

SURAT TUGAS

Nomor: 412-R/UNTAR/PENELITIAN/I/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **MONTY P. SADIADARMA, SPsi,MS/AT,MFCC,DCH,Dr., Psikolog**
2. **SRI TIATRI, S.Psi., M.Si., Ph.D., Psikolog**
3. **DENRICH SURYADI, M.Psi., Psikolog**
4. **SANDI KARTASAMITA, M.Psi., Psikolog**
5. **REZA FAHLEVI, S.K.M.,S.Psi.,M.M.,M.Psi.**

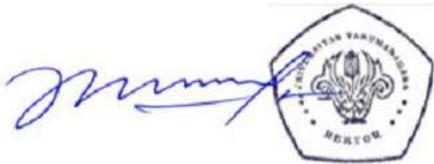
Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : MEMAHAMI GENERASI Z Psikologi, Kebutuhan, dan Tantangan di Era Digital
Nama Media : Rajawali Pers
Penerbit : Rajawali Pers
Volume/Tahun : 1
URL Repository :

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

15 Januari 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 86f3abc5d263c6b6e1e15b98727935ef

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.



MEMAHAMI GENERASI Z

Psikologi, Kebutuhan, dan
Tantangan di Era Digital



Agoes Dariyo, M.Si., Psikolog
Agustina, M.Psi., Psikolog
Astri Anggraini, dr. M.Psi., Psikolog
Bianca Marella, S.Psi., M.Sc.
Bonar Hutapea, S.Psi., M.Psi.
Carolus Suharyanto, S.T., M.Si.
Daniel Lie, M.Psi., Psikolog
Debora Basaria, M.Psi., Psikolog
Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog
Erik Wijaya, M.Si.
Fransisca Iriani Dewi, Dr.
Heryanti Satyadi, Dr., M.Si., Psikolog
Jessica Chandika, M.Psi., Psikolog

Kiky D.H. Saraswati, M.Psi., Psikolog
Linda Wati, M.Psi., Psikolog
Muhammad Ramadhan, M.Psi., Psikolog
Meike Kurniawati, S.Psi., M.M.
Meylisa Permata Sari, S.Psi., M.Sc.
Meiske Y. Suparman, M.Psi., Psikolog
Monika, M.Psi., Psikolog
Monty P. Satiadarma, Dr., MS/AT., MFCC., DCH., Psikolog
P. Tommy Y.S. Suyasa, Dr., Psikolog
Raja Oloan Tumanggor, Dr., SAg.
Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
Naomi Soetikno, Dr., M.Pd., Psikolog
Niken Widi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ninawati, Dra. M.M.
Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D.
Reza Fahlevi, S.K.M., M.M., M.Psi., Psikolog
Riana Sahrani, Dr., Psikolog
Roswiyani, Ph.D., Psikolog
Rita Markus Idulfilastri, Dr., Ir., M.Psi.T.
Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog
Sri Tiatri, S.Psi., Psikolog, Ph.D.
Untung Subroto, M.Psi., Psikolog
Widya Risnawaty, M.Psi., Psikolog
Willy Tasdin, M.Psi., Psikolog
Yohanes Budiarto, Dr.
Zamralita, Dr., M.M., Psikolog

Editor:

Monty P. Satiadarma, Dr., MS/AT., MFCC., DCH., Psikolog | Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog | Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog

Hak cipta 2024, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

01.2024.00597.00.02.001

Sri Tiatri, S.Psi., Psikolog., Ph.D., dkk.

MEMAHAMI GENERASI Z

Psikologi, Kebutuhan, dan Tantangan di Era Digital

xviii, 320 hlm., 23 cm

ISBN 978-623-08-1359-7

Cetakan ke-1, Desember 2024

Buku ini diterbitkan atas kerja sama antara Rajawali Pers dan Universitas Tarumanegara

Hak penerbitan pada Rajawali Pers, Depok

Editor : Monty P. Satiadarma, Dr., MS/AT., MFCC., DCH., Psikolog
Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog
Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog

Copy Editor : Dhea Aprilyani

Setter : Raziv Gandhi

Desain cover : Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog

Dicetak di Rajawali Printing

RAJAWALI PERS

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

Kantor Pusat:

