

ANALISIS PENGGUNA PONSEL TERHADAP PERILAKU GENERASIZ DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

¹Khoirur Rahma, ²Indallaila, ³Eneng Fatimah, ⁴Sabrina Mubarak, ⁵Nur Cinta

rahmaakhoirur@gmail.com, lailainda60@gmail.com,

enengfatimah28@gmail.com, sabrinamubarak19@gmail.com,

kailoren905@gmail.com.

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas
Djuanda

Abstrak

Perkembangan pesat pada teknologi yang terjadi saat ini, khususnya pada ponsel telah banyak mengambil alih dalam pembentukan perilaku generasi Z dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan ponsel terhadap perilaku generasi Z, menggali lebih dalam terhadap perubahan pola interaksi sosial, tingkat fokus belajar, serta keseharian mereka. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melakukan proses pengumpulan data melalui observasi dan wawancara mendalam. Sampel penelitian diambil dari beberapa anggota generasi Z yang aktif menggunakan ponsel. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa penggunaan ponsel secara intens dan signifikan dapat mempengaruhi interaksi sosial generasi Z, dengan lebih banyak waktu dihabiskan dalam dunia maya. Dalam konteks pendidikan, ponsel menjadi alat utama yang di gunakan untuk memudahkan akses informasi dan pembelajaran daring, namun pada hal ini juga dapat menimbulkan hal negatif terkait fokus dan produktivitas. Selain itu, ada pun perubahan lain dalam gaya hidup generasi Z yang terdampak dalam masalah jam tidur aktivitas fisik mereka. Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana generasi Z beradaptasi dengan teknologi ponsel di kehidupan sehari-hari mereka, serta membentuk pemahaman yang baik mengenai dampak teknologi terhadap perkembangan sosial dan perilaku generasi Z.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Generasi Z, Ponsel

PENDAHULUAN

Teknologi merupakan segala sesuatu yang digunakan sebagai alat yang dapat menunjang keberlangsungan hidup manusia. Perkembangan teknologi komunikasi, khususnya penggunaan ponsel telah membawa perubahan signifikan dalam gaya

hidup masyarakat, terutama generasi Z. Komunikasi memiliki definisi sebagai wujud interaksi paling utama dimana melalui berkomunikasi, manusia dapat dengan mudah memenuhi kebutuhannya mengenal banyak orang, dan sebagainya. (Haniza, 2019).

Pengguna ponsel tak hanya berasal dari golongan Generasi Z saja namun anak usia dini pun sudah mulai berkecimpung dengan penggunaan ponsel. Kecanduan ponsel ialah penggunaan berlebihan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari penggunanya, seringkali dapat berakibat pengguna keasyikan dan kecenderungan kurang peduli terhadap lingkungan sekitar dan sering kali sulit mengendalikan emosi yang tidak stabil apabila ada seseorang yang menggangukannya. Fenomena kecanduan ponsel tak cuma terjadi di Indonesia melainkan di seluruh dunia.

Generasi Z ini telah tumbuh dan berkembang pada masa dimana maraknya teknologi digital yang mempengaruhi sikap perilaku dan interaksi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Santrock (2007), dalam (Aprilia, Sriati and Hendrawati, 2020) menyebutkan bahwa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dengan berbagai perubahan baik secara biologis, kognitif, dan sosioemosional.

Penggunaan ponsel tidak hanya menjadi alat komunikasi, namun dapat memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan, nilai-nilai, dan pola interaksi sosial generasi Z. Pengaruh ponsel dalam kehidupan mereka memiliki dampak signifikan pada interaksi sosial, pola tidur, aktivitas fisik, dan cara konsumsi informasi. Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh penggunaan ponsel terhadap perilaku generasi Z menjadi sangat relevan untuk mengetahui dampaknya terhadap perkembangan sosial dan kesejahteraan mereka.

Dengan pemahaman yang lebih mendalam terkait fenomena ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi pada perkembangan kebijakan, pendekatan pendidikan, dan pemahaman masyarakat mengenai peran ponsel dalam membentuk karakter dan perilaku generasi Z di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang mana data ini terkumpulkan berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang serta perilaku yang diamati. Dalam hal ini, pendekatan kualitatif deskriptif menjelaskan data-data yang di dapat oleh peneliti melalui wawancara, observasi, dokumentasi, guna memperoleh jawaban permasalahan yang lebih rinci dan jelas. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang di amati.

