

DILEMA DIGITAL GENERASI ALPHA: ASIMETRI PERKEMBANGAN KOGNITIF DAN SOSIAL-EMOSIONAL ANAK SEKOLAH DASAR

Era Mei Romanda¹, Mochamad Widjanarko², Indah Lestari³

202503024@std.umk.ac.id¹, m.widjanarko@umk.ac.id², indah.lestari@umk.ac.id³

Universitas Muria Kudus

<i>Article Info</i>	ABSTRAK
Article history: Published Oktober 31, 2025	<p>Perkembangan Generasi Alpha yang tumbuh dalam ekosistem digital intensif telah menghasilkan percepatan kemampuan kognitif berbasis visual dan interaktivitas, namun tidak diikuti kematangan sosial-emosional yang memadai. Artikel ini disusun untuk menganalisis ketidakseimbangan tersebut secara komprehensif dengan menelaah dimensi kognitif, sosial-emosional, dan determinan lingkungan pada anak sekolah dasar, khususnya dalam konteks sosio-kultural wilayah rural seperti Kabupaten Grobogan. Penulisan ini menggunakan metode analisis literatur terarah yang mengkaji temuan empiris empat tahun terakhir, sekaligus menganalisis data deskriptif lapangan mengenai pola belajar dan perilaku anak generasi digital. Hasil sintesis menunjukkan bahwa anak mengalami percepatan pemrosesan visual, namun rentang atensi, empati, regulasi emosi, dan keterampilan sosial berkembang lebih lambat akibat dominasi interaksi berbasis layar serta rendahnya pendampingan digital keluarga dan sekolah. Artikel ini menyimpulkan perlunya strategi psikologi pendidikan yang menyeimbangkan stimulasi digital dengan interaksi sosial langsung melalui intervensi SRL, SEL, pengasuhan digital aktif, dan pembelajaran hibrida yang terstruktur. Rekomendasi ditujukan kepada sekolah, orang tua, psikolog pendidikan, dan pembuat kebijakan agar menciptakan ekosistem perkembangan yang adaptif, berlapis, dan kontekstual bagi Generasi Alpha.</p>
Kata Kunci: Generasi Alpha, Perkembangan Kognitif, Sosial-Emosional, Psikologi Pendidikan, Ekosistem Digital.	
Keywords: Alpha Generation, Cognitive Development, Social-Emotional, Educational Psychology, Digital Ecosystem.	
	ABSTRACT <i>The development of the Alpha Generation who grew up in an intensive digital ecosystem has resulted in an acceleration of visual and interactivity-based cognitive abilities, but it is not followed by adequate social-emotional maturity. This article is prepared to comprehensively analyze these imbalances by examining the cognitive, social-emotional, and environmental determinants dimensions of elementary school children, especially in the socio-cultural context of rural areas such as Grobogan Regency. This paper uses a directed literature analysis method that examines the empirical findings of the last four years, as well as analyzing field descriptive data on the learning patterns and behaviors of digital generation children. The results of the synthesis showed that children experienced</i>

an acceleration of visual processing, but attention spans, empathy, emotion regulation, and social skills developed more slowly due to the dominance of screen-based interactions and low digital assistance for families and schools. This article concludes the need for educational psychology strategies that balance digital stimulation with direct social interaction through SRL, SEL, active digital parenting, and structured hybrid learning interventions. Recommendations are aimed at schools, parents, educational psychologists, and policymakers to create an adaptive, layered, and contextual developmental ecosystem for Generation Alpha.

1. PENDAHULUAN

Generasi Alpha merupakan anak-anak yang lahir sejak tahun 2010 dan dibesarkan dalam lingkungan digital yang sangat intens, menjadikan teknologi bagian permanen dari kehidupan mereka sejak dini. Paparan gawai, internet, dan media interaktif membentuk pola belajar yang lebih visual, cepat, dan bersifat multimodal. Livingstone dan Blum-Ross (2020) menunjukkan bahwa anak pasca-2010 memiliki preferensi kuat terhadap konten digital berbasis video, animasi, dan aplikasi interaktif dibandingkan teks linear. Pada konteks sekolah dasar Indonesia, situasi ini tampak dalam kecenderungan anak memahami konten lebih cepat ketika materi disajikan melalui media visual yang dinamis, menunjukkan bahwa teknologi telah mengubah cara mereka menyerap dan mengonstruksi pengetahuan.