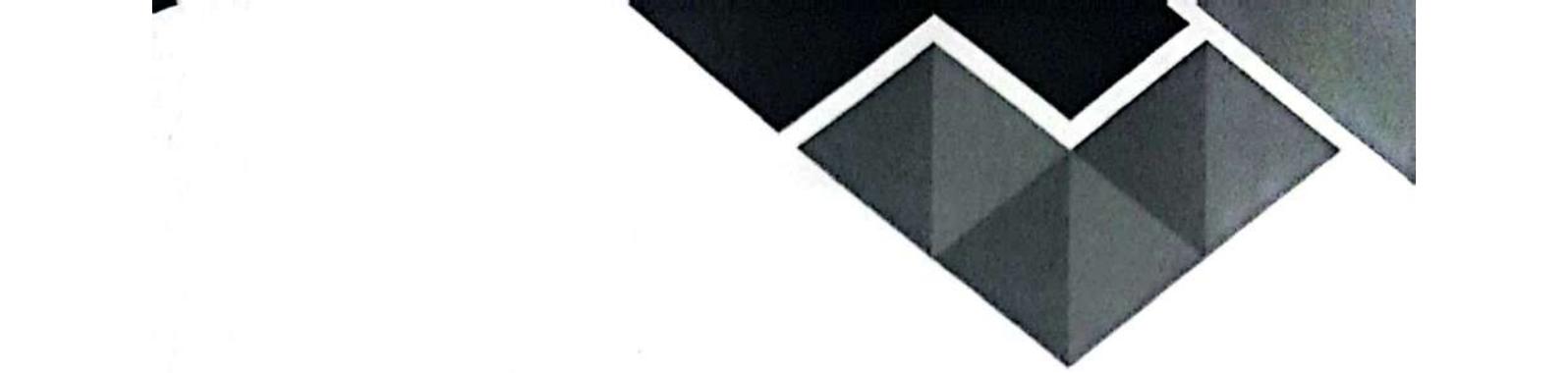
Jl. Raya Leuwinanggung, No.112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16456

Telepon : (021) 84311162

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id <http://www.rajagrafindo.co.id>

Perwakilan:

Jakarta-16456 Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162. Bandung-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. Yogyakarta-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. Surabaya-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, Telp. 031-8700819. Palembang-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lebar Daun, Telp. 0711-445062. Pekanbaru-28294, Perum De' Diandra Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartama Marpoyan Damai, Telp. 0761-65807. Medan-20144, Jl. Eka Resmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. 061-7871546. Makassar-90221, Jl. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-861618. Banjarmasin-70114, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. Bali, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Telp. (0361) 8607995. Bandar Lampung-35115, Perum. Bilabong Jaya Blok 88 No. 3 Susunan Baru, Langkapura, Hp. 081299047094.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

v

DAFTAR ISI

vii

TRI DASAWARSA CAMPUR WARNI EDUKASI PSIKOLOGI TARUMANAGARA

Monty P. Satiadarma

xi

BAGIAN 1 SUDUT PANDANG PENDEKATAN KOGNITIF TERHADAP GENERASI Z

1

*Relevansi Critical Thinking dan Compassion
pada Generasi Z*

Carolus Suharyanto

3

*Masa Depan Kesehatan Gen-Z: Prediksi dan Strategi
dalam Menghadapi Tantangan Baru*

