

JURANG SOSIAL ANTARA GENERASI

Ayu Nor Azilah Mohamad
Universiti Islam Selangor
E-mel: ayunorazilah@uis.edu.my

Wayu Nor Asikin Mohamad
University College Bestari
E-mel: wayu@ucbestari.edu.my

Zahanim Ahmad
Universiti Islam Selangor
E-mel: zahanim@uis.edu.my

ABSTRAK

Artikel ini mengupas faktor-faktor perbezaan sosial antara generasi. Generasi ini boleh dikategorikan kepada beberapa bahagian mengikut tahun kelahiran iaitu generasi Baby Boomers, X, Y, Z dan Alpha. Generasi Baby Boomers lahir antara tahun 1946 hingga tahun 1960. Bagi generasi X pula adalah golongan yang lahir antara tahun 1965 hingga 1980. Generasi ini sudah mengurangi bilangan anak dalam keluarga. Manakala generasi Y pula lahir pada tahun 1981 hingga 1995. Golongan generasi ini sering kali disebut dengan istilah millennial yang seiring dengan tahap penguasaan kecanggihan teknologi termasuk media sosial. Seterusnya generasi Z yang lahir pada sekitar tahun 1996 hingga 2010. Bagi golongan Alpha pula lahir pada tahun 2011 sehingga sekarang. Generasi termuda, yang lahir dalam keluarga yang jauh lebih moden diseimbangkan kestabilan ekonomi menjadikan golongan ini lebih kritis. Terdapat beberapa faktor dalam menghuraikan perbezaan antara generasi ini ialah daripada aspek gaya hidup, faktor pemakanan, tekanan hidup, kualiti tidur dan cabaran kemahiran teknologi. Berdasarkan faktor ini, jelas menunjukkan bahawa terdapat perbezaan sosial antara generasi. Hal ini akan dikupas lanjut dengan menggunakan metodologi kajian kepustakaan. Perkara ini perlu diperincikan dalam mencari titik persefahaman agar jurang generasi tidak mendatangkan permasalahan apabila berkomunikasi sosial. Malah berupaya membina hubungan erat demi keharmonian hidup bermasyarakat.

Kata kunci: jurang; social; generasi

1. PENDAHULUAN

Penamaan generasi bukanlah sekadar pemberian label secara rawak, tetapi ia mencerminkan peristiwa penting, perubahan sosial, dan ciri-ciri unik yang membentuk setiap kumpulan umur. Setiap generasi ini dibentuk oleh konteks sosial, ekonomi, dan teknologi yang berbeza, yang mempengaruhi cara berfikir, berinteraksi, dan menjalani kehidupan seharian. Istilah-istilah seperti Gen Z, Gen X, Gen Y, dan lain-lain seringkali digunakan sama ada dalam media sosial mahupun percakapan harian.

Berikut ialah beberapa jenis generasi yang ada:

- i) Baby Boomers
Nama ini diambil sempena fenomena “baby boom” ketika itu, di mana terdapat peningkatan besar dalam kadar kelahiran akibat kestabilan ekonomi dan politik selepas perang. Generasi ini kini berusia sekitar 60-an hingga 80-an.
- ii) Generasi X
Generasi X merujuk kepada individu yang lahir antara tahun 1965 hingga 1980. Generasi ini berada di tengah-tengah antara generasi Baby Boomers dan Millennials, menjadikan golongan

ini sebagai generasi peralihan yang membesar dalam era perubahan sosial dan teknologi yang besar.

iii) Generasi Y / Millennials

Generasi ini dinamakan Millennials kerana membesar dan mencapai usia dewasa pada awal milenium baru. Millennials dikenali sebagai generasi pertama yang sangat terkesan dengan kemunculan baru teknologi digital dan globalisasi.

iv) Generasi Z

Maksud Gen Z ialah Generasi Zoomers yang terdiri daripada individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Generasi ini membesar dalam dunia yang sepenuhnya dikuasai teknologi, menjadikan golongan ini dikenali sebagai “digital natives”. Gen Z adalah generasi yang menyaksikan perkembangan hebat media sosial, telefon pintar, dan kemajuan teknologi digital sejak kecil. Kehidupan yang terdedah kepada media sosial sejak kecil menyebabkan tekanan untuk “sempurna” dan sering membawa kepada isu kesihatan mental seperti kecemasan dan depresi.

