

TEORI FEMINISME GENERASI Z DAN DAMPAK NEGATIF PENGARUH KECANDUAN GADGET

Lesti Heriyanti¹, Alpan Pratama², Yadi Permana³, Hendra Gunawan⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Email: alpanpratama203@gmail.com

Abstrak: Generasi Z (1997-2012) menghadapi dilema unik dalam gerakan feminisme di era digital. Sebagai "digital natives", mereka memperjuangkan kesetaraan gender, inklusivitas, dan hak LGBTQ+ melalui platform digital. Namun, ketergantungan pada gadget menimbulkan masalah serius. Dampak negatif kecanduan gadget meliputi gangguan fisik (tidur, mata, postur), masalah mental (anxiety, depresi, isolasi), dan tekanan terkait identitas gender. Media sosial, meski berguna untuk ekspresi identitas, juga menciptakan tekanan menyesuaikan standar kecantikan tertentu dan risiko cyberbullying berbasis gender. Meski teknologi memfasilitasi aktivisme feminis, dampak negatifnya pada kesehatan fisik, mental, dan perkembangan identitas gender Generasi Z perlu diwaspadai. Tulisan ini akan mencoba menganalisis mengenai dampak negatif gadget terhadap generasi Z melalui Teori Feminisme.

Kata Kunci: Teori Feminisme, Generasi Z, Kecanduan Gadget, Kesehatan Mental, Kebiasaan Digital.

Abstract: Generation Z (1997-2012) faces a unique dilemma in the feminist movement in the digital era. As "digital natives", they fight for gender equality, inclusivity, and LGBTQ+ rights through digital platforms. However, dependence on gadgets poses serious problems. The negative impacts of gadget addiction include physical disorders (sleep, eyes, posture), mental problems (anxiety, depression, isolation), and pressures related to gender identity. Social media, although useful for identity expression, also creates pressure to conform to certain beauty standards and the risk of gender-based cyberbullying. Although technology facilitates feminist activism, its negative impacts on the physical, mental health, and gender identity development of Generation Z need to be watched out for. This article will try to analyze the negative impacts of gadgets on Generation Z through Feminist Theory.

Keywords: *Feminism Theory, Generation Z, Gadget Addiction, Mental Health, Digital Habits.*

PENDAHULUAN

Generasi Z (lahir 1997-2012) adalah "digital natives" yang hidup di era teknologi. Meski teknologi memberi manfaat seperti akses informasi dan konektivitas global, penggunaan berlebihan berdampak negatif pada kesehatan dan identitas mereka. Teori feminisme berkembang dari fokus awal pada hak politik perempuan (gelombang pertama, abad 18-19) hingga pandangan inklusif Generasi Z yang menekankan kesetaraan semua gender dan

kelompok minoritas. Pelopor seperti Mary Wollstonecraft dan Elizabeth Cady Stanton meletakkan dasar gerakan ini melalui karya dan aktivisme mereka. Feminisme Generasi Z kini mencakup isu-isu kontemporer seperti fluiditas gender, kesetaraan upah, dan hak LGBTQ+ (Martinez & Liu, 2024).

Pada tahun 1960-an dan 1970-an, gelombang kedua feminisme muncul dengan fokus pada kesetaraan di tempat kerja, hak-hak reproduksi, dan mengatasi kekerasan terhadap perempuan. Betty Friedan dengan bukunya "The Feminine Mystique" menjadi salah satu tokoh sentral dalam gelombang ini. Gelombang ketiga feminisme, yang mulai berkembang pada tahun 1990-an, menekankan pentingnya keberagaman dan inklusivitas, mencakup perempuan dari berbagai latar belakang ras, kelas, dan orientasi seksual. Teori feminisme terus berkembang dengan gelombang keempat yang berfokus pada penggunaan teknologi dan media sosial untuk menyuarakan isu-isu gender dan memperjuangkan kesetaraan.

Generasi Z, yang hidup di era feminisme gelombang ketiga dan keempat, memiliki pandangan inklusif tentang kesetaraan. Mereka menggunakan platform digital untuk aktivisme (seperti #MeToo), memperjuangkan hak semua gender dan kelompok minoritas. Feminisme mereka berciri khas: menghargai keberagaman identitas gender dan orientasi seksual, serta berkomitmen pada keadilan sosial (Wilson, 2023).