Bianca Marella

8

BAGIAN 2 SUDUT PANDANG PSIKOLOGI SOSIAL TERHADAP GENERASI Z

15

Parasocial Relationship pada Remaja

Erik Wijaya

17

vii

Upaya Gen-Z Tanggulangi Banjir Informasi <i>Fransisca Iriani Dewi</i>	24
Generasi Z dan Inklusivitas <i>Ninawati</i>	30
Masih Adakah Gotong Royong pada Generasi Z? <i>Rita Markus Idulfilastri</i>	38
BAGIAN 3 PENDIDIKAN SEBAGAI KEBUTUHAN GENERASI Z	49
Guru Milenial untuk Generasi Z <i>Niken Widi Astuti</i>	51
Urgensi Pendidikan Karakter Generasi Z <i>Raja Oloan Tumanggor</i>	60
Belajar Hal Baru: Apakah Sudah Menguasai Prasyaratnya? <i>Sri Tiatri</i>	65
Bijaksana dalam Ber-Digital Parenting pada Remaja Generasi Z <i>Riana Sahrani</i>	73
<i>Gen Z Core Values: What You Need to Know</i> <i>Reza Fahlevi</i>	79
BAGIAN 4 KESEHATAN MENTAL GENERASI Z	87
<i>Strawberry Generation</i> dan Kesehatan Mental <i>Willy Tasdin</i>	89
Generasi Z, Generasi <i>Strawberry</i> yang Rentan Bunuh Diri <i>Naomi Soetikno</i>	94
<i>Managing Stress Effectively in the Digital Life</i> <i>Roswiyani</i>	101
Naik Turun Emosi Remaja Gen Z <i>Linda Wati</i>	109
Terapi Bernyanyi untuk Mengatasi Depresi pada Remaja Generasi Z <i>Agoes Dariyo</i>	115

BAGIAN 5	GENERASI Z DAN KESEHATAN FISIK	121
	Seputar Kesehatan Reproduksi pada Gen Z <i>Agustina</i>	123
	<i>Popcorn Brain</i> pada Gen Z: Ada Apa Gerangan? <i>Astri Anggraini H.W.</i>	130
BAGIAN 6	GENERASI Z: KARIER DAN PEKERJAAN	145
	A to Z untuk Betah Bekerja: Bagaimana Perusahaan Memikat Hati Gen Z? <i>Daniel Lie</i>	147
	<i>Strawberry Generation</i> : Apa Betul Tidak Bisa Kerja? <i>Jessica</i>	154
	Penggunaan Teknologi Pintar di Tempat Kerja: Kawan atau Lawan? <i>Kiky D.H. Sarawati</i>	160
	<i>Content Creator</i> sebagai Suatu <i>Career Calling</i> <i>M. Ramadhan</i>	167
	Beberapa Dugaan Mengenai Perilaku Kerja Gen Z <i>P. Tommy Y.S. Suyasa</i>	180
	Tips Bahagia di Tempat Kerja bagi Karyawan Gen Z <i>Zamralita</i>	189
BAGIAN 7	GENERASI Z DENGAN MEDIA SOSIAL DAN KOMUNIKASI	197
	Media Sosial, <i>Make Believe</i> , dan Delusi <i>Monty P. Satiadarma</i>	199
	Jauh tetapi Dekat, Dekat tetapi Jauh: Pola Komunikasi Generasi Z <i>Denrich Suryadi</i>	207
BAGIAN 8	GENERASI Z DAN TEKNOLOGI	215
	<i>Cyberpsychology</i> (Psikologi Siber): Sebuah Pengantar <i>Heryanti Satyadi</i>	217
	Gen Z di Tengah Isu Perundungan Siber dan Keberadaban Digital <i>Monika</i>	224

Dampak Teknologi pada Kesehatan Mental Generasi Z: Yang Terhubung tetapi Terisolasi <i>Pamela Hendra Heng</i>	233
Budaya <i>Artificial</i> dan Tantangannya bagi Generasi Z <i>Widya Risnawaty</i>	240
<i>Gacha Games: Fun, Frustration, and the Thrill of the Gamble</i> (Permainan <i>Gacha</i> : Kesenangan, Frustrasi, dan Sensasi dari Berjudi) <i>Meylisa Permata Sari</i>	246
<i>Digital Hoarding Behavior: Sisi Kelam Digitalisasi dalam Kehidupan Pribadi?</i> <i>Bonar Hutapea dan Fransisca I.R. Dewi</i>	256
BAGIAN 9 GENERASI Z DALAM PERUBAHAN GAYA HIDUP	265
Psikososial Gen Z <i>Yohanes Budiarto</i>	267
Ruang Kopi, Obrolan Hati: Mengubah Perspektif tentang Hubungan Manusia <i>Sandy Kartasasmita</i>	272
Gen Z, <i>Flexing</i> , dan Keuangan <i>Meike Kurniawati</i>	282
Maratonton: Sekadar Mengisi Waktu Luang atau Luang Waktukah? <i>Rahmah Hastuti</i>	289
Tren Kecantikan pada Generasi Z <i>Debora Basaria</i>	295
BAGIAN 10 GENERASI Z DALAM MEMANDANG KEBAHAGIAAN DAN KEBERSYUKURAN	299
Kebahagiaan versi Generasi <i>Zoomer</i> <i>Untung Subroto</i>	301
Bagaimana Generasi Z Memaknai Rasa Syukur? <i>Meiske Y. Suparman</i>	307
BIODATA PENULIS	311

