



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2025) pp: 3206-3214

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Keadilan Sosial dan *Life Satisfaction*: Studi tentang *Perceived Social Justice* Generasi Muda di Era Digital

Filadelfia Rumangkang¹, Wilfred Audric Clief Pangkey², Chatlia Putri Hermawan³, Madeline Natali Angow⁴,

Sherena Yemima Purba⁵, Agoes Dariyo⁶

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

agoesd@fpsi.untar.ac.id

Abstrak

Era digital telah menghadirkan dinamika psikologis yang semakin kompleks, khususnya bagi generasi muda yang hidup dalam arus informasi tanpa batas. Media sosial memberikan akses yang luas terhadap isu-isu keadilan sosial, memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi, menyuarakan pendapat, dan membangun solidaritas. Namun, paparan informasi yang intens juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi hubungan antara persepsi keadilan sosial dan kepuasan hidup generasi muda dalam konteks era digital modern. Menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian melibatkan lima partisipan berusia 18–21 tahun yang aktif menggunakan media digital dan memiliki ketertarikan pada isu-isu keadilan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keadilan sosial dipandang sebagai landasan penting bagi terciptanya kepuasan hidup. Partisipan merasa lebih sejahtera ketika melihat nilai-nilai kesetaraan, penghargaan, dan perlindungan hak diterapkan secara adil dalam kehidupan bermasyarakat. Namun, paparan berlebihan terhadap konten sosial, terutama mengenai ketidakadilan atau konflik, dapat memicu kelelahan emosional, frustrasi, serta penurunan kesehatan mental. Media digital sekaligus menjadi ruang pemberdayaan psikologis dan sumber stres, tergantung bagaimana individu berinteraksi dengan informasi tersebut. Selain itu, dukungan sosial dari komunitas, baik secara daring maupun luring, terbukti memperkuat kesejahteraan psikologis dan membantu individu menghadapi tekanan emosional. Penelitian ini menekankan pentingnya literasi digital, kemampuan mengelola emosi, dan regulasi diri agar generasi muda mampu tetap seimbang dalam menghadapi arus informasi. Selain itu, nilai-nilai keadilan sosial perlu diterapkan melalui pendekatan yang inklusif dan adaptif sehingga relevan dengan tantangan era digital. Temuan ini menyoroti perlunya intervensi edukatif dan dukungan komunitas untuk menjaga kesejahteraan psikologis generasi muda.

Kata kunci: Keadilan Sosial, Kepuasan Hidup, Media Digital, Generasi Muda, Kelelahan Emosional, Literasi Digital, Pemberdayaan Sosial, Dukungan Sosial

1. Latar Belakang

Era digital telah menciptakan fenomena psikologi yang unik dan kompleks, khususnya dalam konteks hubungan antara persepsi keadilan sosial (*perceived social justice*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) generasi muda. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan erat antara kepuasan hidup dan persepsi keadilan sosial, namun dalam era digital, dinamika hubungan ini menjadi semakin kompleks dan multidimensional (Zhang et al., 2020). Generasi muda saat ini mengalami kondisi psikologis yang belum pernah ada sebelumnya dalam sejarah manusia. Kelompok ini, yang dikenal sebagai Generasi Z, merupakan individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan tumbuh dalam lingkungan digital yang membentuk pola pikir, perilaku, serta kesejahteraan psikologis mereka (Dimock, 2019; Zahra et al., 2025). Mereka hidup dalam realitas hybrid antara dunia fisik dan digital, di mana penggunaan perangkat mobile dan media sosial telah mencapai tingkat yang belum pernah terjadi sebelumnya, menimbulkan kekhawatiran bahwa konektivitas yang konstan ini dapat membahayakan kesehatan mental remaja (WHO, 2024).

Fenomena ini menciptakan paradoks psikologis dimana di satu sisi, teknologi digital memberikan akses informasi yang luas tentang isu-isu keadilan sosial, namun di sisi lain dapat menimbulkan dampak negatif terhadap *well-being* psikologis. Salah satu fenomena psikologi yang paling menonjol adalah pergeseran cara generasi muda memproses informasi tentang ketidakadilan sosial (Andriyani, 2025). Lebih dari 1 dari 10 remaja (11%) menunjukkan tanda-tanda perilaku media sosial yang bermasalah, kesulitan mengontrol penggunaan mereka dan mengalami konsekuensi negatif, yang menunjukkan adanya fenomena *psychological overwhelm*

ketika generasi muda terpapar secara berlebihan terhadap informasi tentang ketidakadilan sosial melalui platform digital (Haloho et. al., 2025).

