

## Penggunaan Teknologi Digital pada Generasi Z dan Alpha serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Erly Oviane Malelak<sup>\*1</sup>, Joris Taneo<sup>2</sup>, Victorya Riwu<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling Kristen, FKIPK, IAKN Kupang, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

<sup>\*</sup>Corresponding author, e-mail: [joribless@gmail.com](mailto:joribless@gmail.com)

Diterima: 27 Agustus 2024

Disetujui: 29 Oktober 2024

Dipublikasi: 28 November 2024

### Abstrak

Cepatnya perkembangan teknologi menciptakan budaya baru, membawa perubahan yang cukup besar, mengubah bentuk masyarakat setempat, serta menuju masyarakat dunia global tanpa batasan ruang dan waktu. Media sosial merupakan salah satu media baru yang berdampak signifikan bagi masyarakat. seiring dengan perkembangan teknologi digital, cara pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling telah mengalami transformasi signifikan. Layanan bimbingan dan konseling kini memanfaatkan berbagai alat dan platform digital untuk meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas. Realita yang terjadi, belum semua guru BK memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan teknologi digital semua. Tujuan penelitian untuk mengkaji penggunaan teknologi digital pada generasi Z dan Alpha serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Jumlah responden penelitian sebanyak 631 siswa yang terdiri dari siswa generasi Z sebanyak 395 dan siswa generasi Alpha sebanyak 236. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 90% siswa generasi Z dan Alpha menggunakan teknologi digital berupa *smartphone* untuk mengakses berbagai informasi maupun aplikasi. Rata-rata di atas 50% siswa menggunakan *smartphone* untuk bermedia sosial sedangkan 25% digunakan untuk kegiatan pembelajaran.

**Kata Kunci:** Teknologi digital; Generasi Z; Generasi alpha; Bimbingan dan konseling

### Abstract

The rapid development of technology is creating a new culture, bringing about quite big changes, changing the shape of local society, and moving towards a global world society without the limitations of space and time. *Social* media is one of the new media that has a significant impact on society. Along with the development of digital technology, the way guidance and counseling services are implemented has undergone a significant transformation. Guidance and counseling services now utilize a variety of digital tools and platforms to increase accessibility and effectiveness. The reality is that not all counselors provide guidance and counseling services using all digital technology. The aim of the research is to examine the use of digital technology in generations Z and Alpha and its implications in guidance and counseling services. The research method used is descriptive research. The number of research respondents was 631 students, consisting of 395 generation Z students and 236 generation Alpha students. The data collection technique used in this research was scale. The research results show that 90% of generation Z and Alpha students use digital technology in the form of smartphones to access various information and applications. On average, more than 50% of students use smartphones for social media, while 25% use them for learning activities.

**Keywords:** *Digital technology; Generation Z, Generation alpha, guidance and counselling*

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2024 Erly Oviane Malelak, Joris Taneo, Victorya Riwu

## **PENDAHULUAN**

Teknologi dan ilmu pengetahuan akan selalu berjalan beriringan. Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan turut berdampak terhadap perkembangan teknologi. Baik ilmu pengetahuan maupun teknologi akan selalu berkembang selama masih ada manusia di bumi ini. Astuti & Nurmalita (2018) mendefinisikan teknologi sebagai upaya pemenuhan kebutuhan manusia melalui bantuan alat dan akal, teknologi membuat seolah-olah dapat memperpanjang, memperkuat, atau membuat lebih ampuh anggota tubuh, panca indra, dan otak manusia.

Perkembangan teknologi kini telah memasuki era teknologi digital. Teknologi Digital merupakan sebuah teknologi informasi yang lebih mengutamakan kegiatan dilakukan secara komputer/digital dibandingkan menggunakan tenaga manusia (Danuri, 2019). Teknologi digital membutuhkan koneksi internet, hal ini memicu peningkatan penggunaan internet dari tahun ke tahun. Berdasarkan data sebanyak 5,39 miliar atau 67,9% populasi penduduk dunia menggunakan internet (<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>).

Revolusi digital telah mengubah, dan akan terus mengubah dunia kita dan kehidupan kita (Hoehe & Thibaut, 2020). Perkembangan teknologi telah berlangsung dan akan terus berlangsung, dan menjadi salah satu hal yang telah bersama dengan manusia sejak awal dan ada di dalam berbagai aspek kehidupan manusia (Haniza, 2019). Manusia terdiri dari lima generasi, dengan karakteristik tiap generasi yang berbeda-beda, termasuk dalam pemanfaatan teknologi. Perkembangan teknologi berkaitan erat dengan kehadiran internet. Internet telah dikenal sejak generasi X, yakni mereka yang lahir pada tahun 1965 hingga 1980. Sedangkan penggunaan teknologi komunikasi instan seperti email, SMS dan Media Sosial mulai dikenal sejak generasi Y (1981-1994). Generasi Z (1995-2010) dikenal sebagai generasi digital yang menggemari teknologi informasi dan berbagai aplikasi komputer, dan generasi Alpha (2011-2025) merupakan generasi yang paling akrab dengan teknologi digital (Family Guide Indonesia dalam Purnama, 2018).

