

DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP GAYA HIDUP GEN Z - MENGANALISIS PENGARUH MEDIA SOSIAL DALAM MEMBENTUK GAYA HIDUP DAN PERILAKU KONSUMSI GENERASI Z.

Amelia¹, Yuwansari²

ameliamel010505@gmail.com¹, yuwansari869@gmail.com²

Universitas Maritim Raja Ali Haji

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh mendalam media sosial dalam membentuk gaya hidup generasi Z. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini mengungkap bagaimana platform media sosial membentuk preferensi, perilaku, dan nilai-nilai generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk identitas, pola konsumsi, dan hubungan sosial generasi Z. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi tantangan dan peluang yang muncul akibat ketergantungan generasi Z pada media sosial.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Generasi Z, Pengaruh Media Sosial.

ABSTRACT

This research aims to analyze the deep influence of social media in shaping the lifestyle of generation Z. Using quantitative and qualitative approaches, this research reveals how social media platforms shape the preferences, behavior and values of generation Z. The results of the research show that social media has a role significant in shaping the identity, consumption patterns and social relationships of generation Z. In addition, this research also identifies the challenges and opportunities that arise due to generation Z's dependence on social media.

Keywords: Lifestyle, Generation Z, Social Media Influence.

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi unsur yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi generasi Z, yang mencakup individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Generasi ini dibesarkan di tengah kemajuan digital, di mana teknologi dan internet memainkan peran utama dalam membentuk interaksi sosial, identitas, dan selera mereka. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, melainkan juga sebagai platform untuk berbagi informasi, menciptakan tren, serta memengaruhi gaya hidup. Dampak media sosial terhadap generasi Z dapat dilihat dari cara mereka membangun identitas diri, menentukan preferensi konsumsi, dan mengikuti tren global yang senantiasa berubah. Melalui platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, generasi Z terpapar pada beragam konten yang memengaruhi cara mereka berpakaian, berbelanja, menghabiskan waktu luang, bahkan dalam memilih makanan atau destinasi rekreasi. Peran influencer dan iklan digital juga turut berperan dalam mendorong perilaku konsumsi mereka.

Namun, dampak dari media sosial ini tidak sepenuhnya positif. Selain memberikan kesempatan untuk ekspresi diri dan inovasi, media sosial juga dapat menimbulkan tekanan sosial, kecemasan, serta gaya hidup yang cenderung berorientasi pada konsumsi yang berlebihan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menganalisis bagaimana media sosial berdampak pada gaya hidup dan perilaku konsumsi generasi Z, mencakup baik dampak positif maupun negatifnya, guna memahami peran teknologi dalam membentuk pola hidup dari generasi ini. Dalam konteks gaya hidup, media sosial tidak hanya mempengaruhi aspek visual dan estetika, tetapi juga berdampak pada nilai-nilai, aspirasi, dan keputusan sehari-

hari generasi Z. Tren seperti "self-branding" atau penciptaan citra diri melalui media sosial menjadi sangat marak di kalangan generasi ini. Mereka merasa terdorong untuk menampilkan kehidupan yang menarik, sukses, dan sesuai dengan standar sosial yang sering kali dibentuk melalui media sosial.

Hal ini menjadikan media sosial sebagai salah satu faktor dominan dalam menentukan gaya hidup mereka. Selain itu, media sosial juga memainkan peran signifikan dalam perilaku konsumsi generasi Z. Fenomena seperti belanja online, preferensi terhadap produk ramah lingkungan, serta loyalitas terhadap merek yang dianggap autentik banyak dipengaruhi oleh konten yang ada di media sosial. Pemasaran melalui influencer menjadi strategi yang efektif bagi merek untuk menjangkau generasi Z, yang cenderung lebih mempercayai rekomendasi individu dibandingkan dengan iklan tradisional.