Fenomena lainnya adalah emergence of digital activism psychology, di mana generasi muda mengembangkan identitas dan self-concept yang erat kaitannya dengan partisipasi mereka dalam gerakan keadilan sosial online (Boulianne, 2015). Pada tingkat individu, hubungan antara perceived social justice dan life satisfaction memiliki implikasi mendalam terhadap perkembangan psikologis generasi muda. Semakin rendah kepuasan hidup seseorang, semakin tidak adil mereka memandang masyarakat, dan dalam era digital fenomena ini menjadi lebih kompleks karena persepsi individu tentang keadilan sosial tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman langsung, tetapi juga oleh konten digital yang mereka konsumsi sehari-hari. Generasi muda menghadapi tantangan psikologis berupa information overload dan emotional contagion melalui media sosial, dimana mereka secara simultan mengalami exposure terhadap ketidakadilan sosial global sambil berusaha mempertahankan kesehatan mental dan kepuasan hidup pribadi, menciptakan cognitive dissonance yang dapat mempengaruhi self-concept, worldview, dan psychological well-being mereka (Orben & Przybylski, 2019).

Dalam konteks kelompok, era digital telah mengubah dinamika collective identity dan group cohesion di kalangan generasi muda. Online communities yang terbentuk berdasarkan shared values tentang keadilan sosial menjadi reference group yang signifikan dalam membentuk identitas dan kepuasan hidup generasi muda. Digital platforms memungkinkan terbentuknya echo chambers dan filter bubbles yang dapat memperkuat atau melemahkan persepsi keadilan sosial dalam kelompok tertentu, menciptakan polarisasi yang dapat mempengaruhi social cohesion dan collective well-being (Twenge, 2017). Pada tingkat masyarakat, hubungan antara perceived social justice dan life satisfaction generasi muda memiliki implikasi terhadap social stability, civic engagement, dan future social development. Persepsi ketidaksetaraan dalam berbagai aspek masyarakat memainkan peran penting dalam mengatur kepuasan hidup, sehingga diperlukan perbaikan sistem dan praktik yang mendorong persepsi kesetaraan yang lebih besar (Park et al., 2024). Era digital juga menciptakan fenomena "social media fatigue" dan "outrage exhaustion" dalam masyarakat, dimana exposure yang berlebihan terhadap informasi tentang ketidakadilan dapat menyebabkan psychological numbing dan decreased empathy, yang memiliki implikasi jangka panjang terhadap social cohesion dan collective action dalam masyarakat (Azhari et. al., 2024)

Artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam tentang kompleksitas hubungan antara perceived social justice dan life satisfaction generasi muda dalam konteks era digital melalui analisis empiris dan teoritis yang akan mengungkap mekanisme psikologis yang mendasari fenomena ini. Selain itu, artikel ini akan menyajikan solusi praktis untuk berbagai stakeholders, termasuk strategi literasi digital untuk individu, panduan untuk pendidik dan konselor, serta rekomendasi untuk policy makers dan platform developers. Melalui kombinasi wawasan empiris, solusi praktis, dan refleksi mendalam, artikel ini diharapkan dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih holistik tentang fenomena psikologis yang kompleks ini, mengingat tinjauan sistematis menemukan bahwa penggunaan situs jejaring sosial dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis (Keles et al., 2020).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, yang dipilih karena sesuai dengan tujuan untuk menggali dan memahami makna pengalaman subjektif generasi muda dalam memaknai keadilan sosial serta keterkaitannya dengan kepuasan hidup di era digital. Metode fenomenologi bertujuan untuk memahami makna dari pengalaman hidup individu sebagaimana yang mereka alami dan dipersepsikan secara sadar, dengan mengutamakan perspektif orang pertama dan menanggulihkan asumsi-asumsi eksternal melalui proses yang dikenal sebagai epoché atau bracketing (Creswell, 2013). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menyingkap esensi pengalaman partisipan sebagaimana yang mereka alami secara langsung, tanpa intervensi atau reduksi makna yang berlebihan.

Partisipan penelitian terdiri atas individu yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, aktif menggunakan media digital, dan memiliki pandangan atau pengalaman terkait isu keadilan sosial. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kesesuaian kriteria, sementara jumlah partisipan ditentukan dengan mempertimbangkan prinsip kejenuhan data (data saturation), yaitu ketika informasi yang diperoleh mulai bersifat berulang dan tidak ditemukan tema baru. Pendekatan ini memberikan wawasan yang mendalam mengenai pengalaman subjektif generasi muda terhadap keadilan sosial dan kepuasan hidup di era digital.

Pengumpulan data dilaksanakan melalui wawancara mendalam dengan format semi-terstruktur yang berlandaskan pedoman wawancara (interview guide) yang disusun peneliti. Pedoman tersebut berfungsi sebagai kerangka untuk memastikan keterarahan proses wawancara, sekaligus memberi keleluasaan bagi partisipan dalam mengungkapkan pengalaman personal mereka. Pertanyaan yang terkandung dalam pedoman wawancara difokuskan pada pemahaman partisipan mengenai keadilan sosial, pengalaman yang merefleksikan adanya keadilan maupun ketidakadilan sosial dalam kehidupan nyata maupun ruang digital, serta refleksi mereka terkait keterkaitan pengalaman tersebut dengan tingkat kepuasan hidup. Selain itu, peneliti menyusun catatan lapangan (field notes) untuk mendokumentasikan konteks wawancara, ekspresi nonverbal, serta nuansa interaksi yang relevan bagi analisis.