Perubahan ini selaras dengan temuan Zhang et al. (2024) yang menyebutkan bahwa paparan digital jangka panjang meningkatkan kemampuan visual – spatial processing dan respons cepat terhadap rangsangan multimodal. Anak mampu melihat pola, mengenali representasi visual, dan melakukan penalaran cepat dalam aktivitas berbasis teknologi. Namun, percepatan tersebut tidak diiringi kedalaman konsentrasi. Radesky (2023) menegaskan bahwa intensitas penggunaan aplikasi digital dapat menurunkan kualitas atensi berkelanjutan dan daya tahan kognitif, terutama pada anak usia sekolah dasar yang belum memiliki fungsi eksekutif matang. Kondisi ini membuat anak tampak “pandai secara instan,” tetapi kesulitan mempertahankan fokus dalam aktivitas yang membutuhkan proses berpikir jangka panjang.

Di sisi sosial-emosional, transformasi digital membawa tantangan yang lebih kompleks. Penelitian Domoff et al. (2021) menemukan bahwa tingginya screen time berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi, impulsivitas, serta kesulitan mengelola respons sosial. Anak yang menghabiskan lebih banyak waktu di layar cenderung memiliki pengalaman sosial tatap muka yang terbatas, sehingga mereka kurang terlatih mengenali ekspresi emosi, memahami perspektif orang lain, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Fenomena ini tampak pada anak sekolah dasar Indonesia, terutama di wilayah rural seperti Grobogan, di mana guru melaporkan peningkatan perilaku mudah marah, kecanggungan sosial, dan kurangnya kepekaan ketika berinteraksi dalam kelompok.

Minimnya interaksi langsung semakin memperkuat kesenjangan perkembangan sosial-emosional tersebut. Park dan Lee (2023) menunjukkan bahwa berkurangnya kontak sosial fisik pada masa kanak-kanak dapat melemahkan empati, kemampuan komunikasi interpersonal, dan kontrol diri. Di banyak desa, ruang sosial-komunal yang dulu menjadi arena bermain tradisional semakin tergeser oleh aktivitas berbasis layar. Pergeseran ini

menghilangkan kesempatan anak untuk belajar bernegosiasi, memecahkan masalah secara sosial, dan membina hubungan antarteman. Dengan demikian, perlambatan perkembangan sosial-emosional anak bukan hanya efek individu, tetapi konsekuensi ekologis dari perubahan interaksi sosial dalam keluarga, sekolah, dan komunitas.

Lingkungan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap dinamika perkembangan tersebut. Livingstone dan Blum-Ross (2020) menjelaskan bahwa pola pengasuhan digital modern mendorong orang tua memberikan gawai sebagai alat untuk hiburan, ketenangan, atau pembelajaran tanpa pendampingan aktif. Dalam konteks Grobogan, kondisi pekerjaan dan keterbatasan sumber daya keluarga membuat pengawasan digital menjadi minimal. Akibatnya, anak menerima stimulasi kognitif tinggi melalui layar, tetapi kehilangan dukungan emosional yang seharusnya diperoleh melalui interaksi langsung dengan orang tua. Kesenjangan ini memperkuat pola perkembangan yang tidak seimbang antara kemampuan kognitif dan sosial-emosional.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal menghadapi tantangan tak kalah besar. Gottschalk (2022) mencatat bahwa banyak sekolah dasar belum siap mengintegrasikan teknologi digital secara bermakna dalam pembelajaran. Guru sering memfokuskan penggunaan teknologi hanya sebagai media presentasi, bukan sebagai sarana untuk melatih kolaborasi, empati, dan refleksi kritis anak. Di daerah rural, jurang literasi digital antar guru semakin memperlebar kesenjangan antara potensi teknologi dan penerapannya dalam pembelajaran yang menyeluruh. Akibatnya, sekolah belum mampu menyediakan ekosistem belajar yang mampu menyeimbangkan stimulasi digital dengan pembentukan karakter sosial-emosional.

