

# Pengaruh Digitalisasi Terhadap Gaya Hidup, Kesehatan Mental Dan Interaksi Sosial Gen Z Dan Alpha: Perspektif Generasi *Swipe* Di Era Digital

Aldi Friyatna Dira <sup>1</sup>, Kurniawan Prambudi Utomo <sup>2,\*</sup>, Devy Sofyanty <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ekonomi; Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi GICI; e-mail: [aldi.dira@stiegoci.ac.id](mailto:aldi.dira@stiegoci.ac.id)

<sup>2</sup> Fakultas Ekonomi dan Bisnis; Universitas Bina Sarana Informatika; e-mail: [kurniawan.kpu@bsi.ac.id](mailto:kurniawan.kpu@bsi.ac.id), [defy.dyy@bsi.ac.id](mailto:defy.dyy@bsi.ac.id)

\* Korespondensi: e-mail: [kurniawan.kpu@bsi.ac.id](mailto:kurniawan.kpu@bsi.ac.id)

Submitted: 18/08/2025; Revised: 27/08/2025; Accepted: 03/09/2025; Published: 30/09/2025

---

## Abstract

*This study aims to analyze the impact of digitalization on lifestyle, mental health, and social interaction among Generation Z and Generation Alpha in Bekasi City. Utilizing a quantitative approach with a survey method, data were collected from students and university students using a structured Likert scale questionnaire. The analysis was conducted using Partial Least Squares-based Structural Equation Modeling (SEM-PLS) to examine the relationships between latent variables. The results indicate that digitalization significantly influences lifestyle, mental well-being, and social interaction. It shapes daily habits that are increasingly connected to digital technology, influencing consumption patterns and activity management among the youth. However, excessive use of digital media also contributes to psychological strain and a decline in the quality of face-to-face social relationships. These findings suggest that Generation Z and Alpha live in a highly digitalized environment, necessitating guidance, digital literacy education, and supportive social policies to maintain a balance between technology usage and the psychological and social well-being of young people.*

**Keywords:** Digitalization, Gen Z alpha, Lifestyle, Mental health, Social interaction

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh digitalisasi terhadap gaya hidup, kesehatan mental, dan interaksi sosial Generasi Z dan Alpha di Kota Bekasi. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, data dikumpulkan dari pelajar dan mahasiswa melalui kuesioner tertutup. Analisis dilakukan menggunakan Structural Equation Modeling berbasis Partial Least Squares (SEM-PLS) untuk menguji hubungan antar variabel laten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa digitalisasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup, kesehatan mental, dan interaksi sosial. Digitalisasi membentuk kebiasaan hidup yang semakin terhubung dengan teknologi, memengaruhi pola konsumsi dan cara beraktivitas generasi muda. Di sisi lain, penggunaan teknologi yang intensif juga berdampak pada kondisi psikologis dan kualitas hubungan sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital. Temuan ini memberikan gambaran bahwa Generasi Z dan Alpha hidup dalam lingkungan digital yang kompleks, sehingga diperlukan upaya pendampingan, pendidikan literasi digital, dan kebijakan sosial yang mendukung keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kesehatan sosial-psikologis generasi muda.

**Kata kunci:** Digitalisasi, Gen Z alpha, Gaya hidup, Kesehatan mental, Interaksi sosial

## 1. Pendahuluan

Gen Z merupakan orang-orang yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012, Gen Z tumbuh disaat teknologi sudah berkembang secara pesat begitu juga dengan Gen Alpha yang lahir sebelum 1997 (Fadhilah et al., 2025). Dalam dua dekade terakhir, pendidikan harus memprioritaskan pengembangan keterampilan kerja digital (Kholifah et al., 2025). Berdasarkan data dari *Pew Research Center* (2019), hampir semua remaja Gen Z di Amerika Serikat memiliki akses ke smartphone, dan 45% dari mereka melaporkan bahwa mereka hampir selalu terhubung ke internet (Triastuti et al., 2025). Digitalisasi telah menjadi kekuatan dominan yang membentuk perilaku dan pola hidup masyarakat, khususnya generasi muda. Survei McKinsey Health Institute tahun 2022 menemukan bahwa 35% responden Gen Z menghabiskan lebih dari dua jam sehari menggunakan media sosial, yang dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan rasa takut ketinggalan (FOMO) (Kinanti, 2022). Generasi Z dan Generasi Alpha tumbuh dalam lingkungan yang sangat akrab dengan teknologi digital, di mana interaksi melalui layar sentuh, akses instan terhadap informasi, serta keterhubungan melalui media sosial menjadi bagian dari keseharian mereka sehingga mendorong adopsi inovasi digital yang sukses (Purnamasari et al., 2025).