v) Generasi Alpha

Generasi Alpha merujuk kepada individu yang lahir dari tahun 2010 hingga 2025, menjadikan generasi termuda yang sedang membesar ketika ini. Golongan ini adalah anak-anak kepada Millennials dan adik kepada Generasi Z. Generasi ini membesar dalam dunia yang sepenuhnya berteknologi maju, dengan akses kepada alat seperti AI, realiti maya (VR), dan *Internet of Things* (IoT) sejak usia yang sangat muda. Generasi Alpha adalah generasi masa depan yang penuh potensi, tetapi juga memerlukan sokongan untuk mengatasi cabaran dunia digital yang semakin kompleks.

vi) Generasi Strawberry

Istilah Generasi Strawberry merujuk kepada individu, terutamanya dari Generasi Z, yang dianggap mudah terkesan dengan cabaran atau tekanan kehidupan. Nama ini diambil daripada buah strawberi, yang kelihatan cantik tetapi mudah rosak jika ditekan. Istilah ini sering digunakan untuk menggambarkan golongan muda yang dianggap kurang tahan lasak dalam menghadapi cabaran atau memiliki daya ketahanan yang rendah (Wikipedia, 2025).

2. JURANG ANTARA GENERASI

Jurang generasi merujuk kepada perbezaan yang wujud antara kumpulan manusia yang berlainan usia. Jurang generasi adalah satu fenomena yang tidak dapat dielakkan dalam masyarakat yang berubah-ubah. Walaupun ia boleh menyulitkan hubungan dan kerjasama, ia juga merupakan peluang untuk saling belajar dan memahami antara satu sama lain.

2.1 Gaya Hidup

Perbezaan antara generasi dalam aspek gaya hidup dapat dilihat melalui perubahan dalam cara mereka menjalani kehidupan, berinteraksi, dan menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman. Contohnya, generasi lama seperti Generasi Baby Boomers biasanya lebih cenderung kepada gaya hidup konvensional, menghargai nilai kekeluargaan, dan lebih bersikap konservatif dalam membuat keputusan. Generasi ini juga lebih suka berinteraksi secara bersemuka dan menghargai kesederhanaan dalam kehidupan (Dr. Rosfazila, 2025).

Sebaliknya, generasi muda seperti Generasi Milenial dan Generasi Z lebih terbuka kepada inovasi teknologi dan gaya hidup moden. Golongan ini lebih cenderung menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, menyesuaikan diri dengan budaya digital, dan mencari pengalaman yang bersifat individualistik. Selain itu, golongan ini juga lebih prihatin terhadap isu-isu sosial dan alam sekitar serta lebih mengutamakan keseimbangan antara kerjaya dan kehidupan peribadi (Farhan, 2025). Secara keseluruhannya, perbezaan ini mencerminkan evolusi dalam nilai, kepercayaan, dan keutamaan setiap generasi yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, ekonomi, dan budaya masa kini.

2.2 Faktor Pemakanan

Jurang generasi dari aspek pemakanan merujuk kepada perbezaan dalam tabiat, pilihan, dan amalan pemakanan antara satu generasi dengan generasi yang lain. Perbezaan ini dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, perubahan budaya, dan kesedaran mengenai kesihatan serta alam sekitar.

Generasi lama, seperti generasi sebelum era moden, cenderung kepada pemakanan tradisional yang berasaskan makanan asli dan semula jadi. Golongan ini biasanya mengamalkan pemakanan berasaskan hasil tani tempatan dan mengutamakan hidangan yang dimasak sendiri di rumah. Generasi ini juga lebih menitikberatkan aspek kebersihan dan kesederhanaan, serta cenderung memakan makanan yang berat dan berkhasiat untuk kekal sihat dan kuat.

Sementara itu, generasi muda atau generasi kini lebih terdedah kepada pelbagai pilihan makanan moden dan makanan segera yang mudah dan cepat disediakan. Generasi ini cenderung mengamalkan gaya hidup yang sibuk dan sering memilih makanan yang praktikal, walaupun kadang-kadang kurang sihat. Selain itu, generasi ini juga lebih sedar tentang keperluan pemakanan sihat dan cenderung mencari alternatif makanan yang rendah kalori, tinggi nutrien, dan sesuai dengan gaya hidup aktif mereka.

Jurang ini juga terlihat dari segi kesedaran terhadap isu-isu seperti pemakanan seimbang, vegetarianisme, dan kesedaran alam sekitar yang semakin meningkat dalam kalangan generasi muda, berbanding generasi lama yang lebih mengutamakan kebiasaan makan tradisional. Oleh itu, perubahan dalam tabiat pemakanan ini mencerminkan evolusi budaya, teknologi, dan kesedaran kesihatan yang berbeza antara satu generasi dengan yang lain.

