

# Teknologi sebagai kekuatan diam yang mengubah kebiasaan manusia dalam kehidupan sehari-hari

**Khilyatul Badi'ah**

Program Studi Kimia, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: 230603110005@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Teknologi; kebiasaan manusia; kehidupan sehari-hari; perubahan sosial; perubahan teknologi

## Keywords:

Technology; human habits; daily life; social changes; technology changes

## ABSTRAK

Teknologi telah berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir saat ini, teknologi menjadi salah satu kekuatan yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia. Meskipun sering dianggap sebagai alat yang aktif dalam mempermudah berbagai aktivitas, teknologi sejatinya memiliki peran sebagai kekuatan diam yang secara perlahan mengubah kebiasaan dan pola hidup manusia dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan yang terjadi sering kali tidak disadari dan sangat berpengaruh besar dalam merubah cara manusia berinteraksi, bekerja, dan berkomunikasi. Perubahan kebiasaan ini meliputi aspek kehidupan pribadi, sosial, maupun profesional, yang dimana teknologi memfasilitasi efisiensi dan kenyamanan namun sekaligus membawa tantangan baru terkait ketergantungan, privasi, dan pola hubungan

antarindividu. Perkembangan teknologi, baik dalam bentuk perangkat digital, aplikasi, maupun platform komunikasi, secara perlahan menggeser kebiasaan tradisional dan menciptakan pola hidup yang lebih praktis. Namun, juga menghadirkan tantangan baru, seperti ketergantungan dan dampak terhadap hubungan sosial. Dengan demikian teknologi menjadi faktor yang tidak hanya merevolusi cara manusia bekerja, tetapi juga membentuk ulang kebiasaan manusia dalam kehidupan sehari-hari.

## ABSTRACT

Technology has developed rapidly in the last few decades, becoming one of the forces that influence various aspects of human life. Although it is often considered as an active tool in facilitating various activities, technology actually has a role as a silent force that slowly changes the habits and patterns of human life in everyday life. The changes that occur are often unconscious and have a huge influence in changing the way humans interact, work, and communicate. This change in habits covers aspects of personal, social, and professional life, where technology facilitates efficiency and convenience but at the same time brings new challenges related to dependence, privacy, and patterns of relationships between individuals. Technological developments, whether in the form of digital devices, applications or communication platforms, are slowly shifting traditional habits and creating a more practical lifestyle. However, it also presents new challenges, such as dependency and the impact on social relationships. Technology is thus a factor that not only revolutionizes the way people work, but also reshapes human habits in daily life.

## Pendahuluan

Pada abad ke-21, teknologi berkembang sangat cepat dan telah menjadi bagian yang tak mungkin terpisahkan dari kehidupan manusia. Awalnya yang hanya berupa alat bantu untuk melakukan pekerjaan sehari-hari, teknologi kini telah berkembang menjadi



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

kekuatan yang mengubah cara manusia menjalani kehidupan mereka. Tidak hanya terbatas pada inovasi-inovasi besar seperti komputer, internet, dan perangkat mobile, tetapi juga merambah ke dalam kebiasaan sehari-hari yang lebih mendalam dari cara manusia berinteraksi, bekerja, berkomunikasi, sampai cara manusia berpikir.

Teknologi kini tidak hanya sekedar alat, melainkan pendorong utama dalam mengubah pola hidup manusia tanpa disadari. Kecepatan perubahan yang ditawarkan oleh teknologi membuat manusia terkadang tidak menyadari dampak besar yang ditimbulkan oleh teknologi. Perubahan yang terjadi tidak dapat secara langsung ataupun terbuka, tetapi secara perlahan dengan menggeser kebiasaan-kebiasaan tradisional yang sudah ada. Kehadiran teknologi dalam bentuk smartphone, aplikasi komunikasi, atau perangkat digital lainnya membawa kenyamanan dan efisiensi, namun dibalik itu juga memunculkan sebuah tantangan baru dalam hubungan sosial dan ketergantungan terhadap teknologi/perangkat.