Namun demikian, tak dapat disangkal bahwa media sosial juga menimbulkan tantangan. Generasi Z sering kali mengalami tekanan untuk mengikuti tren, yang dapat memicu perilaku konsumtif serta perasaan tidak puas terhadap diri mereka sendiri. Selain itu, paparan berlebihan terhadap kehidupan orang lain di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, menciptakan rasa kecemasan atau bahkan depresi. Melalui analisis mendalam, kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana media sosial mempengaruhi gaya hidup generasi Z, dengan menyoroti aspek positif seperti peluang untuk mengekspresikan diri dan akses informasi, serta dampak negatif termasuk tekanan sosial dan konsumsi yang berlebihan. Pemahaman ini diharapkan bisa memberikan wawasan bagi masyarakat, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk membantu generasi ini mengoptimalkan penggunaan media sosial secara sehat dan bijak.

Kajian ini akan membahas beberapa dimensi penting terkait pengaruh media sosial terhadap generasi Z. Pertama, analisis akan difokuskan pada bagaimana media sosial membentuk pola konsumsi dan gaya hidup, termasuk tren belanja online, penggunaan produk digital, serta keterlibatan generasi ini dalam kampanye atau gerakan yang dipromosikan melalui media sosial. Kedua, penelitian akan menyoroti peran media sosial dalam pembentukan identitas generasi Z, dengan memperhatikan dampaknya terhadap ekspresi individu, citra diri, dan hubungan sosial mereka.

Selanjutnya, akan dibahas mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z. Tekanan untuk selalu tampak "sempurna" dan mengikuti tren tertentu seringkali membawa efek negatif, seperti menurunnya kepercayaan diri, rasa cemas, dan ketergantungan pada validasi sosial. Di sisi lain, media sosial dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan menjadi platform untuk menemukan komunitas yang saling mendukung. Untuk mendukung analisis ini, penelitian akan mengacu pada data empiris dan studi kasus yang relevan. Survei serta wawancara dengan individu dari generasi Z akan digunakan untuk memahami lebih dalam pandangan mereka mengenai pengaruh media sosial. Selain itu, data dari laporan industri dan tren digital akan dipakai untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang pola konsumsi dan interaksi generasi ini di media sosial. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan pandangan yang seimbang tentang pengaruh media sosial terhadap generasi Z, baik dari sisi positif maupun negatif. Dengan demikian, masyarakat, pelaku bisnis, dan pembuat kebijakan dapat merancang strategi yang lebih baik untuk mendukung generasi ini dalam menghadapi tantangan era digital, sekaligus memanfaatkan peluang yang ditawarkan oleh media sosial dengan lebih optimal.

Kajian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh (Ilma Wulansari Hasdiansa dan Sitti Hasbiah) dalam jurnal berjudul "Dampak Media Sosial terhadap Gaya Hidup Gen Z" menganalisis pengaruh media sosial dalam membentuk gaya hidup serta perilaku konsumsi Generasi Z. Penelitian

ini bertujuan untuk mengetahui dampak media sosial terhadap kebiasaan pembelian yang ramah lingkungan oleh generasi milenial dan Generasi Z. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk lebih memahami seberapa besar pengaruh platform-platform tersebut terhadap sikap dan perilaku mereka dalam memilih produk yang sesuai dengan kesadaran lingkungan. Data yang diperoleh dapat membantu bisnis serta pemasar dalam menargetkan dan melibatkan kelompok demografis ini dengan lebih efektif, serta menjelaskan peran media sosial dalam mempromosikan konsumsi yang berkelanjutan dan mendorong perubahan positif terhadap lingkungan.

Desain penelitian deskriptif digunakan untuk menyelidiki dampak media sosial pada kebiasaan pembelian ramah lingkungan generasi milenial dan Generasi Z. Penelitian ini telah melakukan analisis kuantitatif terhadap data yang dikumpulkan melalui survei kuesioner. Responden dipilih berdasarkan kategori usia dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini fokus pada kelompok usia tertentu yang merupakan bagian dari kategori milenial dan Generasi Z melalui non-probability purposive sampling. Terdapat 300 responden dalam sampel yang digunakan untuk penelitian ini. Temuan studi ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan dalam membentuk sikap dan perilaku kelompok generasi Y dan Z terhadap pilihan konsumen yang peduli terhadap lingkungan.

METODOLOGI

Metode yang dapat digunakan untuk menganalisis dampak media sosial terhadap gaya hidup Gen Z, khususnya dalam membentuk gaya hidup dan perilaku konsumsi mereka.