MEMAHAMI GENERASI Z

Psikologi, Kebutuhan, dan
Tantangan di Era Digital

Apabila ingin lebih memahami dunia Generasi Z sehingga tidak salah melangkah dalam mengambil keputusan saat berinteraksi dengan mereka, buku ini adalah pilihan tepat untuk memberikan gambaran menyeluruh terkait generasi ini. Dalam era yang terus bertumbuh dan berkembang dengan pesat, tantangan di depan mata adalah bagaimana memenangkan hati Generasi Z ini.

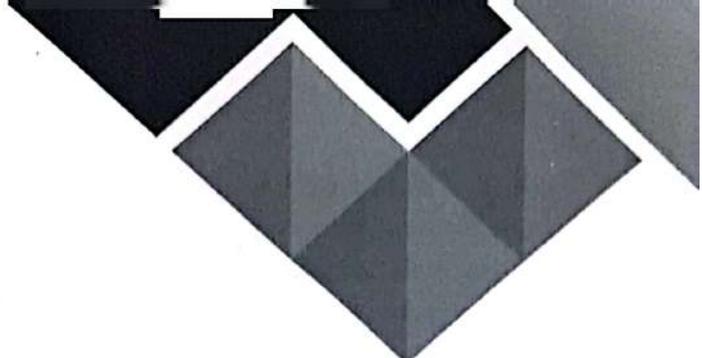
Buku ini membahas serta menggali secara mendalam terkait dengan psikologi dan kebutuhan generasi yang lahir di tengah ledakan teknologi. Buku ini juga dikemas sedemikian rupa dengan menggunakan berbagai sudut pandang para ahli psikologi. Membaca buku ini akan membuat Anda dapat merasakan bagaimana kesehatan mental, pola pikir kritis, relasi sosial, dan gaya hidup Generasi Z. Pembaca akan masuk ke dalam proses bagaimana Generasi Z memahami serta mengatasi stres dan kecemasan yang dihadapi mereka.

Siapa pun yang ingin dapat memahami Generasi Z, perlu membaca buku ini agar tidak tertinggal informasi serta wawasan terkait generasi digital ini. Buku ini sangat cocok dibaca oleh orangtua, pendidik, praktisi psikologi, dan siapa saja yang peduli dengan masa depan generasi digital.


RajaGrafindo Persada
PT RAJAGRAFINDO PERSADA
Jl. Raya Leuwinanggung No. 112
Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16456
Telp 021-84311162
Email: rajapers@rajagrafindo.co.id
www.rajagrafindo.co.id

RAJAWALI PERS
DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI





JAUH TETAPI DEKAT, DEKAT TETAPI JAUH: POLA KOMUNIKASI GENERASI Z

Denrich Suryadi

Di era digital masa kini, Generasi Z yang lahir antara akhir 1990-an dan awal 2010-an (1997–2012) berurusan dengan fenomena komunikasi yang unik dan kompleks. Frasa “jauh tetapi dekat, dekat tetapi jauh” mungkin sangat relevan dengan membayangkan, dan memahami dinamika interaksi sosial mereka. Di satu sisi mereka berkumpul bersama namun masing-masing sibuk dengan gawai masing-masing sambil kadang bercakap-cakap atau terhubung melalui aplikasi yang sama. Atau bersama keluarga yang berjarak dekat namun relasi antaranggota keluarga dan interaksi satu sama lain tidak bermakna. Di saat yang sama, teknologi memungkinkan mereka untuk tetap tersambung dengan orang-orang di dunia, meniadakan batasan geografis, dan membuat jarak fisik yang terukur, tampaknya kehilangan arti. Melalui media sosial, pesan instan, dan berbagai platform digital lainnya, Generasi Z dapat dengan mudah membangun hubungan dan mempertahankannya, bahkan seberapa jauh pun jarak fisik di mata mereka. Artikel ini akan mengeksplorasi bagaimana Generasi Z menavigasi tantangan dan peluang dalam komunikasi digital, serta dampak dari fenomena “jauh tetapi dekat, dekat tetapi jauh” pada kehidupan sosial dan emosional mereka.