Analisis data dilakukan dengan metode fenomenologi interpretatif melalui tahapan-tahapan yang meliputi: pembacaan berulang untuk memperoleh pemahaman holistik, identifikasi unit makna, pengelompokan unit makna ke dalam tema-tema yang sejenis, serta interpretasi tematik guna menemukan esensi pengalaman partisipan. Proses analisis ini dilaksanakan secara induktif, sehingga tema-tema yang muncul bersumber langsung dari data lapangan.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan strategi member checking dengan meminta partisipan memverifikasi ringkasan hasil wawancara, triangulasi sumber melalui perbandingan perspektif partisipan dari latar belakang yang berbeda, serta reflektivitas peneliti dalam rangka mengontrol potensi bias. Aspek etis penelitian dijaga dengan cara memberikan informasi yang jelas mengenai tujuan penelitian, memperoleh persetujuan sukarela (informed consent) sebelum proses wawancara, menjaga kerahasiaan identitas partisipan melalui penggunaan kode atau inisial, serta memastikan seluruh data yang terkumpul hanya dimanfaatkan untuk kepentingan akademik. Dengan prosedur tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana generasi muda memaknai keadilan sosial di era digital serta implikasinya terhadap kepuasan hidup.

3. Hasil dan Diskusi

Profil Subyek

Penelitian ini melibatkan lima orang partisipan yang telah lolos proses seleksi sesuai kriteria yang ditetapkan pada tahap metodologi. Partisipan terdiri atas tiga perempuan dan dua laki-laki dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun, kelima partisipan merupakan mahasiswa aktif dari berbagai fakultas dan program studi yang berbeda. Karakteristik partisipan menunjukkan adanya variasi dari segi latar belakang akademik, domisili, serta aktivitas digital. Sebagian besar partisipan belum memiliki pekerjaan tetap, sementara satu partisipan diketahui sedang menjalani program magang. Dalam kehidupan sehari-hari, seluruh partisipan secara aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, Tiktok, Twitter, WhatsApp, dan Facebook sebagai sarana komunikasi, interaksi sosial, serta partisipasi dalam isu-isu keadilan sosial. Untuk memberikan gambaran lebih rinci mengenai karakteristik partisipan, berikut disajikan tabel profil partisipan dan tabel pelaksanaan wawancara yang menggambarkan konteks lapangan tempat data dikumpulkan.

Tabel 1. *Profil Partisipan Penelitian*

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Domisili	Fakultas/ Program Studi	Angkatan
1	DO	Perempuan	21	Jakarta Pusat	Seni Rupa dan Desain	2022
2	TS	Perempuan	18	Jakarta Barat	Ilmu Komunikasi	2024

3	FN	Laki-laki	20	Jakarta Barat	Psikologi	2023
4	MG	Laki-laki	21	Tangerang	Teknologi Informasi	2022
5	BW	Perempuan	21	Jakarta Barat	Hukum	2022

Tabel 2. *Keterangan Waktu Wawancara*

No.	Inisial	Tempat Wawancara	Hari/Tanggal	Durasi
1	DO	Kafe 9 Cups, Tanjung Duren	Jumat, 4 Oktober 2025	35 menit 17 detik
2	TS	Google Meet	Kamis, 3 Oktober 2025	51 menit 19 detik
3	FN	Google Meet	Kamis, 3 Oktober 2025	30 menit 14 detik
4	MG	Google Meet	Kamis, 3 Oktober 2025	55 menit 5 detik
5	BW	Microsoft Teams	Kamis, 3 Oktober 2025	1 jam 17 menit 12 detik

Secara keseluruhan, kelima subjek memiliki latar belakang dan karakteristik yang berbeda namun tetap sesuai dengan tujuan penelitian. Setiap subjek memberikan informasi yang relevan berdasarkan pengalaman dan pandangan masing-masing. Keberagaman ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai fenomena yang diteliti serta memperkaya hasil penelitian secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap lima partisipan tersebut diperoleh berbagai pengalaman subjektif mengenai bagaimana mereka memaknai hubungan antara keadilan sosial (*social justice*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) di era digital.

Setiap partisipan menunjukkan pengalaman yang unik namun memiliki pola tematik yang serupa: keadilan sosial dipahami sebagai dasar bagi rasa hidup yang bermakna, media digital menjadi ruang yang mempengaruhi persepsi dan emosi sosial, serta efikasi diri digital, dukungan komunitas, dan nilai moral turut membentuk kesejahteraan psikologis mereka.

Melalui proses analisis fenomenologi interpretatif, diperoleh lima tema utama yang menggambarkan esensi pengalaman generasi muda dalam konteks penelitian ini, yaitu: (1) Keadilan Sosial sebagai Fondasi Kepuasan Hidup, (2) Media Digital sebagai Ruang Persepsi dan Emosi Sosial, (3) Efikasi Diri Digital dan Keterlibatan Sosial, (4) Norma Sosial dan Dukungan Komunitas, dan (5) Nilai Pancasila dan Ideal Moral di Era Digital.