Digitalisasi masuk kedalam pendidikan harus dilakukan secara konsisten dan menerapkan digital dalam peran kunci dalam mengembangkan perilaku (Uzorka & Kalabuki, 2025; Obied, 2025). Fenomena ini melahirkan istilah *Generasi Swipe*, yang menggambarkan kecenderungan generasi ini dalam mengakses dan mengonsumsi berbagai konten digital secara cepat dan berulang hanya dengan satu gerakan jari, teknologi digital telah mentransporasikan berbagai sektor, memberikan peluang baru untuk inovasi, efisiensi, dan konektivitas (Correa & Esquivias, 2025). Di balik kemudahan yang ditawarkan, gaya hidup digital ini juga membawa konsekuensi yang kompleks terhadap keseimbangan psikologi mereka dalam menjalani gaya hidup yang terbatas dan intervensi perencanaannya (Birkenfeld et al., 2023). Kota Bekasi, sebagai salah satu kota urban yang berada dalam orbit perkembangan teknologi Jabodetabek, menjadi tempat yang strategis untuk mengkaji, transformasi digital masyarakat telah menjadi permanen, termasuk pendidikan disekolah (Pečiuliauskienė, 2025). Menurut Dasruth et (2024) mengatakan bahwa semua digitalisasi menuju peningkatan dan efektivitas sekolah, remaja dan anak-anak di wilayah ini memiliki tingkat akses yang tinggi terhadap perangkat digital dan internet, baik melalui fasilitas sekolah, keluarga, maupun ruang publik, bahwa literasi digital, mencakup kemampuan untuk menggunakan dan berinteraksi dengan teknologi digital, dan Kecerdasan Buatan (AI) namun jika tidak memahami literasi digital baik pendidik dan siswa dapat memperburuk kurangnya pemanfaatannya (Muawanah et al., 2024; Musyaffi et al., 2024).

Namun, peningkatan akses ini tidak selalu diimbangi dengan literasi digital yang memadai dan kontrol penggunaan yang sehat. Gejala-gejala seperti kecanduan gawai, penurunan aktivitas fisik, gangguan tidur, hingga munculnya rasa cemas dan isolasi sosial mulai banyak ditemukan dalam keseharian mereka, teknologi digital mampu mendesain ulang

interaksi sosial secara fundamental (Mulligan et al., 2025). Peneliti membatasi lokasi penelitian dengan mengambil empat kecamatan yaitu Bekasi Utara, Bekasi Timur, Bekasi Selatan, dan Bekasi Barat yang terdapat jumlah penduduk generasi muda yang sangat signifikan pada generasi Z dan generasi Alpha dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah responden penelitian

Kecamatan	Populasi (N)	Proporsi (%)	Responden
Bekasi Utara	137.567	30,90	31
Bekasi Timur	103.117	23,20	23
Bekasi Selatan	103.105	23,20	23
Bekasi Barat	101.397	22,80	23

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2025)

Tabel 1 menjelaskan bahwa distribusi jumlah responden penelitian ini menunjukkan pembagian sampel berdasarkan empat kecamatan utama di Kota Bekasi, yaitu Bekasi Utara, Timur, Selatan, dan Barat. Total populasi Gen Z dan Alpha di keempat kecamatan tersebut mencapai sekitar 445.186 jiwa. Bekasi Utara, dengan populasi terbesar sekitar 137.567 jiwa, mendapatkan alokasi responden terbanyak yaitu 31 orang dengan proporsi 30,9%. Sedangkan Bekasi Timur memiliki populasi sekitar 103.117 jiwa mendapatkan 23 orang dengan proporsi 23,2%, begitu juga dengan Bekasi Selatan memiliki populasi 103.105 jiwa dengan proporsi 23,2% dan Bekasi Barat, dengan populasi sedikit lebih kecil sebanyak 101.397 mendapatkan 23 responden dengan proporsi 22,8%. Pembagian ini memastikan bahwa setiap kecamatan terwakili sesuai dengan bobot populasinya. Dengan demikian, peneliti menentukan jumlah responden dibatasi hanya 100 orang, sejalan dengan teori distribusi yang proporsional memungkinkan penelitian tetap valid (Costigliola, 2019), dan dapat menggambarkan representatif pada jumlah sampel yang terbatas serta tetap terjaga pada struktur populasi yang diteliti.

Dari pengamatan awal yang dilakukan di beberapa sekolah dan komunitas remaja di Kota Bekasi sebagian besar pelajar dari jenjang SD hingga tingkat mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari enam jam per hari untuk mengakses perangkat digital karena gaya hidup digital merupakan manifestasi dari cara hidup individu yang sangat bergantung pada teknologi digital dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Widyawati et al., 2025). Fenomena ini mengindikasikan adanya perubahan mendasar dalam cara mereka menjalani kehidupan sosial dan psikologis karena ada penelitian terbatas tentang apakah hubungan yang sama ada di semua identitas prilaku sosial dan Kesehatan mental yang berbeda (de Hoog & Pat-El, 2024).

Pengaruh digitalisasi terhadap gaya hidup generasi muda, perilaku gaya hidup, dan hubungan kelompok ini dengan jenjang Pendidikan (Wilson et al., 2020), bagaimana hubungan antara intensitas penggunaan teknologi digital dengan kondisi kesehatan mental mereka, serta sejauh mana digitalisasi memengaruhi pola interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Nilai kebaruan dari studi ini terletak pada fokusnya terhadap dua generasi sekaligus dalam konteks

lokal urban yang dinamis, yaitu Kota Bekasi. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan dan menganalisis secara komprehensif dampak digitalisasi terhadap gaya hidup, kesehatan mental, dan interaksi sosial Generasi Z dan Alpha di Kota Bekasi dan terjadinya jenis perilaku social pada remaja (Gen Z dan Alpha) terutama terkait dengan media social (Pastor et al., 2024), karena umumnya pengelolaan gaya hidup yang baik dapat meningkatkan kesehatan mental dan lebih erat kaitannya daripada faktor genetik (Chan & Hazan, 2022) (Ma et al., 2023).