Penelitian yang dilakukan pada generasi Z dan Alpha yakni sampel anak berusia 8 hingga 12 tahun dan remaja yang berusia 13 hingga 18 tahun di Amerika terkait media digital yang digunakan oleh remaja menunjukkan bahwa remaja menghabiskan 8,5 jam sehari untuk terhubung dengan media digital, tidak termasuk penggunaan media digital untuk tugas sekolah (Haddock et al., 2022). Peningkatan terbesar dalam penggunaan media digital adalah

untuk menonton video online, menggunakan sosial media, dan melakukan penelusuran di website. Baik anak-anak dengan usia 8 hingga 12 tahun maupun remaja dengan usia 13 hingga 18 tahun mengatakan bahwa menonton video di YouTube merupakan aktivitas media digital favorit mereka, diikuti menggunakan media sosial lainnya. Rata-rata remaja menghabiskan 1,5 jam di media sosial (Haddock et al., 2022). Bagi generasi Z, perangkat teknologi digital seperti *smartphone* dan media sosial tidak dipandang sebagai perangkat dan platform, melainkan sudah menjadi gaya hidup (Purnomo, dkk dalam, dalam Malelak et al., 2021).

Realita yang terjadi, tidak semua manusia dapat beradaptasi dengan perkembangan teknologi yang ada, tidak semua generasi Z dan Alpha terkoneksi dengan jaringan internet dan teknologi digital yang dikarenakan keterbatasan infrastruktur penunjang internet dan teknologi digital pada daerah-daerah tertentu. Cepatnya perkembangan teknologi menciptakan budaya baru, membawa perubahan yang cukup besar, mengubah bentuk masyarakat setempat, serta menuju masyarakat dunia global tanpa batasan ruang dan waktu. Kemunculan berbagai media baru yang menawarkan digitalisasi menawarkan pengguna untuk memilih informasi yang diinginkan. Media sosial merupakan salah satu media baru yang berdampak signifikan bagi masyarakat. Hal ini menumbuhkan kebiasaan dan budaya baru bagi individu dan masyarakat yang berimplikasi pada perubahan sosial, budaya, ekonomi, dan politik. Oleh karena itu kemunculan media baru tidak dapat dicegah dan dihindari, akan tetapi media baru tidak selalu berdampak negatif bagi masyarakat, karena media baru juga memiliki banyak dampak positifnya, sehingga dapat digunakan untuk mendukung peningkatan kehidupan masyarakat agar lebih maju dan modern (Adhiarso et al., 2019).

Realita yang ditemukan dalam studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada beberapa orang Guru BK di NTT, belum semua guru BK memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan teknologi digital. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ketiadaan internet dan peralatan penunjang layanan baik yang dimiliki guru BK maupun siswa. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji penggunaan teknologi digital pada generasi Z dan Alpha serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling.

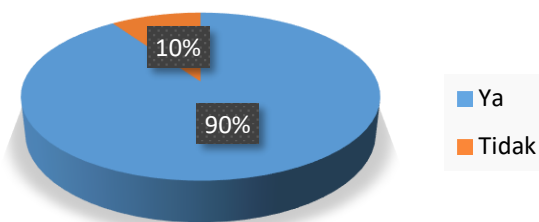
## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Jumlah responden penelitian sebanyak 631 siswa yang terdiri dari siswa generasi Z sebanyak 395 dan siswa generasi Alpha sebanyak 236. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu angket dengan skala yang dikembangkan oleh peneliti, kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum penggunaannya. Analisis data dilakukan dengan persentasi.

## HASIL TEMUAN

Subjek penelitian ini sebanyak 631 orang siswa yang terdiri dari siswa generasi Z sebanyak 395 dan siswa generasi Alpha sebanyak 236. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

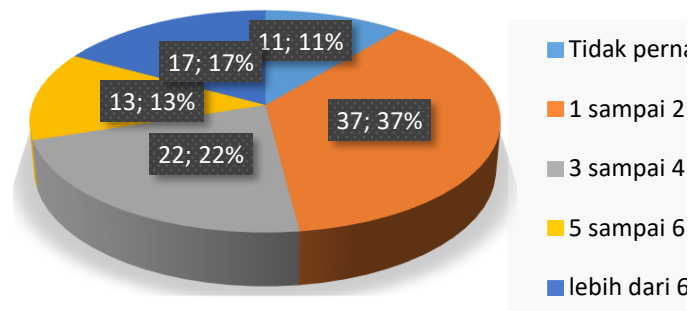
1. Kepemilikan *smartphone* siswa generasi Z dan Alpha