Deskriptif kualitatif ini mempelajari fenomena yang ada dan mendeskripsikan aspek-aspek yang berkaitan dengan fenomena yang kita amati. Pada dasarnya pendekatan deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang berusaha untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan sesuatu dengan situasi dan hubungan yang ada. Pendekatan kualitatif ini tidak memerlukan hipotesis, sehingga peneliti tidak perlu merumuskan hipotesis, tetapi berdasarkan dari bukti-bukti kualitatif. (Rusandi, M.Rusli, 2022)

Target utama peneliti mengambil generasi Z, dimana peneliti melihat bagaimanapengalaman yang terjadi saat menggunakan ponsel dari sudut pandang informan. Hasil pengamatan yang dapat diambil merupakan data yang peneliti gunakan. (Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. 2021)

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara mendalam, observasi dan studi dokumentasi. Data yang didapatkan berupa hasil wawancara, observasi di lingkungan Universitas Djuanda, dan dokumen terkait.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa, Penggunaan ponsel jika digunakan dengan benar, dapat mempengaruhi perilaku generasi Z secara positif dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. (1) ponsel memungkinkan akses cepat ke sumber informasi, mendukung pembelajaran, dan memfasilitasi pengembangan keterampilan baru melalui aplikasi edukatif. (2) komunikasi melalui

pesan teks, panggilan video, dan media sosial dapat memperkuat konektivitas sosial, membantu dalam pembentukan dan pemeliharaan hubungan. (3) penggunaan aplikasi produktivitas dan manajemen waktu dapat meningkatkan efisiensi dan organisasi dalam tugas sehari-hari.

Penggunaan ponsel dengan bijak, seperti akses informasi positif, koneksi sosial yang sehat, dan pemakaian aplikasi produktivitas, dapat membantu meningkatkan efisiensi dan kualitas hidup sehari-hari mereka. Namun, penting untuk membatasi waktu layar dan mengajarkan praktik penggunaan yang seimbang agar ponsel tidak mengganggu aspek lain dalam kehidupan mereka.

Meskipun produktivitas secara tatap muka memiliki dampak positif yang signifikan, penggunaan ponsel dengan bijak tetap dapat memberikan kontribusi terhadap efisiensi dan konektivitas tambahan. Ponsel dapat membantu akses informasi instan, koordinasi tugas, dan memfasilitasi komunikasi di luar pertemuan tatap muka. Oleh karena itu, keseimbangan antartinteraksi langsung dan penggunaan ponsel dapat meningkatkan produktivitas secara keseluruhan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kecenderungan bermain ponsel dengan perilaku generasi z dalam kehidupan sehari-hari. Kecenderungan bermain ponsel merupakan fenomena yang disebabkan oleh penggunaan ponsel yang tidak terkendali. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor sehingga mengakibatkan generasi z sebagai pengguna ponsel menimbulkan perubahan perilaku pada kehidupan sehari-hari. Penggunaan ponsel pada generasi z dapat menghabiskan waktu paling sedikit tiga jam sedangkan waktu paling banyak hingga sepuluh jam dalam sehari. Angka tersebut menunjukkan hampir setengah hari generasi z menghabiskan waktu menggunakan ponsel. Saat ini ponsel menjadi kebutuhan sehari-hari sehingga segala macam kegiatan tidak terlepas dari penggunaan ponsel, hampir semua informan mengakui membutuhkan ponsel untuk beraktivitas seperti pembelajaran, mencari hiburan, pekerjaan, dan lain-lain.

Penggunaan ponsel dapat mempengaruhi perilaku generasi z dalam berbagai aspek dimana mereka cenderung mengalami ketergantungan, kecanduan, dan tekanan untuk terus merespons notifikasi ponsel. Penggunaan ponsel juga dapat menghambat dalam beraktivitas seperti kesulitan dalam berkonsentrasi dan juga berdampak negatif pada kesehatan mental. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada lima informan, penggunaan ponsel dapat mempengaruhi interaksi sosial, pola konsumsi informasi, dan perkembangan pribadi generasi

z. Faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut yaitu faktor internal (dalam), faktor situasional, faktor sosial, dan faktor eksternal (luar).