Teknologi merupakan sebuah terobosan besar dalam hidup manusia, termasuk di antaranya teknologi komunikasi digital yang sangat berkembang dengan pesat. Segala akses yang mendatangkan kemudahan merupakan keuntungan besar, khususnya bagi Generasi Z yang memang

sejak lahir sudah dikondisikan dalam situasi “semua punya gawai dan harus punya gawai supaya tidak ketinggalan informasi”. Teknologi memengaruhi hubungan interpersonal, pentingnya keseimbangan antara interaksi daring dan luring, serta strategi yang dapat diterapkan untuk menciptakan koneksi yang lebih berarti di era digital ini.

Namun, kemudahan akses ini datang dengan konsekuensinya sendiri. Ketertarikan yang mendalam akan penggunaan gawai sering kali membuat mereka terjebak dalam perilaku yang disebut “*phubbing*” tindakan mengabaikan orang di sekitar demi berkutat dengan perangkat mereka yang ironisnya, teknologi yang mendekatkan mereka dengan orang-orang jauh justru menjauhkan mereka dari interaksi tatap muka dengan orang-orang terdekat. *Phubbing* menggambarkan fenomena seseorang lebih fokus pada layar gawai mereka daripada berinteraksi dengan orang-orang di sekitar. Hal ini menciptakan jarak emosional dan sosial, mengakibatkan komunikasi yang terputus dan perasaan keterasingan meskipun berada dalam kedekatan fisik. Efek *phubbing* (*phone snubbing*) lebih banyak berdampak negatif dalam hubungan interpersonal. Mereka menemukan bahwa *phubbing* dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam hubungan, baik romantis maupun pertemanan.

Namun, di sisi lain, kedekatan digital ini sering kali menimbulkan perasaan kesendirian dan keterasingan. Meskipun selalu terhubung, interaksi yang dilakukan secara daring kadang-kadang kurang mendalam dan tidak memuaskan kebutuhan emosional serta sosial yang lebih mendalam. Fenomena ini menciptakan kondisi yang berlawanan: meskipun mereka secara fisik dekat dengan perangkat yang memungkinkan komunikasi, mereka bisa merasa jauh secara emosional dan sosial dari orang-orang di sekitar mereka. Biasanya dampaknya adalah kesepian secara emosional. Kesepian emosional mengacu pada perasaan kekosongan dan isolasi yang muncul karena kurangnya hubungan emosional yang mendalam dan bermakna. Generasi Z cenderung memiliki kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat dan bermakna karena terbiasa menggunakan gawai, sementara lebih sedikit berinteraksi secara langsung yang sebenarnya baik untuk melatih keterampilan intrapersonal dan interpersonal mereka. Hambatan di keterampilan komunikasi juga menjadi efek *snowball* dari isu kesepian ini.

Penelitian Lenhart (2015) menunjukkan bahwa Generasi Z lebih memilih pesan teks dan media sosial daripada panggilan telepon atau komunikasi tatap muka. Mereka lebih memilih untuk menggunakan bahasa umum dan populer yang mereka anggap menyenangkan disertai emotikon dalam percakapan teks sehari-hari dan bahkan dalam surel. Kebiasaan Generasi Z untuk berekspresi juga menjadi bagian dari bahasa percakapan teks mereka dan emotikon cukup mewakili perasaan/emosi mereka. Namun, ketika mereka bertemu, ada kemungkinan mereka tidak mampu atau bingung mengekspresikan emosi mereka secara langsung. Mereka cenderung menjadi canggung secara sosial dan akhirnya membuat mereka kembali merasa nyaman dengan cara komunikasi melalui percakapan teks lagi.

