


# Analisis Peran *Slow Living* sebagai Strategi Adaptasi Generasi Z terhadap Perubahan Sosial di Era Kontemporer

Deana Amelinda Kriswanto 

Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Negeri Jakarta  
[melinkriswanto@gmail.com](mailto:melinkriswanto@gmail.com)

Sujarwo 

Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Negeri Jakarta  
[sujarwo-fis@unj.ac.id](mailto:sujarwo-fis@unj.ac.id)

Desy Safitri 

Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Negeri Jakarta  
[desysafitri@unj.ac.id](mailto:desysafitri@unj.ac.id)

---

## Abstract

*Slow living behavior among Generation Z in the contemporary era shapes trends, social activism, fast paced lifestyles, social competition, and individualism from the presence of technology. Slow living not only includes practical aspects, such as slowing down the rhythm of life and enjoying simple events, but also promotes balance, sustainability, and closer relationships with nature and others. This study uses a literature study method approach to analyze the role of slow living in Generation Z's adaptation strategy to social change in the realm of contemporary society. These findings indicate that Slow living is one of the social adaptation strategies of Generation Z's life that plays a role in facing this modern era. This study uses an in-depth analysis of information from various literature sources that will provide understanding, especially providing a deep understanding of the role of slow living as a strategy for adapting Generation Z to social change in the contemporary era.*

## Abstrak

Perilaku slow living di kalangan generasi Z pada era kontemporer membentuk tren, aktivisme sosial, gaya hidup yang serba cepat, kompetisi sosial, serta individualisme dari adanya teknologi. Slow living tidak hanya mencakup aspek praktis, seperti memperlambat ritme hidup dan menikmati peristiwa-peristiwa sederhana, tetapi juga mempromosikan keseimbangan, keberlanjutan, dan hubungan yang lebih dekat dengan alam dan sesama. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode studi literatur untuk menganalisis peran slow living dalam strategi adaptasi generasi Z terhadap perubahan sosial dalam ranah masyarakat kontemporer. Temuan ini mengindikasikan slow living menjadi salah satu strategi adaptasi sosial kehidupan generasi Z yang berperan menghadapi era modern ini. Penelitian ini menggunakan analisis yang mendalam dari informasi dari berbagai sumber literatur yang akan memberikan pemahaman terutama memberikan pemahaman mendalam mengenai peran slow living sebagai strategi adaptasi generasi Z terhadap perubahan sosial pada era kontemporer.

## Keywords

Slow living; generation Z; contemporary era; hustle culture

# 1. Pendahuluan

Dewasa ini, manusia selalu akan mengalami perubahan dari waktu ke waktu sebagai akibat dari adanya perubahan lingkungan yang dinamis. Perubahan yang harus dihadapi salah satunya perubahan sosial di mana manusia harus terus menggunakan akal, perasaan, serta imajinasinya untuk mengatasi perubahan sosial di era kontemporer atau era modern ini. Menurut Soerjono Soekanto perubahan sosial merupakan segala perubahan-perubahan pada lembaga-lembaga kemasyarakatan di dalam suatu masyarakat, yang di dalamnya memengaruhi sistem sosialnya, termasuk nilai-nilai, sikap-sikap, serta pola perilaku diantara kelompok-kelompok dalam masyarakat. Dengan demikian, berdasarkan penelitian yang berjudul “*Basic Concepts of Community Social Change: A Descriptive Study*” perubahan yang terjadi dalam kehidupan manusia di masyarakat dapat dipahami sebagai perubahan sosial. Perubahan sosial ini bersifat mutlak karena dialami oleh masyarakat, baik di mana pun dan kapan pun, akan mengalaminya (Prayogi et al., 2024). Di masa kini, perubahan sosial terus berkembang menjadi fenomena yang semakin terasa di seluruh dunia. Salah satu penyebab perubahan ini adalah kemajuan cepat teknologi digital dan internet yang membuat masyarakat mengalami perubahan yang sangat cepat dan luas dari cara-cara tradisional ke cara yang lebih modern, hampir tidak terbatas dalam ruang dan masalahnya diberbagai aspek, yang meliputi berbagai aspek, seperti sosial, ekonomi, budaya, politik, dan lainnya.