2.3 Tekanan Kehidupan

Perbezaan antara generasi dalam aspek tekanan kehidupan dapat dilihat dari segi punca tekanan, cara menghadapinya, serta tahap kesedaran terhadap pengurusan stres. Perubahan ini dipengaruhi oleh perkembangan sosial, ekonomi, teknologi, serta perubahan budaya dari masa ke masa.

Bagi generasi lama, pada zaman generasi sebelum era teknologi maklumat dan globalisasi, punca tekanan kehidupan lebih berkaitan dengan aspek ekonomi, keselamatan, dan tanggungjawab keluarga. Mereka menghadapi tekanan dari keperluan memenuhi keperluan asas seperti makanan, tempat tinggal, dan pendidikan. Tekanan kerja mungkin lebih sederhana dan berkait rapat dengan pekerjaan tradisional seperti bertani, berniaga, atau bekerja di sektor kerajaan. Selain itu, generasi ini cenderung mempunyai sokongan komuniti yang kukuh dan nilai budaya yang kuat, yang membantu untuk mengatasi tekanan secara tradisional dan berpasangan.

Sebaliknya, generasi moden menghadapi tekanan yang lebih kompleks dan pelbagai. Punca tekanan termasuk tekanan akademik, persaingan pekerjaan, tekanan sosial di media sosial, isu kewangan, dan ketidakpastian masa depan. Penggunaan teknologi dan media sosial juga menyebabkan tekanan

berkaitan dengan penampilan diri, perbandingan sosial, serta *cyberbullying*. Tambahan pula, gaya hidup yang sibuk dan kekurangan masa untuk rehat menyebabkan generasi ini lebih mudah terdedah kepada stres dan keletihan mental. Generasi ini juga lebih sedar tentang pentingnya pengurusan stres dan cenderung mencari bantuan profesional apabila menghadapi masalah tekanan (Shahhanim, 2012).

Secara keseluruhannya, perubahan dalam punca dan cara mengatasi tekanan menunjukkan evolusi cabaran yang dihadapi oleh setiap generasi, yang memerlukan pendekatan dan sokongan yang berbeza untuk memastikan kesejahteraan mental dan fizikal.

2.4 Kualiti Tidur yang Berbeza

Perbezaan antara generasi dari aspek kualiti tidur yang berbeza dapat dilihat melalui perubahan dalam tabiat tidur, faktor penyebab gangguan tidur, serta kesan terhadap kesihatan dan kesejahteraan. Generasi lama, seperti generasi sebelum era digital, biasanya mempunyai tabiat tidur yang lebih tetap dan teratur. Generasi ini cenderung tidur awal dan bangun awal, serta kurang terganggu oleh teknologi moden. Kebanyakan golongan ini mendapat tidur yang mencukupi kerana gaya hidup yang lebih sederhana dan kurang tekanan pekerjaan serta aktiviti sosial yang melampau. Keadaan ini menyumbang kepada kualiti tidur yang lebih baik dan kesihatan yang lebih stabil.

Sebaliknya, generasi muda dan generasi kini menghadapi cabaran yang berbeza dari segi kualiti tidur. Generasi ini lebih terdedah kepada gangguan tidur disebabkan oleh penggunaan teknologi seperti telefon pintar dan komputer yang berlebihan, terutamanya sebelum tidur. Cahaya biru dari skrin peranti boleh mengganggu penghasilan hormon melatonin yang penting untuk tidur. Selain itu, tekanan akademik, pekerjaan, dan gaya hidup yang sibuk juga menyumbang kepada masalah insomnia dan tidur tidak berkualiti. Kesannya, generasi ini berhadapan mengalami keletihan, kurang fokus, dan berisiko tinggi terhadap masalah kesihatan seperti tekanan darah tinggi dan gangguan mental.

Secara keseluruhannya, terdapat jurang yang ketara dalam kualiti tidur antara generasi yang dipengaruhi oleh faktor teknologi, gaya hidup, dan tekanan sosial. Perkara ini memberi kesan langsung kepada tahap kesihatan fizikal dan mental, serta produktiviti harian. Oleh itu, kesedaran dan usaha untuk meningkatkan kualiti tidur adalah penting untuk memastikan kesejahteraan setiap generasi.

2.5 Cabaran Kemahiran Teknologi

Cabaran kemahiran teknologi merupakan salah satu faktor utama yang menyumbang kepada jurang antara generasi. Perkembangan pesat teknologi maklumat dan komunikasi (ICT) telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berinteraksi, bekerja, dan menjalani kehidupan harian. Namun, tidak semua generasi mampu menyesuaikan diri dengan cepat, menyebabkan perbezaan dalam tahap kemahiran dan kefahaman teknologi.