Keseluruhan fenomena ini mengindikasikan adanya ketidaksinkronan antar ranah perkembangan Generasi Alpha: percepatan kognitif yang dipicu teknologi tidak berjalan seiring dengan pertumbuhan sosial-emosional yang justru melambat. Meskipun sejumlah penelitian telah membahas penggunaan teknologi atau perkembangan anak secara terpisah, kajian yang mengintegrasikan dimensi kognitif, sosial-emosional, dan ekologi perkembangan anak dalam konteks Indonesia masih sangat terbatas. Kondisi ini membuka ruang analisis baru untuk memahami bagaimana perubahan budaya digital, pola pengasuhan, kesiapan sekolah, serta dinamika komunitas lokal berinteraksi membentuk perkembangan Generasi Alpha. Artikel ini berupaya menjawab kebutuhan tersebut melalui analisis komprehensif tentang karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar di era digital, sekaligus menawarkan perspektif psikologi pendidikan yang adaptif, kontekstual, dan relevan bagi tantangan masa kini.

Fenomena ketidakseimbangan perkembangan kognitif dan sosial-emosional pada Generasi Alpha tersebut menimbulkan sejumlah pertanyaan akademik yang perlu dijawab secara sistematis. Rumusan masalah yang muncul berfokus pada: (1) bagaimana karakteristik perkembangan kognitif anak sekolah dasar Generasi Alpha yang tumbuh dalam ekosistem digital; (2) bagaimana bentuk ketimpangan sosial-emosional yang terjadi pada anak-anak tersebut, khususnya dalam konteks keluarga, sekolah, dan komunitas lokal; (3) faktor-faktor lingkungan apa yang berperan sebagai determinan utama ketidakseimbangan perkembangan tersebut; dan (4) strategi psikologi pendidikan apa yang paling efektif untuk mengatasi ketimpangan tersebut agar perkembangan anak tetap holistik dan adaptif terhadap tuntutan zaman. Rumusan masalah ini menjadi dasar analisis yang menuntut pendekatan multidisipliner, mengingat persoalan yang dihadapi tidak hanya bersifat individual tetapi juga struktural dan kultural.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penulisan artikel ini adalah untuk memberikan analisis komprehensif mengenai dinamika perkembangan Generasi Alpha yang hidup dalam lingkungan digital, dengan penekanan pada anak sekolah dasar

Indonesia yang berada dalam konteks sosio-kultural khas, seperti wilayah Grobogan. Artikel ini bertujuan: (1) mengidentifikasi pola dan karakteristik perkembangan kognitif Generasi Alpha dalam paparan teknologi; (2) menjelaskan bentuk dan penyebab ketimpangan sosial-emosional yang muncul; (3) menguraikan determinan lingkungan yang memperkuat atau melemahkan keseimbangan perkembangan anak; dan (4) merumuskan rekomendasi strategis berbasis psikologi pendidikan yang dapat diterapkan oleh orang tua, guru, dan sekolah untuk menyeimbangkan perkembangan kognitif dan sosial-emosional secara kontekstual. Dengan tujuan tersebut, artikel ini diharapkan menjadi kontribusi ilmiah yang relevan bagi kajian psikologi pendidikan kontemporer dan praktik pendampingan anak di era digital.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Teori: Ketimpangan Perkembangan Generasi Alpha: Analisis Kognitif, Sosial-Emosional, Determinan Lingkungannya, dan Strategi Psikologi Pendidikan untuk Menyeimbangkan Perkembangannya

1. Perkembangan Kognitif Generasi Alpha dalam Ekosistem Digital

Perkembangan kognitif Generasi Alpha menunjukkan pola yang sangat berbeda dari generasi sebelumnya karena proses internalisasi informasi mereka berlangsung dalam ekosistem digital yang intensif, multimodal, dan berorientasi kecepatan. Akses yang tinggi terhadap perangkat digital sejak usia dini membentuk profil kognitif yang ditandai dengan percepatan kemampuan pemrosesan visual, fleksibilitas kognitif, serta preferensi belajar berbasis interaktivitas (Zhang et al., 2024). Anak-anak Generasi Alpha lebih responsif terhadap stimulus berbasis gambar, animasi, dan narasi interaktif, sehingga kemampuan visual-spatial reasoning cenderung berkembang lebih cepat dibandingkan kemampuan literasi tekstual konvensional.

