

# PSIKOLOGI MILENIAL



PENYUNTING  
MUHAMMAD ZULFA ALFARUQY

# **PSIKOLOGI MILENIAL**

Penyunting

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.

**PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG**

# PSIKOLOGI MILENIAL

---

Penulis : Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.  
Kurniasih Ayu Archentari, S.Psi., M.Psi.  
Aftina Nurul Husna, S.Psi., M.A  
Diah Utari Medianingrum, S.Psi, M.Psi.  
Estrelita Gracia Siburian, S.Psi., M.Sc.  
Imam Faisal Hamzah, S.Psi., M.A.  
Martaria Rizky Rinaldi, S.Psi., M.Psi.  
Mega Tala Harimukthi, S.Psi., M.Psi.  
Nadya Ariyani Hasanah N., S. Psi., M. Psi.  
Rahimmatussalisa, S.Psi., M.A.  
Randwitya Ayu Ganis Hemasti, S.Psi., M.Psi.  
Terendienta Pinem, S.Psi., M.Psi.  
Zaldhi Yusuf Akbar, S.Psi., M.Psi.

Penyunting : Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.  
Perancang Sampul : Reza Muhammad Gusti Panuntun Din, S.Psi.

---

ISBN 978-623-92910-4-4

Hak cipta 2020

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin dari penerbit.

---

Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Dicetak oleh Fastindo

---

Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof Soedarto, S.H., Tembalang Semarang

Telp : (024) 7460051

Fax : (024) 7460051

Email : [psikologi@live.undip.ac.id](mailto:psikologi@live.undip.ac.id)

Website : [psikologi.undip.ac.id](http://psikologi.undip.ac.id)

## KATA SAMBUTAN

Generasi milenial ialah generasi yang lahir pada tahun 1980 sampai 2000-an. Perkembangan teknologi yang saat ini yang dapat menghubungkan manusia di seluruh dunia dalam satu waktu memberikan warna tersendiri bagi gerak dan langkah generasi ini dalam bersinergi dengan generasi lainnya. Dinamika teknologi dan relasi sosial, tantangan generasi milenial, digitalisasi edukasi dituangkan secara menarik dalam buku ini sebagai gambaran kekhasan pola pikir dan perilaku yang menarik mengenai generasi milenial dalam konteks psikologi dan *internet of things*.

Buku yang merupakan karya para alumni Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ini diluncurkan secara khusus dalam rangka menyambut Dies Natalis ke-25 atau Lustrum ke-5 fakultas (18 Agustus 1995 – 18 Agustus 2020), dan dipersembahkan kembali untuk alumni serta para perintis dan pendiri Fakultas Psikologi UNDIP, dan seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UNDIP. Kami ucapkan terima kasih dan berikan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah meluangkan waktu, pikiran, tenaga, dan telah dengan tekun menyusun buku Bunga Psikologi Milenial ini. Jerih payah, kerja keras, dan kerja cerdas Saudara-Saudara adalah salah satu bagian dari kiprah alumni Fakultas Psikologi UNDIP yang membanggakan, dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa.

Kami berharap buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca dari beragam kalangan, baik mahasiswa, dosen, dan peneliti dari kalangan akademisi, maupun dari kalangan non akademisi serta masyarakat luas. Karya ini juga diharapkan dapat memicu munculnya karya-karya berikutnya dari para alumni lainnya yang menekuni beragam profesi, menjadi contoh bagi adik-adik kelas yang tengah menuntut ilmu, dan menjadi penambah semangat bagi seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UNDIP dan para pembaca untuk senantiasa terkoneksi dengan masa kini, mengambil langkah progresif di bidang masing-masing, dan berani menghadapi tantangan jaman.

Teriring doa, di tahun ke-25 nya, Fakultas Psikologi UNDIP semakin mantap dalam berkarya untuk bangsa dan negara tercinta. Psikologi Bisa, Psikologi Jaya, Psikologi Pasti Lebih Baik!!!

Semarang, Agustus 2020  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

## KATA PENGANTAR

Generasi milenial, dinamakan demikian karena mereka lahir menjelang milenium baru saat pengaruh teknologi digital berkembang luar biasa. Sekarang generasi milenial berusia 20 – 40 tahun dengan kekhasan berupa ketertarikan pada hal – hal yang bersifat visual dan kepercayaan diri yang tinggi daripada generasi sebelumnya karena memiliki *trust* serta optimisme.

Buku *Psikologi Milenial* yang sedang Anda baca menyajikan tiga tema besar yang menjadi perhatian para milenial yaitu relasi dan media sosial; tantangan generasi milenial; serta digitalisasi edukasi dan pengasuhan. Pada ketiga tema tersebut disajikan tiga belas artikel menarik yang ditulis oleh psikolog dan ilmuwan psikologi yang merupakan alumni Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Atas selesainya penulisan buku ini, diucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang telah memfasilitasi dalam penerbitan. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, khususnya yang tertarik dalam memahami milenial. Ssaran para pembaca sangat diharapkan untuk pengembangan buku ini di masa depan.

Semarang, April 2020  
Penyunting

## DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Identitas	ii
Sambutan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
<b>Sebelum Psikologi Milenial</b>	
<i>Kurniasih Ayu Archentari, Muhammad Zulfa Alfaruqy</i>	1
<b>BAGIAN I</b>	
<b>MEDIA DAN RELASI SOSIAL</b>	<b>7</b>
Perkembangan Internet dan Media Sosial: Fenomena Remaja <i>Kurniasih Ayu Archentari</i>	9
Internet Addiction <i>Estrelita Gracia Siburian</i>	21
Esport, Positif atau Negatif <i>Zaldhi Yusuf Akbar</i>	32
Relasi Sosial Generasi Milenial <i>Muhammad Zulfa Alfaruqy</i>	43
<b>BAGIAN II</b>	
<b>TANTANGAN GENERASI MILENIAL</b>	<b>53</b>
Tantangan Global Kaum Milenial <i>Imam Faisal Hamzah</i>	55
Kreativitas Milenial dalam Pertumbuhan Ekonomi Nasional <i>Rahimmatussalisa</i>	64
Mempersiapkan Karier Generasi Milenial <i>Aftina Nurul Husna</i>	75
Perkembangan Karier di Era Digital <i>Martaria Rizky Rinaldi</i>	86
Bunuh Diri dan Depresi <i>Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum</i>	97
Pentingnya Self-Compassion dan Mindfulness bagi Milenial <i>Mega Tala Harimukthi</i>	106

<b>BAGIAN III</b>	
<b>DIGITALISASI KARAKTER DAN PENGASUHAN</b>	<b>119</b>
Digitalisasi Karakter <i>Diah Utari Medianingrum</i>	121
Emosi dan interaksi Sosial Anak: Dimulai Sejak Kapan <i>Randwitya Ayu Ganis Hemasti</i>	130
Pola Pengasuhan di Era Digital Terendienta Pinem	133
<b>BIODATA PENULIS</b>	<b>145</b>