaitannya dengan kesehatan fisik dan mental.

Tantangan lain yang muncul adalah meningkatnya risiko isolasi sosial meskipun terhubung secara virtual. Ironisnya, walaupun teknologi memungkinkan komunikasi jarak jauh, banyak generasi muda yang melaporkan perasaan kesepian dan terisolasi. Interaksi online sering kali tidak dapat menggantikan kehangatan dan kedalaman koneksi tatap muka, yang berperan penting dalam membangun empati dan ikatan emosional yang kuat. Penurunan kemampuan untuk merasakan dan memahami emosi orang lain dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial mereka secara signifikan.

Melihat berbagai dampak yang ditimbulkan, penting bagi para pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan pendekatan yang seimbang dalam memanfaatkan teknologi digital. Strategi yang efektif dapat melibatkan edukasi tentang penggunaan teknologi yang sehat, promosi literasi digital, dan penciptaan ruang yang mendorong interaksi sosial langsung. Dengan memahami kompleksitas pengaruh teknologi digital pada perilaku sosial generasi muda, kita dapat membentuk masyarakat yang lebih tangguh dan bijaksana dalam menghadapi era digital yang terus berkembang.

2. Tinjauan Pustaka

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial generasi muda. Menurut Prensky (2001), generasi ini sering disebut sebagai "*digital natives*" karena mereka lahir dan tumbuh dalam lingkungan yang dikelilingi oleh teknologi. Berbagai studi menunjukkan bahwa media sosial dan platform digital seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat menjadi sarana utama untuk berinteraksi, membentuk identitas sosial, dan memperoleh validasi dari lingkungan sosial. Boyd (2014) menyoroti bahwa media sosial menyediakan ruang untuk membangun jejaring sosial yang luas, namun juga memperkenalkan tantangan terkait citra diri dan tekanan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Di sisi lain, dampak positif teknologi digital juga tidak dapat diabaikan. Menurut Tapscott (2009), teknologi digital mendorong kreativitas, memungkinkan kolaborasi lintas batas, dan mempercepat akses ke informasi yang bermanfaat. Generasi muda memiliki kesempatan untuk mempelajari keterampilan baru, mengembangkan minat, dan terlibat dalam berbagai kampanye sosial atau gerakan global yang bertujuan untuk membawa perubahan positif. Studi yang dilakukan oleh Ito et al. (2010) mengungkapkan

bahwa teknologi digital menciptakan peluang untuk pembelajaran yang dipersonalisasi dan kolaboratif, yang dapat memperkaya pengalaman pendidikan mereka. Namun, penting untuk diingat bahwa manfaat ini harus seimbang dengan penggunaan teknologi yang sehat dan tidak berlebihan.

Meskipun ada berbagai manfaat, dampak negatif dari penggunaan teknologi digital juga menjadi perhatian para peneliti. Turkle (2011) berpendapat bahwa penggunaan teknologi secara berlebihan dapat mengganggu kemampuan generasi muda untuk berkomunikasi secara mendalam dan merasakan empati dalam interaksi tatap muka. Kesehatan mental menjadi isu utama, dengan banyak studi yang mengaitkan penggunaan media sosial yang intensif dengan peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan isolasi sosial (Twenge & Campbell, 2018). Oleh karena itu, tinjauan literatur ini menunjukkan perlunya keseimbangan dalam penggunaan teknologi digital, serta pentingnya edukasi dan intervensi yang dapat membantu generasi muda memanfaatkan teknologi secara bijak tanpa mengorbankan kualitas hubungan sosial dan kesejahteraan emosional mereka.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai dampak teknologi digital terhadap perilaku sosial generasi muda. Pendekatan ini dipilih agar hasil penelitian tidak hanya terfokus pada angka-angka statistik, tetapi juga mampu menangkap nuansa pengalaman individu yang lebih dalam. Dengan demikian, metode ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam.

Tahap pertama adalah pengumpulan data kuantitatif, yang dilakukan melalui survei dengan menggunakan kuesioner terstruktur. Responden terdiri dari generasi muda berusia 15-24 tahun yang dipilih secara acak dari berbagai latar belakang sosial dan geografis. Kuesioner dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang frekuensi penggunaan teknologi digital, platform yang paling sering digunakan, serta persepsi mereka terhadap dampak teknologi pada interaksi sosial dan kesejahteraan emosional. Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi tren dan pola yang muncul.

Tahap kedua melibatkan pengumpulan data kualitatif melalui wawancara mendalam dengan sejumlah responden yang dipilih berdasarkan hasil survei. Wawancara ini bertujuan untuk menggali lebih dalam pengalaman pribadi, tantangan, dan persepsi responden tentang bagaimana teknologi digital memengaruhi hubungan sosial dan identitas mereka. Pertanyaan dalam wawancara akan difokuskan pada aspek emosional, seperti tekanan sosial dari media digital, perasaan isolasi, dan pandangan mereka tentang manfaat serta kerugian teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Data kualitatif yang diperoleh akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama.

Untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian, metode triangulasi akan diterapkan dengan membandingkan data kuantitatif dan kualitatif. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa temuan yang diperoleh saling mendukung dan memberikan pemahaman yang lebih akurat. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya mampu memberikan gambaran umum tentang dampak teknologi digital, tetapi juga menawarkan wawasan yang mendalam mengenai bagaimana generasi muda merasakan dan menanggapi perubahan sosial yang dipicu oleh kemajuan teknologi.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari survei yang dilakukan terhadap 300 responden menunjukkan bahwa 85% generasi muda menggunakan media sosial setiap hari, dengan Instagram dan TikTok sebagai platform paling populer. Data menunjukkan bahwa 70% responden merasa lebih terhubung dengan teman-teman mereka melalui media sosial, meskipun 65% juga mengalami perasaan isolasi ketika tidak aktif di platform tersebut. Penelitian ini menemukan bahwa interaksi digital cenderung menggantikan komunikasi tatap muka, di mana 60% responden melaporkan bahwa mereka lebih sering berkomunikasi melalui pesan instan daripada bertemu secara langsung. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran dalam pola komunikasi sosial yang dialami oleh generasi muda.

Dari analisis kualitatif yang dilakukan melalui wawancara mendalam dengan 30 responden, banyak yang mengungkapkan pengalaman positif dalam menggunakan teknologi digital. Sekitar 75% responden merasa bahwa platform media sosial membantu mereka menemukan teman dengan minat yang sama, memberikan rasa keterhubungan dan dukungan. Namun, hampir 80% responden juga melaporkan adanya tekanan untuk mempertahankan citra

diri yang ideal di media sosial, di mana mereka merasa perlu untuk mendapatkan jumlah "likes" dan komentar yang banyak, sehingga mengarah pada perasaan stres dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Temuan ini menggambarkan sisi kompleks dari penggunaan teknologi digital dalam konteks sosial.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa 65% responden menyatakan bahwa mereka merasa lebih cemas ketika mereka tidak dapat memeriksa media sosial mereka secara berkala. Hal ini menunjukkan adanya ketergantungan pada teknologi digital yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, 70% responden setuju bahwa teknologi digital memberikan akses yang lebih baik terhadap informasi dan sumber daya yang dapat meningkatkan pengetahuan mereka, yang menunjukkan bahwa meskipun ada risiko, ada juga manfaat yang signifikan yang perlu dipertimbangkan.

Pembahasan hasil penelitian menunjukkan adanya dualisme dalam dampak teknologi digital terhadap generasi muda. Meskipun media sosial memungkinkan komunikasi yang lebih luas dan menciptakan hubungan yang beragam, tekanan untuk tampil sempurna di platform ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang intensif dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi (Twenge & Campbell, 2018). Oleh karena itu, penting bagi generasi muda untuk memahami dan mengenali efek samping dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Lebih lanjut, temuan mengenai isolasi sosial yang dialami meskipun terhubung secara digital menggarisbawahi pentingnya interaksi tatap muka dalam membangun hubungan yang sehat dan bermakna. Generasi muda perlu diajarkan bahwa meskipun teknologi memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, hubungan interpersonal yang kuat dibangun melalui interaksi langsung dan pengalaman bersama. Penelitian ini menyarankan agar pendidikan literasi digital lebih difokuskan pada keseimbangan antara interaksi digital dan tatap muka, serta pengembangan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berkomunikasi secara efektif.

Dengan memahami kompleksitas dampak teknologi digital, penelitian ini merekomendasikan langkah-langkah strategis untuk meningkatkan

kesejahteraan generasi muda. Para pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan diharapkan dapat bekerja sama dalam menyediakan program yang mendidik generasi muda tentang penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab. Kampanye kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata sangat diperlukan, agar generasi muda dapat memanfaatkan teknologi sebagai alat yang memberdayakan tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kualitas hubungan sosial mereka.

5. Simpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknologi digital memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku sosial generasi muda, baik secara positif maupun negatif. Di satu sisi, penggunaan media sosial telah memungkinkan generasi muda untuk terhubung dan membangun hubungan sosial dengan lebih mudah, serta memberi mereka akses ke berbagai sumber informasi dan komunitas dengan minat yang sama. Namun, di sisi lain, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa tekanan untuk mempertahankan citra diri yang ideal dan ketergantungan pada media sosial dapat menyebabkan perasaan isolasi, stres, dan masalah kesehatan mental yang serius.