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei lapangan (*field research*) (Wardhana, Utomo, et al., 2024), yang bertujuan untuk menjelaskan pengaruh digitalisasi terhadap gaya hidup, kesehatan mental, dan interaksi sosial pada Generasi Z dan Alpha di Kota Bekasi secara karakteristik (Wardhana, Fadly, et al., 2024). Penetapan populasi dan sample menggunakan sampling jenuh, sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan responden tanpa pengecualian. Sampling jenuh memastikan data yang diperoleh representatif karena mencakup semua elemen populasi, namun kurang efisien untuk populasi besar karena membutuhkan waktu dan biaya lebih banyak, sehingga penelitian menetapkan 100 responden di Kota Bekasi.

Pendekatan menggunakan *Structural Equation Modeling* berbasis *Partial Least Squares* (SEM-PLS) digunakan dalam penelitian ini karena dinilai sesuai untuk menguji hubungan antar konstruk laten dalam model yang bersifat prediktif, eksploratif, serta mampu menangani data yang tidak sepenuhnya normal karena penelitian di PLS-SEM dibatasi pada disiplin ilmu tertentu oleh karena itu, sementara PLS-SEM diperlukan untuk mengidentifikasi factor tertentu seperti tingkat hasil selanjutnya (Cassia & Magno, 2024; Cheah et al., 2023). Populasi penelitian mencakup pelajar tingkat akhir sekolah dasar, siswa SMP, SMA/SMK, serta mahasiswa di Kota Bekasi yang berada dalam kategori usia Generasi Alpha dan Z. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara stratified random sampling berdasarkan jenjang pendidikan N'Dri & Su (2024). Metode PLS-SEM digunakan untuk menguji hipotesis. Jumlah sampel ditentukan secara proporsional dan mempertimbangkan jumlah indikator yang akan diuji dalam pemodelan SEM-PLS. PLS digunakan untuk menilai instrumen pengukuran dan model struktural (Robaina-Calderín et al., 2023).

## 3. Hasil dan Pembahasan

Model struktural yang diuji menghasilkan nilai  $R^2$  yang cukup baik untuk masing-masing variabel endogen, yang mengindikasikan bahwa variabel digitalisasi mampu menjelaskan proporsi variasi yang cukup besar terhadap ketiga variabel tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

### 3.1. Evaluasi Outer Model (Model Pengukuran)

Seluruh indikator memiliki nilai *loading factor* > 0,70, menunjukkan validitas konvergen yang baik. Nilai *Average Variance Extracted* (AVE) pada masing-masing konstruk berada di atas 0,50, dan nilai *Composite Reliability* (CR) > 0,80, menunjukkan bahwa konstruk memenuhi validitas dan reliabilitas.

Tabel 2. *Outer loading factor and validity-reliability test*

Construction/ Item	Outer Loading	Cronbach's $\alpha$	rho_A	CR	AVE	VIF
Digitalization		0.844	0.856	0.895	0.683	
Y1	0.835	0.848		0.898	0.688	2.472
Y2	0.833					2.305
Y3	0.737					1.484
Y4	0.893					2.434
Y6	0.867					
Lifestyle		0.771	0.777	0.868	0.687	
X1.1	0.868					1.969
X1.2	0.856					2.040
X1.3	0.758					1.313
Mental Health		0.944	0.994	0.972	0.946	
X2.1	0.965					4.948
X2.2	0.980					4.948
Social Behavior		0.860	0.938	0.911	0.774	
X3.1	0.835					2.262
X3.2	0.896					2.793
X3.3	0.906					1.948

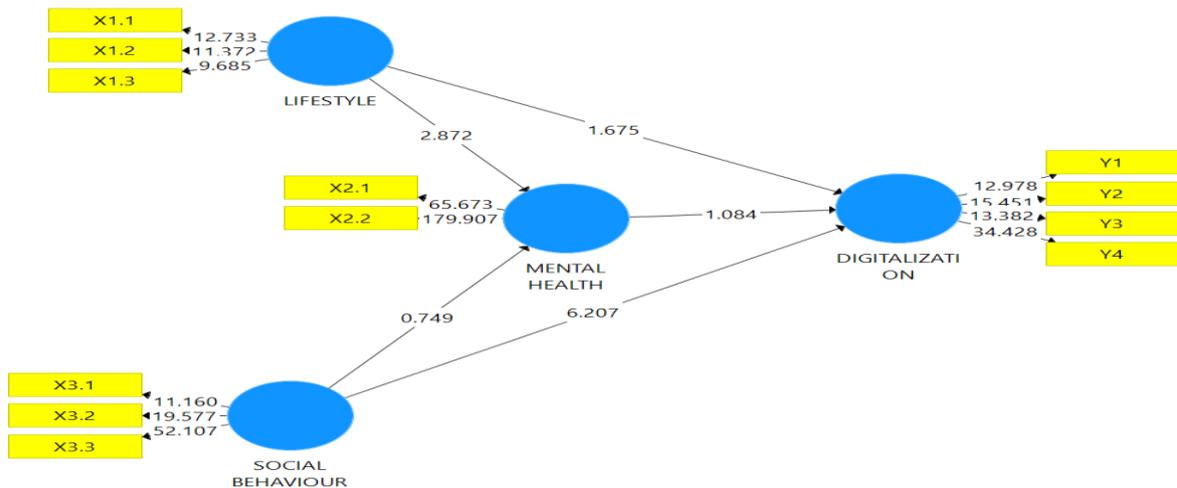
Sumber: Hasil Penelitian (2025)