Metode Penelitian yang Relevan:

1. Analisis Konten:

- Tujuan: Menganalisis konten yang diproduksi dan dikonsumsi oleh Gen Z di berbagai platform media sosial untuk mengidentifikasi tren, tema, dan pesan yang dominan.
- Data: Mengumpulkan data dari postingan, komentar, video, dan gambar yang relevan.
- Metode: Menggunakan perangkat lunak analisis konten untuk mengidentifikasi kata kunci, tema, dan pola yang muncul berulang kali.

2. Observasi Partisipatif:

- Tujuan: Mengamati secara langsung bagaimana Gen Z berinteraksi dengan media sosial dalam konteks sehari-hari mereka.
- Metode: Bergabung dengan komunitas online, mengikuti influencer, dan mengamati perilaku pengguna di platform media sosial.

Analisis yang digunakan menggunakan pendekatan Kualitatif: Menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dalam data wawancara dan analisis konten.

Dengan menggabungkan berbagai metode penelitian di atas, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak media sosial terhadap gaya hidup GenZ. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga bagi pemasar, pembuat kebijakan, dan peneliti untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menjangkau dan memahami generasi ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Media Sosial terhadap Gaya Hidup Generasi Z.

Media sosial telah menjadi elemen yang tidak terpisahkan dari kehidupan Generasi Z, yang berkembang di tengah kemajuan teknologi digital. Platform-platform ini memainkan peranan besar dalam membentuk gaya hidup, preferensi, dan pola konsumsi generasi ini. Berikut adalah analisis dampak yang ditimbulkannya: Pembentukan Identitas dan

Eksplorasi Diri. Melalui platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, Gen Z memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka. Identitas digital yang mereka bangun sering kali mencerminkan kepribadian atau impian yang mereka miliki. Tren seperti gaya "soft girl," "e-boy," atau "minimalis" sering kali muncul dari konten yang menjadi viral. Dampak Positif: Memberikan ruang bagi kreativitas dan ekspresi keunikan diri. Dampak Negatif: Menimbulkan tekanan untuk selalu tampil sempurna secara online, yang dapat memicu rasa cemas dan kurang percaya diri.

Perilaku Konsumsi yang Terpengaruh Tren Generasi Z cenderung mudah terpengaruh oleh tren yang berkembang, mulai dari mode dan makanan hingga gaya hidup berkelanjutan. Mereka sering mengikuti rekomendasi dari influencer atau konten yang menarik perhatian. Pengaruh Influencer: Promosi produk oleh selebritas atau influencer sering kali memengaruhi keputusan pembelian mereka. Kesadaran Nilai Sosial: Mereka juga lebih memilih merek yang mendukung nilai-nilai seperti keberlanjutan dan tanggung jawab sosial.

Perubahan Dalam Komunikasi, media sosial telah mengubah cara Generasi Z berinteraksi, termasuk penggunaan bahasa gaul, emoji, dan meme. Ini menciptakan budaya komunikasi digital yang khas, berbeda dengan generasi sebelumnya. Dampak Positifnya: meningkatkan konektivitas global dan memperluas pemahaman lintas budaya. Dampak Negatifnya: mengurangi frekuensi komunikasi langsung dan meningkatkan risiko kecanduan teknologi. Kebiasaan Hidup Instan dan Impulsif, media sosial dengan algoritma yang menyajikan konten instan membuat Gen Z terbiasa dengan pola konsumsi yang cepat. Ini memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk belanja, hiburan, dan pendidikan.

Pengaruh pada Pola Konsumsi tren belanja impulsif semakin meningkat melalui platform e-commerce yang dipromosikan di media sosial. Pengaruh pada Kemampuan Fokus kebiasaan mengonsumsi konten singkat seperti video TikTok dapat mengurangi kemampuan berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lama. Dampak pada Kesehatan Mental, media sosial juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental Gen Z. Tekanan sosial, perundungan siber, dan ketergantungan pada media sosial menjadi isu utama. Fenomena FOMO: kekhawatiran akan ketinggalan tren atau aktivitas teman dapat memicu stres. Kampanye Kesadaran: di sisi lain, media sosial juga berfungsi sebagai alat untuk kampanye kesadaran tentang kesehatan mental, membantu mereka mencari dukungan atau informasi yang diperlukan.

