

Membangun Karakter dan Kecerdasan Sosial-Emosional Generasi Digital: Integritas Gen-z dan Gen-alpha

Maidiana Astuti Handayani^{1*}, Betri², Dalman³

¹Manajemen, Universitas Muhammadiyah Palembang, Palembang, Sumatera Selatan

²Akuntansi, Universitas Muhammadiyah Palembang, Palembang

³Bahasa, Universitas Muhammadiyah Lampung, Bandar Lampung

*maidiana.dualima@gmail.com

Abstract:

The rapid advancement of digital technology has significantly transformed the mindset, behavior, and social interactions of young generations, particularly Generation Z and Generation Alpha. These digital natives have been familiar with smart devices, social media, and the internet since early childhood, giving them advantages in information access and interactive learning. However, they also face serious challenges such as gadget addiction, ethical degradation, individualism, and weakened social empathy. This study aims to explore the role of character education and Social Emotional Learning (SEL) in equipping the digital generation not only with technological competence but also with integrity, responsibility, and emotional balance. Employing a descriptive qualitative approach, data were collected through interviews, observations, focus group discussions, and literature review to examine the practices of character education and SEL in schools and families. The findings reveal that integrating moral values and social-emotional skills into project-based learning, digital literacy, value reflection, and active parental guidance can strengthen self-awareness, emotional regulation, empathy, social skills, and responsible decision-making. Through synergy among schools, families, and communities, character education and SEL can serve as a crucial foundation for Generation Z and Alpha to grow as resilient, well-rounded individuals who can wisely utilize digital technology.

Keywords: character education, digital era, Generation Z, Generation Alpha, SEL

Abstrak: Kemajuan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan terhadap pola pikir, perilaku, dan interaksi sosial generasi muda, khususnya Generasi Z dan Generasi Alpha. Kedua generasi ini dikenal sebagai *digital natives* yang sejak kecil akrab dengan perangkat pintar, media sosial, dan internet, sehingga memiliki keunggulan dalam akses informasi dan pembelajaran interaktif, namun juga menghadapi tantangan serius berupa kecanduan gawai, degradasi etika, individualisme, serta lemahnya empati sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran pendidikan karakter dan pembelajaran sosial-emosional (SEL) dalam membekali generasi digital agar tidak hanya cakap teknologi, tetapi juga memiliki integritas, tanggung jawab, dan keseimbangan emosional. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, diskusi kelompok, serta telaah literatur untuk menggali praktik pendidikan karakter dan SEL di sekolah maupun keluarga. Hasil analisis menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai moral dan keterampilan sosial-emosional dalam pembelajaran berbasis proyek, literasi digital, refleksi nilai, serta pendampingan aktif orang tua mampu memperkuat kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, keterampilan sosial, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Dengan sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, pendidikan karakter dan SEL dapat menjadi fondasi penting bagi Generasi Z dan Alpha untuk tumbuh sebagai individu yang resilien, berkarakter, serta bijak memanfaatkan teknologi digital.

Kata kunci: era digital, pendidikan karakter,, Generasi Z, Generasi Alpha, SEL

Diterima: 1 Oktober 2025

Disetujui: 10 November 2025

Dipublikasi: 30 April 2026



© 2025 FKIP Universitas Terbuka
This work is licensed under a CC-BY license

PENDAHULUAN

Saat ini dapat kita lihat betapa kemajuan teknologi telah mempengaruhi gaya hidup dan pola pikir masyarakat, terutama di kalangan remaja. Era digital membawa perubahan pada pola pikir, perilaku, dan interaksi sosial. Pola pikir adalah cara seseorang melihat dan memahami suatu hal berdasarkan pengalaman dan keyakinannya, yang memengaruhi sikap dan pilihan hidupnya. Perilaku adalah tindakan yang ditunjukkan seseorang sebagai reaksi terhadap sesuatu, seperti cara berbicara, bersikap, atau kebiasaannya sehari-hari. Interaksi sosial adalah hubungan timbal balik saat berkomunikasi satu sama lain