**Gambar 1. Kepemilikan *smartphone* siswa generasi Z dan Alpha**

Hasil penelitian mengenai kepemilikan *smartphone* di kalangan Generasi Z dan Alpha menunjukkan bahwa teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Dari data yang dikumpulkan, tampak bahwa 90% dari generasi ini sudah memiliki *smartphone*, mencerminkan adopsi teknologi yang hampir menyeluruh. Di sisi lain, sekitar 10% dari mereka masih belum memiliki perangkat ini, menandakan adanya perbedaan akses yang mungkin dipengaruhi oleh faktor ekonomi atau preferensi keluarga. Temuan ini menggambarkan bagaimana *smartphone* telah menjadi alat yang krusial dalam mendukung komunikasi, pembelajaran, dan hiburan bagi sebagian besar generasi muda saat ini.

2. Waktu akses *smartphone* dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha



**Gambar 2. Waktu akses *smartphone* dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha**

Hasil penelitian mengenai waktu akses *smartphone* di kalangan siswa Generasi Z dan Alpha menunjukkan variasi yang signifikan dalam penggunaan perangkat digital. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa 11% siswa tidak pernah menggunakan *smartphone* dalam sehari, menunjukkan adanya kelompok kecil yang mungkin memiliki keterbatasan akses atau pilihan untuk tidak menggunakan perangkat digital. Sebanyak 37% siswa menghabiskan waktu antara 1 hingga 2 jam sehari di *smartphone*, mencerminkan pola penggunaan yang relatif moderat.

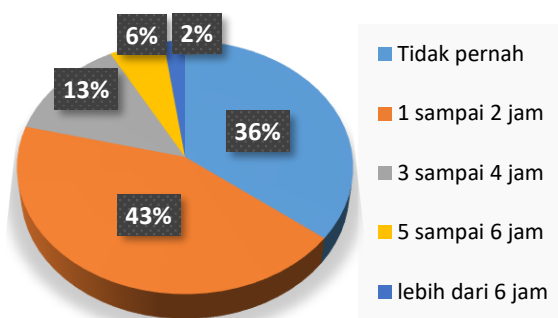
Lebih lanjut, 22% siswa menghabiskan antara 3 hingga 4 jam sehari di *smartphone*, menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka terlibat dalam penggunaan yang lebih intensif. Sementara itu, 13% siswa mengakses *smartphone* antara 5 hingga 6 jam sehari, dan 17% siswa menggunakan lebih dari 6 jam sehari. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* di kalangan siswa sangat bervariasi, dengan sebagian besar menunjukkan keterikatan yang signifikan terhadap perangkat digital mereka.

3. Lamanya waktu membuka facebook danyoutube dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha

Hasil penelitian mengenai lamanya waktu siswa Generasi Z dan Alpha mengakses Facebook dalam sehari menunjukkan variasi yang menarik. Sebagian besar siswa, yaitu 48,02%, melaporkan bahwa mereka tidak pernah membuka Facebook dalam sehari. Di sisi lain, 42% siswa menghabiskan waktu antara 1 hingga 2 jam setiap harinya di *platform* tersebut. Hanya 5,55% yang meluangkan waktu antara 3 hingga 4 jam, sementara 2,69% menghabiskan waktu 5 hingga 6 jam. Sangat sedikit, yakni 1,74%, yang menggunakan Facebook lebih dari 6 jam sehari. Temuan ini mencerminkan pola penggunaan media sosial yang beragam di kalangan siswa muda, dengan mayoritas memilih untuk tidak terlalu banyak terlibat dalam penggunaan Facebook setiap harinya.

Hasil penelitian mengenai durasi penggunaan YouTube oleh siswa dari generasi Z dan Alpha, ditemukan bahwa kebiasaan menonton video di *platform* tersebut sangat bervariasi. Sebagian besar siswa, yaitu sebanyak 57% menghabiskan waktu antara 1 hingga 2 jam sehari untuk membuka YouTube. Sebaliknya, hanya 27% siswa yang menyatakan tidak pernah menggunakan platform tersebut dalam sehari. Durasi yang lebih lama, yakni antara 3 hingga 4 jam, dihabiskan oleh 11% siswa, sementara hanya 3% siswa yang menghabiskan waktu antara 5 hingga 6 jam, dan 2% siswa mengaku menonton YouTube lebih dari 6 jam sehari. Temuan ini mencerminkan kecenderungan penggunaan YouTube yang bervariasi di kalangan siswa, dengan sebagian besar memilih durasi yang relatif singkat, namun ada juga kelompok kecil yang menghabiskan waktu yang cukup lama di *platform* tersebut.