Di satu sisi, paparan digital memfasilitasi pembelajaran mandiri dan eksplorasi konsep secara cepat, sekaligus meningkatkan keterampilan problem solving melalui permainan edukatif yang menuntut strategi kognitif tingkat tinggi (Rahmadi & Xu, 2023). Namun, percepatan ini tidak selalu sejalan dengan perkembangan kapasitas *sustained attention*, kemampuan mempertahankan fokus jangka panjang, dan pengendalian impuls, yang justru cenderung melemah akibat dominasi pola stimulasi digital instan (Kim & Park, 2023). Hal ini menjelaskan bagian dari rumusan masalah mengenai bentuk asimetri perkembangan antara kapasitas kognitif digital dan keterampilan sosial - emosional.

Temuan empiris pada anak sekolah dasar di Kabupaten Grobogan memperkuat fenomena tersebut. Guru melaporkan bahwa anak dapat memahami materi berbasis multimedia jauh lebih cepat dibandingkan penjelasan verbal di kelas, tetapi mereka menunjukkan kesulitan dalam mengikuti instruksi bertahap, menyelesaikan tugas linear, dan mempertahankan fokus pada aktivitas tanpa elemen digital. Anak lebih memilih pembelajaran interaktif berbasis video atau permainan, tetapi kurang menunjukkan ketekunan pada aktivitas membaca panjang dan diskusi mendalam. Pola ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa lingkungan digital berperan sebagai katalis perkembangan kognitif jangka pendek tetapi berpotensi menghambat *executive function* seperti kontrol diri dan atensi selektif (Liu et al., 2022).

Secara implisit, analisis ini membuktikan bahwa karakteristik perkembangan kognitif Generasi Alpha ditandai oleh akselerasi kemampuan digital dan visual, namun secara eksplisit juga menegaskan adanya ketidakseimbangan perkembangan inti yang dapat berdampak pada proses pembelajaran reguler. Percepatan kognitif ini menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan konteks rural seperti Grobogan, di mana intensitas penggunaan gawai meningkat tetapi belum diimbangi dengan pendampingan

literasi digital dari orang tua maupun strategi pedagogis adaptif dari guru.

Dari perspektif psikologi pendidikan, perkembangan kognitif Generasi Alpha bukan sekadar dipengaruhi oleh teknologi, tetapi oleh keterkaitan antara pola pengasuhan, kualitas interaksi belajar, dan struktur stimulasi digital di lingkungan anak. Ekosistem digital yang kaya stimulasi visual, tetapi miskin interaksi sosial langsung, menghasilkan anak dengan kemampuan kognitif digital tinggi namun dengan akurasi pemrosesan sosial yang lebih lemah. Kondisi ini mengarahkan pada urgensi merancang strategi intervensi pendidikan yang mampu menyeimbangkan perkembangan kognitif cepat dengan kebutuhan fondasi regulasi diri, pemahaman simbolik, dan fokus berkelanjutan sebagai strategi intervensi yang mampu menyeimbangkan perkembangan kognitif dan sosial-emosional anak Generasi Alpha dalam ekosistem pembelajaran abad ke-21 di wilayah Kabupaten Grobogan Jawa Tengah.