Sebagai contoh, komunikasi yang dulunya dilakukan secara tatap muka kini dapat dilakukan dengan mudah melalui smartphone/handphone melalui whatsapp, telepon, video call, atau dengan hanya meninggalkan pesan suara. Pekerjaan yang semula mengharuskan kehadiran fisik, kini bisa dilakukan dari rumah dengan mengandalkan koneksi internet dan beberapa alat digital lainnya. Meskipun demikian, teknologi tidak hanya mempermudah kehidupan manusia, tetapi juga membawa dampak terhadap kualitas hubungan sosial, ketergantungan terhadap teknologi/perangkat, hingga masalah privasi serta etika dalam penggunaan teknologi. Dalam konteks sosial dan keagamaan, media sosial bahkan berperan ganda—sebagai sarana penyebaran nilai-nilai positif seperti moderasi beragama, namun juga membuka ruang bagi penyebaran hoaks dan ekstremisme jika tidak disertai literasi digital yang memadai (Azmi, 2020).

Dalam artikel yang berjudul “Teknologi Sebagai Kekuatan Diam yang Mengubah Kebiasaan Manusia Dalam Kehidupan Sehari-hari” akan diuraikan bagaimana teknologi berfungsi sebagai kekuatan diam yang mengubah kebiasaan manusia dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun profesional. Bagaimana perubahan-perubahan ini terjadi secara bertahap, dampaknya terhadap cara manusia berinteraksi dan bekerja, serta tantangan baru yang muncul bersamaan dengan perkembangan teknologi yang terus berkembang.

## Pembahasan

Teknologi berkembang dengan sangat pesat, sehingga ia tidak hanya menjadi alat yang digunakan oleh manusia, tetapi juga menjadi kekuatan yang secara perlahan mengubah cara hidup, pola interaksi, dan cara berpikir manusia. Dalam sebagian banyak hal, teknologi bekerja sebagai kekuatan diam yang membawa perubahan signifikan terhadap habits manusia dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mereka sadari. Perubahan ini meliputi beberapa aspek kehidupan pribadi, sosial, dan profesional, yang menunjukkan bagaimana teknologi dapat menggeser kebiasaan tradisional dan menciptakan pola hidup yang lebih praktis, meskipun dengan tantangan dan konsekuensi yang baru.

Salah satu peran utama teknologi yang sering diabaikan yaitu kemampuannya untuk merubah kebiasaan manusia tanpa terasa. Banyak orang menganggap bahwa teknologi hanya digunakan secara langsung untuk tujuan tertentu, seperti menggunakan ponsel/handphone/smartphone untuk berkomunikasi atau komputer untuk bekerja. Namun, teknologi bekerja jauh lebih dalam, di berbagai kasus, teknologi mengubah kebiasaan manusia secara bertahap. Contohnya, penggunaan ponsel/handphone/smartphone yang dulunya hanya sebagai alat komunikasi, sekarang menjadi pusat kehidupan digital. Hampir semua aktivitas manusia dilakukan dalam satu perangkat. Hal ini mempercepat perubahan kebiasaan manusia, dari cara mereka bekerja, berinteraksi dengan orang lain, hingga cara mereka menikmati hiburan.

Seperti yang dicatat oleh (Castells, 2011) dalam *The Rise of the Network Society*, teknologi bukan hanya sebuah alat eksternal, tetapi telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia yang secara tidak langsung membentuk pola kehidupan sosial dan ekonomi. Perubahan ini tidak datang dengan cara yang dramatis, tetapi bertahap yang menciptakan kebiasaan baru dengan semakin bergantung pada perangkat platform digital.

Pada dasarnya, teknologi adalah alat ciptaan manusia yang dibuat untuk memudahkan manusia dalam menjalankan aktivitas kehidupan mereka. Namun, pada kenyataannya, teknologi saat ini tidak hanya memiliki fungsi seperti itu. Saat ini teknologi telah menjadi bagian integral dari setiap kehidupan individu (Tamimi & Munawaroh, 2024).