Media Sosial sebagai Sarana Aktivisme Sosial. Generasi Z sering menggunakan media sosial untuk mengekspresikan pandangan mereka mengenai berbagai isu global, seperti perubahan iklim, kesetaraan gender, dan keadilan sosial. Media sosial berfungsi sebagai alat yang sangat penting dalam melaksanakan kampanye dan menggali dukungan banyak orang. Dampak Positifnya memungkinkan Generasi Z untuk terlibat aktif dalam isu-isu yang signifikan, meningkatkan kesadaran masyarakat global, dan mendukung terbentuknya gerakan kolektif yang berpengaruh. Namun, Dampak Negatifnya adalah munculnya "slacktivism,"

yaitu tindakan aktivisme yang hanya terjadi di dunia maya tanpa disertai dengan tindakan nyata.

Dampak pada Pendidikan dan Pengembangan Karier. Media sosial mengambil peran penting dalam cara Generasi Z memperoleh pengetahuan dan mempersiapkan masa depan mereka. Platform seperti LinkedIn, YouTube, dan Coursera sering dimanfaatkan untuk mengasah keterampilan dan memperluas wawasan. Dampak Positifnya adalah memberikan akses yang lebih luas ke berbagai sumber belajar, termasuk tutorial, webinar, dan pelatihan daring. Sebaliknya, Dampak Negatifnya adalah kehadiran media sosial dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menyebarkan informasi yang tidak akurat, yang dapat

membingungkan pengguna.

Masalah Privasi dan Keamanan Data. Generasi Z sering kali berbagi informasi pribadi di media sosial tanpa menyadari risiko yang mungkin muncul terhadap privasi dan keamanan mereka. Potensi Risikonya mencakup penyalahgunaan data pribadi oleh pihak ketiga atau serangan hacker. Namun, Kesadaran yang Meningkat menunjukkan bahwa banyak anggota Generasi Z mulai memahami pentingnya menjaga privasi dan memanfaatkan fitur keamanan yang ada di platform.

Pengaruh Media Sosial dalam Membentuk Gaya Hidup dan Prilaku Konsumsi Generasi Z.

Media sosial memberikan pengaruh signifikan dalam membentuk gaya hidup dan perilaku konsumsi Generasi Z. Sebagai generasi yang berkembang bersama teknologi digital, mereka menghabiskan banyak waktu di platform-platform ini, yang secara langsung memengaruhi preferensi, kebiasaan, dan cara berpikir mereka. Berikut adalah beberapa pengaruh utama yang dapat diidentifikasi:

1. Pembentukan Gaya Hidup

Penciptaan Tren Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menjadi sarana utama untuk mempopulerkan tren mode, kecantikan, dan gaya hidup. Generasi Z sering mengikuti influencer atau tokoh publik yang mereka kagumi. Standar Sosial Kehidupan yang ditampilkan di media sosial membentuk pandangan Generasi Z mengenai kesuksesan, gaya hidup sehat, dan kecantikan, yang dapat menciptakan tekanan sosial. Inspirasi Gaya Hidup

Digital Banyak Generasi Z yang terdorong untuk mengadopsi gaya hidup yang fleksibel, seperti bekerja jarak jauh atau menjadi kreator konten.

2. Perilaku Konsumsi

Kecenderungan Belanja Online Media sosial mempermudah Generasi Z untuk menemukan produk melalui iklan, ulasan, atau promosi dari influencer. Mereka cenderung lebih memilih berbelanja melalui platform digital. Kesadaran Merek Generasi ini sangat dipengaruhi oleh citra merek yang aktif di media sosial. Mereka cenderung memilih merek yang sesuai dengan nilai-nilai mereka, seperti keberlanjutan dan inklusivitas. Konsumsi Impulsif Fitur seperti "klik untuk membeli" di media sosial mendorong perilaku konsumsi yang tidak terencana, terutama ketika mereka terpapar pada promosi atau rekomendasi dari influencer.