Kehadiran media sosial memberi ruang yang komprehensif bagi ruang digitalisasi pada generasi Z di era kontemporer seperti saat ini. Terlebih generasi saat ini tumbuh di era komunikasi dan informasi yang cepat, dengan demikian mempengaruhi bagaimana berinteraksi, bekerja, dan gaya hidup secara global (Ayu Azizah Raodhatur Rahma, Hilma Ardianti, 2024). Dalam konteks perubahan sosial, media sosial berpengaruh besar terhadap nilai dan aturan yang dianut masyarakat. Berbeda halnya dengan perubahan sosial dalam transformasi budaya yang lebih menekankan pada proses terjadinya perubahan nilai-nilai, norma, cara berperilaku, serta aspek budaya lainnya dalam sebuah masyarakat yang terbentuk dari faktor sosial, ekonomi, politik, pendidikan, serta budaya. Dampak transformasi ini memengaruhi generasi Z yang merupakan bagian dari masyarakat di era sekarang. Mereka berperan sebagai *digital native* yang membentuk tren, melakukan aktivisme sosial, menjalani gaya hidup yang cepat, menghadapi kompetisi sosial, menunjukkan sikap individualis karena pengaruh teknologi. Dalam hal ini, generasi Z dapat melakukan segala sesuatu dengan sangat dipengaruhi oleh digitalisasi dan cepat dalam menikmati akses informasi secara luas melalui teknologi digital, diantaranya seperti internet, media sosial, dan aplikasi (Z, 2025).

Melalui adanya era kontemporer yang terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi dan modernisasi yang begitu pesat, kehadiran *slow living* dapat membantu menekan adanya transformasi sosial seperti saat ini. Fenomena ini pernah menjadi tren di kalangan anak muda yang lebih suka hidup dengan gaya hidup yang berkualitas disbanding kuantitas dan gaya hidup ini muncul sebagai bentuk kritik terhadap gaya hidup modern yang terlalu cepat dalam berbagai aspek kehidupan terutama bagi generasi Z. Peran *slow living* sangat penting sebagai cara utama generasi Z dalam menyesuaikan diri menghadapi dinamika sosial modern yang muncul sebagai respons terhadap tekanan kehidupan yang serba cepat, kompetitif, dan terpengaruh oleh teknologi digital. Dinamika sosial modern ditandai oleh percepatan arus informasi, tuntutan produktivitas tinggi, serta perubahan nilai dan relasi sosial mendorong Generasi Z untuk mencari keseimbangan hidup yang lebih bermakna. Kemunculan fenomena *slow living* di era ini menekankan bahwa manusia perlu memiliki keseimbangan hidup dan menekan gaya hidup cepat. Analisis ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran *slow living* dalam strategi adaptasi generasi Z terhadap perubahan sosial masyarakat era kontemporer. Melalui kajian ilmiah ini, diharapkan dapat memberikan informasi positif bagi masyarakat, terutama bagi generasi Z dalam mengetahui konsep dari *slow living*. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dasar pada penelitian ini adalah sebagai berikut: (1)