1. Ketimpangan Perkembangan Sosial-Emosional pada Anak Sekolah Dasar

Perkembangan sosial-emosional Generasi Alpha di tingkat sekolah dasar menunjukkan kesenjangan yang signifikan dibandingkan perkembangan kognitif mereka. Sementara kemampuan pemrosesan digital, respons visual, dan fleksibilitas kognitif meningkat cepat, perkembangan sosial – emosional, meliputi: empati, regulasi emosi, kemampuan kerja sama, resolusi konflik, dan social perspective-taking berjalan lebih lambat atau bahkan stagnan (Kim & Song, 2023). Kesenjangan ini bukan hanya fenomena global, tetapi tampak jelas pada anak-anak sekolah dasar di wilayah rural Indonesia seperti Kabupaten Grobogan, di mana penggunaan gawai semakin intensif tetapi ruang interaksi sosial langsung semakin terbatas.

a. Penurunan Interaksi Sosial Langsung dan Dampaknya terhadap Empati

Beberapa studi neuropsikologi menunjukkan bahwa interaksi tatap muka memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan empati dan kemampuan membaca ekspresi emosional (Tomasello, 2022). Anak Generasi Alpha yang lebih sering berinteraksi melalui layar cenderung:

- 1) Kesulitan membaca isyarat sosial halus (micro-expressions)
- 2) Lebih rendah dalam affective empathy dan social attunement
- 3) Kurang responsif terhadap emosi teman dalam situasi konflik (Park & Lee, 2023)

Di Grobogan, guru kelas rendah dan kelas tinggi mengindikasikan bahwa masih banyak terdapat anak cenderung “kurang peka” terhadap perasaan teman, misalnya tidak menyadari ketika temannya sedih, marah, atau tersisih. Mereka lebih cepat kembali ke aktivitas digital ketimbang menindaklanjuti interaksi interpersonal.

b. Regulasi Emosi yang Lemah akibat Dominasi Stimulus Digital

Ekosistem digital yang bersifat cepat dan penuh stimulasi membentuk pola emosi anak yang impulsif dan mudah terpicu. Anak SD Generasi Alpha menunjukkan:

- 1) Ambang frustrasi rendah (low frustration tolerance)
- 2) Kesulitan menunggu giliran
- 3) Respons emosional cepat dan ekstrem
- 4) Kecenderungan emotion-avoidance melalui gawai

Penelitian di Asia Timur dan Asia Tenggara menunjukkan bahwa paparan media digital yang intens berkorelasi dengan lemahnya executive function, termasuk kontrol emosi, inhibisi, dan kemampuan memulihkan diri setelah stres (Li et al., 2023). Fenomena ini terkonfirmasi secara praktis di Grobogan, di mana guru menyatakan bahwa anak lebih cepat marah ketika tugas sulit atau permainan tidak sesuai keinginan.

c. Menurunnya Kemampuan Kerja Sama dan Kolaborasi Sosial

Kemampuan kerja sama merupakan kompetensi inti perkembangan sosial-emosional anak SD. Namun anak Generasi Alpha cenderung lebih nyaman dengan aktivitas

individual berbasis layar daripada aktivitas kolaboratif berbasis interaksi langsung. Anak-anak di Tingkat Sekolah Dasar (SD) cenderung mengalami:

- 1) Kesulitan mengambil perspektif teman (perspective-taking)
- 2) Dominasi diri (self-centeredness) dalam kerja kelompok
- 3) Kemampuan negosiasi sosial yang rendah

Studi terbaru pada pembelajar digital usia 6 – 12 tahun menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gim digital individual meningkatkan orientasi kompetitif, bukan kooperatif (Garcia et al., 2024). Kondisi tersebut memperdalam kesenjangan perkembangan sosial-emosional di sekolah dasar, terutama ketika kurikulum menuntut aktivitas berbasis proyek.

d. Perubahan Pola Bermain Anak dan Risiko Keterasingan Sosial

Anak SD umumnya membutuhkan permainan simbolik dan permainan sosial (social pretend play) untuk mengembangkan empati, bahasa sosial, dan kreativitas interpersonal. Namun Generasi Alpha lebih banyak terpapar permainan digital, sehingga:

- 1) Permainan sosial spontan di luar kelas menurun
- 2) Kreativitas interpersonal tidak berkembang optimal
- 3) Risiko social withdrawal meningkat pada kelompok tertentu