Generasi Z adalah kelompok individu yang lahir antara tahun 1997–2012. Mereka dikenal sebagai digital natives karena sejak kecil sudah akrab dengan internet, media sosial, dan teknologi. Ciri khas generasi ini adalah melek teknologi, berpikiran kritis, cepat beradaptasi, serta lebih terbuka terhadap isu-isu global seperti keberagaman, lingkungan, dan kesetaraan. (Nuryadin dkk, 2024). Sedangkan Generasi Alpha adalah generasi yang lahir mulai tahun 2013 hingga sekarang. Mereka merupakan generasi pertama yang sejak lahir langsung bersentuhan dengan perangkat pintar, kecerdasan buatan, dan teknologi berbasis digital lainnya. Generasi ini cenderung lebih cepat belajar melalui visual dan interaktif, tetapi juga rentan terhadap overstimulation dan ketergantungan pada gawai. (sihotang, 2025)

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa dampak signifikan terhadap pola kehidupan generasi muda. Kemajuan teknologi memang memberikan peluang besar bagi remaja, tetapi penguasaannya harus dibarengi dengan moral, integritas, dan rasa tanggung jawab. Untuk itu, sekolah perlu menguatkan keterampilan sosial emosional (SEL) melalui pembelajaran kolaboratif, latihan empati, dan program pengelolaan emosi. Peran orang tua dan guru pun tak kalah penting, yakni dengan memberi pendampingan, teladan, dan batasan yang sehat dalam penggunaan teknologi. Selain itu, literasi digital menjadi bekal utama agar generasi muda mampu memilah informasi, menjauhi hoaks, dan bersikap bijak di media sosial. Semua upaya ini akan lebih bermakna jika dijalankan bersama oleh sekolah, keluarga, dan masyarakat sehingga tercipta ekosistem pendidikan yang menumbuhkan karakter positif sekaligus kecakapan digital.

Social Emotional Learning (SEL) adalah proses pendidikan yang membantu individu mengembangkan kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi, membangun serta menjaga hubungan positif, menunjukkan empati, membuat keputusan yang bertanggung jawab, dan menghadapi tantangan hidup secara konstruktif. Melalui SEL, peserta didik tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga mampu mengelola dirinya sendiri dan berinteraksi secara sehat dengan orang lain. (Unesa, 2025)

Di satu sisi, kemudahan akses informasi membuka peluang luas untuk belajar, namun di sisi lain muncul berbagai permasalahan seperti: Kecanduan gawai dan media sosial membuat interaksi tatap muka berkurang, sehingga keterampilan sosial semakin melemah. Kemudian *cyberbullying*, ujaran kebencian, dan penyebaran hoaks yang mengganggu kesehatan mental serta memicu menurunnya empati dan toleransi di kalangan remaja. konten instan mengakibatkan kecenderungan individualistik, krisis identitas, hingga tekanan psikologis akibat perbandingan sosial yang tidak realistis di dunia maya. Selain itu, degradasi nilai budaya dan etika tercermin dari semakin seringnya penggunaan bahasa kasar, lunturnya sopan santun, dan berkurangnya rasa hormat terhadap otoritas sosial. Minimnya pengawasan orang tua maupun pendidik turut memperbesar risiko anak mengakses konten yang tidak sesuai usianya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana pendidikan karakter dan pembelajaran sosial-emosional diterapkan pada Generasi Z dan Generasi Alpha di era digital. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna, nilai, serta pengalaman subjektif yang dialami peserta didik, guru, dan orang tua dalam menghadapi tantangan perkembangan teknologi terhadap pembentukan karakter dan keterampilan sosial-emosional. Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman konteks sosial, interaksi, serta strategi pendidikan yang digunakan dalam lingkungan sekolah maupun keluarga, sehingga menghasilkan gambaran yang utuh mengenai praktik nyata di lapangan.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan guru, remaja, dan orang tua, serta observasi terhadap praktik pembelajaran dan aktivitas digital yang berlangsung di sekolah maupun rumah. Selain itu, diskusi kelompok terarah (*focus group discussion*) dilakukan untuk menangkap perspektif kolektif tentang dinamika pendidikan karakter dan sosial-emosional. Data sekunder diperoleh dari dokumen kebijakan, kurikulum, modul pembelajaran, serta literatur yang relevan mengenai pendidikan karakter, SEL, dan perkembangan generasi digital. Teknik pengumpulan data yang bervariasi ini dipilih untuk menjamin keakuratan dan kelengkapan informasi melalui proses triangulasi.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik, di mana data yang terkumpul disusun, dikategorikan, dan diinterpretasikan untuk menemukan pola, tema, dan hubungan yang berkaitan dengan pendidikan karakter dan keterampilan sosial-emosional dalam konteks era digital. Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode, serta *member checking* kepada partisipan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman mereka. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi naratif yang mendalam, yang tidak hanya menggambarkan fakta empiris, tetapi juga menafsirkan makna di balik praktik pendidikan, sehingga dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis bagi pengembangan strategi pendidikan karakter dan sosial-emosional pada generasi digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pendidikan Karakter Generasi Z dan Generasi Alpha di Era Digital