Teknologi menjadi semakin mutakhir setelah adanya industrial revolution 4.0 yang mengubah segala sesuatu di dunia ini menjadi seba instan (Firmadani, 2020). Teknologi juga membuat manusia melakukan segala hal dalam kehidupan sehari-hari menjadi hanya sekali klik saja. Proses ini disebut dengan digitalisasi, dimana seluruh aktivitas menjadi accessible melalui ponsel/handphone/smartphone dari jarak jauh (Apriyanti et al., 2024). (Turkle, 2011) dalam *Alone Together* mengungkapkan bahwa meskipun teknologi memberikan kenyamanan dan efisiensi, ada kecenderungan untuk menjadi lebih terisolasi secara sosial, walaupun terhubung dengan dunia luar melalui platform digital. Hal ini terjadi karena meskipun seseorang dapat berkomunikasi dengan banyak orang, interaksi ini sering kali bersifat superfisial dan kurang mendalam.

Penerapan aplikasi berbasis lokasi dan e-commerce telah mengubah kebiasaan konsumen dalam berbelanja. Manusia kini lebih memilih untuk berbelanja secara online karena kenyamanannya, daripada harus keluar rumah dan pergi ke toko. Hal yang sama juga terjadi dalam kegiatan mencari sebuah hiburan, layanan streaming video dan musik kini lebih dipilih ketimbang menonton televisi atau membeli album musik dalam bentuk fisik. Dengan adanya hal ini, ada beberapa profesi manusia yang digantikan oleh teknologi seperti, tukang koran yang sekarang sudah tidak banyak ditemukan atau bahkan sudah dibuang tidak ada lagi dikarenakan semua orang sudah membaca berita online. Cara bekerja pun sudah mulai berbeda dengan kemunculan internet (teknologi) yang bisa memilih bekerja dari jarak jauh. Manusia melakukan pekerjaan yang dulunya memerlukan waktu sehari-hari bahkan berminggu-minggu sekarang bisa dilakukan dalam hitungan jam, berkat bantuan teknologi (Faisal Tamimi, Siti Munawaroh, 2024).

Adapun salah satu contoh nyata dari teknologi yang mempengaruhi kebiasaan manusia yaitu perangkat kesehatan pintar seperti, smartwatch dan fitbit. Alat ini secara otomatis melacak aktivitas fisik manusia, mulai dari langkah kaki hingga detak jantung serta pola tidur. Tanpa di sadari, teknologi ini membentuk kebiasaan sehari-hari manusia dengan cara yang halus. Dengan data yang dihimpun, secara tidak langsung pengguna termotivasi untuk bergerak lebih banyak, tidur lebih teratur, dan menjaga kesehatan tubuh.

Selain memengaruhi kehidupan atau kebiasaan pribadi, teknologi juga mengubah kehidupan atau kebiasaan sosial dan profesional manusia. Perubahan dalam dunia kerja adalah contoh paling nyata. (Jenkins, 2006) dalam *Convergence Culture* mencatat bahwa teknologi terutama internet telah menciptakan perubahan besar dalam pola kerja manusia. Kini, pekerjaan dapat dilakukan dari mana saja, berkat adanya teknologi yang memungkinkan orang untuk bekerja dari jarak jauh (*remote working*). Penerapan sistem berbasis cloud dan aplikasi kolaboratif memungkinkan orang untuk bekerja bersama tanpa harus berada di ruang yang sama.

Namun, perubahan ini juga membawa tantangan baru. Pekerja menjadi lebih terhubung dengan pekerjaan mereka melalui perangkat digital, yang sering kali menyebabkan mereka kesulitan untuk memisahkan kehidupan pribadi dan profesional. Ketergantungan terhadap teknologi ini, meskipun menawarkan kenyamanan dan fleksibilitas, teknologi juga menyebabkan stres, kelelahan, dan *burnout* karena adanya ekspektasi untuk terus bersedia.