Generasi lama biasanya terdiri daripada mereka yang membesar sebelum era digital berkembang pesat. Terdapat sebilangan golongan ini kurang mahir dalam menggunakan teknologi moden seperti komputer, telefon pintar, dan aplikasi digital. Hal ini kerana kurang pendedahan awal dan tidak membesar dengan teknologi tersebut sebagai sebahagian daripada kehidupan harian. Akibatnya, golongan ini berasa sukar atau takut untuk belajar teknologi baru, yang menyebabkan ini menjadi faktor ketinggalan dari segi kemahiran digital. Keterbatasan ini boleh menyekat peluang generasi ini dalam bidang pekerjaan dan komunikasi moden (Norhaiza, 2023).

Sebaliknya, generasi muda dan generasi digital lebih mahir dan selesa menggunakan teknologi. Generasi ini membesar dalam dunia yang dipenuhi teknologi, yang menjadikan mereka lebih cekap dalam mengendalikan pelbagai aplikasi dan peranti digital. Walau bagaimanapun, kekurangan kemahiran teknologi juga boleh berlaku apabila tidak mempelajari aspek keselamatan siber, privasi, atau penggunaan teknologi secara bertanggungjawab. Selain itu, ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi boleh menyebabkan masalah seperti kurangnya kemahiran komunikasi secara bersemuka dan kebergantungan kepada teknologi untuk menyelesaikan masalah.

Jurang ini menimbulkan cabaran dalam komunikasi dan kolaborasi antara generasi, terutama dalam konteks tempat kerja dan masyarakat. Ia juga boleh menyebabkan ketidakseimbangan peluang ekonomi dan pendidikan, di mana golongan ini yang kurang mahir teknologi berhadapan dengan kesukaran mengikuti perkembangan zaman.

Cabaran kemahiran teknologi merupakan faktor utama yang menyumbang kepada jurang antara generasi. Oleh itu, penting untuk meningkatkan program latihan dan pendidikan teknologi untuk semua peringkat usia agar dapat menyatukan dan memastikan golongan ini mendapat menyesuaikan diri dengan kemajuan teknologi secara efektif dan bertanggungjawab.

3. KESIMPULAN

Kesimpulannya, jurang antara generasi yang berpunca daripada perbezaan dalam aspek tekanan kehidupan dan kemahiran teknologi merupakan cabaran utama dalam memastikan kesinambungan dan keharmonian sosial. Perbezaan dalam punca tekanan, cara menghadapinya, serta tahap kesedaran terhadap pengurusan stres menunjukkan bahawa setiap generasi menghadapi cabaran yang unik dan berbeza. Selain itu, cabaran kemahiran teknologi turut memperlihatkan ketidakseimbangan dalam kefahaman dan penguasaan teknologi moden antara generasi lama dan muda, yang boleh menyulitkan komunikasi dan kerjasama. Oleh itu, usaha untuk mempertingkatkan pendidikan dan latihan teknologi, serta memberi sokongan dalam pengurusan stres, amat penting bagi merapatkan jurang ini. Dengan pendekatan yang bersepadu dan berterusan, diharapkan jurang generasi dapat dikurangkan, seterusnya membina masyarakat yang lebih harmoni, inklusif, dan mampu menghadapi cabaran masa depan.

4. RUJUKAN

- Farhan Hakimi. (7 Februari 2025). Hindari jurang generasi dengan komunikasi efektif. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/hindari-jurang-generasi-dengan-komunikasi-efektif-507663>. Dirujuk pada 15 Ogos 2025
- Norhaiza Hashim. 3 Disember 2023. Jurang generasi di tempat kerja: Cari titik pertemuannya. <https://www.beritaharian.sg/wacana/jurang-generasi-di-tempat-kerja-cari-titik-pertemuannya>. Dirujuk pada 15 Ogos 2025.
- Rosfazila Abd Rahman. 15 Januari 2025. Jurang Generasi: Punca, Kesan dan Cara Merapatkannya. <https://ikram.org.my/jurang-generasi-punca-kesan-dan-cara-merapatkannya/#:~:text=Jurang%20generasi%20adalah%20perbezaan%20nilai,pendapat%20C%20tabiat%20dan%20tingkah%20laku>. Dirujuk pada 15 Ogos 2025.
- Shahhanim Yahya. 2012. Jurang Antara Generasi. <https://iyres.gov.my/dokumen/buletin/edisi-i-april-2012.pdf>. Dirujuk pada 15 Ogos 2025.
- Wikipedia. 2025. Generation. <https://en.wikipedia.org/wiki/Generation>.