Di Grobogan, guru dan orang tua mengindikasikan bahwa anak-anak usia SD cenderung lebih memilih pulang dan menonton YouTube atau bermain gim dibanding bermain bersama tetangga seusia, sehingga kemampuan berinteraksi sosial alami melemah.

e. Ketimpangan antara Penguasaan Teknologi dan Maturitas Emosional

Secara eksplisit, ketimpangan ini terlihat pada dua sisi perkembangan: Secara eksplisit, ketimpangan ini terlihat pada dua sisi perkembangan:

Tabel 1 Aspek Kognitif dan Sosial – Emosional Generasi Alpha	
Aspek	Kondisi Generasi Alpha
Kognitif	cepat, responsif, adaptif dengan media digital
Sosial-emosional	lambat, kurang stabil, rendah regulasi diri

Pertama, perkembangan kognitif anak melaju cepat sementara perkembangan sosial – emosional tidak mengikuti kecepatan tersebut. Ketidakseimbangan inilah yang kemudian melahirkan persoalan di sekolah berupa:

- 1) cepat bosan pada tugas tanpa media
- 2) menolak instruksi panjang
- 3) interaksi sosial kaku dan terbatas
- 4) konflik interpersonal meningkat
- 5) kontrol impuls rendah

Secara psikologis, kondisi ini bukan hanya fenomena individu, tetapi produk interaksi antara lingkungan digital, kualitas pengasuhan, ekosistem sekolah, dan budaya masyarakat.

2. Faktor Lingkungan sebagai Determinan Ketimpangan Perkembangan Generasi Alpha

Perkembangan Generasi Alpha tidak hanya ditentukan oleh karakteristik individual, tetapi sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan ekologis yang menaungi mereka. Mengacu pada kerangka Bioecological Developmental Systems (Bronfenbrenner & Morris, 2021), dinamika perkembangan anak merupakan hasil interaksi multi-level antara keluarga, sekolah, masyarakat, dan ekosistem digital. Pada konteks anak sekolah dasar, khususnya di wilayah rural seperti Kabupaten Grobogan, interaksi tersebut memperlihatkan sejumlah ketidakseimbangan yang secara langsung memengaruhi perkembangan sosial-emosional dan kognitif anak.

a. Lingkungan Keluarga: Literasi Digital Orang Tua, Pola Asuh, dan Kualitas Interaksi

Emosional

Keluarga merupakan mikrosistem utama yang membentuk regulasi emosi, keterikatan sosial, dan dasar perilaku anak. Namun, penelitian terkini menunjukkan bahwa rendahnya literasi digital orang tua menjadi faktor risiko utama dalam perkembangan sosial-emosional Generasi Alpha (Oktaviani & Kusuma, 2023). Orang tua dengan pengetahuan terbatas tentang penggunaan gawai cenderung menerapkan:

- 1) Pengawasan lemah terhadap konten dan durasi layar,
- 2) Pola asuh permisif dan inkonsisten,
- 3) Substitusi perhatian dengan gawai (digital babysitting).

Di Grobogan, fenomena ini semakin kuat karena sebagian besar orang tua bekerja dengan jam panjang di sektor informal/pertanian, sehingga waktu interaksi hangat dengan anak cenderung minim. Kondisi ini berdampak pada lemahnya emotional scaffolding yang sangat diperlukan anak SD untuk membangun regulasi diri dan kestabilan emosi (van der Kaap-Deeder et al., 2022).

Faktor keluarga berkontribusi signifikan terhadap munculnya asimetri perkembangan, terutama rendahnya empati dan kontrol emosi.

b. Lingkungan Sekolah: Strategi Pembelajaran, Interaksi Guru-Siswa, dan Kultur Pedagogis Digital

Sekolah dasar idealnya menjadi ruang utama bagi anak untuk mengembangkan keterampilan sosial, kerja sama, dan regulasi diri. Namun, sekolah-sekolah di wilayah rural seperti Grobogan menghadapi tantangan struktural berupa:

- 1) Keterbatasan kemampuan guru dalam mengintegrasikan teknologi secara pedagogis,
- 2) Aktivitas pembelajaran yang lebih berfokus kognitif daripada sosial, dan
- 3) Minimnya program pelatihan sosial-emosional yang sistematis.