Perkembangan teknologi ini juga dirasakan oleh para petani, dahulu para petani masih menggunakan bantuan tenaga hewan untuk membajak sawah. Namun saat ini, dengan berkembangnya teknologi, para petani telah menggunakan traktor dalam membajak sawah dan juga sudah menggunakan mesin perontok padi untuk mengolah hasil panennya (Al-Kansa et al., 2023).

Di sisi sosial, platform media sosial seperti facebook, instagram, whatsapp, twitter, dll. telah mengubah cara orang berinteraksi satu sama lain. Platform media sosial ini membantu menjaga komunikasi antar keluarga ataupun teman yang berjauhan. Kemampuan komunikasi interpersonal individu sangat penting dalam proses berinteraksi sosial karena membantu memahami situasi sosial dan menyesuaikan perilaku sesuai norma yang berlaku. Seseorang yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik akan lebih mudah untuk bersosialisasi dan membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain.

Platform media sosial (teknologi) memungkinkan individu untuk tetap terhubung dan berkomunikasi meski terpisah jarak. Bahkan dalam konteks konsumsi budaya populer, media sosial terbukti memiliki peran besar dalam membentuk perilaku dan keputusan sosial, sebagaimana terlihat dalam fenomena *BTS Meal* yang sukses menarik minat konsumen melalui kekuatan kolaborasi dan media sosial (Hasman & Putri, 2023). Namun, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengurangi interaksi langsung dalam lingkungan keluarga dan memengaruhi kualitas hubungan sosial (Salsabila, 2023).

Platform media sosial mendorong pembentukan komunitas daring berdasarkan minat yang sama, tetapi juga menciptakan ruang konflik akibat perbedaan pendapat.

Dalam ruang digital seperti Twitter, misalnya, wacana sosial yang berkembang sering kali dimediasi oleh metafora dan bahasa simbolik yang mencerminkan pandangan ideologis tertentu, termasuk isu-isu feminis yang membentuk persepsi publik secara kognitif (Fatim & Anshory, 2023). Komunikasi interpersonal yang terjalin secara langsung dan tatap muka memberikan ruang bagi pemahaman yang lebih baik. Namun, di sisi lain teknologi memungkinkan orang yang berjauhan untuk tetap terhubung (Suryatin et al., 2024).

Dengan kemajuan teknologi, akses antar dunia akan semakin mudah, sehingga perpaduan budaya di setiap tempat dapat saling berbaur yang mengakibatkan samarnya kebudayaan asli dari tempat tersebut. Hal tersebut akan memicu luntarnya kebudayaan setempat yang mengakibatkan hilangnya kebudayaan secara perlahan. Kemajuan teknologi serta cakupan global yang semakin luas, masyarakat justru lebih tertarik dengan budaya luar yang mereka kenal lewat platform media sosial dan akses global lainnya, karena hal itu kebudayaan sendiri malah dianggap ketinggalan zaman. (Mashlahah & Arifin, 2023)

Adapun kecanduan terhadap platform digital dan media sosial menyebabkan orang lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya daripada di dunia nyata. Hal ini dapat mengarah pada isolasi sosial, meskipun seseorang secara teknis terhubung dengan lebih banyak orang. Fenomena ini dapat menyebabkan masalah psikologis, seperti kecemasan dan depresi, yang sering muncul akibat ketergantungan yang berlebihan terhadap teknologi. (Turkle, 2011) dalam *Alone Together* juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia digital dan interaksi sosial tatap muka yang nyata.

## Kesimpulan dan Saran

Teknologi telah memberikan dampak yang mendalam terhadap kebiasaan manusia, secara perlahan mengubah cara masyarakat dalam berinteraksi, bekerja, dan berkomunikasi. Meskipun sering dianggap sebagai alat yang mempermudah kehidupan, kenyataannya teknologi juga membawa perubahan signifikan dalam pola hidup manusia yang tidak selalu di sadari. Kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti komunikasi, pekerjaan, hiburan, dll. telah mengubah cara masyarakat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Namun, perubahan ini membawa tantangan baru, seperti ketergantungan yang semakin besar terhadap perangkat digital dan pengaruh yang semakin kecil terhadap hubungan sosial.