3. Interaksi Sosial dan Komunitas

Komunitas Online Media sosial menciptakan ruang bagi Generasi Z untuk bergabung dengan kelompok yang sesuai dengan minat mereka, seperti komunitas mode, gaming, atau isu lingkungan. Hal ini memengaruhi preferensi gaya hidup dan pola konsumsi mereka. Tekanan Sosial Digital Media sosial meningkatkan efek tekanan teman sebaya dalam bentuk "fear of missing out" (FOMO), yang mendorong Generasi Z untuk mengikuti tren atau membeli produk tertentu.

4. Pengaruh Positif dan Negatif

Pengaruh Positif Media sosial menyediakan akses terhadap informasi, inspirasi, dan peluang untuk pengembangan diri. Generasi Z menunjukkan kepedulian lebih terhadap isu-isu global, seperti perubahan iklim dan keberlanjutan. Pengaruh Negatif: Terlalu banyak terpapar konten konsumtif dapat menyebabkan kebiasaan berbelanja berlebihan, utang, atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

5. Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas dan Nilai

Ekspresi Diri Media sosial memberi Generasi Z ruang untuk mengekspresikan diri melalui konten yang mereka buat atau bagikan, sehingga mereka dapat menampilkan identitas, minat, dan nilai yang mereka anut. Kesadaran Isu Sosial Platform ini juga

berfungsi sebagai alat edukasi mengenai isu-isu penting seperti keberlanjutan, kesetaraan gender, kesehatan mental, dan hak asasi manusia. Generasi Z lebih memilih gaya hidup dan pola konsumsi yang

mencerminkan kepedulian mereka terhadap isu-isu tersebut. Pengembangan Personal Branding Bagi banyak individu di Generasi Z, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun reputasi dan karier, terutama di industri kreatif dan digital.

6. Ketergantungan pada Teknologi dan Media Sosial

Mindset Digital-First Generasi Z cenderung bergantung pada media sosial untuk hampir semua aspek kehidupan, mulai dari mencari inspirasi hingga mengambil keputusan konsumsi. Dampak Psikologis Ketergantungan ini dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan sosial, kecanduan, atau penurunan kepercayaan diri yang disebabkan oleh perbandingan sosial yang terus-menerus.

7. Tantangan dan Peluang

Tantangan Paparan konten yang berlebihan dapat memengaruhi keseimbangan hidup mereka, seperti mengurangi waktu untuk aktivitas fisik, interaksi langsung, atau produktivitas. Selain itu, mereka juga rentan terhadap manipulasi yang dapat terjadi melalui iklan atau konten yang tidak kredibel. Peluang Generasi Z memiliki kesempatan untuk memanfaatkan media sosial sebagai alat pengembangan diri, inovasi, dan kolaborasi. Mereka juga dapat berperan sebagai agen perubahan dengan menyebarkan kesadaran tentang nilai-nilai positif.

Rekomendasi untuk Mengoptimalkan Penggunaan Media Sosial

1. Peningkatan Literasi Digital: Edukasi tentang cara memverifikasi informasi, memahami strategi pemasaran digital, dan mengelola waktu di media sosial sangatlah penting.
2. Pengendalian Konsumsi Konten: Generasi Z perlu menetapkan batasan waktu dan menjadi lebih selektif dalam mengikuti akun atau tren.
3. Memanfaatkan Media Sosial untuk Tujuan Positif: Menggunakan platform ini untuk belajar, berjejaring, dan mendukung isu-isu yang relevan dapat memberikan dampak yang lebih baik.
4. Membangun Komunitas yang Mendukung: Bergabung dengan komunitas yang sejalan dengan nilai dan tujuan mereka dapat membantu memanfaatkan media sosial secara konstruktif.

Dengan pendekatan yang bijak, media sosial dapat menjadi alat yang memperkaya kehidupan Generasi Z, baik dari segi gaya hidup maupun perilaku konsumsi.

Dampak Media Sosial pada Pola Konsumtif

Pengaruh Influencer dan Tren Media sosial menciptakan dinamika tren yang cepat berubah, di mana Generasi Z sering terdorong untuk membeli produk atau layanan yang dipromosikan oleh influencer atau yang viral di platform. Belanja Digital dan E-commerce menjadi lebih dari sekadar hiburan, melainkan juga media pemasaran yang efektif di platform seperti Instagram, TikTok, dan Pinterest. Generasi Z kerap melakukan pembelian spontan berdasarkan rekomendasi atau ulasan di media sosial. Konsumsi yang Berkelanjutan Meski begitu, Generasi Z juga semakin sadar akan pentingnya keberlanjutan. Mereka cenderung mendukung merek yang ramah lingkungan atau memiliki nilai sosial yang jelas.

