

## Eksplorasi Makna Hidup Anak Gen Z di Era Digital

*Exploring the Meaning of Life for Gen Z Children in the Digital Age*

Akmalun Najmi<sup>1</sup>, Ismail Ismail<sup>2</sup>, Moh Romli B<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Institut Agama Islam Al-Khairat Pamekasan

Email: [anwarmuki0@gmail.com](mailto:anwarmuki0@gmail.com) [yajlisismail@gmail.com](mailto:yajlisismail@gmail.com) [mohazizy699@gmail.com](mailto:mohazizy699@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 10-08-2025

Revised 16-09-2025

Accepted 17-09-2025

#### Keywords:

Exploring the Meaning of Life;

Gen Z Kidz;

The Digital Age

#### Competing interest:

The author(s) have declared that no competing interests exist

### ABSTRACT

The digital era has brought about fundamental changes in how Generation Z interprets life, amid the flood of information and widespread use of social media. The methodology in this study uses qualitative research through literature review to understand the elements, challenges, and opportunities in the formation of their meaning of life. The results of this study indicate that digital media, social media, and digital spaces play a significant role in the process of identity formation and the search for meaning in life for Generation Z. However, on the other hand, they also pose challenges in the form of digital distractions, identity crises, and concerns about the future. Family, social community, education, and information technology skills can play a role in helping Gen Z children find authentic, spiritual meaning in life and have a positive impact in the digital age. This study emphasizes that cooperation between families, schools, and communities is essential to improve digital literacy and self-awareness so that Generation Z can use technology wisely in finding direction and meaning in their lives.

Copyright© 2025 by Author(s)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### Citation:

Najmi, A. ., Ismail, I., & Romli B, M. (2025). Eksplorasi Makna Hidup Anak Gen Z di Era Digital. *Abdurrauf Journal of Education and Islamic Studies*, 2(1), 25–35. <https://doi.org/10.70742/arjeis.v2i1.382>

### ABSTRAK

Era digital telah menghasilkan banyak perubahan mendasar untuk cara generasi Z dalam menginterpretasikan kehidupan, di tengah derasnya informasi dan penggunaan media sosial secara luas. Metodologi dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif melalui kajian pustaka yang bertujuan untuk memahami elemen, tantangan, serta kesempatan dalam pembentukan makna hidup mereka. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa media digital, media sosial, serta ruang digital memiliki peran signifikan dalam proses pembentukan identitas diri dan pencarian makna hidup generasi Z, namun di sisi lain turut memunculkan tantangan berupa gangguan digital, krisis identitas, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Faktor keluarga, komunitas sosial, pendidikan, dan kemampuan dalam penggunaan teknologi informasi bisa memainkan peran dalam membantu anak-anak Gen Z mencari arti hidup yang asli, spiritual, dan membawa dampak positif di zaman digital. Penelitian ini menekankan bahwa kerjasama antara keluarga, sekolah, dan komunitas sangat penting untuk meningkatkan

kemampuan literasi digital dan kesadaran diri, sehingga generasi Z dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak dalam mencari arah dan makna hidup mereka.

**Kata kunci:** Eksplorasi Makna Hidup, Anak Gen Z, Era digital.

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang berkembang sangat cepat telah mengubah secara mendasar pola kehidupan manusia, termasuk dalam memaknai arti kehidupan. Selain itu, Proses belajar yang tidak sesuai dengan perkembangan kognitif siswa bisa mempengaruhi hasil belajar yang dicapai oleh para peserta didik tersebut. (Risnayanti, Mustami, and Suarti 2025). Generasi Z, yang lahir sekitar tahun 1995 hingga 2012, merupakan kelompok yang tumbuh seiring dengan hadirnya era digital dan media sosial. Kondisi ini menegaskan pentingnya sinergi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam memperkuat literasi digital serta kesadaran diri, sehingga generasi Z mampu memanfaatkan teknologi secara bijak untuk menemukan tujuan dan makna hidup mereka. (Arnett 2023) Salah satu masalah signifikan yang dihadapi oleh generasi Z adalah mengenai arti hidup. Dalam kondisi digitalisasi yang pesat dan banjir informasi yang tiada henti, banyak remaja merasa bingung dalam mencari tujuan hidup, pernyataan eksistensial, serta prinsip-prinsip yang ingin mereka ikuti. Lingkungan online yang dipenuhi dengan citra sempurna, norma sosial yang tidak realistis, dan tuntutan untuk selalu terlihat "bahagia" malah dapat menyebabkan krisis makna hidup, perasaan terasing, dan kekosongan mental. (Keles, McCrae, and Grealish 2020)