Analisis kualitatif memperlihatkan bahwa pendidikan karakter menghadapi tantangan unik ketika diterapkan pada Generasi Z dan Generasi Alpha. Generasi Z, dengan ciri *multitasking*, kritis, dan melek teknologi, serta Generasi Alpha yang sejak lahir sudah bersentuhan dengan perangkat pintar, menunjukkan bahwa proses internalisasi nilai tidak lagi cukup dilakukan dengan metode konvensional (ceramah, hafalan, dan nasihat). Nilai-nilai karakter harus ditanamkan dalam konteks yang relevan dengan kehidupan digital mereka.

Fenomena yang banyak muncul di lapangan menunjukkan adanya degradasi sopan santun, meningkatnya ujaran kebencian, hingga melemahnya rasa hormat pada otoritas sosial. Misalnya, penelitian kecil-kecilan di sekolah menengah memperlihatkan bahwa remaja lebih berani melontarkan komentar kasar melalui grup *WhatsApp* kelas daripada menyampaikannya langsung secara tatap muka. Hal ini menunjukkan bahwa nilai integritas dan tanggung jawab belum sepenuhnya terbentuk dalam diri mereka. Jika merujuk pada teori Lickona (1991), kondisi ini menggambarkan adanya “kesenjangan” antara moral knowing (mengetahui bahwa berkata kasar itu salah) dengan moral action (menghindari melakukannya).

Selain itu, Generasi Alpha menunjukkan kecenderungan lebih tinggi pada individualisme karena interaksi awal mereka lebih banyak dengan gawai daripada dengan lingkungan sosial. Misalnya, anak-anak usia sekolah dasar sering kali lebih betah berlama-lama menonton *YouTube* atau bermain gim daring daripada bermain secara langsung dengan teman sebaya. Hal ini menurunkan kesempatan belajar nilai gotong royong dan empati yang biasanya terbentuk dalam interaksi sosial nyata. Dalam kerangka Kohlberg (1981), perkembangan moral mereka berisiko stagnan di tahap awal jika pengalaman sosial bermakna tidak diberikan.

Untuk menjawab tantangan ini, pendidikan karakter harus bersifat aplikatif dan kontekstual. Misalnya, nilai kejujuran dapat diintegrasikan melalui praktik literasi digital, seperti membiasakan remaja mencantumkan sumber saat mengutip dari internet. Nilai tanggung jawab dapat dilatih dengan proyek daring berbasis kolaborasi, di mana setiap anggota kelompok diberi peran jelas yang harus dipertanggungjawabkan. Nilai gotong royong dapat dikembangkan melalui kegiatan “kelas berbagi” secara virtual, di mana remaja saling mengajarkan keterampilan yang mereka kuasai. Dengan cara ini, nilai-nilai karakter tidak hanya diceramahkan, tetapi dihidupkan dalam keseharian digital remaja.

2. Sosial-Emosional (SEL) Generasi Z dan Generasi Alpha di Era Digital

Aspek sosial-emosional generasi digital menunjukkan fenomena yang kompleks. Di satu sisi, teknologi memberi ruang baru bagi mereka untuk mengekspresikan diri dan menjalin koneksi global. Namun, di sisi lain, analisis kualitatif memperlihatkan banyak dampak negatif, seperti meningkatnya kecemasan, tekanan psikologis akibat perbandingan sosial, dan berkurangnya empati dalam interaksi nyata.

