

Daya Saing Penggunaan Teknologi Informasi dengan Peran Langsung Konsultan Psikologi di Era Gen Z

¹Sri Sintawati, ²Andika Yunianto

¹Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia YAI, Jakarta

²Fakultas Sistem Informasi, Universitas Persada Indonesia YAI, Jakarta

E-mail: ¹sri.sintawati@upi-yai.ac.id, ²andika.yunianto@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Dalam era Gen Z (generasi yang lahir antara 1997 hingga 2013), di mana periode teknologi informasi berkembang pesat dan memengaruhi hampir setiap aspek kehidupan, daya saing teknologi informasi menjadi sangat penting. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat terhubung secara digital, di mana internet, media sosial, dan perangkat pintar menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Teknologi informasi tidak hanya mengubah cara bisnis beroperasi, tetapi juga cara individu berinteraksi, belajar, dan bekerja. Di sini, konsultan psikologi memiliki peran penting untuk dimainkan, terutama dalam membantu individu menavigasi tantangan yang muncul akibat perubahan teknologi ini. Dengan demikian, penggunaan teknologi informasi menjadi salah satu faktor penentu daya saing, baik di tingkat individu.

Kata kunci : *Era Gen-Z, Daya Saing, teknologi informasi, konsultan psikologi*

ABSTRACT

In the Gen Z era (the generation born between 1997 and 2012), where information technology is developing rapidly and influencing almost every aspect of life, the competitiveness of information technology is very important. This generation grew up in a highly digitally connected environment, where the internet, social media and smart devices have become an integral part of everyday life. Information technology is not only changing the way businesses operate, but also the way individuals interact, learn, and work. Here, psychology consultants have an important role to play, especially in helping individuals and organizations navigate the challenges presented by these technological changes. Thus, the use of information technology is a determining factor in competitiveness, both at the individual and organizational levels.

Keyword : *Gen Z era, competitiveness, information technology, psychology consultant*

1. PENDAHULUAN

Generasi Z (generasi yang lahir antara 1997 hingga 2013) tumbuh berkembang bersama dengan kemajuan teknologi yang mendalam, seperti internet, media sosial, dan perangkat mobile, yang telah mengubah cara manusia berkomunikasi, bekerja, dan belajar. Teknologi informasi

menjadi pilar utama dalam kehidupan individu.

Kemajuan teknologi membawa tantangan tersendiri. Meskipun teknologi informasi menawarkan berbagai peluang untuk meningkatkan produktivitas, kreativitas, dan efisiensi, penggunaannya yang berkelanjutan dapat menyebabkan masalah psikologis, seperti stres,

kecemasan, dan ketergantungan. Dalam kaitan berkelanjutan penggunaan teknologi informasi di era gen Z membuat konsultan psikologi dapat berperan langsung dalam meningkatkan daya saing individu. Peran konsultan psikologis membantu mengatasi dampak negatif dari penggunaan teknologi informasi dan mendukung pengembangan *soft skills* yang diperlukan untuk bersaing di era digital, dan memfasilitasi adaptasi terhadap perubahan teknologi yang cepat. Kesenambungan antara teknologi informasi dan intervensi psikologis dapat menciptakan keseimbangan yang mendukung kinerja dan kesejahteraan individu.

2. LANDASAN TEORI

Daya Saing

Daya saing mengacu pada kemampuan individu untuk bertahan dan berkembang dalam lingkungan yang kompetitif. Dalam konteks teknologi informasi, daya saing mencakup kemampuan untuk memanfaatkan teknologi guna meningkatkan efisiensi, inovasi, dan produktivitas. Dong-sung cho (dalam Wahono, 2018:11) persaingan adalah inti dari kesuksesan atau kegagalan, sesuatu yang memiliki nilai lebih dari pada yang lain akan membuat keuntungan tersendiri. Beberapa ahli mendefinisikan daya saing sebagai kemampuan untuk memberikan nilai lebih kepada pelanggan atau pengguna melalui keunggulan teknologi dan keterampilan. Dengan faktor yang mempengaruhi daya saing sebagai berikut :

- **Inovasi:** Kemampuan untuk mengembangkan dan menerapkan ide-ide baru dari kreatifitas dalam teknologi informasi.
- **Keterampilan Teknologi:** Kemampuan individu untuk memahami dan memanfaatkan teknologi informasi secara efektif dan efisien.