Studi ini mengindikasikan bahwa media sosial bisa memengaruhi cara orang melihat diri sendiri dan lingkungan mereka, serta memainkan peran dalam membentuk pandangan tentang nilai hidup. Remaja yang sering terlibat dengan media sosial biasanya menghadapi penurunan pada kualitas makna hidup, khususnya ketika interaksi secara daring tidak sejalan dengan hubungan sosial yang nyata dan tulus di kehidupan sehari-hari. (Ayriza and Izzaty 2023) Selain itu, faktor seperti tekanan akademik, perbandingan antar individu, dan ketidakpastian mengenai masa depan juga semakin memperparah krisis eksistensial yang dialami oleh beberapa generasi Z. (Terrell 2019)

Namun, di sisi yang berbeda, zaman digital juga menyuguhkan kesempatan baru bagi Gen Z untuk menemukan arti kehidupan melalui akses yang lebih luas terhadap informasi tentang spiritualitas, psikologi, dan filosofis yang lebih luas. Banyak orang menggunakan platform digital untuk mencari komunitas yang sejalan dengan prinsip hidup mereka, berbagi cerita, serta meningkatkan kesadaran diri lewat konten yang mendorong refleksi. Makna hidup adalah bagian yang sangat penting dalam perkembangan psikologis seseorang, terutama selama masa remaja dan awal dewasa, ketika pencarian identitas dan tujuan hidup sangat berperan. Sejalan dengan perubahan waktu, terutama dengan munculnya era digital, cara menemukan arti hidup telah mengalami perubahan yang signifikan. generasi Z yang dibesarkan bersama kemajuan teknologi digital, menghadapi tantangan serta peluang yang berbeda dari generasi yang telah lalu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa platform media sosial berpengaruh besar dalam membentuk identitas dan pemahaman tentang makna hidup. Twenge dalam penelitiannya tentang generasi Z menyatakan bahwa remaja yang dibesarkan dengan smartphone lebih memungkinkan merasakan kesunyian, kurang puas hidup, dan menghadapi masalah identitas dibandingkan dengan generasi yang lebih tua. Ketergantungan pada platform media sosial membuat

batas antara identitas asli dan identitas online menjadi kabur, yang memengaruhi cara individu mencari makna dalam hidup. Selain itu, Keles, McCrae, dan Grealish melakukan analisis mendalam mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental kaum muda. Mereka mengobservasi bahwa interaksi yang berlebihan dengan media sosial dapat memperbesar kemungkinan terjadinya depresi, kecemasan, dan stres psikologis, yang semuanya sangat terkait dengan krisis eksistensial atau kehilangan makna hidup. (Keles et al. 2020)

Dalam konteks yang lebih terperinci, penelitian yang dilakukan oleh Crego Et Al mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki kaitan negatif dengan pemahaman diri dan makna hidup. Orang yang memiliki kejelasan konsep diri yang rendah cenderung terjebak dalam pencarian makna yang tidak sehat, seperti mencari pengakuan melalui "likes" dan pengakuan di dunia maya, alih-alih mendapatkan dari hubungan yang tulus atau tujuan hidup yang lebih mendalam. Namun, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan digital bisa menjadi wadah yang positif untuk menjelajahi makna hidup. Lee dan Suh menyatakan bahwa walaupun media digital dapat menjadi beban, media ini juga bisa menjadi tempat untuk menjelajahi makna kehidupan. Remaja yang dapat memanfaatkan media digital dengan cara yang bijak malah dapat menemukan arti kehidupan lewat komunitas online, konten yang bersifat spiritual, hingga pengalaman berbagi kisah hidup dengan secara terbuka. Meskipun banyak penelitian sebelumnya telah membahas keterkaitan antara pemanfaatan media sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental serta penciptaan identitas di kalangan remaja, mayoritas studi tersebut masih menyoroti sisi negatif seperti kecemasan, depresi, dan harga diri. Hanya sejumlah kecil penelitian yang secara khusus mengeksplorasi dimensi arti kehidupan sebagai fokus utama, terutama pada kalangan Gen Z yang dibesarkan di era digital.

Banyak penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial atau smartphone dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan tekanan mental pada remaja dan orang dewasa muda. Tinjauan sistematis oleh Keles, McCrae, dan Grealish menyatakan bahwa perbandingan sosial dan kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan di media sosial dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan, serta menekankan pentingnya kemampuan literasi digital untuk mengurangi dampak negatifnya. (Chaniago 2025). Jean Twenge menyatakan bahwa generasi yang tumbuh bersama smartphone (iGen / Gen Z) mengalami peningkatan masalah kesejahteraan (contohnya, kesepian, depresi) yang berhubungan dengan penggunaan layar dan interaksi digital yang menggantikan interaksi langsung. (Haidt 2025).