Dalam sebuah penelitian di Amerika tahun 2015, fenomenanya adalah meskipun 90% orang dewasa dan 78% usia Generasi Z dilaporkan memiliki ponsel, namun sebenarnya melakukan panggilan telepon dianggap "jadul" bagi Generasi Z. Faktanya, mereka lebih banyak menggunakan teks percakapan, dan setiap bulannya mereka mengirim lebih dari 3.000 pesan teks, yang mungkin tampak seperti bahasa asing bagi generasi tua. Tidak heran ketika mereka mengandalkan respons komunikasi yang lebih cepat, namun mereka tidak mendapatkannya, maka mereka akan cenderung jadi menunggu dan akhirnya mudah mengalami kesepian.

Belum lagi hambatan berkomunikasi dengan generasi yang lebih tua, khususnya orangtua di rumah. Ketika Generasi Z ini lebih menyukai percakapan teks daripada panggilan suara, maka menyulitkan generasi yang lebih tua untuk berkomunikasi secara efektif dengan generasi muda ini. Sementara pesan singkat informal melalui percakapan teks ini cocok untuk Generasi Z, namun mungkin tidak cocok untuk generasi yang lebih tua dengan alasan gagap teknologi untuk membuka dan menggunakan aplikasi percakapan di gawai.

Dengan rentang perhatian yang pendek dan metode komunikasi yang singkat (misalnya Twitter, Snapchat, Instagram, dan YouTube), Generasi Z memiliki caranya sendiri dalam berkomunikasi dalam masyarakat modern. Merupakan hal yang umum bagi anggota generasi ini untuk terhubung secara *online* selama berjam-jam setiap hari dan mereka menggunakan platform yang berbeda untuk tujuan yang berbeda. Misalnya saja, mereka menggunakan Twitter dan *hashtag* untuk

menginformasikan atau menerima informasi terkini tentang orang, tempat, dan hal-hal yang mereka minati (dalam 140 karakter atau kurang), yang juga merupakan sumber utama informasi di luar jaringan pertemanan mereka. Mereka menggunakan Instagram untuk berbagi pesan dan gambar, namun tetap menjaga tingkat privasi karena informasi ini tidak disimpan. Mereka menggunakan YouTube untuk berbagi video dan sebagai sumber utama untuk belajar (misalnya tutorial, sumber pendidikan untuk pekerjaan rumah, hiburan, kebugaran, dan mode). Saat ini platform sosial ini merupakan platform sosial yang paling banyak digunakan karena cepat dan mudah diakses serta digunakan, namun Generasi Z tidak segan-segan mencoba metode baru untuk berbagi dan menerima informasi.

Menariknya, dari hasil penelitian di tahun 2015, meskipun Generasi Z menyukai bentuk komunikasi yang cepat, 83% siswa yang disurvei melaporkan adanya manfaat signifikan dalam komunikasi tatap muka untuk lebih terhubung dan menafsirkan bahasa tubuh teman, keluarga, rekan kerja, dan orang lain. Dalam studi global di tahun 2015 juga terhadap 1.000 individu Generasi Z dan milenial di 10 negara (termasuk Amerika Serikat dan Inggris), mayoritas (51%) responden Generasi Z berusia 16–20 tahun melaporkan bahwa mereka lebih memilih komunikasi tatap muka dibandingkan bentuk komunikasi lainnya, seperti email (16%) dan pesan instan (11%). Jadi, memang ternyata tidak semua Generasi Z akan pasti lebih menyukai untuk tidak bertatap muka ketika berkomunikasi. Mereka tahu manfaatnya, tetapi mungkin juga mereka tetap lebih menyukai (kalau memungkinkan) untuk cukup melalui percakapan teks singkat saja.