Bagaimana perubahan sosial pada era kontemporer memengaruhi generasi Z?, (2) Bagaimana konsep *slow living* dalam kehidupan modern?, dan (3) Bagaimana peran *slow living* sebagai strategi adaptasi generasi Z terhadap perubahan sosial era kontemporer?.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode studi literatur yang dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengkaji data sekunder dari studi terdahulu dan laporan dari Badan Pusat Statistik. Metode penelitian studi literatur ini diperoleh dari jurnal ilmiah, studi pustaka, atau studi literatur dengan mengumpulkan dan menganalisis informasi dari sumber-sumber tertulis yang mendalam untuk memperkuat teori penelitian. Studi literatur merupakan usaha untuk mengumpulkan informasi penting mengenai suatu topik atau masalah. Strategi atau cara pengumpulan informasi dengan mengevaluasi artikel ilmiah maupun studi terdahulu relevan (Febrianto & Siroj, 2024). Suatu kajian melalui penelitian komprehensif serta hasil interpretasi dari literatur yang berhubungan dengan topik tertentu di dalamnya mengidentifikasi pertanyaan penelitian dengan mencari dan menganalisa literatur yang relevan. Penelitian ini juga bersifat *literature review* dengan mengintegrasikan teori, konsep, dan hasil penelitian terdahulu untuk menunjang kajian ilmiah secara komprehensif dan melakukan analisa data lebih lanjut terhadap peran *slow living* sebagai strategi adaptasi generasi Z terhadap perubahan sosial era kontemporer.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Perubahan Sosial Era Kontemporer Memengaruhi Generasi Z

Perubahan sosial merupakan proses sosial transformasi yang terjadi dalam struktur sosial, nilai, norma, dan pola interaksi masyarakat yang berlangsung secara terus-menerus dan berkelanjutan (Sinambela et al., 2025). Menurut Selo Soemardjan dan Soelaeman Soemardi mengemukakan bahwa perubahan sosial diartikan sebagai suatu variasi dari cara-cara hidup yang telah diterima, baik karena perubahan-perubahan kondisi geografis, kebudayaan material, komposisi penduduk, ideologi, maupun karena adanya difusi atau penemuan-penemuan baru dalam masyarakat tersebut. Perubahan-perubahan masyarakat dapat mengenai nilai-nilai sosial, norma-norma sosial, pola-pola perilaku organisasi, susunan lembaga kemasyarakatan, lapisan-lapisan dalam masyarakat, kekuasaan, wewenang, interaksi sosial, dan lain sebagainya. Kehidupan masyarakat yang modern saat ini akan saling terhubung dengan perubahan sosial yang semakin cepat di tengah masyarakat kontemporer yang berlaku hingga masa kini, hal ini menyebabkan perubahan pada berbagai aspek seperti tatanan sosial, ekonomi, budaya, dan aspek lainnya.

Pada era kontemporer atau modern saat ini, perubahan sosial didasarkan pada hakikat dan sifat dasar manusia yang selalu ingin mengadakan perubahan. Berkaitan dengan perubahan atau transformasi terlebih perubahan sosial era kontemporer ditandai oleh pesatnya perkembangan teknologi digital yang mengubah pola komunikasi, interaksi, serta pembentukan identitas diri pada generasi Z yang bergeser dari tradisional menjadi virtual dan instan. Perubahan ini didorong oleh teknologi digital, urbanisasi, dan modernisasi yang mengubah budaya interaksi dan konsumsi masyarakat terutama generasi Z. Dalam hal ini, terjadi pergeseran dalam pola hubungan satu sama lain, baik antar individu, antar kelompok, maupun dalam masyarakat atau komponen-komponen dalam suatu sistem. Di era kontemporer yang terus berkembang hingga saat ini, perubahan sosial terjadi seiring dengan adanya transformasi budaya. Perubahan budaya yang terjadi tidak hanya mencakup aspek-aspek, seperti norma sosial, nilai-nilai, dan sistem kepercayaan, namun juga mencakup berbagai aspek dalam kehidupan sehari-hari, seperti bahasa, makanan, mode, dan hiburan. Perubahan ini terjadi

pada konteks masyarakat modern.