- **Adaptabilitas:** Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan teknologi informasi dan kebutuhan pasar.
- **Kepemimpinan:** Gaya atau cara kepemimpinan yang mendukung dalam memfasilitasi penggunaan teknologi secara optimal.

Teknologi Informasi di Era Gen Z

Teknologi informasi tidak hanya terbatas pada teknologi komputer (perangkat keras dan perangkat lunak) yang digunakan untuk memproses dan menyimpan informasi, melainkan juga mencakup teknologi komunikasi untuk mengirimkan informasi(Martin dalam Khadir dan Triwahyuni, 2018:4). Di era Gen Z, teknologi informasi telah menjadi komponen integral dari kehidupan sehari-hari, memengaruhi cara individu belajar, bekerja, berinteraksi, dan berkomunikasi. Teknologi informasi juga memainkan peran penting dalam mendorong inovasi dan efisiensi dalam berbagai sektor. Dengan karakteristik teknologi informasi di era gen-Z seperti :

- Kecepatan dan Konektivitas yang berdampak interaksi real-time dan akses informasi tanpa batas.
- Personalisasi memberikan pengalaman pengguna yang lebih personal, di mana layanan dan konten dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu.
- Integrasi dengan Kehidupan Sehari-hari, di mana teknologi menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Dampak Psikologis dari Penggunaan Teknologi Informasi

Penggunaan teknologi informasi yang intensif dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Prawita, C. B., 2022). Dampak ini mencakup:

- Stres dan Kecemasan selalu terhubung dan responsif dapat

meningkatkan tingkat stres dan kecemasan di kalangan Gen Z.

- Ketergantungan dan Kecanduan Penggunaan berlebihan teknologi informasi.
- Pengaruh terhadap Interaksi Sosial yang dapat mengurangi keterampilan komunikasi langsung dan hubungan interpersonal yang mendalam.

Peran Konsultan Psikologi dalam Peningkatan Daya Saing Teknologi Informasi

Konsultan psikologi adalah profesional yang menggunakan prinsip dan teknik psikologi untuk membantu individu mencapai tujuan mereka. Dalam konteks teknologi informasi, konsultan psikologi berperan dalam mengoptimalkan interaksi antara manusia dan teknologi, serta mendukung kesejahteraan dan produktivitas (Prabowo, Hendro, 2007). Intervensi Psikologis untuk Meningkatkan Daya Saing Teknologi Informasi

- **Pelatihan Keterampilan Digital dan Soft Skills:** Konsultan psikologi dapat merancang program pelatihan yang menggabungkan keterampilan teknologi dengan *soft skills*.
- **Manajemen Stres dan Kesejahteraan di Era Digital:** Menyediakan strategi dan alat untuk membantu individu mengelola stres yang terkait dengan penggunaan teknologi, serta mempromosikan keseimbangan hidup.
- **Dukungan dalam Transformasi Digital:** Membantu individu dalam proses transformasi digital, dengan fokus pada manajemen perubahan yang berpusat pada manusia dan peningkatan adopsi teknologi.

3. METODOLOGI Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami

secara mendalam hubungan antara penggunaan teknologi informasi, dampak psikologis, dan peran konsultan psikologi dalam meningkatkan daya saing di era Gen Z. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali pengalaman, persepsi, dan interaksi individu dengan teknologi secara lebih mendalam dan kontekstual.

Desain Penelitian

Penelitian ini dirancang sebagai studi kasus eksploratif yang melibatkan beberapa individu yang mewakili Gen Z. Studi kasus ini akan memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara rinci bagaimana teknologi informasi digunakan, tantangan psikologis yang dihadapi, dan bagaimana intervensi konsultan psikologi dapat membantu mengatasi tantangan tersebut serta meningkatkan daya saing.

Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian akan dilakukan di beberapa lokasi yang mewakili konteks penggunaan teknologi informasi oleh Gen Z. Lokasi ini dipilih karena mewakili tempat di mana teknologi informasi digunakan secara intensif oleh Gen Z. Subjek Penelitian Subjek penelitian ini terdiri dari:

- **Individu Gen Z:** Mahasiswa, profesional muda, dan pengguna teknologi informasi lainnya yang berada dalam rentang usia Gen Z.
- **Konsultan Psikologi:** Praktisi psikologi yang memiliki pengalaman dalam memberikan konsultasi terkait penggunaan teknologi dan kesejahteraan digital.

Kab/Kota	Jumlah Penduduk Hasil Sensus Penduduk 2020 menurut Generasi dan Kabupaten/Wota di Provinsi DKI Jakarta (Lihat)					
	Pre-Boomer 2020	Baby-Boomer 2020	Generasi X 2020	Milenial 2020	Generasi Z 2020	Post Generasi Z 2020
Hop Seribu	249	2.487	3.339	7.430	7.930	4.303
Jakarta Selatan	33.342	265.382	527.710	580.408	580.224	259.768
Jakarta Timur	35.763	348.190	688.635	802.985	782.855	380.731
Jakarta Pusat	19.417	139.205	243.235	275.984	261.119	112.848
Jakarta Barat	33.388	276.784	548.171	663.244	614.038	298.890
Jakarta Utara	22.330	195.626	392.836	456.214	452.070	229.987
DKI Jakarta	144.487	1.227.534	2.404.005	2.918.278	2.678.252	1.291.532

Gambar 1. Jumlah Penduduk menurut generasi di Jakarta
Teknik Pengumpulan Data Wawancara Mendalam

Subjek penelitian untuk menggali pemahaman mereka tentang penggunaan

teknologi informasi, dampak psikologis yang dirasakan, serta peran dan efektivitas intervensi konsultan psikologi. Wawancara ini akan bersifat semi-terstruktur, memungkinkan fleksibilitas dalam mengeksplorasi isu-isu yang relevan dan spesifik.

Observasi Partisipatif

Lokasi penelitian untuk mengamati secara langsung bagaimana teknologi informasi digunakan oleh subjek penelitian dalam aktivitas sehari-hari. Observasi ini akan membantu memahami konteks penggunaan teknologi dan interaksi sosial yang terkait.

Studi Dokumentasi

Pengumpulan dan analisis dokumen yang relevan memberikan perspektif tambahan tentang bagaimana teknologi informasi dan intervensi psikologis diimplementasikan.

Teknik Analisis Data

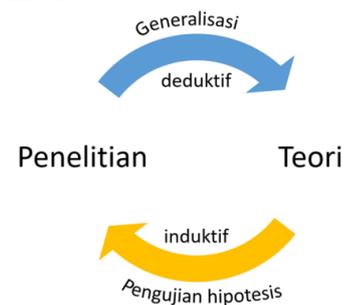
- **Analisis Tematik** Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yang melibatkan pengidentifikasian, analisis, dan pelaporan tema-tema penting dalam data. Analisis ini akan membantu mengungkap pola dan hubungan antara penggunaan teknologi informasi, dampak psikologis, dan peran konsultan psikologi.
- **Triangulasi Data** Triangulasi akan digunakan untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Teknik ini melibatkan penggunaan berbagai sumber data (wawancara, observasi, dokumentasi) untuk memverifikasi temuan dan memastikan bahwa interpretasi data konsisten dan akurat.
- **Validitas dan Reliabilitas** Untuk memastikan validitas, peneliti akan menggunakan teknik member checking, di mana hasil sementara dari wawancara dan observasi akan

dibagikan kembali kepada subjek untuk konfirmasi. Reliabilitas akan dijaga melalui dokumentasi proses penelitian secara rinci, serta pelatihan peneliti dalam teknik wawancara dan analisis data.

Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa batasan (Bougie, 2016), antara lain:

- **Generalizability:** Hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasikan secara luas karena menggunakan pendekatan kualitatif dan studi kasus yang fokus pada subjek dan lokasi tertentu.
- **Bias Subjektivitas:** Sebagai penelitian kualitatif, interpretasi data dapat dipengaruhi oleh bias subjektif dari peneliti maupun partisipan, meskipun upaya telah dilakukan untuk mengurangi bias ini melalui triangulasi dan validasi data.
- **Keterbatasan Waktu dan Sumber Daya:** Keterbatasan waktu dan sumber daya dapat mempengaruhi lingkup dan kedalaman penelitian, terutama dalam hal jumlah subjek yang dapat diwawancarai atau diamati.