1. Keadilan Sosial sebagai Fondasi Kepuasan Hidup

Keadilan sosial merupakan fondasi utama dalam pencapaian kepuasan hidup generasi muda. Semua partisipan sepakat bahwa perasaan diperlakukan dengan adil, adanya kesempatan yang setara, dan akses terhadap sumber daya yang memadai adalah kunci bagi kehidupan yang memuaskan. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa ketidakadilan sosial, baik dalam bentuk ketimpangan akses pendidikan, pekerjaan, maupun pengakuan terhadap usaha individu, dapat merusak kesejahteraan psikologis mereka.

Partisipan 1 mengungkapkan bahwa hidup yang memuaskan bagi dirinya adalah ketika kebutuhan dasar seperti pendidikan dan pekerjaan dapat terpenuhi tanpa adanya hambatan yang disebabkan oleh ketidakadilan sosial. Ia menyoroti bahwa ketidakadilan sosial, seperti ketimpangan dalam akses pekerjaan dan pendidikan, sangat mempengaruhi rasa kepuasan hidupnya. Ia juga memberikan contoh kasus di mana teman-temannya tidak mendapatkan kesempatan yang adil untuk beasiswa, sementara mereka yang memiliki koneksi tertentu mendapat keuntungan lebih besar. Sementara itu, Partisipan 2 menyatakan bahwa ketidakadilan sosial seringkali membuatnya merasa kurang puas dengan hidup, terutama ketika ia merasa bahwa kesempatan yang tersedia tidak merata, baik dalam dunia pendidikan maupun pekerjaan. Ia memberi contoh kebijakan pendidikan yang tidak merata, di mana tidak semua orang memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan beasiswa atau melanjutkan pendidikan tinggi.

Partisipan 3 menekankan bahwa keadilan sosial bagi dirinya tidak hanya terletak pada distribusi ekonomi, tetapi juga pada penghargaan terhadap usaha dan potensi individu. Ketidakadilan yang terjadi dalam dunia sosial, di mana usaha yang maksimal tidak selalu dihargai setimpal dengan hasil yang diperoleh, menyebabkan ketidakpuasan hidup. Hal ini sejalan dengan teori *equity* (Adams, 1965), yang menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara *input* (usaha) dan *output* (hasil) dapat mengurangi kepuasan dan motivasi individu. Partisipan 3 mengungkapkan bahwa ia sering merasakan ketegangan antara apa yang ia usahakan dan apa yang akhirnya ia terima. Secara keseluruhan, keadilan sosial dianggap oleh semua partisipan sebagai salah satu komponen terpenting dalam membangun rasa hidup yang bermakna dan memuaskan. Ketika generasi muda merasa dihargai, didengar, dan diperlakukan secara setara, mereka cenderung merasa lebih puas dengan hidup mereka. Sebaliknya, ketidakadilan sosial, dalam bentuk kesenjangan kesempatan maupun pengakuan terhadap usaha dan kontribusi mereka, dapat secara signifikan merusak kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis.

2. Media Digital sebagai Ruang Persepsi dan Emosi Sosial

Media digital berfungsi sebagai ruang yang sangat penting dalam membangun kesadaran, memproses emosi, dan memaknai isu keadilan sosial. Media digital memungkinkan generasi muda untuk mengakses informasi dengan mudah dan cepat, serta menyuarakan pendapat mereka tentang ketidakadilan sosial. Namun, meskipun media digital menawarkan banyak manfaat, penggunaan berlebihan atau tidak terkendali juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis (Orben & Przybylski, 2019).

Partisipan 3 menyatakan bahwa keterbukaan informasi di era digital membuatnya lebih sadar terhadap ketimpangan sosial yang terjadi di masyarakat. Namun, ia juga merasakan tekanan emosional yang besar karena terpapar terus-menerus pada isu ketidakadilan yang disebarluaskan melalui media sosial. Ia mengungkapkan bahwa setelah melihat postingan tentang ketidakadilan ekonomi dan pendidikan, ia sering merasa sedih dan lelah. Perasaan ini menunjukkan bahwa meskipun media digital dapat memperluas kesadaran sosial, hal tersebut juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental jika informasi yang diterima tidak dikelola dengan bijak (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).

Sementara itu, Partisipan 4 menggambarkan bahwa meskipun media digital memperkaya wawasan tentang berbagai isu sosial, paparan konstan terhadap penderitaan sosial dapat menyebabkan desensitisasi atau perasaan mati rasa terhadap isu-isu sosial. Fenomena ini dikenal dengan istilah "*outrage fatigue*", yaitu kondisi di mana empati terhadap isu-isu sosial melemah karena terpapar berlebihan. Partisipan 4 merasa bahwa meskipun ia sadar akan ketidakadilan yang terjadi, ia semakin merasa jenuh dan tidak lagi merasakan dampak emosional yang kuat, akibat seringnya paparan informasi yang sama. Fenomena ini sejalan dengan temuan dari Boulianne (2015) yang menyatakan bahwa paparan berlebihan terhadap isu sosial di media digital dapat menyebabkan penurunan empati dan keterlibatan sosial.