Secara demografis, generasi Z di Indonesia menunjukkan kelompok demografis terbesar saat ini, dengan jumlah mencapai 27,94 persen dari total populasi atau sekitar 74,93 juta jiwa (A'yun, 2025). Generasi Z merupakan kelompok masyarakat yang lahir dan juga tumbuh tentunya dalam lingkungan digital. Generasi *digital native* ini memiliki perilaku yang di mana mereka menginginkan gadgetnya selalu tersambung dengan internet (Nasional et al., 2018). Terlebih dalam perkembangan media sosial beberapa tahun terakhir mengubah cara generasi muda dalam mencari informasi dan berinteraksi, terutama bagi kalangan generasi Z. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2024 dalam “Indeks Pembangunan Teknologi Informasi & Komunikasi” menurut laporan ini perkembangan Indeks Pembangunan Teknologi Informasi dan Komunikasi ditingkat provinsi tahun 2024, menunjukkan dinamika yang beragam jika dibandingkan dengan tahun 2023. Hal ini menandakan adanya tren positif dalam pembangunan infrastruktur digital, peningkatan konektivitas, serta pemanfaatan layanan TIK oleh masyarakat.

Selain itu, perubahan sosial pada era kontemporer masa kini yang terus berkembang generasi Z sangat dituntut oleh teknologi yang serba cepat sehingga memunculkan budaya giat kerja atau *hustle culture* karena mereka sangat adaptif dengan teknologi, dan memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap lingkungan kerja yang fleksibel dan mendukung perkembangan diri. Berdasarkan penelitian yang berjudul “*Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti*” *hustle culture* atau budaya kerja keras merupakan bentuk budaya bekerja terlalu keras dan memaksakan diri sendiri hingga batas kemampuan untuk mencapai tujuan tertentu, seperti kekayaan, kemakmuran, serta kesuksesan secepat mungkin. Fenomena ini merupakan gaya hidup di transformasi dan modern ini karena mulai berkembang, terutama untuk generasi milenial dan Z dengan memprioritaskan produktivitas, pekerjaan, serta pendapatan (Kalam, 2024).

Perubahan seluruh aspek bidang di era masyarakat kontemporer masa kini, terutama dalam aspek sosial dan budaya menjadikan kehidupan semakin cepat, modern, dinamis, serta menjadi lebih terhubung secara global melalui sistem dan media komunikasi atau didukung oleh perkembangan IPTEK. Salah satu bentuk dan contoh perubahan sosial dalam Ilmu Pengetahuan dan Teknologi atau IPTEK adalah bidang pendidikan. Perkembangan teknologi mempengaruhi pendidikan salah satunya melalui media pembelajaran berbasis digital (Safitri et al., n.d.). Oleh karena itu, di era kontemporer masa kini, memberikan banyak perubahan signifikan pada generasi Z memengaruhi dari segala bidang, seperti sosial, ekonomi, budaya, pendidikan, dan aspek lainnya sehingga dampaknya dapat mengarah pada pembentukan kepribadian dan karakteristik mereka karena sistem informasi serta komunikasi menjadi lebih modern, dinamis, fleksibel, dan lebih mengglobal. Sub pembahasan pertama dalam artikel ini mengenai “Bentuk Perubahan Sosial Masyarakat Era Kontemporer yang memengaruhi Generasi Z” mengindikasikan bahwa generasi Z yang merupakan kelompok terbesar di generasi ini tidak terlepas dari adanya peran teknologi, internet, dan media sosial dalam berbagai bidang.

### 3.2. Konsep *Slow Living* dalam Kehidupan Modern

*Slow living* menekankan gaya hidup kesadaran, keseimbangan, dan kualitas hidup untuk memperlambat ritme kehidupan yang serba cepat atau *fast paced life*. Istilah *fast paced life* merupakan gaya hidup serba cepat atau dengan tempo cepat. Dalam *slow living* individu tidak lagi terjebak dalam pola hidup yang tidak perlu banyak dipikirkan. Selain itu, istilah ini biasa digunakan dalam gaya hidup masyarakat urban yang selalu menuntut untuk melakukan kegiatan dengan cepat dan berbanding terbalik dengan konsep *slow living*. *Slow living* sempat menjadi tren dikalangan anak muda sekaligus menjadi gaya hidup yang berfokus pada kualitas dan kesederhanaan hidup. Konsep ini mengajarkan untuk melakukannya dengan kecepatan yang tepat, serta menikmati setiap momen dengan sederhana. Gaya hidup ini menjadi penting kehadirannya

di tengah maraknya *hustle culture* karena menawarkan hidup yang lebih baik.

