

19 Desember 2024

Nomor : 2747-D/4135/FPsi-UNTAR/XII/2024
Lampiran : -
Perihal : Undangan Peluncuran Buku Final Karya Fakultas Psikologi

Kepada Yth.

Bapak dan Ibu Dosen
Staf Sekretariat
Fakultas Psikologi
Universitas Tarumanagara
Jakarta

Dengan hormat,

Dengan ini kami mengundang Bapak/Ibu/Saudara untuk hadir pada:

Hari/Tanggal : Jumat, 20 Desember 2024
Waktu : Pukul 11.00 - 11.45 WIB
Tempat : Ruang Kelas Smart Classroom/Ruang K306
Gedung K lantai 3 Fakultas Psikologi
Agenda : Peluncuran 2 Buku Fakultas Psikologi

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu/Saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan



Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



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 Sahranl, Dr., Psikolog
Roswiyani, Ph.D., Psikolog
Rita Markus Idulfilastri, Dr., Ir., M.Psi.T.
Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog
Sri Tiatrl, 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:

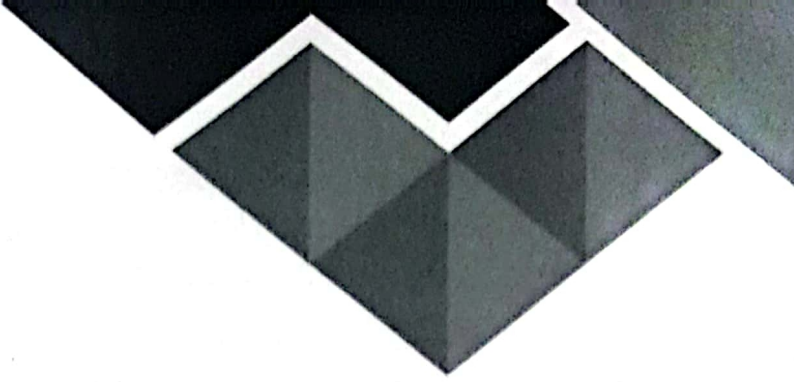
Jl. Raya Leuwinanggung, No.112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16456

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 Rasmi 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 B8 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 Agustina	123
Popcorn Brain pada Gen Z: Ada Apa Gerangan? Astri Anggraini H.W.	130
BAGIAN 6 GENERASI Z: KARIER DAN PEKERJAAN	145
A to Z untuk Betah Bekerja: Bagaimana Perusahaan Memikat Hati Gen Z? Daniel Lie	147
Strawberry Generation: Apa Betul Tidak Bisa Kerja? Jessica	154
Penggunaan Teknologi Pintar di Tempat Kerja: Kawan atau Lawan? Kiky D.H. Sarawati	160
Content Creator sebagai Suatu Career Calling M. Ramadhan	167
Beberapa Dugaan Mengenai Perilaku Kerja Gen Z P. Tommy Y.S. Suyasa	180
Tips Bahagia di Tempat Kerja bagi Karyawan Gen Z Zamralita	189
BAGIAN 7 GENERASI Z DENGAN MEDIA SOSIAL DAN KOMUNIKASI	197
Media Sosial, Make Believe, dan Delusi Monty P. Satiadarma	199
Jauh tetapi Dekat, Dekat tetapi Jauh: Pola Komunikasi Generasi Z Denrich Suryadi	207
BAGIAN 8 GENERASI Z DAN TEKNOLOGI	215
Cyberpsychology (Psikologi Siber): Sebuah Pengantar Heryanti Satyadi	217
Gen Z di Tengah Isu Perundungan Siber dan Keberadaban Digital Monika	224

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





PELUNCURAN BUKU FINAL KARYA FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAR

1. MEMAHAMI GENERASI Z: PSIKOLOGI, KEBUTUHAN DAN
TANTANGAN DI ERA DIGITAL
2. 30 TAHUN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
TARUMANAGARA

Ruang Kelas dan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
Jember, 22 Desember 2024



UNTAR
FAKULTAS
PSIKOLOGI

Terakreditasi
BAN-PT

A
Lengkap

QS STARS
RATING SYSTEM

IAEE

IAEE

CPA
AUSTRALIA

ICAEW
CHARTERED
ACCOUNTANTS

PELUNCURAN BUKU FINAL KARYA FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAR

1. MEMAHAMI GENERASI Z: PSIKOLOGI, KEBUTUHAN DAN TANTANGAN DI ERA DIGITAL
2. 30 TAHUN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA.

**Smart Classroom Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
Jumat, 20 Desember 2024**