Kesetaraan gender dan konsep perwujudan adil secara gender di dunia Maya belum sepenuhnya mampu dipahami oleh generasi Z. Umumnya mereka tidak menyadari bahwa perbuatan yang mereka lakukan di media sosial merupakan suatu perbuatan yang tidak pro kesetaraan gender dan dalam kajian teori feminisme hal ini sungguh tidak sesuai dengan tujuan perkembangan gerakan feminisme dan perwujudan kesetaraan gender.

Tulisan ini akan menganalisis mengenai hal tersebut dengan terfokus pada kajian teori feminisme mengenai dampak negatif kecanduan gadget pada generasi Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengkaji dampak kecanduan gadget pada Generasi Z menggunakan perspektif feminisme, dengan metodologi campuran kualitatif dan kuantitatif. Proses penelitian dilakukan terhadap mahasiswa Sosiologi di Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Subjek penelitian terdiri dari sejumlah mahasiswa yang aktif dalam memanfaatkan gadget dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan terkesan sangat mengesampingkan interaksi langsung di dunia nyata dan lebih aktif di dunia Maya.

Metode pengumpulan data meliputi: 1) survei online kepada sampel Generasi Z dan 2) wawancara mendalam untuk insight detail. Kedua metode penelitian ini dilakukan secara berurutan. Penulis pada awalnya mengambil data dari para subjek penelitian terlebih dahulu dan kemudian memperdalam proses penggalan data dengan melakukan wawancara terhadap subjek penelitian secara lebih mendalam.

Lebih lanjut dalam proses pengumpulan data, penulis melakukan prosedur penelitian mencakup penyusunan kuesioner yang menginvestigasi hak-hak berikut ini :

- Pola penggunaan gadget
- Dampak sosial dan emosional
- Persepsi pengaruh gender dalam kecanduan gadget

Setelah pengumpulan data dilakukan maka penulis selanjutnya melakukan tahapan analisa data. Analisis data menggunakan dua pendekatan yaitu 1) Statistik deskriptif untuk data survei dan 2) Analisis tematik untuk hasil wawancara

Hasil penelitian mengidentifikasi dampak utama kecanduan gadget yang meliputi : 1) terjadinya Isolasi sosial dalam kehidupan generasi Z yang kecanduan gadget 2) Penurunan kualitas interaksi langsung yang digantikan dengan peningkatan aktivitas atau interaksi sosial secara lebih intens di dunia Maya dengan mempergunakan gadget. 3) terjadi peningkatan tingkat stres yang dialami oleh generasi Z yang memiliki kecanduan dalam mempergunakan gadget mereka hingga lupa waktu dan kewajiban untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan dunia nyata.

Temuan ini kemudian dianalisis menggunakan kerangka teori feminisme untuk memahami hubungan antara gender dan dampak kecanduan gadget. Norma-norma gender mempengaruhi pengalaman Generasi Z terkait penggunaan gadget dan kecanduan. Penelitian ini diakhiri dengan rekomendasi kebijakan untuk mengurangi dampak negatif kecanduan gadget dan mendorong penggunaan teknologi yang lebih sehat dan Prosedur penelitian melibatkan penyusunan kuesioner yang mencakup pertanyaan mengenai pola penggunaan gadget, dampak sosial dan emosional, serta persepsi individu terhadap pengaruh gender dalam konteks kecanduan gadget. Data survei dianalisis menggunakan statistik deskriptif, sementara data wawancara dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama.

Prosedur Penelitian

Tabel:

Berikut adalah tabel yang menggambarkan karakteristik responden dan frekuensi penggunaan gadget:

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi Pengguna Gadget	Jumlah Responden
1	Usia 7-18 Tahun	8-12 Jam/Hari	11 Orang
2	Usia 19-22 Tahun	8-10 Jam/Hari	10 Orang
3	Usia 23-25 Tahun	7-9 Jam/Hari	9 Orang

Sumber : Olah data hasil survei. 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran teori feminisme pada Generasi Z dan mengidentifikasi dampak negatif dari kecanduan gadget. Generasi Z adalah kelompok usia yang lahir dalam era digital, dan mereka sangat terpapar oleh perkembangan teknologi dan media sosial. Dalam penelitian ini, sebanyak 30 responden terlibat, dengan estimasi penggunaan gadget antara 4 hingga 12 jam per hari. Hasil penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana teori feminisme mempengaruhi pandangan dan perilaku Generasi Z, serta konsekuensi dari penggunaan gadget yang berlebihan.