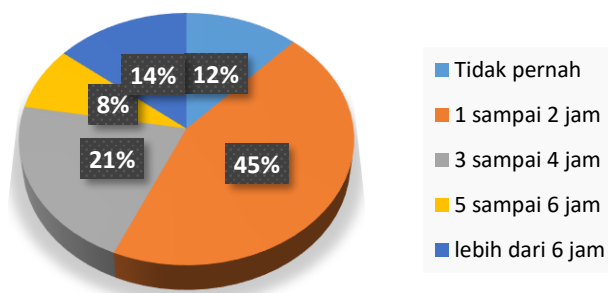
4. Lamanya waktu membuka instagram dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha



**Gambar 5. Lamanya waktu membuka instagram dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha**

Hasil penelitian menunjukkan pola akses Instagram harian pada siswa Generasi Z dan Alpha. Sebagian besar siswa (43,42%) menghabiskan waktu antara 1 hingga 2 jam sehari untuk mengakses Instagram. Menariknya, ada 35,50% siswa yang tidak pernah mengakses Instagram dalam sehari, yang menunjukkan bahwa sebagian dari mereka mungkin lebih memilih *platform* lain atau membatasi penggunaan media sosial. Sebanyak 13,15% siswa menghabiskan 3 hingga 4 jam sehari, sedangkan 5,71% siswa menghabiskan 5 hingga 6 jam. Hanya 2,22% siswa yang menghabiskan lebih dari 6 jam per hari untuk menggunakan Instagram, mengindikasikan bahwa mayoritas siswa masih menjaga waktu mereka di *platform* ini dalam batas yang lebih moderat.

5. Lamanya waktu membuka WhatsApp dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha

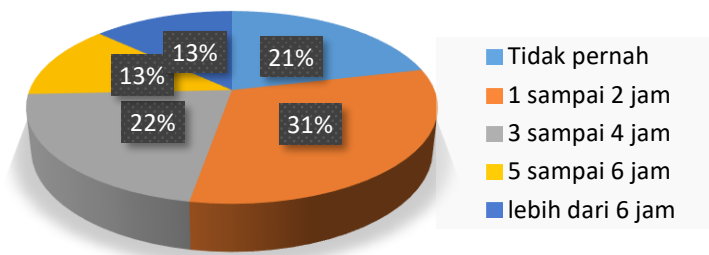


**Gambar 6. Lamanya waktu membuka WhatsApp dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha**

Penelitian ini mengungkapkan pola penggunaan WhatsApp di kalangan siswa generasi Z dan Alpha. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan WhatsApp dalam waktu yang cukup signifikan setiap harinya. Sebanyak 45% siswa membuka WhatsApp selama 1 hingga 2 jam per hari, menjadikannya kelompok terbesar. Di sisi lain, 21% siswa menggunakan aplikasi ini selama 3 hingga 4

jam, sementara 14% lainnya bahkan melebihi 6 jam per hari. Sebaliknya, hanya 12% siswa yang sama sekali tidak menggunakan WhatsApp dalam sehari, dan 8% menggunakan aplikasi ini selama 5 hingga 6 jam. Data ini menggambarkan bagaimana WhatsApp telah menjadi bagian penting dari aktivitas harian siswa, khususnya di era digital ini.