Namun demikian, media digital juga memiliki sisi positif, yaitu berfungsi sebagai *space of empowerment* atau sebuah ruang pemberdayaan di mana individu, terutama generasi muda, memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan diri, membangun identitas sosial, dan memperjuangkan nilai-nilai keadilan melalui berbagai bentuk partisipasi digital seperti kampanye, petisi, dan advokasi daring. Partisipan 5 menyoroti bahwa ia merasa terhubung dengan orang lain yang memiliki tujuan sosial serupa, serta merasa didengar ketika menyuarakan pendapatnya di *platform* seperti Instagram dan Twitter. Pengalaman ini memberikan rasa kontrol dan makna yang besar dalam hidupnya, meningkatkan rasa tujuan hidup dan keterhubungan sosial yang pada gilirannya berkontribusi positif terhadap kepuasan hidupnya.

Namun, meskipun media digital memberikan ruang pemberdayaan, *space of exhaustion* atau ruang kelelahan emosional juga menjadi isu yang penting. Paparan terus-menerus terhadap informasi dan emosi sosial yang intens dapat menyebabkan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan informasi berlebihan (*information overload*), yang dapat mempengaruhi *mood* dan kesejahteraan psikologis. Partisipan 1 mengungkapkan bahwa meskipun ia merasa berdaya ketika berpartisipasi dalam kampanye sosial digital, intensitas keterlibatannya terkadang menimbulkan rasa lelah yang cukup mendalam. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun keterlibatan digital dapat memberikan kepuasan intrinsik, dampak negatif dari kelelahan emosional harus dikelola dengan hati-hati.

Secara keseluruhan, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa media digital memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesadaran sosial dan emosi terkait ketidakadilan sosial. Namun, dampak emosional dari penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Manajemen eksposur emosional dan informasi menjadi kunci untuk memaksimalkan manfaat pemberdayaan sosial sambil mengurangi risiko kelelahan emosional dan stres sosial (Orben & Przybylski, 2019).

3. Efikasi Diri Digital dan Keterlibatan Sosial

Efikasi diri digital (*digital self-efficacy*) terbukti memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kepuasan hidup mereka. Setiap partisipan menyatakan bahwa kemampuan untuk menguasai teknologi digital memberi mereka rasa berdaya dan memperkuat keterlibatan mereka dalam isu-isu sosial, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Partisipan 1 dan Partisipan 3 mengungkapkan bahwa keterampilan dalam membuat konten kampanye sosial di media digital memberikan mereka rasa bermakna yang mendalam. Bagi keduanya, keterlibatan dalam pembuatan desain untuk kampanye sosial bukan hanya sekadar aktivitas teknis, tetapi juga kontribusi langsung terhadap perubahan sosial yang mereka pedulikan. Ini memperkuat identitas sosial mereka sebagai bagian dari komunitas yang peduli terhadap isu sosial, serta meningkatkan *self-esteem* dan efikasi diri mereka. Mereka merasa bahwa kemampuan digital yang mereka miliki memberi mereka keunggulan dalam memperjuangkan keadilan sosial, serta memberikan rasa tujuan hidup yang lebih jelas.

Namun, meskipun keterlibatan digital memberi mereka perasaan berdaya, munculnya kelelahan emosional akibat keterlibatan sosial digital yang intens menjadi isu yang signifikan. Partisipan 2, meskipun awalnya sangat antusias mengikuti kampanye online dan berbagi konten tentang keadilan sosial, ia merasa jenuh dan kehilangan energi emosional seiring berjalannya waktu. Hasil dari keterlibatan yang berulang tanpa melihat perubahan nyata membuatnya merasa bahwa upaya digital tersebut terkadang tidak memberikan dampak yang diinginkan. Meskipun demikian, ia mengakui bahwa kepuasan intrinsik yang diperoleh dari partisipasi digital tetap memberi mereka rasa tujuan hidup yang tidak bisa diukur dengan hasil eksternal semata. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hasil konkret tidak selalu terlihat, keterlibatan digital tetap memperkaya kehidupan mereka dengan makna yang mendalam.