Dalam sejarahnya, gerakan untuk hidup lebih lambat atau *slow movement* pertama kali muncul di Roma, Italia pada tahun 1986. Gerakan ini awalnya dimulai sebagai protes terhadap penyebaran makanan instan oleh Carlo Petrini. Berkembangnya waktu, gerakan ini terus berkembang menjadi subkultur dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk gerakan “*slow food*” “*slow parenting*”, serta “*slow career*”. Gerakan *slow living* ini dapat dianggap sebagai gaya hidup yang serba cepat setelah revolusi industri (Rabbani & Rinawati, 2024). Sejalan dengan hal itu, penerapan konsep ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses internal individu, pemaknaan terhadap ruang, serta pengelolaan waktu secara sadar (Ranuhandoko, 2025). Selain itu, berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu dari data literatur yang ditemukan menunjukkan bahwa adanya beberapa penelitian yang sesuai dengan pembahasan penelitian peran *slow living* sebagai strategi adaptasi generasi Z terhadap perubahan sosial era kontemporer. Penelitian-penelitian tersebut disajikan dalam tabel yang terlampir. (lihat tabel 1).

Tabel 1 Penelitian Terdahulu “Analisis Peran Slow Living sebagai Strategi Adaptasi Generasi Z terhadap Perubahan Sosial di Era Kontemporer”

No.	Peneliti dan Tahun	Judul Artikel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Ndaru Ranuhandoko, Sunarmi, Santosa (2025)	Keterkaitan Konsep <i>Slow Living</i> dengan Kehidupan Masyarakat Kampung Naga di Era Modernisasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat Kampung Naga tetap mempertahankan pola hidup sederhana dan kearifan lokal meskipun berada di tengah arus modernisasi. Nilai budaya tersebut tercermin dalam berbagai pantangan yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tabu ucapan, tabu perbuatan, dan tabu benda.
2.	Nabil Rabbani, Rini Rinawati (2024)	Aktivitas Komunikasi Antar Budaya “ <i>Slow Living</i> ”	Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik <i>slow living</i> pada generasi Z tercermin dalam situasi, peristiwa, dan tindakan komunikatif yang menekankan pencarian makna serta autentisitas interaksi. Hal ini menjadi respons terhadap tekanan teknologi dan budaya kerja yang serba cepat ( <i>hustle culture</i> ), sehingga <i>slow living</i> dipandang sebagai alternatif gaya hidup yang lebih bermakna.
3.	Indra Lukmana Putra (2025)	<i>Slow Living</i> : Transisi Gaya Hidup dan Ekulibrium Keperilakuan Finansial	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa keseimbangan antara kesadaran konsumsi, stabilitas finansial, dan dukungan struktural menjadikan <i>slow living</i> sebagai pilihan hidup berkelanjutan, bukan sekadar tren.
4.	Oktavia Ramadhani, Khoirunisa (2025)	Generasi Z dan Teknologi: Gaya Hidup Generasi Z di Era Digital	Relevansi penelitian adalah menjadi dasar perubahan sosial era digital dan sama-sama membahas perubahan pola hidup masyarakat akibat perkembangan teknologi digital. Hasil penelitian “Generasi Z dan Teknologi: Gaya Hidup Generasi Z di Era Digital” yang menunjukkan bahwa generasi Z memiliki karakter yang sangat dekat dengan teknologi digital, bersifat mandiri, serta cenderung mengutamakan fleksibilitas dalam aktivitas kerja maupun komunikasi.
5.	Rosi Indah Sari, Risa Yuzima, Rena Ardini (2025)	Komunikasi Digital dan Perubahan Gaya Hidup Generasi Gen Z	Relevansi penelitian adalah membahas generasi Z dalam tekanan sosial digital terutama karena sama-sama membahas dinamika kehidupan masyarakat modern di