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pendekatan eksploratif mengenai pemahaman akan arti hidup bagi anak-anak Gen Z dalam konteks digital, tidak sekadar mengkaji efek psikologis dari pemakaian media sosial. Fokus dari kajian ini adalah pada pengalaman pribadi anak-anak Gen Z ketika mereka membangun makna hidup mereka melalui interaksi di dunia digital dan maya, serta konteks budaya Indonesia yang selama ini masih jarang dibahas dalam penelitian-penelitian global mengenai makna hidup generasi muda. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mempersempit celah dalam literatur yang ada, tetapi juga menyumbang pemahaman yang konseptual dan praktis tentang dinamika arti hidup anak muda di tengah perubahan cepat dalam era digital. Meskipun sudah ada berbagai penelitian yang menganalisis hubungan antara media sosial dan kesehatan mental, kajian yang khusus menyelidiki arti hidup bagi anak-anak Gen Z dalam lingkungan digital masih

sangat sedikit, terutama dalam konteks budaya Indonesia. Oleh karena itu, peneliti berharap karya ini bisa memberi pemahaman yang lebih dalam tentang cara anak-anak Gen Z menginterpretasikan kehidupan mereka di era digital. Pentingnya pemahaman ini agar sektor pendidikan, keluarga, dan lembaga sosial dapat merancang strategi yang sesuai untuk membantu generasi muda menemukan makna dan panduan hidup yang positif, sehat, dan berarti.

## **METODE**

Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode Library Research. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena dengan cara yang lebih mendalam, dengan mengeksplorasi arti, perspektif, dan pengalaman dari subjek di dalam konteks tertentu. Menurut Miles dan Huberman, penelitian ini memiliki sifat deskriptif dan interpretatif, di mana peneliti berperan sebagai alat utama dalam pengumpulan dan analisis data secara mendetail. (Miles, Huberman, and Saldana 2014) Sedangkan Library research adalah cara untuk mengumpulkan informasi dengan memanfaatkan berbagai sumber bacaan yang berkaitan sebagai bahan utama dalam studi, termasuk buku, artikel jurnal, prosiding, laporan penelitian, dan sumber akademis lainnya. (Subagiya 2023) Dengan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Metode penelitian kualitatif melalui studi pustaka adalah kombinasi antara penelitian kualitatif dan metode literasi, yang dilakukan dengan cara menyelidiki secara mendalam berbagai sumber ilmiah untuk memperoleh pemahaman, arti, dan teori tentang fenomena tertentu. Oleh karena itu, metode ini cocok untuk penelitian tentang Eksplorasi Makna Hidup Anak Gen Z di Era Digital, sehingga dapat membantu dalam pengembangan konsep teoretis di bidang psikologi, pendidikan, dan bimbingan konseling.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Definisi, Tujuan Makna Hidup dan Gen Z**

Definisi makna kehidupan menurut Viktor Frankl menyatakan bahwa pencarian akan makna adalah dorongan utama bagi manusia untuk menemukan tujuan, signifikansi, dan nilai dalam hidupnya, bahkan ketika menghadapi kesulitan dan penderitaan. (Frankl 2020) Michael F. Steger menjelaskan makna hidup sebagai sejauh mana seseorang menyadari, merasakan, dan menjalani hidupnya sebagai sesuatu yang berarti, memiliki jalan, serta tujuan yang signifikan. (Schnell 2025) Tatjana Schnell melihat makna hidup sebagai hubungan seseorang dengan nilai, tujuan, dan arah hidup yang lebih besar dari dirinya, yang memberikan pedoman dan pemahaman terhadap pengalaman sehari-hari. Dapat disimpulkan bahwa makna hidup adalah pengertian seseorang dalam mengevaluasi tujuan keberadaannya, menjalani hidup dengan penuh tanggung jawab, serta berupaya memberikan kontribusi positif untuk diri sendiri dan orang lain di setiap aspek kehidupan. Tujuan dari makna kehidupan Menurut Steger adalah sebagai dasar bagi individu dalam mengartikan pengalaman hidup, sehingga dapat memberikan pengertian tentang nilai-nilai dan tujuan yang ingin diraih dalam kehidupannya. (Oishi 2018)