Pertama, kesadaran diri (*self-awareness*) pada generasi ini sering terdistorsi oleh budaya pencitraan di media sosial. Banyak remaja yang menilai harga diri berdasarkan jumlah like atau followers, bukan pada potensi diri yang sebenarnya. Fenomena *FOMO* (*fear of missing out*) menjadi salah satu indikator lemahnya kesadaran diri.

Kedua, pengelolaan diri (*self-management*) menjadi tantangan utama karena kecanduan gawai. Contoh di lapangan, banyak remaja kesulitan membatasi penggunaan media sosial meskipun sedang menghadapi ujian. Hal ini menunjukkan rendahnya kemampuan regulasi diri, di mana dorongan instan lebih mendominasi daripada tujuan jangka panjang.

Ketiga, kesadaran sosial (*social awareness*) tampak menurun akibat berkurangnya interaksi tatap muka. Sebagai contoh, guru sering mengeluhkan bahwa remaja kurang mampu membaca ekspresi wajah atau memahami emosi teman karena terbiasa berkomunikasi lewat pesan singkat. Fenomena ini mengindikasikan turunnya sensitivitas terhadap isyarat non-verbal.

Keempat, keterampilan hubungan (*relationship skills*) juga terdampak. Hubungan yang dibangun secara digital sering bersifat superfisial dan rapuh. Contoh nyata adalah konflik antarremaja yang berawal dari kesalahpahaman di media sosial dan kemudian meluas menjadi perundungan digital (*cyberbullying*).

Kelima, pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision-making*) menjadi sorotan penting. Banyak remaja yang terlibat dalam penyebaran hoaks tanpa memverifikasi informasi lebih dulu. Fenomena ini memperlihatkan bahwa keterampilan berpikir kritis dan etika digital belum cukup terinternalisasi.

Untuk mengatasi hal tersebut, program SEL di sekolah dapat diintegrasikan ke dalam praktik belajar sehari-hari. Misalnya, latihan refleksi diri setelah menggunakan media sosial, diskusi kelompok tentang dampak ujaran kebencian, hingga role play untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif. Di keluarga, pendampingan berupa dialog terbuka tentang pengalaman digital anak terbukti efektif meningkatkan kesadaran emosional. Data kualitatif menunjukkan bahwa remaja yang didampingi orang tua dalam menggunakan teknologi cenderung lebih resilien menghadapi tekanan sosial dibanding mereka yang dibiarkan bebas.

Pada aspek pendidikan karakter, sekolah perlu mengembangkan model pembelajaran yang relevan dengan kehidupan digital remaja. Pembelajaran berbasis proyek dapat diarahkan pada aktivitas digital yang bermakna, seperti membuat kampanye anti-hoaks atau konten edukasi di media sosial, sehingga nilai tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran dapat diinternalisasikan melalui pengalaman nyata. Blended learning yang diterapkan di kelas juga dapat diperkaya dengan refleksi nilai, misalnya mengaitkan materi dengan sikap empati atau kejujuran dalam menggunakan sumber informasi. Kegiatan service learning berbasis teknologi juga menjadi sarana yang baik, contohnya remaja diminta membantu UMKM lokal memasarkan produk secara daring agar terbentuk rasa kepedulian sosial.

Selain itu, sekolah dapat memanfaatkan metode role play dan simulasi digital untuk melatih remaja menghadapi situasi nyata, seperti cara menyikapi perundungan digital atau mengambil keputusan etis di dunia maya. Dengan cara demikian, pendidikan karakter tidak berhenti pada teori, tetapi terwujud dalam kebiasaan sehari-hari. Strategi sekolah dalam memperkuat karakter juga harus ditopang dengan kebijakan yang jelas dan konsisten. Sekolah dapat menyusun aturan etika digital yang berlaku dalam interaksi remaja, baik di dalam kelas maupun dalam grup komunikasi daring, sehingga remaja terbiasa mempraktikkan etika berkomunikasi. Program literasi digital juga perlu diarahkan tidak hanya pada kemampuan mencari informasi, melainkan juga bagaimana memverifikasi sumber, menghargai hak cipta, dan menghindari plagiarisme.