Perubahan Nilai dan Pandangan di Era Digital

Kerja Sama Global Media sosial membuka peluang bagi Generasi Z untuk terhubung dengan orang dari berbagai budaya dan latar belakang, sehingga memperluas sudut pandang mereka. Pentingnya Keaslian Generasi ini sangat menghargai transparansi dan kejujuran. Mereka lebih cenderung mendukung merek, figur publik, atau kreator yang dianggap

otentik dan relevan dengan kehidupan mereka. Perhatian terhadap Kesehatan Mental Konten yang berfokus pada kesejahteraan mental dan self-care semakin mendapat perhatian di kalangan Generasi Z, sejalan dengan prioritas mereka untuk menjaga keseimbangan hidup.

Pendekatan Generasi Z dalam Mengelola Media Sosial

Menggali Minat dan Potensi Media sosial dapat berfungsi sebagai platform bagi Generasi Z untuk mengeksplorasi hobi dan minat mereka, mulai dari bidang seni sampai kewirausahaan. Membangun Reputasi Profesional Generasi ini dapat memanfaatkan media sosial untuk menjadi portofolio digital yang menampilkan bakat atau proyek yang telah mereka kerjakan. Mengatasi Tantangan Digital Kesadaran akan bahaya seperti cyberbullying, hoaks, serta konten negatif sangat penting, diiringi dengan langkah-langkah untuk mengelola dampak tersebut secara efektif.

KESIMPULAN

Media sosial telah menjadi pedang bermata dua bagi Generasi Z. Di satu sisi, ia menawarkan peluang untuk kreativitas, konektivitas, dan akses informasi. Namun, di sisi lain, tekanan sosial, konsumsi impulsif, serta dampak negatif pada kesehatan mental harus diatasi dengan bijak. Edukasi digital, pengendalian waktu layar, dan peningkatan kesadaran tentang bahaya media sosial dapat membantu Gen Z dalam mengelola pengaruhnya dengan lebih baik. Selain itu, media sosial saat ini telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan remaja Generasi Z. Hal ini disebabkan oleh banyaknya informasi yang tersedia serta penyebarannya yang sangat cepat, sehingga memungkinkan remaja untuk mengakses berita atau informasi terbaru secara langsung. Salah satu topik yang sering mereka temui adalah yang berkaitan dengan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, R. D., Harto, B., & Dwijayanti, A. (2025). Tren Gaya Hidup Modern Dan Pengaruhnya Terhadap Konsumsi Sprite Pada Generasi Milenial Dan Gen Z. *ATRAJIS Jurnal Administrasi Bisnis (e-Journal)*, 11(1), 1-9.
- De Yusa, V., Aswin, A., & Pratisti, C. (2023, August). Pengaruh Media Sosial dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Generasi Z pada Pembelian Kosmetik Madame Gie. In *Prosiding Seminar Nasional Darmajaya* (Vol. 1, pp. 72-81).
- Permatasari, A., & Marsa, M. A. (2022). DAMPAK MEDIA SOSIAL DALAM QUARTER LIFE CRISIS GEN Z DI INDONESIA. *Journal of Syntax Literate*, 7(6).
- Ramadhani, A. T., Al Zaphira, K., Brata, B. P. P. D., & Panorama, M. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Konsumsi Para Gen Z di Palembang dalam Membeli Produk Thrift. *Balance: Media Informasi Akuntansi dan Keuangan*, 17(2).
- Siregar, D., Aditya, T., Purwanto, E., & Elyana, K. (2024). Pengaruh media sosial Instagram terhadap perubahan dalam gaya hidup Gen Z di Kota Tangerang. *Jurnal JTIK (Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi)*, 8(3), 605-618.
- Yunarti, D. P. (2024). Analisis Dampak Media Sosial Pada Perilaku Fomo Generasi Milenial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 31-41.
- zahra, n. f. (2023, juni 16). pengaruh media sosial terhadap gaya hidup generasi z. Diambil kembali dari compasiana: -