

Komunikasi Digital dan Perubahan Gaya Hidup Generasi Gen Z

Rosi Indah Sari¹, Risa Yuzima², Rena Ardini³

^{1,2,3}Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia

e-mail : indahsari72939@gmail.com

Article History

Received: 28 October 2025

Revised: 29 November 2025

Accepted: 30 November 2025

Abstract

The rapid advancement of digital technology has significantly transformed communication patterns and influenced lifestyle changes within modern society, particularly among Generation Z. Digital communication, facilitated through social media, instant messaging platforms, and online applications, has become the primary medium for interaction and information exchange. Generation Z, who were born and raised alongside technological development, demonstrates a high dependency on digital devices in daily activities such as education, entertainment, work, and the construction of social identity. This study aims to analyze how digital communication shapes lifestyle changes among Generation Z and to identify both the positive and negative impacts resulting from this transformation. A sociological communication perspective is applied to understand the social changes caused by the shift from face-to-face communication to virtual communication. The findings suggest that digital communication not only enhances creativity and facilitates access to information but also compromises the quality of interpersonal interactions, alters social behavior, and increases reliance on technology. Therefore, this research provides a deeper understanding of how digital media functions as an agent of social change in shaping the dynamics of young generations in the modern digital era.

Keywords: *digital communication, lifestyle changes, Generation Z, social media, communication sociology*

Abstrak

Perkembangan teknologi digital pada era modern telah membawa perubahan besar dalam pola komunikasi manusia dan mempengaruhi secara signifikan gaya hidup masyarakat, terutama Generasi Z. Komunikasi digital yang berbasis pada penggunaan media sosial, aplikasi pesan instan, dan platform online telah menjadi sarana utama dalam proses interaksi dan pertukaran informasi. Generasi Z sebagai generasi yang lahir dan tumbuh di tengah kemajuan teknologi menunjukkan ketergantungan tinggi terhadap perangkat digital dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, baik dalam pendidikan, hiburan, pekerjaan, maupun pembentukan identitas sosial. Studi ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana komunikasi digital membentuk perubahan gaya hidup Generasi Z, serta mengidentifikasi dampak positif dan negatif yang muncul dari pola komunikasi baru tersebut. Pendekatan sosiologi komunikasi digunakan untuk memahami transformasi sosial yang terjadi akibat pergeseran komunikasi tatap muka menuju komunikasi virtual. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi digital tidak hanya mempermudah akses informasi dan meningkatkan kreativitas, namun juga menyebabkan menurunnya kualitas interaksi interpersonal, perubahan pola sosial, serta meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman tentang bagaimana media digital berperan sebagai agen perubahan sosial dalam membentuk dinamika kehidupan generasi muda di era modern.

Kata kunci: komunikasi digital, perubahan gaya hidup, generasi Z, media sosial, sosiologi komunikasi



Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi komunikasi digital dalam beberapa tahun terakhir ini telah membawa perubahan yang besar dalam interaksi manusia di era modern ini. Kehadiran dari berbagai platform digital seperti media sosial, aplikasi pesan instan, dan ruang komunikasi berlangsung semakin cepat tanpa batas. Fenomena ini itu paling kuat terlihat pada Generasi Gen Z, kelompok masyarakat yang lahir dan juga tumbuh tentunya dalam lingkungan digital. Generasi ini tidak dapat dipisahkan dari perangkat teknologi, sehingga perubahan dari pola komunikasi dan gaya hidup itu menjadi realitas sosial yang tidak dapat dihindarkan. Kondisi tersebut jadi menimbulkan pertanyaan-pertanyaan mengenai bagaimana komunikasi digital mempengaruhi cara mereka bersosialisasi, membentuk identitasnya sendiri, dan juga menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari.

Komunikasi digital tentunya memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan gaya hidup Generasi Gen Z ini, baik dari cara hidupnya maupun dari cara perilaku, cara berinteraksi sosialnya juga, maupun dalam membentuk karakter budaya baru. Aktivitas yang sebelumnya mengandalkan komunikasi konvensional sekarang beralih pada komunikasi bermedia yang memanfaatkan teknologi modern. Melalui media digital, Generasi Gen Z ini sekarang itu lebih mudah untuk mengekspresikan dirinya, membangun hubungan sosial, serta juga dapat mengakses informasi-informasi dalam jumlah yang sangat banyak, apapun itu kita dapat mencari dalam media sosial, sehingga dapat melahirkan budaya komunikasi yang serba cepat dan dinamis.