Gambar 2 Batasan penelitian

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Penggunaan Teknologi Informasi oleh Gen Z

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa Gen Z memiliki pola penggunaan teknologi informasi yang sangat intensif dan beragam. Mereka mengandalkan perangkat digital seperti smartpone,

laptop, dan tablet untuk berbagai keperluan, mulai dari komunikasi, belajar, hiburan, hingga pekerjaan. Penggunaan media sosial, platform pembelajaran daring, dan aplikasi produktivitas merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka.



Gambar 3 Populasi Generasi

Preferensi dan Kebutuhan Teknologi

Gen Z menunjukkan preferensi yang kuat terhadap teknologi yang menawarkan konektivitas tinggi, kemudahan akses, dan personalisasi. Mereka lebih memilih platform yang interaktif dan intuitif, yang memungkinkan mereka untuk tetap terhubung dengan jaringan sosial mereka serta mengakses informasi secara cepat dan efisien. Kebutuhan untuk selalu *up-to-date* dengan perkembangan teknologi juga menjadi salah satu motivasi utama dalam penggunaan teknologi informasi.

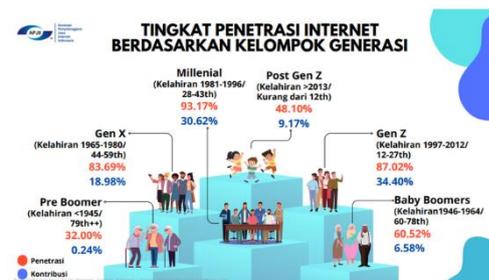
Dampak Psikologis dari Penggunaan Teknologi Informasi

Dampak Positif Penggunaan teknologi informasi oleh Gen Z memberikan berbagai dampak positif, seperti:

- **Peningkatan Keterampilan Digital** Gen Z memiliki keterampilan teknologi yang tinggi, yang mendukung kinerja untuk mengoperasikan berbagai perangkat dan aplikasi meningkatkan efisiensi dan produktivitas.
- **Akses ke Informasi dan Pengetahuan:** Teknologi informasi memudahkan Gen Z dalam mengakses berbagai sumber pengetahuan, memungkinkan mereka

untuk belajar secara mandiri dan terus berkembang sesuai dengan kebutuhan mereka.

- **Peningkatan Jaringan Sosial:** Melalui media sosial dan platform digital lainnya, Gen Z dapat memperluas jaringan sosial.



Gambar 4 Hasil Survei APJI (Februari 2024)

Dampak Negatif Namun, penggunaan teknologi informasi membawa sejumlah dampak negatif, seperti:

- **Kecemasan dan Stres:** Tekanan untuk selalu terhubung dan responsif terhadap berbagai notifikasi dan pesan digital dapat menyebabkan kecemasan dan stres, terutama ketika dihadapkan dengan tuntutan pekerjaan atau akademis yang tinggi.
- **Gangguan Tidur:** Paparan layar perangkat digital yang berlebihan, terutama pada malam hari, telah terbukti mengganggu pola tidur, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik.
- **Isolasi Sosial:** Meskipun teknologi memfasilitasi komunikasi, beberapa individu dari Gen Z melaporkan merasa terisolasi karena interaksi sosial mereka lebih banyak terjadi secara virtual daripada tatap muka.