Banyak orang tidak menyadari dampaknya pada kehidupan sosial mereka karena perubahan yang terjadi akibat pengaruh teknologi ini seringkali terjadi secara perlahan dan hampir tidak terasa. Meskipun teknologi memberikan banyak manfaat dalam mempermudah pekerjaan dan kehidupan. Sebagai masyarakat yang semakin bergantung pada teknologi, penting bagi kita untuk bijak dalam menggunakannya, walaupun teknologi memberikan banyak manfaat, tetapi kita juga harus ingat bahwa penggunaan teknologi secara berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi sosial yang lebih dalam karena lebih banyak orang fokus pada dunia maya daripada berinteraksi langsung dengan sesama, yang dapat menyebabkan hubungan yang kurang dekat dan bermakna.

Diperlukan kesadaran yang lebih besar tentang konsekuensi jangka panjang dari penggunaan teknologi yang berlebihan, serta upaya untuk menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata. Akibatnya, setiap orang harus menetapkan batasan waktu untuk menggunakan perangkat digital mereka dan memprioritaskan interaksi langsung dengan orang lain untuk menjaga hubungan sosial yang kuat. Dengan cara ini, teknologi tetap dapat bermanfaat tanpa hubungan sosial atau kualitas hidup.

## Daftar Pustaka

- Al-Kansa, B. B., Iswanda, M. L., Kamilah, N., & Herlambang, Y. T. (2023). Pengaruh Kemajuan Teknologi Terhadap Pola Hidup Manusia. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(3), 2966–2975.
- Apriyanti, L. S., Mulyana, A., Rahmadewi, A., Tarigan, E. R. P., Zakiyah, H., Sumarni, R., & Nurkamila, R. (2024). Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Generasi Alpha. *NUSRA : Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 618–629.
- Azmi, M. (2020). COVID-19, Media Sosial dan Moderasi Beragama di Indonesia. *Kampus Merdeka Seri 1: Menilik Kesiapan Teknologi Dalam Sistem Kampus*, 41. <https://repository.uin-malang.ac.id/10392/>
- Castells, M. (2011). *The rise of the network society*. John Wiley & sons.
- Fatim, A. L. N., & Anshory, A. M. A. (2023). Konseptualisasi metafora feminis dalam media sosial Twitter: Analisis semantik kognitif. *Kandai*, 19(2). <https://repository.uin-malang.ac.id/19380/>
- Hasman, M., & Putri, K. A. S. (2023). Kesuksesan BTS Meal peran kolaborasi atau media sosial?: Studi pada Konsumen Mcdonald's di Malang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 286–294. <http://repository.uin-malang.ac.id/19934/>
- Jenkins, H. (2006). *Convergence Culture*. NYU Press; JSTOR.
- Mashlahah, I., & Arifin, S. (2023). Dampak Perkembangan Teknologi Terhadap Perilaku Dan Kehidupan Pemuda Pemudi Di Era Milenial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, 4(2), 9–13.
- Salsabila, N. Y. (2023). The relationship between social interaction and interpersonal communication in class X-XI students at UPGRIS Laboratory High School. *Formosa Journal of Applied Sciences*, 2(6), 1245–1270.
- Suryatin, S., Sumaryoto, S., & Sriyono, H. (2024). Pengaruh Persepsi Atas Strategi Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Pada Smp Negeri Di Kota Depok. *Herodotus: Jurnal Pendidikan IPS*, 7(1), 98–107.
- Tamimi, F., & Munawaroh, S. (2024). Teknologi Sebagai Kegiatan Manusia Dalam Era Modern Kehidupan Masyarakat. *Saturnus : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(3), 66–74. <https://doi.org/10.61132/saturnus.v2i3.157>
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. ReadHowYouWant.com, Limited.