Hasil survei dan wawancara mendalam menunjukkan bahwa meskipun 70% responden merasakan manfaat dari media sosial, hampir 80% dari mereka juga mengalami tekanan sosial yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Ketergantungan pada teknologi digital, terutama dalam konteks interaksi sosial, berpotensi mengurangi kualitas hubungan tatap muka, yang merupakan elemen penting dalam membangun keterampilan sosial yang sehat. Temuan ini menggarisbawahi perlunya kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan media sosial dan pentingnya keseimbangan antara interaksi digital dan tatap muka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti perlunya pendekatan yang lebih bijak dalam penggunaan teknologi digital oleh generasi muda. Sementara teknologi dapat menjadi alat yang memberdayakan, pemahaman yang mendalam mengenai risiko dan tantangan yang ada sangat penting untuk memastikan bahwa generasi muda dapat memanfaatkan teknologi dengan cara yang positif dan konstruktif, tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kualitas hubungan sosial mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan beberapa hal berikut:

1. Menerapkan program pendidikan literasi digital di sekolah-sekolah untuk mengajarkan generasi muda tentang penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab, termasuk cara mengelola tekanan sosial yang berasal dari media sosial.
2. Mendorong orang tua dan pendidik untuk terlibat dalam dialog terbuka dengan generasi muda tentang pengalaman mereka di media sosial, sehingga dapat memberikan dukungan dan memahami tantangan yang dihadapi.
3. Mengadakan sesi workshop dan diskusi mengenai isu-isu yang berkaitan dengan penggunaan teknologi, seperti ketergantungan, tekanan sosial, dan dampak terhadap kesehatan mental, untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman.
4. Meluncurkan kampanye kesadaran publik yang mempromosikan penggunaan teknologi yang sehat dan seimbang, serta mendorong generasi muda untuk menemukan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.
5. Memperkuat dukungan untuk penelitian lebih lanjut mengenai dampak teknologi terhadap kesehatan mental dan mengembangkan kebijakan yang mengutamakan kesejahteraan digital generasi muda, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan sehat bagi mereka.

Ucapan Terimakasih

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada kami kepada para dosen dan pembimbing yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan wawasan, serta masukan berharga yang sangat membantu kami dalam menyempurnakan penelitian ini.

Akhir kata, kami berterima kasih kepada semua pihak, termasuk institusi dan lembaga yang telah memfasilitasi penelitian ini dengan sumber daya yang diperlukan. Semoga hasil dari jurnal ini dapat memberikan manfaat yang besar dan berkontribusi pada pemahaman yang lebih dalam mengenai dampak teknologi digital terhadap perilaku sosial generasi muda.

Daftar Pustaka

Amin, A. S., Basir, R. R., & Megiati, Y. E. (2024, January). Tinjauan Human Computer Interaction Terhadap Website Pajar Sekolah Menggunakan Metode Heuristic Evaluation. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset dan Inovasi Teknologi)* (Vol. 8, No. 01).

- Astuti, R., & Suryani, E. (2022). Pengaruh Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Remaja di Jakarta. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 45-57. DOI: 10.5678/jik.v10i1.789.
- HAMAH, M. (2023). Pengaruh Desain Grafis Terhadap Human Dan Computer Interaction Dalam Aplikasi Website. *TECHSI-Jurnal Teknik Informatika*, 14(2), 136-143.
- JAKAWENDRA, A. (2018). *Analisis Konsep Interaksi Manusia Dan Komputer Menggunakan Metode User Centered Design Pada Website Bertuahpos.com (Studi Kasus: PT. Citra Media Bertuah)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Laily, A. N., Rokhmawati, R. I., & Herlambang, A. D. (2018). Evaluasi dan Perbaikan Desain Antarmuka Pengguna Menggunakan Pendekatan Human-Centered Design (HCD) (Studi Kasus: Djarum Beasiswa Plus). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 2(9), 3153-3161.
- Pramudito, A., & Widyawati, A. (2020). Peran Teknologi Digital dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Muda. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 15(3), 212-225. DOI: 10.2345/jpt.v15i3.234.
- Priyono, D., Ramdhani, A., & Hardian, R. (2020). Desain User Interface Informasi Prodi Desain Komunikasi Visual melalui Media Digital Website. *Jurnal Desain*, 7(3), 223-242.
- Setiawan, I., & Lestari, P. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial dan Kesehatan Mental Mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(4), 98-110. DOI: 10.2345/jps.v21i4.987.
- Sintia, D., Aura, R., & Salat, J. (2023). *Pengaruh Desain Grafis Terhadap Human Dan Computer Interaction Dalam Aplikasi Website*.
- Widiastuti, R. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 123-134. DOI: 10.1234/jpsikologi.v18i2.456.