Tabel 2 menjelaskan seluruh konstruk dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Konstruk digitalisasi memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.844, nilai *Composite Reliability* (CR) sebesar 0.895, dan AVE sebesar 0.683. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa konstruk tersebut memiliki reliabilitas internal yang tinggi dan validitas konvergen yang memadai. Indikator-indikatornya seperti Y1 (0.835), Y2 (0.833), dan Y4 (0.893) juga memiliki nilai outer loading di atas 0.7, yang menunjukkan kontribusi signifikan terhadap konstruk digitalisasi. Hal serupa juga ditemukan pada konstruk gaya hidup dengan CR sebesar 0.868 dan AVE sebesar 0.687. Meskipun salah satu indikator (X1.3) memiliki outer loading sebesar 0.758 yang mendekati batas minimal, namun masih dalam kategori diterima. Konstruk kesehatan mental menunjukkan kualitas pengukuran terbaik, dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.944 dan AVE mencapai 0.946. Ini menunjukkan bahwa dua indikator yang digunakan (X2.1 dan X2.2) sangat representatif dan konsisten dalam mengukur kesehatan mental. Sementara itu, konstruk perilaku sosial juga menunjukkan performa yang baik, dengan nilai CR sebesar 0.911 dan AVE sebesar 0.774. Semua indikator (X3.1, X3.2, X3.3) memiliki *outer*

loading di atas 0.8. Dari sisi multikolinearitas, seluruh nilai VIF berada di bawah 5, menandakan bahwa tidak ada indikasi multikolinearitas yang tinggi antar indikator.

### 3.2. Evaluasi Model Struktural (*Inner Model*)

Diagram jalur memperlihatkan nilai t-statistik yang menunjukkan kekuatan dan signifikansi dari hubungan antar konstruk. Hasil pengujian menunjukkan bahwa konstruk gaya hidup berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, dengan nilai t-statistik sebesar 2.872. berikut hasil *Inner Model*:



Sumber: Hasil Pengolahan Data (2025)

Gambar 1. *Diagram of structural equation model*

Gambar 1 menjelaskan bahwa individu dengan gaya hidup yang baik cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih stabil. Namun, pengaruh langsung gaya hidup terhadap digitalisasi belum signifikan ( $t = 1.675$ ). Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup belum mampu mendorong digitalisasi secara langsung, atau mungkin pengaruhnya dimediasi oleh variabel lain seperti kesehatan mental. Pengaruh kesehatan mental terhadap digitalisasi juga belum signifikan ( $t = 1.084$ ), yang mengindikasikan bahwa kesehatan mental belum secara langsung memengaruhi kecenderungan penggunaan teknologi digital oleh individu. Demikian pula, hubungan perilaku sosial terhadap kesehatan mental tidak signifikan ( $t = 0.749$ ). Satu jalur yang menunjukkan pengaruh sangat kuat dan signifikan adalah perilaku sosial terhadap digitalisasi, dengan t-statistik sebesar 6.207. Ini menunjukkan bahwa perilaku sosial merupakan faktor yang paling dominan dalam mendorong keterlibatan individu dalam aktivitas digital, seperti penggunaan media sosial, komunikasi online, dan konsumsi konten digital.

### 3.3. Uji Validitas Diskriminan

Metode yang umum digunakan adalah kriteria Fornell-Larcker, yang menyatakan bahwa akar kuadrat AVE (nilai diagonal) harus lebih besar daripada korelasi antar konstruk lainnya (nilai di luar diagonal) dalam satu baris dan kolom.

Tabel 3. Discriminant Validity

	Digitalization	Lifestyle	Social Behavior
Digitalization	0.826		
Lifestyle	0.391	0.829	
Mental Health	0.251	0.353	
Social Behavior	0.567	0.438	0.880

Sumber: Hasil Penelitian (2025)

Tabel 3 menjelaskan seluruh konstruk telah memenuhi kriteria Fornell-Larcker, Konstruk digitalisasi memiliki nilai akar AVE sebesar 0.826, lebih tinggi dari korelasinya dengan konstruk lain yaitu gaya hidup (0.391), kesehatan mental (0.251), dan perilaku sosial (0.567). Konstruk gaya hidup memiliki nilai akar AVE sebesar 0.829, lebih tinggi dari korelasinya dengan digitalisasi (0.391), kesehatan mental (0.353), dan perilaku sosial (0.438). Konstruk perilaku sosial juga memiliki akar AVE tertinggi yaitu 0.880, lebih tinggi dari semua korelasinya dengan konstruk lain, berikutnya akan dilakukan Uji R menunjukkan bahwa:

### 3.4. Uji R Kuadrat

Uji R Kuadrat (R Square) adalah koefisien determinasi yang mengukur seberapa besar variasi variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi.

Tabel 4. R-square test

	R Square	R Square Adjusted
Digitalization	0.355	0.335
Mental Health	0.129	0.111

Sumber: Hasil Penelitian (2025)

Tabel 4 menjelaskan konstruk kesehatan mental menunjukkan nilai R-square sebesar 0.129, yang mengindikasikan bahwa hanya 12,9% variabilitas kesehatan mental dapat dijelaskan oleh variabel gaya hidup dan perilaku sosial, sedangkan 87,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model.