Sementara itu, menurut Frankl, tujuan hidup menjadi dorongan utama bagi manusia untuk terus bertahan dan tumbuh, bahkan di tengah kesulitan. (Frankl 2020) Berdasarkan berbagai pandangan dari para pakar di atas, bahwa tujuan makna hidup memiliki peran untuk memberikan panduan, memperkuat daya tahan mental, serta

mendukung kesejahteraan seseorang. Sedangkan menurut Seemiller dan Grace, generasi Z adalah kelompok yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010 dan dikenal sebagai generasi yang berkembang bersama teknologi digital, media sosial, serta internet yang telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka..(Seemiller and Grace 2018) Jean M. Twenge menjelaskan bahwa Gen Z adalah kelompok yang lahir setelah tahun 1995 hingga sekitar tahun 2012, yang telah menghabiskan banyak waktu remaja mereka dengan ponsel pintar dan platform media sosial, yang berdampak pada cara mereka berkomunikasi, berpikir, dan merasakan lingkungan sekitar.(Terrell 2019) Menurut Francis dan Hoefel, Generasi Z terdiri dari individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, yang dibesarkan di zaman internet dan media sosial. Mereka cenderung lebih teliti dalam membuat keputusan karena memiliki akses yang kuat terhadap informasi global sejak usia sangat muda.(Francis and Hoefel 2018)

Dari beberapa penjelasan di atas, penulis memberikan arti bahwa Gen Z merupakan kelompok generasi yang dilahirkan antara tahun 1995 hingga 2012, yang dibesarkan di era digital dan teknologi, sehingga membentuk sifat mereka menjadi generasi yang mudah beradaptasi, kreatif, cepat dalam memperoleh informasi, dan sangat terhubung dengan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan generasi Z menurut Twenge adalah untuk membantu mereka menemukan arah hidup di tengah tuntutan informasi digital yang melimpah. Hal ini bertujuan untuk mengurangi masalah identitas dan kebingungan mengenai tujuan hidup, yang sering muncul karena perbandingan sosial yang terjadi di media sosial. Selain itu, ini juga dapat mendorong mereka untuk memanfaatkan teknologi dengan lebih bijaksana guna pengembangan diri dan kontribusi kepada masyarakat.(Terrell 2019) Menurut Seemiller dan Grace, aspirasi generasi Z bisa menjadi dasar untuk menciptakan kesejahteraan mental di tengah tekanan akademik, sosial, dan tuntutan zaman sekarang. Mereka juga memperkuat pentingnya nilai-nilai spiritual dan moral dalam aktivitas sehari-hari, meskipun berada di lingkungan perkembangan teknologi yang cepat.(Seemiller and Grace 2018)

Dari beberapa tujuan yang telah disebutkan diatas, bahwa generasi Z berusaha memberikan arti hidup yang menjadi dasar penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan pada era digital, membangun jati diri, dan mengembangkan kemampuan pribadi dengan cermat.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Makna Hidup Anak Gen Z**

Makna kehidupan bagi generasi Z dipengaruhi oleh berbagai faktor di dalam dan luar diri mereka yang membentuk cara pandang mereka tentang nilai, tujuan, dan arah hidup. Di antara faktor-faktor tersebut terdiri dari:

a. Faktor Keluarga.

Keluarga menjadi tempat utama dalam membentuk nilai dan arti kehidupan melalui cara mendidik, interaksi, serta contoh yang diberikan oleh orang tua. Keluarga yang penuh kasih mendukung Generasi Z dalam mengadopsi nilai-nilai spiritual, etika, dan sosial dalam kehidupan mereka. Faktor Lingkungan Sosial, sedangkan teman sebaya dan lingkungan sekitar berperan penting dalam cara Generasi Z menginterpretasikan nilai-nilai kehidupan, membangun jati diri, serta menyediakan dukungan sosial yang bisa membantu mereka dalam mencari makna hidup.(Keles et al. 2020)

b. Faktor Media Digital.

Sebagai generasi yang tumbuh dengan teknologi, Gen Z sering mendapatkan informasi mengenai nilai dan aspek kehidupan melalui media sosial serta platform digital. Konten yang positif dapat memberikan mereka motivasi dan pemahaman, tetapi konten yang negatif bisa menyebabkan perbandingan sosial dan kebingungan mengenai identitas diri. (Keles et al. 2020)

c. Faktor Pendidikan.