			tengah perkembangan teknologi digital. Hasil penelitian “Komunikasi Digital dan Perubahan Gaya Hidup Generasi Gen Z” menunjukkan bahwa komunikasi digital tidak hanya memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi dan mendorong kreativitas, tetapi juga berdampak pada menurunnya kualitas hubungan interpersonal, perubahan pola interaksi sosial, dan meningkatnya ketergantungan pada teknologi.
6.	Érica Maria Calíope Sobreira, Danielle Mantovani, Áurio Leocádio (2022)	<i>Slow Food as an Alternative Food Consumption: approaches, principles and product attributes</i>	Relevansi penelitian adalah sama-sama merupakan suatu fenomena dan konsep <i>slow food</i> adalah bagian dari filosofi besar <i>slow living</i> . Aspek <i>slow food</i> ini juga berkaitan dengan pendekatan dan alternatif konsumsi makanan yang beberapa diantaranya berkaitan dengan aspek berkelanjutan, budaya, dan politik. Hasil penelitian “ <i>Slow Food as an Alternative Food Consumption: approaches, principles and product attributes</i> ” menunjukkan bahwa <i>Slow Food</i> menekankan perhatian pada proses memperoleh, mengolah, serta mengonsumsi makanan dengan tetap mempertimbangkan lingkungan serta pihak-pihak yang terlibat untuk mewujudkan makanan yang baik, bersih, dan adil sesuai prinsip gerakan tersebut.

Sumber : Data diadaptasi dari berbagai penelitian terdahulu

Penelitian terdahulu hanya membahas masyarakat di era kontemporer terlebih generasi Z dalam menghadapi gaya hidup cepat, pembahasan aspek dalam perubahan sosial, serta penggunaan konsep *slow living*. Namun, sudah menggambarkan mengenai gaya hidup *slow living* sebagai gaya hidup bermakna dan berkelanjutan pada generasi Z sebagai *digital natives*. Secara keseluruhan, berdasarkan tabel studi penelitian yang sudah dijelaskan maka dapat diketahui bahwa *slow living* berperan sangat penting bagi kelangsungan hidup masyarakat salah satunya adalah pada generasi Z. Terlebih era kontemporer, modernisasi, dan percepatan teknologi saat ini saling terhubung oleh kemajuan ilmu pengetahuan teknologi dan informasi sehingga terjadi perubahan yang cepat dalam dinamika masyarakat kontemporer, seperti pola interaksi sosial, tatanan sosial, ekonomi, budaya, serta aspek lainnya yang saling hidup berdampingan di tengah gaya hidup serba cepat, seperti gaya hidup *hustle culture* dan konsumerisme yang berlebihan. *Slow living* juga menghadirkan suasana yang lebih tenang dan menekankan istirahat, kesadaran, dan hubungan sosial yang kuat yang dapat membantu mengurangi kecemasan dari stimulasi berlebihan akibat adanya modernisasi era kontemporer.

### 3.3. Peran *Slow Living* sebagai Strategi Adaptasi Generasi Z dalam Menghadapi Perubahan Sosial Era Kontemporer

*Slow living* menjadi salah satu strategi adaptasi sosial kehidupan generasi Z yang berperan menghadapi era kontemporer dan modern ini. Gaya hidup ini muncul salah satunya karena kehidupan saat ini yang serba cepat dan instan akibat teknologi. Kemajuan teknologi pada era generasi Z terjadi dengan sangat cepat dan telah dianggap sebagai bagian normal dari kehidupan sehari-hari. Berbagai kebutuhan kini dapat dipenuhi secara praktis melalui aplikasi maupun *platform* digital (Rabbani & Rinawati, 2024). Terlebih saat ini generasi Z sebagai *digital natives* menjalankan aktivitasnya dengan saling bergantung dan berhubungan dengan dunia digital seiring dengan kemajuan teknologi dan informasi era kontemporer atau modern saat ini.

Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi atau IPTEK pada masyarakat terlebih generasi Z juga menyebabkan perubahan mendasar terhadap nilai-nilai kerja, seperti *hustle culture* atau budaya giat kerja yang hadir di era perubahan sosial kontemporer dan modernitas yang terus berkembang hingga saat ini. Tekanan untuk mengikuti tren pekerjaan atau tekanan secara terus menerus di era pesatnya modernisasi ini dapat bertentangan dengan konsep *slow living*. Oleh sebab itu, banyak dari generasi Z yang mengalihkan tekanan melalui keinginan generasi Z untuk melepaskan diri dari rutinitas serba cepat dan padat, beberapa diantaranya melalui *healing* dan *slow living* yang lebih bermakna dan berkelanjutan. Salah satunya menitikberatkan pada peran gaya hidup *slow living* sebagai strategi adaptasi generasi Z, dalam kehidupan *slow living* sangat menghargai kehadiran interaksi secara langsung, namun dalam hal ini teknologi juga digunakan untuk mengelola waktu, memfasilitasi kegiatan, serta media promosi.

Terlebih era kontemporer saat ini yang terus berkembang menjadi dunia modern dan serba cepat, *slow living* hadir sebagai pendekatan hidup yang menekankan akan kesadaran, keseimbangan hidup, serta kualitas pengalaman, bukan hanya kecepatan hidup. Selain itu juga, *slow living* mencerminkan bentuk perlawanan terhadap norma sosial yang menuntut produktivitas terus menerus. Secara keseluruhan, generasi Z dalam hal ini lebih dapat melakukan perbaikan mengenai makna hidup di tengah arus informasi dan perubahan yang sangat pesat melalui adanya peran *slow living* di era serba cepat ini, sehingga peran *slow living* untuk mencegah perubahan sosial pada generasi Z dapat lebih dapat dijangkau dan dipahami sebagai sarana mengelola tekanan psikologis dan mendorong kualitas kestabilan emosional.

## 4. Kesimpulan

Bahwa peran *slow living* dalam strategi adaptasi generasi Z terhadap perubahan sosial era kontemporer, modernisasi, dan percepatan teknologi sangat penting kehadirannya terutama bagi generasi Z sebagai *digital natives* yang lahir dan juga tumbuh tentunya dalam lingkungan digital. Salah satu fenomena yang dapat menekan adanya perubahan sosial pada masyarakat era kontemporer atau modern saat ini, terutama pada generasi muda “generasi Z”, yaitu kehadiran *slow living*. Fenomena ini sempat menjadi tren di kalangan anak muda yang mengedepankan gaya hidup berkualitas dibanding kuantitas dan ini muncul karena sebagai kritik terhadap kehidupan modern yang sudah sangat cepat. Terutama kehidupan di perkotaan besar seperti Jakarta masyarakat dari segala kalangan terutama pada generasi Z dalam menjalankan aktivitasnya mengarah pada gaya hidup yang serba cepat baik dalam ekonomi, pendidikan, maupun pekerjaan atau budaya giat kerja pada generasi Z.