### 3.5. Uji Pengaruh Langsung (*Bootstrapping Direct Effect*)

Signifikansi diuji dengan t-statistik dan p-value yang biasanya dibandingkan dengan tingkat signifikansi 0,05 berikut hasil uji pengaruh langsung:

Tabel 5. *Bootstrapping Inner Model Test of the Direct Effect*

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	T Statistics (IO/STDEVI)	P Values
Lifestyle -> Digitalization	0.146	0.154	1.622	0.106
Lifestyle -> Mental Health	0.320	0.324	2.561	0.011
Mental Health -> Digitalization	0.095	0.091	1.112	0.267
Social Behavior -> Digitalization	0.483	0.488	5.746	0.000
Social Behavior -> Mental Health	0.075	0.083	0.722	0.471

Sumber: Hasil Penelitian (2025)

Tabel 5 menjelaskan hasil uji pengaruh langsung menunjukkan gaya hidup → digitalisasi memiliki nilai koefisien sebesar 0.146 dengan T-statistic = 1.622 dan p-value = 0.106. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh gaya hidup terhadap digitalisasi tidak signifikan secara statistik, meskipun arah hubungan bersifat positif. gaya hidup → kesehatan mental menunjukkan hasil yang signifikan, dengan nilai koefisien sebesar 0.320, T-statistic = 2.561, dan p-value = 0.011. Artinya, semakin positif gaya hidup seseorang, semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya. Ini menunjukkan hubungan yang valid dan bermakna. kesehatan mental → digitalisasi memiliki koefisien pengaruh sebesar 0.095, T-statistic = 1.112, dan p-value = 0.267. Nilai ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara kesehatan mental dan digitalisasi dalam konteks studi ini. perilaku sosial → digitalisasi merupakan hubungan yang paling kuat dan signifikan, dengan koefisien sebesar 0.483, T-statistic = 5.746, dan p-value = 0.000. Ini menunjukkan bahwa perilaku sosial memiliki pengaruh dominan dan signifikan terhadap digitalisasi, yang memperkuat teori bahwa aspek interaksi sosial mendorong adopsi digital pada generasi muda. perilaku sosial → kesehatan mental memiliki koefisien sebesar 0.075, dengan T-statistic = 0.722 dan p-value = 0.471, yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan dari perilaku sosial terhadap kesehatan mental, bahwa digitalisasi di kalangan generasi Z dan Alpha lebih dipengaruhi oleh perilaku sosial, khususnya dalam konteks interaksi, komunikasi, dan jejaring sosial.

### 3.6. Uji Pengaruh Tidak Langsung (*Indirect Effect*)

Berikutnya dilakukan uji bootstrapping pada uji model bagian dalam dari efek tidak langsung menunjukkan bahwa:

Tabel 6. *Bootstrapping Inner Model Test of the Indirect Effect*

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	T Statistics (IO/ STDEVI)	P Values
Lifestyle -> Digitalization	0.030	0.028	0.986	0.325
Lifestyle -> Mental Health				
Mental Health -> Digitalization				
Social Behavior -> Digitalization	0.007	0.008	0.455	0.649
Social Behavior -> Mental Health				

Sumber: Hasil Penelitian (2025)

Tabel 6 menjelaskan hasil bootstrapping pada tabel 6, menunjukkan bahwa gaya hidup → digitalisasi melalui kesehatan mental lth menunjukkan nilai koefisien pengaruh tidak langsung sebesar 0.030, dengan T-statistic = 0.986 dan p-value = 0.325. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung, sehingga kesehatan mental tidak memediasi hubungan antara gaya hidup dan digitalisasi. perilaku sosial → digitalisasi melalui kesehatan mental juga menunjukkan hasil yang tidak signifikan, dengan koefisien 0.007, T-statistic = 0.455 dan p-value = 0.649. Ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat efek mediasi signifikan dari kesehatan

mental dalam hubungan antara perilaku sosial dan digitalisasi. Secara keseluruhan, nilai p-value yang lebih besar dari 0.05 pada semua jalur menunjukkan bahwa tidak terdapat efek mediasi yang signifikan dalam model ini, khususnya dalam konteks peran kesehatan mental sebagai variabel mediasi, meskipun gaya hidup dan perilaku sosial memiliki hubungan langsung dengan digitalisasi dan kesehatan mental, namun peran kesehatan mental sebagai mediator tidak terbukti secara statistik. Hal ini dapat disebabkan oleh rendahnya kekuatan prediktif variabel kesehatan mental ( $R^2 = 0.129$ ), atau oleh hubungan kausal yang lemah dalam konteks perilaku digital pada generasi Z dan Alpha.