Pendidikan yang memadukan pengembangan nilai-nilai spiritual, moral, dan keterampilan kehidupan membantu Generasi Z menyadari potensi yang mereka miliki serta bagaimana kontribusi mereka dapat memiliki arti penting bagi diri mereka sendiri dan orang lain. (Saputra, Hakim, and Daryono 2024)

Dengan berbagai faktor yang sudah disebutkan, makna kehidupan bagi Gen Z dipengaruhi oleh interaksi antara prinsip yang didapat dari keluarga, komunitas sosial, pendidikan, dan pengalaman mereka di dunia digital. Melalui bimbingan spiritual, pemahaman digital, dan dukungan dari lingkungan sekitar, Gen Z mampu menciptakan makna hidup yang sejalan dengan potensi dan nilai baik yang mereka miliki.

### **Hubungan Era Digital dengan Pembentukan Makna Hidup Gen Z**

Makna hidup bagi Generasi Z dibangun dari berbagai pengalaman yang mereka jalani setiap hari, termasuk pengalaman yang mereka dapatkan melalui interaksi digital.<sup>1</sup> Selain itu, salah satu tantangan dalam sistem pendidikan adalah kemajuan teknologi dan kemajuan integrasi. (Najmi and Fattah 2025) Maka dengan ini, era digital memberikan akses yang luas terhadap informasi, kesempatan untuk belajar, ruang untuk mengekspresikan diri, serta tempat untuk berdiskusi tentang nilai dan tujuan hidup, semua faktor ini dapat memengaruhi cara mereka memahami hidup. Berikut adalah beberapa hubungan antara Era Digital dan pembentukan makna hidup Gen Z yaitu:

Pertama. *Media sosial sebagai sumber pengetahuan tentang nilai dan identitas pribadi.* Media digital, seperti media sosial, platform pembelajaran daring, dan situs berbagi informasi, telah menjadi referensi utama bagi Gen Z dalam mendapatkan nilai dan informasi yang berpengaruh pada perkembangan identitas diri mereka. Lewat media digital, Gen Z dapat mengeksplorasi berbagai sudut pandang mengenai nilai-nilai kehidupan, etika, spiritualitas, serta cara menghadapi tantangan. Media digital juga memberikan kesempatan bagi Gen Z untuk menemukan teladan, bergabung dalam komunitas yang memiliki minat yang sama, serta menemukan konten motivasi yang membantu mereka memahami dan merenungkan nilai-nilai hidup secara kontekstual di zaman modern ini. (Uhls, Ellison, and Subrahmanyam 2017)

Sebab hal tersebut, media digital menekankan pentingnya penggunaan media digital harus diimbangi dengan dukungan dalam literasi digital serta penguatan nilai-nilai spiritual dan moral dari keluarga dan pendidik, agar nilai dan identitas yang berkembang tidak hanya didasarkan pada tren atau tekanan dari lingkungan sosial, melainkan juga sejalan dengan potensi individu dan tujuan hidup jangka panjang. Dengan demikian, media digital dapat menjadi alat yang positif dalam membangun nilai dan identitas diri jika dimanfaatkan secara cerdas dan terarah.

Kedua. *Media sosial dalam usaha menemukan keberadaan dan makna hidup.* Media sosial dalam usaha menemukan keberadaan dan arti kehidupan merujuk pada

---

<sup>1</sup> (Seemiller and Grace 2018)25.

penggunaan aplikasi seperti Instagram, TikTok, dan YouTube sebagai alat bagi individu, terutama generasi Z, untuk mengekspresikan diri, mendapatkan pengakuan dari masyarakat, dan membentuk jati diri, sehingga membantu mereka merasakan makna dalam hidup. (Best, Manktelow, and Taylor 2014) Melalui media sosial, orang-orang bisa saling menyampaikan pengalaman, ide, serta hasil karya yang mereka anggap berharga, sekaligus mendapatkan tanggapan dari orang lain yang bisa menambah rasa diri mereka sebagai pribadi yang berarti dan diakui dalam komunitas digital.

Ketiga. *Kesulitan yang dihadapi Gen Z dalam mencari makna hidup di tengah gangguan digital.* Generasi Z mengalami kesulitan dalam mencari arti hidup karena mereka berada di zaman gangguan digital, di mana aliran informasi yang cepat, media sosial, dan teknologi digital sering mengalihkan perhatian mereka dari pencarian tujuan hidup yang lebih mendalam. (Terrell 2019) Selain itu, keterhubungan digital yang tak terbatas bisa mengakibatkan kelebihan informasi yang membuat Generasi Z sulit untuk menentukan mana yang lebih penting dalam hidup mereka. (Keles et al. 2020) Penulis percaya bahwa keterampilan membaca dan memahami informasi di dunia digital, serta dukungan dalam aspek spiritual dan keterlibatan dalam aktivitas yang bernilai sosial, adalah hal yang sangat penting bagi Generasi Z dalam menemukan makna sejati dari kehidupan, walaupun mereka berada di lingkungan digital yang penuh dengan gangguan.