Selain itu, adanya penelitian-penelitian terdahulu juga menjelaskan bahwa *slow living* tidak hanya dipahami sebagai tren gaya hidup, namun juga sebagai strategi adaptasi yang relevan dalam menghadapi dinamika kehidupan modern, baik dalam aspek sosial, budaya, ekonomi, maupun lingkungan. Melalui kajian ilmiah ini, diharapkan dapat memberikan informasi positif bagi masyarakat, terutama bagi generasi Z dalam mengetahui konsep dari *slow living*. Terlebih dari adanya konsep kemunculan *slow living* di era ini menekankan bahwa manusia perlu memiliki keseimbangan hidup dan menekan gaya hidup cepat. Analisis ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran *slow living* dalam strategi adaptasi generasi Z terhadap perubahan sosial di era kontemporer. *Slow living* menjadi penting di tengah maraknya *hustle culture* dan gaya hidup serba cepat karena menawarkan keseimbangan dan kualitas hidup yang baik. *Slow living* mendorong kedekatan dengan alam dan keberlanjutan dan menolak konsumerisme berlebihan. *Slow living* tidak hanya meliputi aspek praktis, seperti memperlambat irama hidup dan menikmati setiap momen sederhana, namun juga merepresentasikan keseimbangan, keberlanjutan, serta hubungan yang lebih dekat dengan alam dan sesama.

## Daftar Pustaka

- A'yun, M. Q. (2025). *Statistisi Ahli Pertama BPS Kabupaten Gorontalo*. GorontaloKab.Bps.Go.Id. <https://gorontaloKab.bps.go.id/id/news/2025/02/05/30/memahami-generasi-z--tantangan-perilaku--dan-peluang.html>
- Ayu Azizah Raodhatur Rahma, Hilma Ardianti, K. F. (2024). PERAN MEDIA SOSIAL DALAM DINAMIKA SOSIAL MASYARAKAT KONTEMPORER. *Jurnal Komunikasi Islam Dan Penyiaran Digital*.
- Febrianto, A., & Siroj, R. A. (2024). *Studi Literatur : Landasan Dalam Memilih Metode Penelitian Yang Tepat*. 01(02), 259–263.
- Kalam, A. L. (2024). *Hustle Culture : Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti Diksi Metris 1) , Maman Sulaeman 2) ,. 11(1)*.
- Maria, É., Sobreira, C., & Mantovani, D. (2022). *Slow Food as an Alternative Food Consumption : approaches , principles and product attributes Slow Food como um Consumo Alimentar Alternativo : abordagens , princípios e atributos de produto Slow Food como Alternativa de Consumo Alimentario : enfoques , principios y atributos del producto*. 2022, 1–17.
- Nasional, S., Ilmu, P., Um, P., Digital, L., & Malang, M. K. (2018). *Seminar Nasional Prodi Ilmu Perpustakaan UM Literasi Digital dari Pustakawan untuk Merawat Kebhinekaan Malang, 10 Oktober 2018*. 154–161.
- Putra, I. L. (2025). *Slow Living : Transisi Gaya Hidup dan Ekulibrium Keperilakuan Finansial*. 1(1), 21–30.
- Prayogi, A., Diniyanto, A., & Prasetya, D. (2024). *Basic Concepts of Community Social Change : A Descriptive Study*. 01(04), 109–120.
- Rabbani, N., & Rinawati, R. (2024). *Aktivitas Komunikasi Antar Budaya " Slow Living "*. 99–106.
- Ranuhandoko, N. (2025). *KETERKAITAN KONSEP SLOW LIVING DENGAN KEHIDUPAN*. 07(02), 461–472.
- Sari, R. I., Yuzima, R., & Ardini, R. (2025). *Komunikasi Digital dan Perubahan Gaya Hidup Generasi Gen Z*. 3(4), 128–131.
- Safitri, D., Awalia, S., Sekaringtyas, T., Nuraini, S., Lestari, I., Suntari, Y., Marini, A., Iskandar, R., & Sudrajat, A. (n.d.). *Improvement of Student Learning Motivation through Word-Wall-based Digital Game Media*. 1, 188–205.
- Sinambela, S. M., Saragih, M. D., Novi, J., & Lumbantobing, Y. (2025). *Dinamika Kebudayaan dan Perubahan Sosial dalam Masyarakat Modern*. 2.
- Z, M. G. (2025). *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif DAMPAK ERA DIGITAL TERHADAP KETERAMPILAN*. 6, 107–111.