6. Lamanya waktu membuka Tik Tok dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha

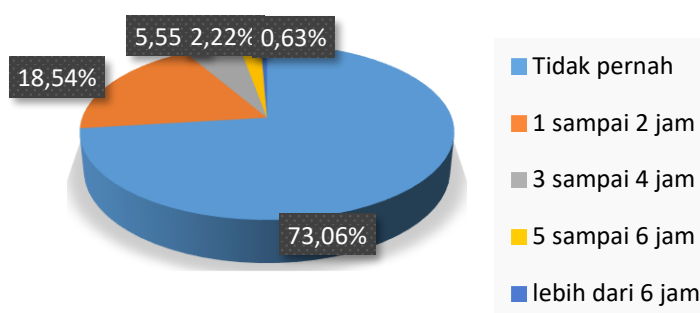


**Gambar 7.**

**Lamanya waktu membuka Tik Tok dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha**

Penelitian ini mengungkap pola penggunaan TikTok di kalangan siswa Generasi Z dan Alpha. Hasilnya menunjukkan bahwa 21% siswa tidak pernah membuka TikTok dalam sehari, menandakan sebagian kecil dari populasi yang mungkin kurang tertarik atau lebih selektif dalam mengakses *platform* tersebut. Sebanyak 31% siswa menghabiskan 1 hingga 2 jam sehari di TikTok, yang menunjukkan bahwa mayoritas pengguna menggunakan *platform* ini dalam durasi yang wajar. Sementara itu, 22% siswa menghabiskan 3 hingga 4 jam, dan 13% siswa lainnya menghabiskan 5 hingga 6 jam sehari di TikTok. Menariknya, 13% siswa menghabiskan lebih dari 6 jam sehari di TikTok, yang bisa menjadi indikasi potensi ketergantungan pada *platform* ini. Hasil ini menggambarkan variasi yang signifikan dalam penggunaan TikTok di kalangan siswa, dengan mayoritas berada dalam rentang penggunaan yang moderat, namun dengan segmen kecil yang menunjukkan penggunaan yang sangat tinggi.

7. Lamanya waktu membuka telegram dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha



### **Gambar 8. Lamanya waktu membuka telegram dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha**

Hasil penelitian mengenai kebiasaan penggunaan Telegram di kalangan siswa generasi Z dan Alpha, ditemukan bahwa mayoritas siswa, sebesar 73,06%, tidak pernah menggunakan Telegram dalam sehari. Sebagian kecil siswa, yaitu 18,54%, mengakses aplikasi ini selama 1 hingga 2 jam setiap hari. Penggunaan Telegram yang lebih intens, antara 3 hingga 4 jam, hanya terjadi pada % siswa. Sementara itu, 2,22% siswa menghabiskan waktu 5 hingga 6 jam sehari di Telegram, dan hanya 0,63% siswa yang menggunakannya lebih dari 6 jam sehari. Hasil ini menunjukkan bahwa Telegram bukanlah aplikasi utama yang digunakan secara rutin oleh mayoritas siswa dalam sehari-hari mereka.

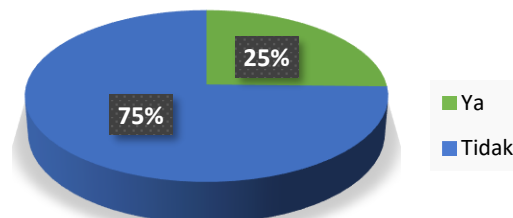
#### 8. Penggunaan aplikasi pembelajaran google classroom

Hasil penelitian terkait penggunaan aplikasi Google Classroom di sekolah, ditemukan bahwa sebanyak 54% dari responden menyatakan "Ya," menunjukkan bahwa mereka secara aktif menggunakan platform ini dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, 46% responden menjawab "Tidak," menunjukkan bahwa mereka belum memanfaatkan atau kurang menggunakan Google Classroom dalam aktivitas pendidikan mereka. Hasil ini mencerminkan tingkat adopsi teknologi yang cukup signifikan di lingkungan sekolah, meskipun masih terdapat sejumlah siswa atau guru yang belum sepenuhnya terintegrasi dengan *platform* digital ini.

#### 9. Penggunaan aplikasi pembelajaran google meet

Hasil penelitian mengenai penggunaan aplikasi Google Meet di sekolah menunjukkan bahwa 44% responden menyatakan ya, artinya mereka menggunakan Google Meet sebagai sarana belajar mengajar. Sementara itu, 56% responden lainnya menjawab tidak, menandakan bahwa mayoritas masih belum memanfaatkan aplikasi ini dalam proses pembelajaran. Hasil ini menggambarkan bahwa meskipun Google Meet cukup populer, masih ada lebih dari separuh responden yang belum mengadopsi aplikasi tersebut dalam kegiatan belajar mengajar mereka.

#### 10. Ketersediaan aplikasi *e-learning* di sekolah

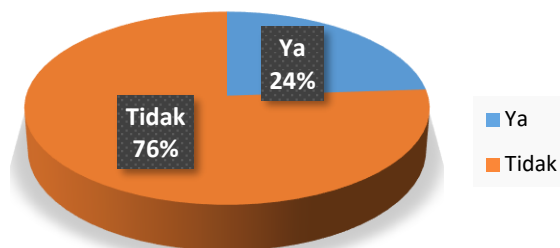


### **Gambar 11. Ketersediaan aplikasi *e-learning* di sekolah**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *e-learning* masih belum merata di kalangan responden. Hanya 32% dari responden yang menyatakan telah

menggunakan aplikasi *e-learning* sebagai bagian dari proses belajar mereka. Sebaliknya, mayoritas sebesar 75% mengaku belum menggunakan aplikasi *e-learning* sama sekali. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan dalam adopsi teknologi pembelajaran digital, yang mungkin disebabkan oleh berbagai faktor seperti aksesibilitas, kesadaran, atau preferensi metode belajar tradisional.