**3.7. Uji Model Fit Test**

Uji Model Fit Test adalah proses untuk mengukur sejauh mana model yang dibangun sesuai atau cocok dengan data yang digunakan. Beberapa indikator utama yang digunakan meliputi R-squared ( $R^2$ ), Q-squared ( $Q^2$ ), *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR), dan *Normed Fit Index* (NFI). Model dikatakan fit jika nilai-nilai tersebut memenuhi kriteria tertentu, seperti  $R^2$  tinggi,  $Q^2$  positif, SRMR di bawah 0,08–0,10, dan NFI mendekati atau di atas 0,90. Berikutnya akan dilakukan uji model fit tes menunjukkan bahwa:

Tabel 7. Model Fit Tes

	SSO	SSE	$Q^2 (=1-SSE/SSO)$
Digitalization	400.000	312.803	0.218
Lifestyle	300.000	300.000	
Mental Health	200.000	180.579	0.097
Social Behaviour	300.000	300.000	
	Saturated Model	Estimated Model	
SRMR	0.085	0.085	
d_ ULS	0.559	0.559	
d_ G	0.264	0.264	
Chi-Square	165.365	165.365	
NFI	0.968	0.968	

Sumber: Hasil Penelitian (2025)

Tabel 7 menjelaskan bahwa model ini telah memenuhi kriteria kelayakan model yang cukup baik. Hal ini terlihat dari nilai SRMR sebesar 0,085 yang berada di bawah ambang batas 0,10, sehingga mengindikasikan bahwa model yang dibangun sudah sesuai dengan data yang ada. Selain itu, nilai NFI sebesar 0,968 artinya memiliki tingkat kecocokan yang baik, karna mencapai sangat baik  $\geq 0,90$ . Nilai d\_ ULS dan d\_ G yang relatif rendah juga mendukung bahwa model memiliki tingkat kesesuaian yang baik, walaupun interpretasi lebih lanjut dapat dilakukan dengan membandingkan nilai ini terhadap nilai kritis tertentu. Dari sisi kemampuan prediksi, nilai  $Q^2$  pada konstruk digitalisasi (0,218) dan kesehatan mental (0,097) menunjukkan bahwa model memiliki relevansi prediktif yang lemah hingga sedang terhadap kedua konstruk tersebut. Namun, pada konstruk gaya hidup dan perilaku sosial, nilai  $Q^2$  sebesar 0,000 secara

keseluruhan, model yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi sebagian besar indikator kelayakan model, terutama dalam hal kecocokan model.

### 3.8. Diskusi

Digitalisasi memainkan peran dominan dalam membentuk pola hidup generasi muda. Hal ini sejalan dengan penelitian buctot et all (2020) yang mengatakan bahwa secara signifikan anak-anak (Gen Z dan Alpha) yang merupakan pengguna berat smartphone terlibat dalam praktik gaya hidup yang kurang diinginkan terkait kesehatan. Gaya hidup Generasi Z dan Alpha cenderung lebih *digital-oriented*, ditandai oleh penggunaan aktif teknologi untuk kebutuhan konsumsi, hiburan, dan komunikasi yang mempengaruhi perilaku gaya hidup dan kesehatan mental dan kesejahteraan anak-anak (Gen Z dan Alpha) (Maximova et al., 2023). Pertama, Weiss (2021) mengatakan bahwa digitalisasi terbukti memberikan pengaruh langsung terhadap gaya hidup digital generasi muda dengan karakteristik gaya hidup dan kondisi kesehatan meskipun terdapat variasi lainnya. Mereka cenderung mengadopsi kebiasaan baru seperti belanja online, konsumsi hiburan digital, serta penggunaan aplikasi mobile dalam kegiatan harian. Temuan ini sejalan dengan teori modernisasi gaya hidup digital yang menyatakan bahwa generasi yang tumbuh dalam lingkungan teknologi akan membentuk pola hidup yang sangat bergantung pada konektivitas namun gaya hidup yang tidak banyak diketahui, berbeda dengan penggunaan peralatan teknologi digital (Ahmed et al., 2023). Kedua, pengaruh digitalisasi terhadap kesehatan mental bersifat dualistik. Meskipun digitalisasi mempermudah akses informasi dan hiburan yang dapat membantu mengurangi stres, namun paparan berlebihan terhadap media sosial, tuntutan eksistensi daring, dan *cyberbullying* turut memicu kecemasan, gangguan tidur, hingga gejala depresi ringan. Keterpaparan berlebih terhadap media sosial dapat menimbulkan stres dan kecemasan, meskipun dalam batas tertentu juga dapat meningkatkan akses terhadap dukungan sosial dan informasi yang bermanfaat. Ketiga, digitalisasi juga memiliki pengaruh terhadap interaksi sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi digital melalui media sosial memperluas jangkauan relasi dan intensitas interaksi daring. Namun demikian, intensitas tersebut tidak selalu diimbangi dengan kualitas hubungan tatap muka yang mendalam. Generasi Z dan Alpha merupakan generasi yang dibentuk oleh lingkungan digital (*digital-native environment*), di mana teknologi tidak hanya menjadi alat bantu, tetapi juga bagian integral dari proses pembentukan identitas, gaya hidup, dan relasi social, bahwa teori gaya hidup menjelaskan bagaimana sikap, nilai, dan norma mempengaruhi perilaku individu (Adolphson, 2022). Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa digitalisasi bukan hanya fenomena teknologis, tetapi juga sosiokultural, yang membawa dampak multidimensi bagi perkembangan generasi muda. Dalam hal interaksi sosial, digitalisasi memperluas jangkauan relasi namun cenderung menurunkan kedalaman hubungan interpersonal secara langsung seperti penelitian yang dilakukan oleh Lee et all (2022) mengatakan bahwa penelitiannya meliputi evaluasi faktor gaya hidup dan status kesehatan mental remaja (gen Z dan Alpha) menunjukkan kecenderungan bergeser dari komunikasi tatap muka ke komunikasi daring yang cepat namun dangkal. Dengan

demikian, digitalisasi berdampak secara kompleks, baik positif maupun negatif, terhadap kehidupan sosial dan psikologis generasi muda, sesuai dengan hasil penelitian bahwa wawasan tentang bagaimana permusuhan atau perilaku social dapat mengintervensi perilaku yang berbeda di seluruh platform media social secara khusus (Matthes et al., 2025).