Partisipan 4 menyebutkan bahwa meskipun ia merasa berdaya dengan keterampilan digital yang dimilikinya, ia juga merasakan bahwa meskipun partisipasi dalam kampanye sosial digital memberikan makna, ia tidak selalu mendapatkan dampak langsung yang diinginkan. Ketidaksesuaian antara usaha dan hasil ini menjadi faktor penyebab timbulnya *activism fatigue* atau kelelahan akibat keterlibatan sosial yang berulang tanpa hasil nyata. Namun, temuan ini sejalan dengan penelitian Boulianne (2015), yang menunjukkan bahwa *digital civic engagement* atau keterlibatan sosial digital memang dapat meningkatkan makna hidup, meskipun efek instrumentalnya terbatas. Keterlibatan dalam kampanye digital dan penyebaran informasi keadilan sosial memberikan rasa kontrol dan keterhubungan sosial, yang pada gilirannya meningkatkan *subjective well-being* generasi muda. Dalam hal ini, efikasi diri digital berperan sebagai mediator antara persepsi keadilan sosial dan

kesejahteraan subjektif, yang menegaskan bahwa keterlibatan digital tidak hanya memberi dampak emosional yang positif, tetapi juga memperkuat rasa kepuasan hidup yang lebih dalam. Secara keseluruhan, meskipun keterlibatan dalam media sosial dapat memperkuat rasa *empowerment* dan tujuan hidup, para partisipan juga menyadari adanya potensi kelelahan emosional akibat partisipasi sosial yang berlebihan. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola eksposur emosional, serta kesadaran akan pentingnya *self-care* digital, menjadi kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis di era digital yang penuh tantangan ini.

4. Norma Sosial dan Dukungan Komunitas

Dukungan sosial muncul sebagai elemen kunci yang memperkuat hubungan antara keadilan sosial dan kepuasan hidup. Partisipan mengungkapkan bahwa interaksi positif, baik secara *online* maupun *offline*, dengan teman, keluarga, maupun komunitas, memberikan mereka validasi emosional dan rasa diterima, yang pada akhirnya meningkatkan motivasi untuk tetap terlibat dalam upaya sosial dan keadilan. Partisipan 4 mengungkapkan bahwa komunitas digital yang suportif membuatnya merasa tidak sendiri dalam memperjuangkan keadilan sosial. Dukungan berupa komentar positif, pesan pribadi, dan interaksi di media sosial memberikan rasa diterima yang sangat berharga, yang pada gilirannya meningkatkan semangat untuk terus aktif berpartisipasi dalam kampanye sosial. Dukungan semacam ini sangat berpengaruh pada motivasi intrinsik mereka untuk berjuang demi keadilan sosial, yang meningkatkan rasa kepuasan hidup mereka secara keseluruhan (Boulianne, 2015; Zhang et al., 2020).

Namun, tidak semua dukungan sosial datang secara positif. Beberapa partisipan mencatat bahwa norma sosial dalam lingkungan pertemanan mereka terkadang membatasi keinginan untuk menyuarakan keadilan sosial. Partisipan 2, misalnya, mengaku bahwa norma sosial dalam kelompoknya seringkali menganggap idealismenya terlalu berlebihan, bahkan kadang dianggap mengganggu keharmonisan. Hal ini memaksanya untuk menarik diri dari beberapa diskusi atau aktivitas online guna menjaga kesehatan mental dan menghindari perbedaan pendapat yang bisa menambah stres. Dalam situasi ini, validasi sosial berperan sebagai mekanisme yang membantu mereka menyeimbangkan antara keinginan untuk memperjuangkan keadilan dan kebutuhan untuk menjaga kesejahteraan emosional (Orben & Przybylski, 2019; Twenge, 2017).

Partisipan 1 menambahkan bahwa dukungan sosial juga datang dari komunitas yang memiliki pandangan serupa tentang keadilan sosial, meskipun terkadang dukungan itu datang dengan tantangan. Ia merasakan manfaat besar ketika keluarga dan teman-teman memberi dukungan emosional dalam menghadapi ketidakadilan, tetapi terkadang terdapat perbedaan pandangan, khususnya terkait dengan isu-isu sosial yang dianggap kontroversial. Misalnya, dalam hal ketidakadilan sosial yang terkait dengan kebijakan pemerintah, beberapa anggota keluarganya lebih cenderung apatis atau enggan berdiskusi, sementara yang lain mendukung aktifnya mereka dalam berbagai kampanye sosial. Dalam konteks ini, dukungan komunitas bisa datang dalam berbagai bentuk, baik langsung (seperti berbagi informasi atau memberi dukungan moral) maupun tidak langsung, seperti adanya pengakuan terhadap upaya mereka dalam berjuang untuk keadilan (Zhang et al., 2020).

Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial sangat memperkuat kemampuan individu untuk memperjuangkan keadilan sosial, perbedaan pandangan dalam norma sosial dan budaya kelompok juga menjadi faktor yang bisa menghambat atau membatasi keterlibatan sosial seseorang. Dengan semakin tingginya dukungan sosial yang diterima, semakin kuat pula kemampuan individu untuk mempertahankan kepuasan hidup di tengah paparan ketidakadilan. Sebaliknya, jika dukungan sosial minim atau terbatas, maka kemungkinan kehilangan motivasi dan kepuasan hidup menjadi lebih besar (Keles et al., 2020).