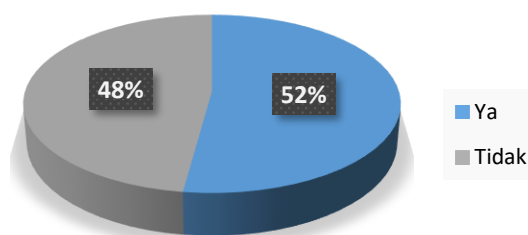
11. Kemampuan siswa generasi Z dan Alpha dalam mengoperasikan aplikasi *e-learning*



**Gambar 12. Kemampuan siswa generasi Z dan Alpha dalam mengoperasikan aplikasi *e-learning***

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kemampuan siswa dari Generasi Z dan Alpha dalam mengoperasikan aplikasi *e-learning* masih rendah. Hanya 24% dari mereka yang mampu menggunakan aplikasi *e-learning* dengan baik, sementara sisanya, sebanyak 76%, belum memiliki keterampilan yang memadai dalam menggunakan teknologi ini. Temuan ini menunjukkan perlunya peningkatan pendidikan digital dan pelatihan yang lebih intensif agar generasi muda ini dapat memanfaatkan sepenuhnya potensi teknologi dalam pembelajaran mereka.

12. Kebiasaan generasi Z dan Alpha dalam menggunakan aplikasi belanja online

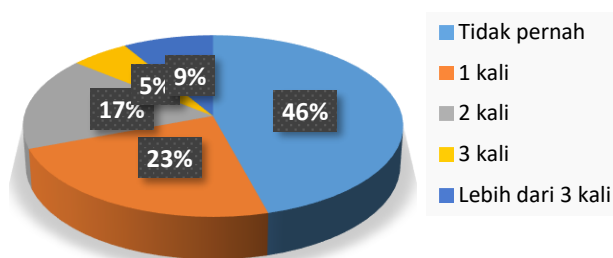


**Gambar 13. Kebiasaan generasi Z dan Alpha dalam menggunakan aplikasi belanja online**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan generasi Z dan Alpha dalam menggunakan aplikasi belanja online cenderung tinggi, dengan 52% responden mengaku sering menggunakan aplikasi tersebut. Hal ini mencerminkan bahwa lebih dari

separuh siswa dari generasi ini terlibat aktif dalam aktivitas belanja online, yang mungkin dipengaruhi oleh kemudahan akses teknologi serta kebiasaan digital yang berkembang sejak dini. Sementara itu, 48% sisanya menunjukkan preferensi yang lebih rendah terhadap penggunaan aplikasi belanja online, yang bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk preferensi belanja konvensional atau minimnya kebutuhan. Temuan ini memberikan wawasan penting tentang pergeseran perilaku belanja di kalangan generasi muda.

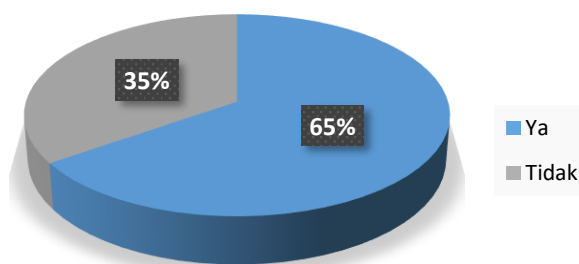
13. Jumlah belanja online siswa generasi Z dan Alpha dalam sebulan



**Gambar 14. Jumlah belanja online siswa generasi Z dan Alpha dalam sebulan**

Hasil penelitian mengenai kebiasaan berbelanja online di kalangan siswa Generasi Z dan Alpha mengungkapkan pola menarik. Hasil menunjukkan bahwa 46% siswa tidak melakukan pembelian online sama sekali dalam sebulan. Sementara itu, 23% siswa berbelanja online sekali dalam sebulan. Sekitar 17% siswa melaporkan melakukan pembelian online sebanyak dua kali dalam sebulan. Hanya 5% siswa yang berbelanja online tiga kali dalam sebulan, dan 9% siswa melakukan pembelian lebih dari tiga kali dalam sebulan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa cenderung menghindari frekuensi pembelian online yang tinggi, ada kelompok kecil yang aktif berbelanja secara lebih sering.

14. Kebiasaan generasi Z dan Alpha dalam memainkan game online



**Gambar 15. Kebiasaan generasi Z dan Alpha dalam memainkan game online**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan memainkan game online di kalangan siswa Generasi Z dan Alpha menunjukkan tren yang signifikan. Sebanyak 65% siswa dari kedua generasi ini terlibat secara aktif dalam permainan daring sebagai bagian dari aktivitas mereka sehari-hari. Hal ini mencerminkan tingkat adopsi yang tinggi terhadap game online, yang seringkali menjadi sarana hiburan dan interaksi sosial. Di sisi lain, 35% siswa menunjukkan bahwa mereka tidak terlibat dalam permainan online, mungkin karena berbagai alasan seperti preferensi terhadap aktivitas lain atau keterbatasan akses. Temuan ini memberikan wawasan penting mengenai perbedaan dalam kebiasaan hiburan digital di antara generasi muda dan dapat membantu dalam merancang strategi pendidikan dan rekreasi yang lebih efektif.