#### **4. Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa digitalisasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup, kesehatan mental, dan interaksi sosial Generasi Z dan Alpha di Kota Bekasi. Melalui pendekatan kuantitatif dan analisis SEM-PLS, ditemukan bahwa digitalisasi berperan kuat dalam membentuk pola konsumsi digital, kebiasaan sosial, serta kondisi psikologis generasi muda. Secara khusus, digitalisasi paling dominan memengaruhi gaya hidup, di mana generasi ini semakin terbiasa dengan aktivitas berbasis teknologi seperti belanja online, hiburan daring, dan komunikasi digital. Selanjutnya, digitalisasi juga berdampak terhadap kesehatan mental, baik secara positif dalam hal akses informasi dan hiburan, maupun secara negatif dalam bentuk kecemasan, stres, dan gangguan tidur akibat penggunaan media sosial berlebih. Di sisi lain, interaksi sosial turut mengalami pergeseran dari komunikasi tatap muka ke komunikasi berbasis digital, yang meskipun lebih intensif secara kuantitas, namun cenderung menurun dari segi kualitas hubungan interpersonal. Secara keseluruhan, Generasi Swipe tumbuh dalam ekosistem digital yang kompleks dan saling terkait, yang membentuk aspek gaya hidup, psikologi, dan sosial secara simultan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan strategis dari pihak sekolah, keluarga, perguruan tinggi, serta pembuat kebijakan untuk membimbing generasi ini agar mampu memanfaatkan teknologi secara sehat dan seimbang, tanpa kehilangan nilai-nilai relasi sosial yang mendalam dan stabilitas mental yang sehat.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (DPPM) Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemdiktisaintek) Republik Indonesia atas dukungan dan pendanaan yang diberikan pada Tahun Pendanaan 2025 dan Dinas Pendidikan Kota Bekasi yang telah yang telah bekerja sama atau memberikan dukungan hingga terselesainya penelitian ini.

#### **Daftar Pustaka**

- Adolphson, M. (2022). Urban morphology, lifestyles and work-related travel behaviour: Evidence from the Stockholm region. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 16(October), 100706. <https://doi.org/10.1016/j.trip.2022.100706>
- Ahmed, A., Tsiami, A., & Khan, H. T. A. (2023). Effects of dietary and lifestyle management on type 2 diabetes development among ethnic minority adults living in the UK: A generational shift. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 31, 100634.

- <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2022.100634>
- Birkenfeld, C., Victoriano-Habit, R., Alousi-Jones, M., Soliz, A., & El-Geneidy, A. (2023). Who is living a local lifestyle? Towards a better understanding of the 15-minute-city and 30-minute-city concepts from a behavioural perspective in Montréal, Canada. *Journal of Urban Mobility*, 3(June 2022). <https://doi.org/10.1016/j.urbmob.2023.100048>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences and Humanities Open*, 2(1), 100035. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Cassia, F., & Magno, F. (2024). The value of self-determination theory in marketing studies: Insights from the application of PLS-SEM and NCA to anti-food waste apps. *Journal of Business Research*, 172(December 2023), 114454. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.114454>
- Chan, C. S., & Hazan, H. (2022). The Health Hexagon Model: Postulating a holistic lifestyle approach to mental health for times and places of uncertainty. *SSM - Mental Health*, 2(September 2021), 100071. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100071>
- Cheah, J. H., Amaro, S., & Roldán, J. L. (2023). Multigroup analysis of more than two groups in PLS-SEM: A review, illustration, and recommendations. *Journal of Business Research*, 156(April 2022). <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.113539>
- Correa, E., & Esquivias, M. A. (2025). The impact of digitalization, education, and institutional quality on economic growth: A comparative analysis between Sub-Saharan Africa and Middle East Countries. *Social Sciences and Humanities Open*, 11(March), 101423. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101423>
- Costigliola, F. C. (2019). Library of Congress Cataloging in Publication Data. *Awkward Dominion*, 381–382. <https://doi.org/10.7591/9781501721144-016>
- Dasruth, J., Naicker, S. R., & Smith, C. (2024). Teachers' perceptions of principals' digital leadership practices in a school district in a developing country. *Social Sciences and Humanities Open*, 10(November), 101192. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101192>
- de Hoog, N., & Pat-El, R. (2024). Social identity and health-related behavior: A systematic review and meta-analysis. *Social Science and Medicine*, 344(January), 116629. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116629>
- Fadhilah, A. N., Nur, M., Abdullah, A., Retsa, M., Mujayapura, R., Sosiologi, P., Indonesia, U. P., Mental, K., & Sosial, D. (2025). *Peran interaksi sosial dalam kesejahteraan mental gen z: analisis pentingnya memiliki 'someone to talk.'* 4(1), 117–122. <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i1.5001>
- Kholifah, N., Nurtanto, M., Sutrisno, V. L. P., Majid, N. W. A., Subakti, H., Daryono, R. W., & Achmadi, A. (2025). Unlocking workforce readiness through digital employability skills in vocational education Graduates: A PLS-SEM analysis based on human capital Theory. *Social Sciences and Humanities Open*, 11(1), 101625.