Secara keseluruhan, dukungan sosial, baik yang datang dari keluarga, teman, maupun komunitas *online*, terbukti memperkuat hubungan antara keadilan sosial dan kepuasan hidup. Dukungan ini memberikan rasa diterima, memperkuat semangat kolektif, dan meningkatkan motivasi untuk terus berpartisipasi dalam perjuangan sosial. Namun, perbedaan norma dan pandangan dalam komunitas atau keluarga juga bisa menjadi hambatan, yang menunjukkan pentingnya keseimbangan antara idealisme dan kesehatan mental.

5. Nilai Pancasila dan Ideal Moral di Era Digital

Nilai Pancasila, terutama sila kelima yang menekankan keadilan sosial untuk seluruh rakyat Indonesia, tetap menjadi panduan moral utama dalam menilai kehidupan yang memuaskan, meskipun era digital menghadirkan tantangan dalam penerapannya. Para partisipan menyebutkan bahwa nilai ini sangat relevan dengan konteks saat ini dan harus diinterpretasikan secara fleksibel dalam dunia digital yang semakin dinamis, serba cepat, dan kompetitif.

Partisipan 2 dan Partisipan 3 mengungkapkan adanya ketegangan antara nilai tradisional, seperti gotong royong dan solidaritas, dengan budaya digital yang lebih cepat, kompetitif, dan individualistik. Mereka merasa bahwa media sosial dan *platform* digital sering kali memperburuk polarisasi sosial dan menciptakan ketimpangan suara, sehingga sulit untuk mengimplementasikan nilai-nilai solidaritas sosial yang mendalam. Misalnya, algoritma yang digunakan oleh *platform* digital lebih cenderung memperkuat konten sensasional atau polarisasi, yang sering kali mengesampingkan prinsip keadilan dan persatuan yang terkandung dalam Pancasila. Partisipan 2 bahkan mencatat bahwa media sosial sering kali mengangkat isu dengan cara yang memecah belah, bukannya mendekatkan orang dalam semangat kebersamaan

Namun, meskipun terdapat tantangan dalam penerapan nilai-nilai tradisional dalam dunia digital, kelima partisipan tetap optimis bahwa nilai Pancasila tetap dapat diterjemahkan secara adaptif di era digital. Partisipan 5 menyatakan bahwa meskipun budaya digital sering kali cenderung individualistik, prinsip-prinsip dasar Pancasila, terutama yang berkaitan dengan keadilan sosial, dapat diperkuat melalui advokasi daring dan kampanye sosial. Dalam hal ini, *platform* digital berfungsi sebagai ruang untuk memperjuangkan nilai-nilai keadilan sosial, kejujuran, dan persatuan dengan cara yang lebih efektif dan meluas. Partisipan 5 juga menunjukkan bahwa kampanye sosial yang dilakukan di *platform* seperti Instagram dan Twitter memberi mereka kesempatan untuk mempromosikan nilai-nilai moral yang dipegang teguh dalam Pancasila kepada audiens yang lebih luas dan lebih beragam.

Secara lebih luas, nilai Pancasila yang tercermin dalam sila kelima, yaitu keadilan sosial, menginspirasi banyak partisipan untuk menganggap keadilan sosial bukan hanya sebagai prinsip hukum, tetapi juga sebagai orientasi eksistensial terhadap kehidupan yang lebih bermakna dan inklusif. Oleh karena itu, meskipun budaya digital sering kali memperburuk ketimpangan sosial, dengan pendekatan yang tepat, nilai-nilai Pancasila masih dapat menjadi landasan moral yang kuat untuk menilai dan memperjuangkan keadilan sosial dalam kehidupan sehari-hari, baik secara *offline* maupun *online*. Meskipun demikian, konflik moral antara nilai-nilai tradisional dan realitas digital tidak dapat dihindari. Para partisipan mengakui bahwa meskipun mereka masih menganggap nilai-nilai Pancasila relevan dalam dunia digital, tantangan yang dihadapi oleh generasi muda adalah bagaimana tetap menjaga solidaritas sosial di tengah kesibukan dan kecenderungan kompetisi yang lebih menonjol dalam budaya digital. Perbedaan pandangan ini menunjukkan bahwa penerapan nilai Pancasila di era digital memerlukan pendekatan yang lebih inklusif dan adaptif, yang dapat mengakomodasi perubahan sosial dan budaya yang terjadi dengan pesat. Secara keseluruhan, meskipun ada tantangan antara nilai tradisional dan budaya digital, partisipan tetap meyakini bahwa nilai Pancasila, khususnya sila keadilan sosial, penting dalam menilai kehidupan yang memuaskan. Oleh karena itu, penerapannya perlu disesuaikan dengan konteks digital yang berkembang.

4. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa hubungan antara persepsi keadilan sosial dan kepuasan hidup generasi muda di era digital bersifat saling mempengaruhi dan kompleks. Keadilan sosial, baik yang dialami langsung maupun yang diperoleh melalui media digital, menjadi fondasi utama bagi kesejahteraan hidup mereka. Ketika generasi muda merasa diperlakukan secara adil dan memiliki kesempatan yang setara, hal tersebut berkontribusi pada makna hidup dan rasa optimisme mereka terhadap masa depan. Sebaliknya, ketidakadilan sosial yang dirasakan, baik secara langsung maupun terpapar melalui media digital, dapat menurunkan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis. Media digital, di sisi lain, berfungsi sebagai ruang yang ambivalen. Meskipun membuka peluang untuk kesadaran sosial dan partisipasi dalam gerakan keadilan sosial, media digital juga menyebabkan dampak psikologis yang signifikan seperti kelelahan emosional, informasi berlebihan, dan *activism fatigue*. Oleh karena itu, literasi digital dan kemampuan untuk mengelola emosi menjadi keterampilan psikologis yang sangat penting bagi generasi muda dalam menjaga keseimbangan mental mereka. Dukungan sosial, baik dari komunitas online maupun offline, terbukti memiliki peran yang sangat penting dalam memperkuat kesejahteraan psikologis generasi muda, serta memberikan motivasi untuk terus berpartisipasi dalam perjuangan sosial yang mereka anggap penting. Selain itu, nilai-nilai Pancasila, khususnya keadilan sosial, tetap menjadi landasan moral yang relevan, meskipun tantangan digital yang semakin kompleks. Pentingnya topik ini terletak pada kesadaran bahwa keadilan sosial bukan hanya isu sosial, tetapi juga persoalan psikologis yang berdampak langsung pada identitas, makna hidup, dan kesejahteraan mental generasi muda. Fenomena digitalisasi memengaruhi cara generasi muda memaknai dan merespons ketidakadilan sosial, serta memberikan tantangan baru dalam mempertahankan kesehatan mental di tengah paparan informasi yang terus berkembang. Sebagai rekomendasi, penting bagi pendidik, konselor, pembuat kebijakan, dan pengembang platform digital

untuk menciptakan ruang yang lebih inklusif, etis, dan manusiawi di dunia digital. Generasi muda juga perlu diberikan kesadaran tentang pentingnya mengelola eksposur emosional dan mengembangkan keterampilan digital yang sehat, agar mereka dapat tetap terhubung dengan perjuangan keadilan sosial tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka. Sebagai refleksi, mari kita tumbuhkan kesadaran diri digital, menggunakan teknologi tidak hanya untuk bereaksi terhadap ketidakadilan, tetapi juga untuk membangun empati, solidaritas, dan keseimbangan batin, demi membentuk ekosistem sosial yang lebih adil dan berkelanjutan di masa depan.

Referensi

3. Andriyani, T. (2025, 8 September). Pakar UGM ungkap perspektif psikologi atas keterlibatan Generasi Z dalam aksi demonstrasi. *Universitas Gadjah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/pakar-ugm-ungkap-perspektif-psikologi-atas-keterlibatan-generasi-z-dalam-aksi-demonstrasi/>
4. Azhari, A. A., Purwasetiawatik, T. F., & Saudi, A. N. A. (2024). Gambaran tingkat social media fatigue pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 24–30. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.2384>
5. Boulianne, S. (2015). Social media use and participation: A meta-analysis of current research. *Information, Communication & Society*, 18(9), 524–538. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1008542>
6. Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
7. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
8. Dimock, M. (2019, January 17). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
9. Haloho, E. S. br, Batubara, N. A., Situmorang, E. S., & Damanik, B. E. (2025). Kesehatan mental di kalangan remaja akibat overexposure media sosial: Studi literatur dan wawancara Gen Z. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 8(2), 11–17. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
10. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
11. Li, Y., Jia, Q. F., & Zhou, J. (2017). Teachers' mental health: perceived social justice and life satisfaction. 899-903. 10.1109/IEEM.2017.8290022.
12. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
13. Park, S., Kim, J., & Lee, H. (2024). Power or opportunity? Perceived inequality on life satisfaction explained by reduced trust in South Korea. *Asian Journal of Social Psychology*, 27(2), 245–261. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12543>
14. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
15. World Health Organization. (2024). Teens, screens and mental health: Key findings from adolescent health survey. *WHO Regional Office for Europe*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789289059578>
16. Zahra, Y., Handoyo, S., & Fajrianthi, F. (2025). A comprehensive overview of Generation Z in the workplace: Insights from a scoping review. *SA Journal of Industrial Psychology*, 51, a2263. <https://doi.org/10.4102/sajip.v51i0.2263>
17. Zhang, L., Wang, H., & Chen, M. (2020). Life satisfaction predicts perceived social justice: The lower your life satisfaction, the less just you perceive society to be. *Frontiers in Psychology*, 11, 540835. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540835>
18. Zhang, S., & Zhou, J. (2018). Social justice and public cooperation intention: mediating role of political trust and moderating effect of outcome dependence. *Frontiers Psychology*, 9, 1381. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01381>