Kegiatan non-akademik berbasis digital seperti lomba vlog edukatif, podcast tentang empati, atau desain poster anti-perundungan dapat menjadi ruang bagi remaja untuk mengekspresikan nilai

karakter secara kreatif. Upaya ini akan lebih kuat jika didukung kolaborasi antara sekolah dan orang tua, misalnya melalui seminar pola asuh digital atau forum komunikasi rutin, sehingga pendidikan karakter berjalan selaras antara rumah dan sekolah.

Pada aspek sosial-emosional, sekolah dan keluarga dapat berperan aktif dalam memperkuat kompetensi yang dibutuhkan generasi digital. Guru dapat merancang pembelajaran yang memfasilitasi refleksi diri, diskusi kelompok, dan latihan regulasi emosi setelah remaja berinteraksi dengan media sosial. Latihan seperti ini membantu remaja memahami perasaan mereka sendiri sekaligus meningkatkan empati terhadap orang lain. Sementara itu, simulasi penyelesaian konflik atau studi kasus tentang ujaran kebencian dapat menjadi cara untuk melatih keterampilan hubungan dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Sekolah juga dapat mengembangkan program mentoring, di mana remaja senior membimbing junior dalam mengelola aktivitas digital, sehingga hubungan sosial yang sehat dapat terbangun.

Keluarga memiliki peran penting dalam menumbuhkan keterampilan sosial-emosional generasi Z dan Alpha. Pendampingan aktif orang tua dalam penggunaan gawai membantu anak-anak belajar memilah konten sekaligus memahami nilai etika digital. Penggunaan teknologi bersama anak, seperti menonton video edukatif atau membuat konten kreatif, dapat memperkuat kedekatan emosional sekaligus menanamkan nilai positif. Kesepakatan keluarga mengenai waktu penggunaan gawai juga penting agar anak belajar disiplin dan mampu mengatur diri. Lebih dari itu, orang tua perlu menjadi teladan dalam perilaku digital, misalnya tidak menyebarkan hoaks dan mampu mengendalikan emosi ketika berkomunikasi daring. Dialog terbuka tentang pengalaman emosional anak, seperti rasa kecewa karena komentar buruk di media sosial atau rasa cemas ketika tidak diikutsertakan dalam grup, membantu mereka mengelola emosi secara sehat.

SIMPULAN

Dengan adanya sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, penguatan pendidikan karakter dan sosial-emosional di era digital dapat berjalan lebih efektif. Nilai-nilai moral dan keterampilan hidup tidak hanya diajarkan, tetapi juga dipraktikkan dalam pengalaman nyata sehari-hari. Upaya yang terintegrasi ini akan memungkinkan Generasi Z dan Alpha tumbuh sebagai generasi yang cakap teknologi, namun juga memiliki karakter kuat, resilien, empatik, serta mampu memanfaatkan dunia digital untuk kebaikan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

M Andy Nuryadin, , Furry Fairuz, Jatmiko Joko Sembodo , 2024. Metode pembelajaran khusus untuk generasi alpha, generasi z dan generasi beta, Vol. 9, No. 4, 2024, pp. 45-50 DOI: JPCI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia) <https://doi.org/10.29210/025448jpgi0005>
<https://jurnal.iicet.org/index.php/jpci/article/view/5448/2638>

Helena Sihotang , 2025. UNDERSTANDING ALPHA GENERATION: EDUCATION AND CAREERS, KUKIMA : Kumpulan Karya Ilmiah Manajemen Vol 4 No. 1 April 2025, eISSN : 2829-0941

Mengenal Casel Dan Pentingnya Social Emotional Learning (Sel) Dalam Dunia Pendidikan
<https://s3pendsains.fmipa.unesa.ac.id/post/mengenal-casel-dan-pentingnya-social-emotional-learning-sel-dalam-dunia-pendidikan>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2013). *Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs*. Chicago,

Kemendikbud. (2017). *Penguatan Pendidikan Karakter (PPK): Konsep dan Pedoman*. Jakarta:

McCrindle, M. (2019). *Understanding Generation Alpha*. Sydney: McCrindle Research.

Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z Goes to College*. San Francisco: Jossey-Bass.