- <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101625>
- Kinanti, A. N. (2022). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *Kompasiana*, 329–334.
- Lee, J., Ko, Y. H., Chi, S., Lee, M. S., & Yoon, H. K. (2022). Impact of the COVID-19 Pandemic on Korean Adolescents' Mental Health and Lifestyle Factors. *Journal of Adolescent Health*, 71(3), 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.05.020>
- Ma, E., Fukasawa, M., Ohira, T., Yasumura, S., Suzuki, T., Furuyama, A., Kataoka, M., Matsuzaki, K., Sato, M., & Hosoya, M. (2023). Lifestyle behaviour patterns in the prevention of type 2 diabetes mellitus: the Fukushima Health Database 2015–2020. *Public Health*, 224, 98–105. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.08.026>
- Matthes, J., Nguyen, G., Koban, K., Meerson, R., Khaleghipour, M., Garner, D. S., Bühner, S., & Kirchmair, T. (2025). Discursive consequences of social media hostility: Chilling effects, avoidance, and intervention behaviors of emerging adults in the U.S. and Indonesia. *Computers in Human Behavior*, 171(December 2024), 108704. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108704>
- Maximova, K., Wu, X., Khan, M. K. A., Dabravolskaj, J., Sim, S., Mandour, B., Pabayo, R., & Veugelers, P. J. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on inequalities in lifestyle behaviours and mental health and wellbeing of elementary school children in northern Canada. *SSM - Population Health*, 23(June), 101454. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101454>
- Muawanah, U., Marini, A., & Sarifah, I. (2024). The interconnection between digital literacy, artificial intelligence, and the use of E-learning applications in enhancing the sustainability of Regional Languages: Evidence from Indonesia. *Social Sciences and Humanities Open*, 10(October), 101169. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101169>
- Mulligan, C., Kumar, S. G., & Berti, G. (2025). Community-Based Resilience: Digital technologies for living within Planetary Boundaries. *Technology in Society*, 82(May), 102915. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2025.102915>
- Musyaffi, A. M., Adha, M. A., Mukhibad, H., & Oli, M. C. (2024). Improving students' openness to artificial intelligence through risk awareness and digital literacy: Evidence from a developing country. *Social Sciences and Humanities Open*, 10(September), 101168. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101168>
- N'Dri, A. B., & Su, Z. (2024). Successful configurations of technology–organization–environment factors in digital transformation: Evidence from exporting small and medium-sized enterprises in the manufacturing industry. *Information and Management*, 61(7), 104030. <https://doi.org/10.1016/j.im.2024.104030>
- Obied, A. S. (2025). Digital leadership in the academic environment: A systematic literature review. *Social Sciences and Humanities Open*, 11(May). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101542>
- Pastor, Y., Pérez-Torres, V., Thomas-Currás, H., Lobato-Rincón, L. L., López-Sáez, M. Á., &

- García, A. (2024). A study of the influence of altruism, social responsibility, reciprocity, and the subjective norm on online prosocial behavior in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 154(January). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108156>
- Pečiuliauskienė, P. (2025). The relationship between information literacy and digital self-efficacy in teaching information literacy for new teachers in Lithuania. *Social Sciences and Humanities Open*, 11(November 2024). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101304>
- Purnamasari, R., Hasanudin, A. I., Zulfikar, R., & Yazid, H. (2025). Technological infrastructure and financial resource availability in enhancing public services and government performance: The role of digital innovation adoption in Indonesia. *Social Sciences and Humanities Open*, 11(May), 101621. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101621>
- Robaina-Calderín, L., Martín-Santana, J. D., & Melián-Alzola, L. (2023). Prosocial customer in the public sector: A PLS-SEM analysis applied to blood donation (active donors). *Socio-Economic Planning Sciences*, 86(October 2021). <https://doi.org/10.1016/j.seps.2022.101507>
- Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2025). *Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial*. 4(1), 264–272.
- Uzorka, A., & Kalabuki, K. (2025). Educational leadership in the digital Age: An exploration of Technology's impact on leadership practices. *Social Sciences and Humanities Open*, 11(February 2024), 101581. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101581>
- Wardhana, A. K., Fadly, R., Utomo, K. P., & Lestiowati, R. (2024). *Understanding Choices : Product Reviews And Customer Services As Determinants Of Online Purchase Decisions*. 12(2), 2129–2140.
- Wardhana, A. K., Utomo, K. P., & Lestiowati, R. (2024). *Pendekatan Total Quality Management Terhadap Insentif dan Kualitas Produk Dalam Mengarahkan Keputusan Yang Tepat*. 24(3), 215–228.
- Weiss, J. (2021). Contribution of socioeconomic, lifestyle, and medical risk factors to disparities in dementia and mortality. *SSM - Population Health*, 16(December), 100979. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100979>
- Widyawati, Sumasto, H., Suhermin, & Syafrinadina. (2025). *The Impact of Digital Lifestyle , Mindfulness , and Extrinsic Motivation on Gen Z ' s Psychological Well-Being : The Mediating Role of Stress Management*. 4(4), 675–688.
- Wilson, R., Dumuid, D., Olds, T., & Evans, J. (2020). Lifestyle clusters and academic achievement in Australian Indigenous children: Empirical findings and discussion of ecological levers for closing the gap. *SSM - Population Health*, 10(2020), 100535. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100535>