1) Faktor Internal (dalam)

Penyebab utama yang dapat mempengaruhi kecenderungan generasi z dalam bermain ponsel ialah kontrol diri yang rendah dan kurun waktu penggunaan ponsel yang lama. Menurut hasil wawancara dengan informan bahwa generasi z menggunakan ponsel lebih dari 5 jam per hari. Hal ini dikarenakan banyaknya aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan ponsel seperti mencari hiburan dan berinteraksi lewat ponsel, walaupun sebaiknya penggunaan ponsel yang tepat tidak lebih dari tiga jam. Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku sosial generasi z berkaitan dengan sulitnya individu dalam mengatur jangka waktu penggunaan ponsel sehingga dapat mengurangi interaksis sosial secara langsung.

2) Faktor Situasional

Faktor situasional menjadi salah satu penyebab kecenderungan generasi z dalam bermain ponsel. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa informan, mereka mengakui seringkali merasa stres, kesepian, dan tidak memiliki kegiatan di waktu luang. Hal ini menyebabkan mereka menghabiskan waktu dengan bermain ponsel seperti berinteraksi di media sosial, bermain game, dan mencari hiburan. Menghabiskan waktu dengan menggunakan ponsel akan menimbulkan rasa ketergantungan terhadap ponsel sehingga akan mengurangi interaksi sosial secara langsung di kehidupan

sehari-hari.

3) Faktor Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial sehingga tidak terlepas dengan interaksi sosial. Kriteria terjadinya interaksi sosial ialah terjadinya kontak sosial dan juga komunikasi antar individu baik secara langsung maupun tidak langsung (Asiah, Pranoto, Sunarsi, & Triputra, 2022). Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa generasi z lebih sering berinteraksi melalui ponsel, komunikasi yang terjadi saat bertanya kabar, bertanya tentang tugas dan pekerjaan, dan lain-lain.

4) Faktor Eksternal

Faktor luar yang mempengaruhi generasi z dalam bermain ponsel ialah faktor media. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat banyak fasilitas dari gadget seperti aplikasi- aplikasi yang dapat memudahkan generasi z dalam beraktivitas dan berinteraksi sosial seperti whatsapp, instagram, tiktok, dan lain-lain. Beberapa aplikasi yang terdapat pada ponsel cenderung membuat individu menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan ponsel sehingga dapat mempengaruhi individu terutama dalam berinteraksi secara langsung. Kebutuhan informasi yang cepat juga menjadi pengaruh generasi z dalam menggunakan ponsel karena mereka merasa informasi dapat diakses lebih cepat menggunakan ponsel

KESIMPULAN

Studi "Analisis Pengguna Ponsel terhadap Perilaku Generasi Z dalam Kehidupan Sehari-hari" menyelidiki dampak penggunaan ponsel pada perilaku Generasi Z. Hasil studi menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung menggunakan ponsel untuk berbagai aktivitas, termasuk belajar, berkomunikasi, dan mengakses konten digital. Mereka juga rentan terhadap dampak negatif, seperti gangguan tidur dan ketergantungan. Meskipun demikian, ponsel juga memberi mereka akses ke sumber informasi dan peluang pembelajaran. Studi ini menyoroti pentingnya

pemahaman yang lebih dalam tentang penggunaan ponsel dalam konteks perilaku generasi muda, serta perlunya pendekatan yang seimbang dalam memanfaatkan teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

Asiah, S. N., Pranoto, B. A., Sunarsih, D., & Triputra, D. R. (2022). Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 465–474.

Aprilia, R., Sriati, A. and Hendrawati, S. (2020) 'Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja', 3(1), pp. 41–53. Available at: <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928/13424>.

Haniza, N. (2019) 'Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia', in Sukmono, F. G., Junaedi, F., and Rasyid, E. (eds) *Komunikasi dan Multikulturalisme Di Era Disrupsi: Tantangan dan Peluang*. Yogyakarta, pp. 21–32. Available at: [http://eprints.ums.ac.id/85726/1/1.Komunikasi dan Multikulturalisme di era disrupsi tantangan dan peluang.pdf#page=32](http://eprints.ums.ac.id/85726/1/1.Komunikasi%20dan%20Multikulturalisme%20di%20era%20disrupsi%20tantangan%20dan%20peluang.pdf#page=32).

Rusandi, M. R. (2022). *Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus*.

Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi z di era digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69-87.