#### 15. Lamanya waktu game online dalam sehari siswa generasi Z dan Alpha

Hasil penelitian mengenai kebiasaan bermain game online di kalangan siswa generasi Z dan Alpha mengungkapkan pola menarik tentang durasi waktu yang mereka habiskan setiap hari. Data menunjukkan bahwa 36% siswa tidak pernah bermain game online dalam sehari, mencerminkan adanya kelompok yang memilih aktivitas lain atau memiliki batasan waktu bermain. Sebagian besar siswa, yaitu 35%, menghabiskan waktu 1 hingga 2 jam sehari untuk bermain game online, menunjukkan bahwa aktivitas ini merupakan bagian dari rutinitas harian mereka dalam jumlah moderat.

Sementara itu, 17% siswa bermain game online antara 3 hingga 4 jam sehari, menunjukkan kelompok yang lebih terlibat dalam aktivitas ini. Hanya 5% dari siswa yang menghabiskan waktu 5 hingga 6 jam sehari, dan 7% lainnya meluangkan lebih dari 6 jam sehari untuk bermain game.

## PEMBAHASAN

Generasi Z dan Generasi Alpha adalah kelompok yang tumbuh di tengah perkembangan pesat teknologi digital. Sejak usia dini, mereka telah terpapar dengan perangkat digital seperti *smartphone*, tablet, dan komputer, serta akses ke internet. Teknologi bukan hanya bagian dari kehidupan sehari-hari mereka tetapi juga menjadi sarana utama dalam interaksi sosial, hiburan, dan pembelajaran.

Generasi Z sering disebut sebagai “*digital natives*” karena mereka lahir pada era internet dan telah terbiasa dengan teknologi digital sejak kecil. Penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z sangat tergantung pada media sosial dan aplikasi pesan instan untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan membentuk identitas diri mereka. Misalnya, sebuah penelitian oleh Anderson dan Jiang (2018) dari Pew Research Center menunjukkan bahwa 95% remaja di Amerika Serikat memiliki akses ke *smartphone*, dan 45% di antaranya selalu online. Generasi Alpha lebih ekstrem dalam hal penggunaan teknologi. Mereka lebih terlibat dengan teknologi berbasis kecerdasan buatan (AI), realitas virtual (VR), dan pembelajaran berbasis game. Menurut penelitian yang dilakukan oleh McCrindle Research (2020), Generasi Alpha diproyeksikan menjadi generasi paling terdidik, dengan pola pikir yang sangat digital dan global.

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 90% siswa generasi Z dan Alpha memiliki smartphone sendiri. Hal ini berarti bahwa para siswa memiliki hak penuh dalam sehari untuk melakukan apa saja lewat smartphone. Akses penggunaan smartphone lebih dari 6 jam sebanyak 17% siswa. Presentasi tertinggi lamanya waktu penggunaan smartphone sebanyak 37% dengan durasi waktu 1 sampai 2 jam.

Sebanyak 52% siswa generasi Z dan Alpha meluangkan waktu untuk melihat media sosial facebook. Presentasi tertinggi waktu adalah 42% dengan durasi waktu 1-2 jam. Sebanyak 73% siswa nonton youtube setiap hari. 57% siswa nonton youtube dengan durasi waktu antara 1 sampai 2 jam. Terdapat 2% siswa melihat youtube lebih dari 6 jam sehari. Sebanyak 65% siswa mengakses instagram setiap hari, 43% akses dengan durasi waktu 1 sampai 2 jam. 13% akses dengan durasi waktu 3 sampai 4 jam. 88% Siswa generasi Z dan Alpha memiliki WhatsApp. 45% akses dengan WhatsApp dengan durasi waktu 1 sampai 2 jam. 21% akses antara 3 sampai 4 jam. 79% siswa generasi Z dan Alpha akses Tik Tok. 27% siswa menggunakan telegram.

Penggunaan teknologi untuk pembelajaran, sebanyak 54% siswa menggunakan google classroom, 44% siswa mengenal dan bisa mengakses google meet, 75% siswa tidak memiliki dan tidak memiliki kemampuan menggunakan e-learning. Sebanyak 52% siswa mengakses aplikasi online dan telah melakukan pembelian secara online. Terdapat 65% siswa bermain game online, 35% bermain dengan durasi waktu 1 sampai 2 jam dan 7% siswa bermain game online lebih dari 6 jam setiap hari.