Ada berbagai kemungkinan mengapa Generasi Z yang sebenarnya memahami efektivitas komunikasi lisan, namun tetap cenderung memilih kemudahan melalui komunikasi daring melalui percakapan teks. *Pertama*, adanya stigma antargenerasi bahwa Generasi *Baby Boomers* dan Generasi X berkesan 'jadul' alias kuno sehingga percakapan bersama mereka akan membosankan atau menakutkan karena kemungkinan Generasi Z akan dihakimi atau dikritik. *Kedua*, generasi yang lebih tua dianggap menganut nilai senioritas sehingga harus dihormati dan ditakuti sementara Generasi Z lebih menyukai nilai persamaan derajat/hak (*equality*). *Ketiga*, generasi sebelumnya memiliki stigma terhadap Generasi Z untuk harus menerapkan sopan santun, terutama dalam

berkomunikasi melalui kata sapaan yang sopan, kalimat yang tepat, dan lain-lain. Sementara Generasi Z terbiasa untuk memperpendek kata, mempersingkat kalimat dan respons dalam berkomunikasi. Padahal kemungkinan-kemungkinan ini belum pasti sesuai dengan keyakinan/stigma dari masing-masing generasi karena memang kondisi kesenjangan ini tidak dapat digeneralisasikan.

Di lain sisi, ketidakseimbangan antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk komunikasi daring dan tatap muka menimbulkan tantangan bagi generasi ini untuk mengembangkan keterampilan komunikasi antarpribadi yang efektif. Komunikasi lisan dapat membangun hubungan yang lebih dekat dan memastikan bahwa informasi dipahami, sedangkan komunikasi digital memiliki keuntungan lebih ekonomis karena tidak harus bertemu dan menghabiskan biaya transportasi. Kemudian juga ada catatan atau bukti percakapan karena biasanya tidak banyak Generasi Z yang "rajin" mencatat isi atau hasil percakapan tatap muka. Dengan aplikasi percakapan chat atau aplikasi pertemuan daring, fitur rekam dapat diaktifkan. Terasa lebih mudah, bukan?

Sebenarnya untuk berkomunikasi, sangat penting untuk seseorang memiliki keterampilan komunikasi lisan dan tertulis untuk mengatasi serta memecahkan masalah yang kompleks, terlebih ketika Generasi Z memasuki dunia pendidikan tinggi dan dunia kerja. Organisasi dan komunitas lintas generasi akan menyulitkan Generasi Z yang tidak terbiasa berkomunikasi lisan dan tertulis. Di satu sisi generasi lebih tua akan berharap mereka mau berkomunikasi secara langsung tatap muka dan mampu berkomunikasi melalui presentasi dan laporan-laporan. Sementara Generasi Z lebih terbiasa untuk menyampaikan segala sesuatu secara singkat dan cepat (alias instan). Ada proses komunikasi yang terlewat. Jika dibahas lebih jauh, ini juga terkait dengan kemampuan literasi yang terbatas juga. Terlihat dari kecenderungan Generasi Z menghindari membaca tulisan yang panjang dan banyak karena ada kebiasaan untuk bergerak dan memutuskan secara instan.

Memang tidak semua Generasi Z dikatakan atau digeneralisasi memiliki masalah dalam berkomunikasi. Banyak aspek yang membentuk perilaku dan kebiasaan dalam berkomunikasi, khususnya jika dikaitkan dengan pola komunikasi dan pengasuhan keluarga, aspek sosial ekonomi bahkan budaya, atau hobi atau minat membaca. Kemampuan literasi

seperti telah dibahas di atas memiliki keterkaitan dengan banyak tidaknya perbendaharaan kosakata sehingga juga memengaruhi kemampuan Generasi Z berkomunikasi secara lisan dan tertulis. Sebagai Generasi Z yang akan memasuki jenjang pendidikan tinggi dan dunia kerja, pembaruan yang terjadi pada kemajuan teknologi dan penerapannya memang akan selalu harus dilakukan. Namun, untuk menyeimbangkan dalam prosesnya, faktor manusia dan komunikasi juga tetap penting karena akan menyertai dalam proses pembimbingan/*mentoring*.

Bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan komunikasi di era teknologi canggih seperti ini?