Peran Teori Feminisme pada Generasi Z

Generasi Z memiliki kesadaran tinggi tentang kesetaraan gender dan aktif mendukung feminisme, terutama melalui platform digital. Penelitian menunjukkan media sosial menjadi sumber utama informasi mereka tentang feminisme, memungkinkan akses cepat ke sumber daya dan diskusi gender (Johnson et al., 2023).

"Generasi Z menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam tentang interseksionalitas dan kesetaraan gender dibanding generasi sebelumnya, dengan 76% responden aktif mendukung gerakan feminisme melalui media sosial" (Smith & Wong, 2024).

Kampanye #MeToo menjadi contoh nyata keterlibatan Generasi Z dalam feminisme digital. "Platform media sosial berperan crucial dalam menyebarkan kesadaran tentang kekerasan berbasis gender, dengan 82% Generasi Z melaporkan peningkatan pemahaman tentang isu ini setelah terpapar kampanye digital" (Rodriguez & Lee, 2023).

Dampak Negatif Kecanduan Gadget

Di sisi lain, penggunaan gadget yang berlebihan telah menimbulkan sejumlah masalah serius bagi Generasi Z. Responden penelitian ini menghabiskan antara 4 hingga 12 jam per hari menggunakan gadget, yang mencakup ponsel pintar, tablet, dan komputer. Penggunaan yang intensif ini membawa dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Salah satu dampak paling signifikan adalah penurunan kualitas tidur. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget dapat mengganggu produksi hormon melatonin, yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur. Responden yang menggunakan gadget sebelum tidur melaporkan mengalami kesulitan tidur dan kurang tidur, yang pada gilirannya mempengaruhi konsentrasi dan produktivitas mereka di siang hari. Penelitian ini menemukan bahwa responden yang menggunakan gadget lebih dari 8 jam per hari cenderung memiliki masalah tidur yang lebih serius dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gadget dalam durasi yang lebih singkat.

Kecanduan gadget berdampak serius pada kesehatan mental Generasi Z. "Studi menunjukkan 67% pengguna gadget berlebihan mengalami gejala anxiety dan depresi, dengan media sosial sebagai pemicu utama" (Chen & Park, 2024). FOMO menjadi kontributor signifikan terhadap stres digital, dimana "82% Generasi Z melaporkan kecemasan saat tidak mengecek media sosial dalam waktu lama" (Williams et al., 2023).

Isolasi sosial juga meningkat akibat ketergantungan gadget. "Penggunaan gadget lebih dari 6 jam sehari berkorelasi dengan penurunan 45% dalam interaksi tatap muka" (Anderson & Kumar, 2024). Dampak fisik juga signifikan: "73% pengguna gadget berlebihan melaporkan masalah postur dan penglihatan" (Thompson, 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini berfokus pada eksplorasi peran teori feminisme dalam kehidupan Generasi Z serta dampak negatif dari kecanduan gadget. Dari abstrak hingga hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini melibatkan 30 responden yang merupakan bagian dari Generasi Z dan menggunakan gadget dengan estimasi waktu 4 hingga 12 jam per hari. Pada bagian abstrak, diuraikan bahwa tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana teori feminisme diaplikasikan oleh Generasi Z dan bagaimana kecanduan gadget berdampak negatif pada kehidupan mereka. Generasi Z menunjukkan perhatian yang besar terhadap isu kesetaraan gender dan secara aktif berpartisipasi dalam gerakan feminisme. Namun, kecanduan gadget juga menjadi masalah serius yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka.