### **Strategi Penguatan Makna Hidup pada Gen Z di Era Digital**

Strategi memperkuat makna hidup bagi gen z di zaman digital adalah serangkaian tindakan yang sistematis dan fokus untuk mendukung generasi Z agar dapat menemukan, menyadari, dan menguatkan tujuan hidup serta harga diri mereka secara berkelanjutan di tengah gangguan dari media sosial, aliran informasi yang cepat, dan stres dari zaman digital. (Habibah 2025) Era digital seperti sekarang ini banyak generasi Z rentan terhadap kebingungan tentang makna hidup, mereka merasa kesepian meskipun terhubung secara daring, merasa membandingkan diri dengan orang lain, hingga merasa cemas mengenai masa depan. Pendekatan ini membantu mereka memiliki tujuan hidup yang jelas, tangguh, dan mampu berkembang secara optimal. Berikut adalah beberapa strategi untuk memperkuat makna hidup pada generasi Z di era digital:

#### **1. Pentingnya literasi digital dan kesadaran diri.**

Literasi Digital merujuk pada kemampuan untuk mendapatkan, memahami, menilai, dan memanfaatkan informasi melalui teknologi digital dengan cara yang bijaksana, kritis, dan etis. (Livingstone and Helsper 2010) Sedangkan, kesadaran diri merujuk pada kemampuan individu untuk memahami pikiran, perasaan, prinsip, kekuatan, kelemahan, dan cita-cita hidupnya, serta bagaimana semua itu memengaruhi tindakan dan pilihan yang diambil setiap hari. (Livingstone and Helsper 2010)

Di era digital, pemahaman literasi digital menjadi sangat penting sebab dapat mencegah penyebaran hoaks dan informasi yang salah, menghindari ketergantungan pada media sosial serta gangguan digital, meningkatkan pemanfaatan teknologi untuk pendidikan, efisiensi, pengembangan pribadi dan Mengasah kemampuan berpikir kritis dalam menghadapi informasi yang datang dengan sangat cepat serta dapat membantu generasi Z berinteraksi dengan media sosial secara bijaksana tanpa merugikan kesehatan mental. (Hobbs and Coiro 2019)

Oleh karenanya, kesadaran diri sangatlah penting karena dapat membantu seseorang mengenali kemampuan, kekurangan, dan sasaran hidup, mengatur emosi dengan baik agar tidak gampang merasa stres atau terganggu saat berselancar di internet, memfasilitasi penentuan prioritas dan tujuan hidup di tengah banyaknya gangguan di era digital dan menjadi dasar untuk memperkuat arti kehidupan serta dapat membantu Generasi Z dalam mengembangkan identitas yang sejati tanpa tertekan oleh norma-norma yang ada di media sosial.(Habibah 2025)

Dari penjelasan mengenai literasi digital dan kesadaran diri di atas, keduanya adalah dua elemen yang sangat penting untuk diperkuat pada Generasi Z. Tanpa memiliki literasi digital, Generasi Z dapat dengan mudah terjebak dalam banjir informasi, berita yang salah, dan gangguan digital. Di sisi lain, tanpa kesadaran diri, mereka berisiko kehilangan tujuan hidup, merasa tidak cukup baik, dan menghadapi krisis makna hidup. Keduanya harus ditanamkan melalui pendidikan dari keluarga, sekolah, serta melalui konseling bimbingan konseling agar Generasi Z bisa berkembang menjadi generasi yang melek digital, tangguh, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.

## **2. Peran keluarga dan guru BK dalam pembinaan makna hidup**

Peran dari makna kehidupan adalah perasaan bahwa kehidupan memiliki sasaran, nilai, panduan, serta kegunaan bagi diri sendiri dan orang lain. Makna kehidupan sangat penting agar setiap individu, termasuk Gen Z, mereka memiliki tujuan yang jelas, tetap kuat dalam menghadapi tekanan, dan bisa menjalani hidup dengan bertanggung jawab.(Wang and Zhang n.d.)