Peran Konsultan Psikologi dalam Mendukung Penggunaan Teknologi yang Sehat dan Produktif

Konsultan psikologi memainkan peran kunci dalam membantu Gen Z mengatasi dampak negatif dari penggunaan teknologi informasi. Secara keseluruhan

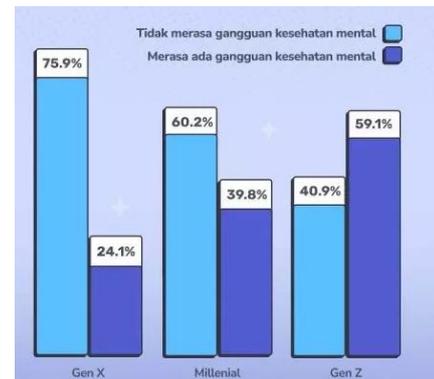
sebanyak 75,6% orang yang memiliki gangguan mental tidak pernah untuk melaksanakan konsultasi dengan konsultan psikologis.



Gambar 5 Data kunjungan ke konsultan psikologis (Jakpat, 2023)

Beberapa intervensi yang telah dilakukan meliputi:

- **Manajemen Stres dan Waktu:** Konsultan psikologi memberikan pelatihan tentang teknik manajemen stres dan waktu, termasuk bagaimana mengatur batasan dalam penggunaan teknologi untuk mencegah burnout dan gangguan kesehatan mental.
- **Peningkatan Kesadaran Kesehatan Digital:** Konsultan juga mengedukasi Gen Z tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata, termasuk cara-cara mengurangi waktu layar dan memastikan waktu tidur yang cukup.
- **Pengembangan Keterampilan Interpersonal:** Selain keterampilan digital, konsultan psikologi mendorong pengembangan keterampilan interpersonal, seperti komunikasi langsung dan tim, untuk memastikan bahwa Gen Z tetap dapat berfungsi efektif dalam lingkungan yang membutuhkan interaksi tatap muka.



Gambar 6 Gangguan kesehatan mental gen Z (Jakpat, 2023)

Strategi Peningkatan Daya Saing melalui Pendekatan Psikologis

Konsultan psikologi juga membantu meningkatkan daya saing individu dengan:

- **Pelatihan Soft Skills:** Mengembangkan program pelatihan yang mengintegrasikan soft skills, seperti kepemimpinan, komunikasi, dan adaptabilitas, dengan keterampilan teknologi. Hal ini penting untuk memastikan bahwa Gen Z tidak hanya mahir dalam teknologi tetapi juga mampu berkolaborasi secara efektif dalam tim.
- **Dukungan dalam Transformasi Digital:** Konsultan psikologi berperan dalam mendukung proses transformasi digital memastikan bahwa Gen Z mampu beradaptasi dengan perubahan teknologi tanpa kehilangan keseimbangan mental.
- **Pembinaan untuk Pengembangan Karir:** Konsultan psikologi juga membantu Gen Z dalam merencanakan dan mengelola karir mereka di lingkungan yang semakin dipengaruhi oleh teknologi, dengan fokus pada pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk bersaing di pasar global.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini telah mengkaji hubungan antara penggunaan teknologi informasi,

dampak psikologis, dan peran konsultan psikologi dalam meningkatkan daya saing di era Gen Z. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, berikut kesimpulan utama yang dapat diambil:

- **Penggunaan Teknologi Informasi oleh Gen Z** Gen Z menunjukkan pola penggunaan teknologi informasi yang intensif dan meluas di berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan interaksi sosial. Teknologi ini telah menjadi alat penting bagi mereka untuk meningkatkan produktivitas, mengakses informasi, dan memperluas jaringan sosial. Namun, ketergantungan pada teknologi juga membawa sejumlah tantangan, seperti stres, kecemasan, dan gangguan tidur.
- **Dampak Psikologis dari Teknologi Informasi** Penggunaan teknologi informasi yang intensif memiliki dampak psikologis yang signifikan pada Gen Z. Meskipun teknologi membawa banyak manfaat, dampak negatif seperti peningkatan stres, kecemasan, dan isolasi sosial juga perlu diperhatikan. Pentingnya keseimbangan antara kehidupan digital dan kesejahteraan mental menjadi jelas dari temuan ini.
- **Peran Konsultan Psikologi** Konsultan psikologi memainkan peran penting dalam mendukung Gen Z untuk mengelola dampak psikologis dari penggunaan teknologi dan meningkatkan daya saing mereka. Melalui intervensi seperti manajemen stres, pelatihan soft skills, dan dukungan dalam transformasi digital, konsultan psikologi membantu Gen Z tidak hanya mengoptimalkan penggunaan teknologi tetapi juga menjaga kesejahteraan mereka.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, berikut adalah beberapa saran yang dapat diambil oleh berbagai pihak:

Rekomendasi untuk Gen Z

- **Mengelola Penggunaan Teknologi:** Gen Z perlu lebih sadar dalam mengelola waktu yang dihabiskan di depan layar dan menetapkan batasan untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan mental mereka.
- **Mengembangkan Keterampilan Interpersonal:** Selain keterampilan teknologi, penting bagi Gen Z untuk terus mengembangkan keterampilan interpersonal yang akan membantu mereka dalam interaksi tatap muka dan kolaborasi.

Rekomendasi untuk Konsultan Psikologi

- **Pengembangan Program Kesejahteraan Digital:** Konsultan psikologi harus terus mengembangkan dan mengimplementasikan program-program yang membantu individu dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kesejahteraan mental.
- **Pelatihan Soft Skills yang Terintegrasi:** Konsultan juga disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan soft skills dengan penggunaan teknologi, memastikan bahwa klien mereka siap menghadapi tantangan di dunia digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir dan Terra Ch. Triwahyuni. 2018. Pengantar Teknologi Informasi Edisi Revisi. Yogyakarta: Andi
- Amin, G. & Rahmiati, F. (2018). Organizational commitment Generasi X dan Y di Industri Manufaktur. *Jurnal Ilmu Komunikasi (J-IKA)*, 5(2), 139-146.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). **Teens, social media & technology 2018**. Pew Research Center.
- Angga, B. (2020) "Ekonomi Digital dan Ketimpangan Literasi Teknologi". Dikutip dari <https://news.detik.com/kolom/d->

[4859789/ekonomi-digitaldan-ketimpangan-literasi-teknologi.](https://doi.org/10.37817/ikraith-informatika.v8i2)

- Azizah, N., & Wahono, B. B. (2020). Model E-Business Menggunakan Pieces Framework Untuk Peningkatan Daya Saing Umkm Berbasis Mobile Application. *Simetris: Jurnal Teknik Mesin, Elektro dan Ilmu Komputer*, 11(2), 661-671.
- Badan Pusat Statistik (2024). "Jumlah Penduduk Usia 15 tahun ke Atas Menurut Golongan Umur" Dikutip dari https://webapi.bps.go.id/v1/api/list/odel/data/lang/ind/domain/0000/var/715/key/WebAPI_KEY
- Frans Gana.2003. "Inovasi Organisasi Sebagai Basis Daya Saing Bisnis", Usahawan
- Hawari, D. (2013). *Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: EGC
- Merari, L., dan Suyasa, I., K. (2015). *Generasi Y, Generasi Z, dan Bonus Demografi Indonesia 2025*. Retrieved from http://www.slideshare.net/leonardmerari/generasiygenerasi-z-danbonus-demografi?from_action=save, pada tanggal 18 Juni 2016
- Muhammad, M. I. (2020). Strategi Inovasi Dan Pemanfaatan Teknologi Untuk Daya Saing Usaha. *EKBIS (Ekonomi & Bisnis)*, 8(2), 73-84
- Prabowo, Hendro(2007), *Penciptaan nilai dan daya saing bangsa*. Depok.
- Prawita, C. B. (2022). *Literatur Review: Motivasi Belajar di Era Serba Digital*. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 456-463.
- Roswendi, A. S., & Sunarsi, D. (2020). *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner* (A. Rozi, Ed.). Banten: Runzune Septa Konsultan
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syukron, M. A. (2017). *Pemanfaatan Teknologi Informasi Berbasis web Upaya Pencapaian Daya Saing Kinerja dan Kompetensi Personal*. Slidemodel.com, (2020). "Understanding Gen Z: Characteristics, Habits, And Differences From Millennials Explained" Dikutip dari : <https://slidemodel.com/generation-z/>
- Wahono.(2018) dalam Cho, Dong-Sung., dan Moon Hwy-Chang. (2000). *From Adam Smith to Michael Porter, Evolusi Teori Daya Saing*. Jakarta: Salemba empat.