Dalam hasil penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang baik tentang isu feminisme dan mendukung kesetaraan gender. Mereka sering mengikuti diskusi dan kampanye feminisme di media sosial, menunjukkan bahwa teori feminisme telah meresap dalam kehidupan sehari-hari mereka. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan menunjukkan beberapa dampak negatif yang signifikan. Responden yang menggunakan gadget lebih dari 8 jam per hari sering mengalami masalah tidur, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta isolasi sosial. Meskipun gadget memungkinkan komunikasi virtual, interaksi tatap muka yang lebih personal sering kali terabaikan. Pembahasan penelitian menunjukkan bahwa media digital memiliki peran besar dalam meningkatkan kesadaran Generasi Z terhadap isu kesetaraan gender. Akses informasi yang mudah dan cepat melalui internet memungkinkan mereka untuk terus mengikuti perkembangan gerakan feminisme dan terlibat aktif di dalamnya. Namun, di sisi lain, penggunaan gadget yang berlebihan tanpa kendali dapat menimbulkan masalah kesehatan. Pengaruh cahaya biru dari layar gadget pada malam hari mengganggu siklus tidur alami, sementara kurangnya interaksi sosial langsung dapat menyebabkan perasaan kesepian dan keterasingan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa Generasi Z memiliki kesadaran tinggi terhadap isu feminisme dan secara aktif mendukung gerakan kesetaraan gender. Namun, tantangan besar muncul dari kecanduan gadget yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk menemukan

keseimbangan dalam penggunaan teknologi. Dengan memanfaatkan teknologi untuk hal-hal positif seperti advokasi feminisme sambil mengatur waktu penggunaan gadget, mereka dapat menjaga kesehatan dan kualitas hidup yang baik. Penelitian ini menekankan perlunya upaya kolektif untuk mendidik dan mendukung Generasi Z dalam mengelola penggunaan teknologi agar dapat mengoptimalkan manfaatnya tanpa mengorbankan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Indriani Habibah and Fryta Anindya (2023). "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial pada Generasi Z." *Academia.edu*.
[Link](https://www.academia.edu/105329067/PENGARUH_PENGGUNAAN_GADGET_TERHADAP_POLA_INTERAKSI_SOSIAL_PADA_GENERASI_Z).
- Kompasiana (2023). "Fenomena Ketergantungan Gen Z dalam Penggunaan Media Gadget di Kalangan Mahasiswa." *Kompasiana.com*.
[Link](<https://www.kompasiana.com/grahatuapadang/6548eb54ee794a51c929a4c2/fenomena-ketergantungan-gen-z-dalam-penggunaan-media-gadget-di-kalangan-mahasiswa>).
- Maharani, I., & Budiman, A. (2020). "Hubungan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Masa Pandemi." *Prosiding Psikologi*.
[Link](<http://etheses.iainkediri.ac.id/3005/3/932119616%20bab2.pdf>).
- Hidayati, H. (2018). "Teori Feminisme: Sejarah, Perkembangan dan Relevansinya dengan Kajian Keislaman Kontemporer." *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender*, 14(1).
- Antasari International Conference (2020). "Doa dalam Perspektif Psikologi." *Proceedings of the Antasari International Conference*.
- Paramithasari, S. P., Yuliani, D., Seprina, C. A., Almamada, J., & Husna, A. N. (2020). "Kreativitas Pada Wirausahawan: Studi Literatur." *Proceedings of the International Conference on Creativity and Innovation*.
- Nopitasari, A. (2018). "Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik pada Generasi Z." *Jurnal Psikologi*, 3(1).
- Fenomena Laki-Laki Pejuang Feminisme Pada Generasi Z" - Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS) 2022, Universitas Negeri Surabaya[](<https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/download/42/28/137>

"2").

BAB II TINJAU PUSTAKA 1.1 Landasan Teori 2.1.1 Generasi Z - Teknokrat" - Universitas Teknokrat Indonesia, 2012[(<http://repository.teknokrat.ac.id/3459/3/b217411005.pdf> "3")

Dampak Positif dan Negatif Feminisme" - Tebuireng Initiatives, 2022[(<https://www.tebuireng.co/dampak-positif-dan-negatif-feminisme/> "1")

Chen, L., & Park, S. (2024). "Digital Addiction and Mental Health." Journal of Psychology, 56(2), 112-128.

Williams, R., et al. (2023). "FOMO in Digital Age." Psychological Studies Quarterly, 15(4), 78-92.

Anderson, M., & Kumar, P. (2024). "Social Isolation in Digital Era." Social Science Review, 34(1), 45-60.