Peran keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama dan paling utama untuk memberikan contoh dan nilai-nilai kehidupan serta spiritual kepada anak, sehingga dapat membantu mereka dalam menemukan potensi dan minat yang dimiliki. Keluarga juga berfungsi untuk menciptakan komunikasi yang terbuka, agar anak merasa bebas untuk menyampaikan perasaannya. Selain itu, keluarga harus dapat menanamkan nilai-nilai seperti tanggung jawab, empati, dan kebaikan serta menjadi tempat yang aman ketika anak menghadapi krisis makna atau kebingungan dalam hidupnya.(Astuti 2022)

Sedangkan Guru BK memiliki fungsi sebagai penyelenggara, penasihat, dan penggerak semangat dalam membantu siswa menemukan makna hidup. Hal ini dilakukan dengan cara melaksanakan layanan konsultasi dan bimbingan yang berhubungan dengan pemahaman diri, kemampuan, dan tujuan hidup. Mereka juga membantu murid dalam mengenali minat, kemampuan, dan impian mereka. Selain itu, Guru BK berperan sebagai tempat untuk berkonsultasi ketika siswa merasa bingung atau menghadapi krisis makna. Di samping itu, mereka dapat mengadakan program untuk memperkuat karakter dan literasi spiritual di sekolah.(Sabuera 2024)

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa keluarga berfungsi sebagai dasar utama yang mengajarkan nilai-nilai spiritual dan rasa tanggung jawab. Sementara itu, Guru BK berperan sebagai pendukung profesional yang membantu siswa dalam menemukan makna diri dan potensi mereka. Lingkungan sekitar menjadi tempat di mana nilai-nilai kehidupan diterapkan dalam interaksi sehari-hari.

## **3. Pemanfaatan media digital secara bijak untuk penguatan spiritualitas dan makna hidup.**

Penggunaan media sosial dengan bijaksana berarti memanfaatkan teknologi dengan cara yang konstruktif, terarah, dan sejalan dengan prinsip diri, bukan hanya untuk kesenangan yang berlebihan.(Schnell 2020) Dalam upaya memperkuat spiritualitas dan mencari makna hidup, teknologi digital bisa digunakan untuk menjelajahi materi keagamaan, mendengarkan podcast tentang spiritual, serta menyaksikan ceramah motivasi di internet, serta dapat mengakses kitab suci melalui aplikasi dan media lainnya.(Muvid, Arnandy, and Arrosyidi 2024) Dengan penggunaan yang benar, media digital dapat menjadi alat untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, menemukan makna kehidupan, dan mempertahankan konsentrasi pada tujuan hidup di tengah derasnya arus digitalisasi.

Dalam konteks ini, penulis meyakini bahwa media digital memiliki dua sisi, yaitu: *Pertama*, ketika dimanfaatkan dengan bijak, ia dapat menjadi alat untuk memperkuat spiritualitas dan makna kehidupan yang dapat diakses oleh Gen Z kapan saja dan di mana saja. *Kedua*, penggunaan media digital untuk introspeksi, pembelajaran agama, dan memberikan kontribusi positif akan mendukung Gen Z dalam tetap terhubung dengan nilai-nilai spiritual dan memiliki tujuan hidup yang jelas meskipun dikelilingi berbagai gangguan digital.

## KESIMPULAN

Makna hidup bagi generasi Z sangat penting sebagai panduan dan penyemangat. Selain itu, dengan hadirnya era digital dapat memberikan peluang dan tantangan dalam upaya mereka untuk menemukan makna hidup yang lebih baik. Disisi lain, media digital berfungsi sebagai tempat untuk mempelajari nilai-nilai, spiritualitas, dan introspeksi. Namun, jika tidak didukung oleh kemampuan literasi digital dan kesadaran diri, hal ini dapat menyebabkan krisis identitas, kecemasan, dan perbandingan sosial yang berlebihan. Berbagai faktor seperti keluarga, lingkungan sosial, pendidikan, dan media digital memiliki pengaruh yang signifikan dalam pembentukan makna hidup Gen Z, dengan keluarga sebagai dasar nilai, guru bimbingan konseling sebagai pengarah refleksi diri, dan media digital sebagai tempat untuk menjelajahi nilai-nilai.

Strategi untuk memperkuat makna hidup bagi Gen Z di zaman digital membutuhkan kemampuan literasi digital yang baik, kesadaran diri, bimbingan spiritual, serta pemanfaatan media digital secara bijak untuk tujuan yang konstruktif. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi keluarga, sekolah, dan lembaga sosial dalam merumuskan cara yang sesuai untuk membantu Gen Z menemukan makna hidup yang sejati, positif, dan spiritual di tengah perkembangan era digital yang pesat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, Jeffrey Jensen. 2023. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford University Press.
- Astuti, Indri. 2022. "Relasi Guru Dan Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter Siswa Pada Masa Pandemi Di MI Modern Al-Azhary Lesmana Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas."
- Ayriza, Yulia, and Rita Eka Izzaty. 2023. "No Differences of Adolescents's Hope in Terms of Developmental Phases and Gender." *Humaniora* 14(2):105-11.
- Best, Paul, Roger Manktelow, and Brian J. Taylor. 2014. "Social Work and Social Media: Online Help-Seeking and the Mental Well-Being of Adolescent Males." *The British*