Penggunaan teknologi digital yang intensif oleh Generasi Z dan Alpha membawa implikasi signifikan dalam layanan bimbingan dan konseling, yang meliputi:

a. Metode Pendekatan yang Lebih Inovatif

Layanan bimbingan dan konseling perlu beradaptasi dengan memanfaatkan teknologi digital dalam memberikan pelayanan. Konselor dapat menggunakan aplikasi konseling online, media sosial, dan platform digital lainnya untuk menjangkau siswa.

b. Peningkatan Kesadaran Terhadap Kesehatan Mental

Dengan akses informasi yang begitu mudah, Generasi Z dan Alpha lebih sadar akan isu kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Konselor perlu memfasilitasi percakapan tentang kesehatan mental dengan pendekatan yang relevan dan berbasis teknologi, seperti aplikasi kesehatan mental atau forum diskusi online.

c. Tantangan dalam Menghadapi Cyberbullying dan Keamanan Online

Penggunaan teknologi digital juga membawa tantangan baru, seperti cyberbullying, kecanduan gadget, dan risiko privasi online. Konselor perlu memiliki strategi khusus untuk mengatasi masalah ini, misalnya dengan memberikan edukasi tentang keamanan digital dan menyediakan dukungan bagi siswa yang mengalami cyberbullying.

d. Pemanfaatan Data untuk Intervensi yang Lebih Efektif

Teknologi digital memungkinkan pengumpulan data yang lebih rinci tentang perilaku dan kebutuhan siswa. Konselor dapat menggunakan data ini untuk mengembangkan intervensi yang lebih tepat sasaran dan berdasarkan bukti.

## **SIMPULAN**

Terdapat 90% siswa generasi Z dan Alpha menggunakan teknologi digital berupa smartphone untuk mengakses berbagai informasi maupun aplikasi. Rata-rata di atas 50% siswa menggunakan smartphone untuk bermedia sosial sedangkan 25% digunakan untuk kegiatan pembelajaran. Penggunaan teknologi digital oleh Generasi Z dan Alpha membawa perubahan signifikan dalam cara mereka berinteraksi dengan dunia. Layanan bimbingan dan konseling harus beradaptasi dengan perubahan ini dengan memanfaatkan teknologi untuk memberikan layanan yang lebih efektif dan relevan. Dengan pendekatan yang tepat, teknologi digital dapat menjadi alat yang kuat dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens' social media habits and experiences. *Pew Research Center*, 28.
- Adhjarso, D. S., Utari, P., & Hastjarjo, S. (2019). The Impact of Digital Technology to Change People's Behavior in Using the Media. *Digital Press Social Sciences and Humanities*, 2, 00005. <https://doi.org/10.29037/digitalpress.42256>
- Astuti, A. P., & Nurmalita, A. (2018). TEKNOLOGI KOMUNIKASI DAN PERILAKU REMAJA. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1). <https://doi.org/10.20961/jas.v3i1.17452>
- Danuri, M. (2019). Perkembangan dan transformasi teknologi digital. *Jurnal ilmiah infokam*, 15(2).
- Haddock, A., Ward, N., Yu, R., & O'Dea, N. (2022). Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14009. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114009>
- Haniza, N. (2019). *Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia ddalam Buku Komunikasi dan Multikulturalisme di Era Disrupsi: Tantangan dan Peluang* (pp. 21–31). Buku Litera Yogyakarta.
- Hoehe, M. R., & Thibaut, F. (2020). Going digital: How technology use may influence human brains and behavior. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 93–97. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/mhoehe>
- Malelak, E. O., Taneo, J., & Ufi, D. T. (2021). *PROBLEMS OF ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN GENERATION Z*. 12(1), 115–121. <https://doi.org/10.31764>
- Malelak, E. O. (2022). Analisis Trend Penggunaan Media Sosial dalam Pelaksanaan Cyber Counseling (Ulasan Penelitian di Indonesia Selama Tahun 2017-2021). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 2730-2738.

**Penggunaan Teknologi Digital pada Generasi Z dan Alpha Implikasinya**  
- Oviane Malelak, Joris Taneo, Victorya Riwu

McCrindle, M. (2021). *Generation alpha*. Hachette Uk.

Purnama, S. (2018). Pengasuhan digital untuk anak generasi alpha. *Al Hikmah Proceedings on Islamic Early Childhood Education, 1*, 493-502.

Shanahan, M., and K. Bahia. (2023). The State of Mobile Internet Connectivity Key Findings. Global System for Mobile Communications

<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>, update pada 30 Juni tahun 2022, diakses 09 Maret 2023 pukul 08.35 WITA.