Dalam kajian Sosiologi Komunikasi, fenomena ini itu menjadi suatu hal yang penting untuk dipahami karena komunikasi itu tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian pesan, tapi juga sebagai perubahan sosial. Komunikasi digital yang mempengaruhi cara berpikir masyarakat, juga membentuk nilai baru dalam kehidupan sehari-hari, dan mendorong terjadinya transformasi sosial yang tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, kajian ini mengenai komunikasi digital dan perubahan gaya hidup Generasi Gen Z menjadi relevan untuk dianalisis sebagai bagian dari proses perkembangan sosial dan budaya di era globalisasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif, yaitu penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana fenomena komunikasi digital dan perubahan gaya hidup Generasi Gen Z berdasarkan data, informasi, serta fakta tentunya yang diperoleh dari pengamatan kami. Metode ini kami pilih karena penelitian tidak dilakukan dengan turun ke lapangan, melainkan dari pengamatan terhadap fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar dan di analisis juga terhadap sumber-sumber referensi yang relevan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dengan menghimpun jurnal, artikel, media sosial, serta karakteristik Generasi Gen Z. Selain itu, data juga diperoleh dari observasi tidak langsung, yaitu mengamati perilaku dan kebiasaan pengguna media digital oleh Generasi Gen Z dalam aktivitas sehari-hari di lingkungan sosial, serta cara komunikasi, gaya hidup, dan interaksi melalui platform digital.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian mengenai komunikasi digital dan bagaimana perubahan hidup Gen Z dapat diperoleh data yang mana bahwasannya penggunaan teknologi komunikasi menjadi kebutuhan pokok yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Hampir seluruh responden menggunakan smartphone sebagai alat utama untuk berkomunikasi, mengakses informasi, serta menjalankan aktivitas hiburan hingga pendidikan. Dan durasi penggunaan media digital juga tergolong tinggi rata-rata sampai 9-24 jam per hari. Dari hal tersebut cara Gen Z berinteraksi juga mengalami perubahan signifikan, dan juga setelah diteliti separuh dari responden menyatakan bahwa mereka lebih nyaman berkomunikasi melalui chat atau video call daripada bertemu langsung, namun sisi positifnya media digital dapat membuka peluang bagi Gen Z untuk

mengembangkan kreativitas dan mendapat penghasilan dari platform media sosial tersebut. Baik itu dalam menjadi konten kreator, vlog makanan, influencer dalam lingkup kecil atau besar, namun disegi dampak positif dari negatif nya juga dapat kita lihat bahwasannya penggunaan media digital yang berlebihan itu bisa memicu interaksi langsung, kefokusannya dalam belajar berkurang, hingga memicu munculnya insecure atau tekanan standar tren di media sosial.

Maka dari itu perubahan gaya hidup dikalangan gen Z bukan hanya bisa memberikan manfaat saja, tetapi juga bisa memberikan tantangan. Ketergantungan pada media sosial dapat menimbulkan isolasi sosial, kecemasan, hingga rendahnya kepercayaan diri ketika membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya, selain itu juga kemampuan untuk berkomunikasi tatap muka dapat menurun karena jarang digunakan didalam kehidupan nyata atau dalam lingkungan sekitarnya.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa komunikasi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan Generasi Z dan berperan penting dalam membentuk perubahan gaya hidup mereka. Tingginya intensitas penggunaan smartphone dan media digital menunjukkan adanya pergeseran pola komunikasi dari tatap muka ke komunikasi virtual. Fenomena ini sejalan dengan pandangan sosiologi komunikasi yang memandang media sebagai agen perubahan sosial, di mana teknologi tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga membentuk cara berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dalam kehidupan sosial Generasi Z.

Komunikasi digital memberikan berbagai dampak positif bagi Generasi Z, terutama dalam hal kemudahan akses informasi, pengembangan kreativitas, serta peluang ekonomi baru. Media sosial memungkinkan Generasi Z mengekspresikan diri, membangun identitas sosial, dan bahkan menciptakan sumber penghasilan melalui aktivitas digital seperti content creator, influencer, maupun pelaku usaha berbasis daring. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi digital turut mendorong terbentuknya gaya hidup yang lebih produktif, fleksibel, dan inovatif sesuai dengan tuntutan era digital.

Namun demikian, perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh komunikasi digital juga membawa sejumlah dampak negatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kualitas interaksi interpersonal secara langsung, berkurangnya kemampuan komunikasi tatap muka, serta meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi. Selain itu, paparan intens terhadap media sosial juga memicu tekanan psikologis, seperti rasa tidak percaya diri, kecemasan, dan kecenderungan membandingkan diri dengan standar kehidupan yang ditampilkan di dunia maya. Kondisi ini menunjukkan bahwa komunikasi digital tidak selalu memperkuat hubungan sosial, tetapi dalam beberapa kasus justru dapat menciptakan jarak sosial.