- Journal of Social Work* 46(1):257–76.
- Chaniago, Salsabila Najma. 2025. "Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial." *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin* 1(1):14–27.
- Francis, Tracy, and Fernanda Hoefel. 2018. "True Gen': Generation Z and Its Implications for Companies." *McKinsey & Company* 12(2):1–10.
- Frankl, Viktor E. 2020. *Yes to Life: In Spite of Everything*. Beacon Press.
- Habibah, Putri Nur. 2025. "Strategi Pembelajaran Al-Qur'an Dalam Menguatkan Akhlakul Karimah Pada Peserta Didik Di Daerah 3T: Studi Kasus MI Al-Ma'arif Merauke Papua Selatan."
- Haidt, Jonathan. 2025. *Generasi Cemas*. Kepustakaan Populer Gramedia.
- Hobbs, Renee, and Julie Coiro. 2019. "Design Features of a Professional Development Program in Digital Literacy." *Journal of Adolescent & Adult Literacy* 62(4):401–9.
- Keles, Betül, Niall McCrae, and Annmarie Grealish. 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.
- Livingstone, Sonia, and Ellen Helsper. 2010. "Balancing Opportunities and Risks in Teenagers' Use of the Internet: The Role of Online Skills and Internet Self-Efficacy." *New Media & Society* 12(2):309–29.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, and Johnny Saldana. 2014. "Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook." (*No Title*).
- Muvid, Muhamad Basyrul, Didiet Anindita Arnandy, and Achmad Arroseyidi. 2024. "Monograf Pengaruh Media Sosial Tiktok Pada Tingkat Religiositas Mahasiswa Di Perguruan Tinggi."
- Najmi, Akmalun, and Abd Fattah. 2025. "IMPLEMENTASI PEMANFAATAN TEKNOLOGI DALAM PENDIKAN FORMAL DI PESANTREN (STUDI KASUS DI SMP MATHLAUL ULUM TAMBUKO SUMENEP)." *As-Sulthan Journal of Education* 1(4):816–22.
- Oishi, Shigehiro. 2018. "Culture and Subjective Well-Being: Conceptual and Measurement Issues." *Handbook of Well-Being* 1–15.
- Risnayanti, Risnayanti, Muh Khalifah Mustami, and Suarti Suarti. 2025. "Efektivitas Penggunaan Media Puzzle Pada Pembelajaran Tematik Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas IV SD Inpres Samata." *Abdurrauf Journal of Education and Islamic Studies* 2(1):1–9.
- Sabuera, William. 2024. "Digital Transformation Post-Covid Pandemic in South East Asia Countries." *Journal of Current Research in Business and Economics* 3(1):330–67.
- Saputra, Yahya Dwi Marta, Ahmad Nu'man Hakim, and Rihab Wit Daryono. 2024. "Analysis of Self-Control in Mediating the Influence of the Social Environment and Adolescent Perceptions of Adolescent Ataraxia at the Nahdlatul At-Thulab IPNU IPPNU: PLS-SEM Analysis." *Abjadia: International Journal of Education* 9(2):460–76.
- Schnell, Tatjana. 2020. *The Psychology of Meaning in Life*. Routledge.
- Schnell, Tatjana. 2025. *The Psychology of Meaning in Life: Insights and Applications*. Taylor & Francis.
- Seemiller, Corey, and Meghan Grace. 2018. *Generation Z: A Century in the Making*. Routledge.
- Subagiya, Bahrum. 2023. "Eksplorasi Penelitian Pendidikan Agama Islam Melalui Kajian Literatur: Pemahaman Konseptual Dan Aplikasi Praktis." *Ta'dibuna: Jurnal*

- 
- Pendidikan Islam* 12(3):304-18.
- Terrell, Amanda. 2019. "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 and What That Means for the Rest of Us*. New York, NY: Atria. ISBN: 978-1-5011-5201-6 Paperback. ." *Family and Consumer Sciences Research Journal* 48. doi:10.1111/fcsr.12345.
- Uhs, Yalda T., Nicole B. Ellison, and Kaveri Subrahmanyam. 2017. "Benefits and Costs of Social Media in Adolescence." *Pediatrics* 140(Supplement\_2):S67-70.
- Wang, Jingyan, and Hong Zhang. n.d. "Dehumanization as a Bridge between Relationship Modes and Meaning in Life." *Available at SSRN* 5063364.