1. Luangkan waktu untuk berkomunikasi secara langsung dengan bertatap muka bersama keluarga, teman, atau guru di sekolah.
2. Memulai kebiasaan baru untuk lebih banyak membaca buku. Selain melatih sensori motorik halus, membaca buku juga membantu meningkatkan daya fokus dan konsentrasi serta melatih ketekunan.
3. Hapus mental *blocking* bahwa generasi yang lebih tua itu tidak mengasyikan/menyenangkan untuk diajak berkomunikasi. Mulailah dari orang-orang yang kalian anggap terbuka, ramah, dan fleksibel terhadap generasi kalian yang saat ini di level SD, SMP, SMA, universitas, seperti guru, alumni, atau kakak kelas. Di rumah, perbanyak komunikasi dengan kakak/adik atau orangtua, bahkan dengan kakek/nenek untuk mendapatkan pengalaman baru yang ternyata berbeda dengan apa yang dibayangkan sebelumnya.
4. Terbukalah pada generasi yang lebih tua mengenai hal-hal baru dan ajak mereka untuk mencoba dan menikmati kemajuan teknologi itu bersama di rumah atau di sekolah.
5. Ajaklah generasi yang lebih tua berdiskusi ringan mengenai topik terkait teknologi yang paling sering digunakan di rumah atau di sekolah. Berbagi informasi yang mungkin belum mereka ketahui dan manfaatnya sehingga mereka menjadi lebih terbuka untuk memperbarui kecakapan teknologi mereka.
6. Belajar mengelola dan mengekspresikan emosi yang sehat melalui komunikasi yang sehat. Dengan belajar asertif, berani mengungkapkan pendapat secara positif. Tidak defensif dengan pendapat yang kuno atau tidak sesuai dengan nilai Generasi Z saat ini.

Saran praktis ini diharapkan dapat mengubah kondisi yang jauh, tetapi terasa dekat, yang dekat justru terasa jauh sebagai gambaran pola komunikasi Generasi Z. Generasi Z tidak dianggap memisahkan diri secara sosial padahal sebenarnya generasi ini memerlukan bantuan dan keterbukaan dari generasi sebelumnya untuk dapat memahami dan menerima kenyataan bahwa sebagai manusia yang berkembang. Komunikasi adalah kata kunci untuk melakukan semua prosesnya dengan baik, baik di rumah, sekolah, maupun lingkup masyarakat yang lebih luas. Perkembangan dan kemajuan teknologi yang positif sebaiknya diikuti, namun dengan tidak menghapus esensi manusia yang sebenarnya dalam bentuk interaksi sosial dan komunikasi yang bermakna demi kesejahteraan psikologi Generasi Z yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Avery, R. (2015). "Generation Z: A Question of Communication", *Imaging & Therapy Practice*. Canterbury: Society & College of Radiographers, 27-31.
- Erwin, H. (2016). "The Use of Social Media by Physical Educators: How Do We Ensure Quality Control?", *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(2), 3-4.
- Feinman, C.L. 2017. *Generation Z: Managing Emergencies in a Post-Millennial World*. Master Thesis Unpublished. Charlestown, WV: American Military University.
- Kick, A. L., Contacos-Sawyer, J., & Thomas, B. (2015). "How Generation Z's Reliance on Digital Communication Can Affect Future Workplace Relationships", *Competition Forum*, 13(2), 214-222.
- Lenhart, A. (2015, April). *Teens, Social Media & Technology Overview 2015*. Washington DC: Pew Research Center. Retrieved from http://www.pewinternet.org/files/2015/04/PI_TeensandTech_Update2015_0409151.pdf.
- Pérez-Escoda, A. (2016). "Digital Skills in the Z Generation: Key Questions for a Curricular Introduction in Primary School/ La Competencia Digital De La Generación Z: Claves Para Su Introducción Curricular En La Educación Primaria", *Comunicar (English Edition)*, 24(49), 71-79.

- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z Goes to College*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Shatto, B., & Erwin, K. (2016). "Moving on from Millennials: Preparing for Generation Z", *Journal of Continuing Education in Nursing*, 47(6), 253-254. doi:10.3928/00220124-20160518-05.
- Wiedmer, T. (2015). "Generations Do Differ: Best Practices in Leading Traditionalists, Boomers, and Generations X, Y, and Z", *Delta Kappa Gamma Bulletin*, 82(1), 51.