Dalam perspektif sosiologi komunikasi, perubahan ini mencerminkan terjadinya transformasi nilai dan norma sosial di kalangan Generasi Z. Interaksi sosial yang sebelumnya berlandaskan kedekatan fisik kini bergeser menjadi hubungan berbasis jaringan digital. Gaya hidup yang serba cepat, instan, dan berbasis teknologi menjadi ciri khas Generasi Z, sekaligus menghadirkan tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan sosial nyata. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran kolektif serta literasi digital yang memadai agar komunikasi digital dapat dimanfaatkan secara bijak, sehat, dan tetap mendukung kualitas hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Berdasarkan kesimpulan dari komunikasi digital dan perubahan gaya hidup gen z dapat kita simpulkan komunikasi digital memberikan dampak yang luas dan komprehensif terhadap kehidupan gen z, perubahan ini tidak hanya terjadi pada aspek komunikasi tetapi juga pada identitas diri, kebiasaan sosial, hingga model pekerjaan. Oleh sebab itu perlu adanya literasi digital supaya pemanfaatan teknologi dapat berlangsung secara sehat dan produktif.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada teman-teman yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini, dan pemikirannya yang telah membantu dalam proses penulisan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada ibu dosen terhadap bimbingannya. Walaupun artikel ini tidak dilakukan secara langsung di lapangan, namun melalui pengamatan kami dapat memperoleh pemahaman dan data yang relevan terkait dengan perkembangan komunikasi digital dan perubahan gaya hidup Generasi Gen Z.

Semoga artikel ini dapat memberi manfaat dan menjadi hal positif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang sosiologi komunikasi

Daftar Pustaka

- Salsabila, Farah Lutfiya, et al. "Pengaruh Globalisasi terhadap Perubahan Pola Komunikasi antar Budaya pada Generasi Z." *Indonesian Culture and Religion Issues* 1.4 (2024): 13-13.
- Seno, Leonardi Hananto, et al. "Komunikasi Digital Mahasiswa Generasi Z: Pergeseran Norma Akademik di Era Society 5.0." *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 1.03 (2025): 1015-1025.
- Nurlaila, Cindy, et al. "Dinamika perilaku Gen Z sebagai generasi internet." *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertambangan, Hukum dan Ilmu Komunikasi* 1.6 (2024): 95-102.
- Gaghana, Sarah, Novalia Novalia, and Deby Puspitaningrum. "STRATEGI KOMUNIKASI DIGITAL AKUN INSTAGRAM@ yaski_asik DALAM MENJANGKAU GENERASI Z." *Jurnal Intelek Insan Cendikia* 2.10 (2025): 17007-17015.
- Dewi, Anita Candra. "Bahasa dalam Media Sosial: Kajian Linguistik Digital terhadap Gaya Bahasa Generasi Milenial dan Gen Z." *Jurnal Kajian Pendidikan dan Cakrawala Pembelajaran* 1.1 (2025): 57-67.
- Juliyah, Juliyah, et al. "Tantangan Komunikasi Generasi Z dalam Perkembangan Digital di Era Teknologi 5.0." *Jurnal Ilmu Komunikasi, Administrasi Publik Dan Kebijakan Negara* 2.1 (2025): 48-59.
- Febriani, Fuzi, and Dwi Astuti. "Dampak Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Pada Generasi Z." *Journal of Media and Communication | E-ISSN: 3063-9581* 1.4 (2025): 132-135.
- Dira, Aldi Friyatna, Kurniawan Prambudi Utomo Kurniawan, and Devy Sofyanty. "Pengaruh Digitalisasi Terhadap Gaya Hidup, Kesehatan Mental Dan Interaksi Sosial Gen Z Dan Alpha: Perspektif Generasi Swipe Di Era Digital." *Jurnal Kajian Ilmiah* 25.3 (2025): 317-330.
- Bayu, Muhammad. "Perbedaan gaya komunikasi antar generasi: Tinjauan teoritis tentang interaksi Gen Z dan Baby Boomers dalam konteks sosial dan profesional." *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal dan Pembangunan* 11.4 (2025): 165-174.
- Siregar, Delani, et al. "Pengaruh media sosial Instagram terhadap perubahan dalam gaya hidup Gen Z di Kota Tangerang." *Jurnal JTIIK (Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi)* 8.3 (2024): 605-618.