Penelitian mutakhir membuktikan bahwa ketika guru tidak memiliki kompetensi untuk menyeimbangkan pembelajaran digital dengan interaksi sosial langsung, anak cenderung mengalami defisit kemampuan interpersonal dan peningkatan perilaku impulsif (Santoso & Widuri, 2023). Guru di Grobogan juga mengamati bahwa anak lebih tertarik pada aktivitas digital individual dibandingkan diskusi kelompok atau permainan sosial.

Faktor sekolah memperkuat ketimpangan antara perkembangan kognitif yang cepat (melalui digital learning) dan perkembangan sosial yang terhambat.

c. Lingkungan Masyarakat: Minimnya Ruang Bermain Sosial dan Perubahan Budaya Interaksi

Pada tingkat mesosistem dan eksosistem, perubahan budaya masyarakat berpengaruh kuat terhadap perkembangan sosial anak. Ruang bermain fisik di wilayah rural semakin berkurang akibat modernisasi, pembangunan infrastruktur, dan perubahan pola interaksi komunal. Studi global menunjukkan penurunan permainan bebas (free play) sebagai pemicu naiknya kecemasan sosial, rendahnya kompetensi interpersonal, dan meningkatnya ketergantungan pada perangkat digital (Gray & Riley, 2023).

Di Kabupaten Grobogan, aktivitas bermain tradisional seperti petak umpet, gobak sodor, atau permainan komunitas sudah jarang dilakukan. Anak lebih memilih pulang dan mengakses YouTube, TikTok, atau gim daring. Minimnya ruang sosial alami ini memperluas social withdrawal dan mengurangi kemampuan anak untuk memecahkan konflik sosial secara mandiri. Faktor masyarakat memperlemah proses pembentukan identitas sosial dan empati anak Generasi Alpha.

d. Ekosistem Digital: Lingkungan Stimulus Tinggi yang Menggeser Struktur Perkembangan

Ekosistem digital merupakan lingkungan paling dominan bagi Generasi Alpha. Platform digital, konten visual cepat, dan gim interaktif membentuk sistem pengalaman

yang:

- 1) Sangat stimulatif secara kognitif,
- 2) Miskin interaksi emosional,
- 3) Memicu preferensi instan, dan
- 4) Menurunkan effortful control.

Studi longitudinal menemukan bahwa paparan digital pasif maupun aktif (>3 jam/hari) berasosiasi dengan penurunan kemampuan regulasi emosi dan peningkatan gejala attention dysregulation pada anak usia 6 – 12 tahun (Clifford et al., 2022). Efek ini semakin kuat ketika tidak ada pendampingan orang tua atau struktur penggunaan perangkat.

Di Grobogan, anak-anak tidak hanya kurang pendampingan, tetapi juga mengakses konten hiburan tanpa kurasi usia, memperparah ketimpangan perkembangan. Ekosistem digital adalah faktor dominan yang mempercepat perkembangan kognitif tetapi memperlambat maturitas sosial – emosional.

Analisis faktor lingkungan menunjukkan bahwa ketimpangan perkembangan Generasi Alpha adalah fenomena ekologis, bukan hanya perilaku individual. Ketidakseimbangan antara lingkungan digital dan lingkungan sosial nyata memunculkan pola perkembangan yang asimetris keunggulan kognisi berbasis teknologi tetapi keterlambatan sosial-emosional. Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan psikologi pendidikan yang adaptif, berlapis, dan kontekstual terhadap realitas anak SD Indonesia, khususnya wilayah rural.

3. Strategi Psikologi Pendidikan untuk Menyeimbangkan Perkembangan Generasi Alpha

Ketimpangan perkembangan kognitif dan sosial-emosional pada Generasi Alpha menuntut pendekatan psikologi pendidikan yang tidak hanya adaptif terhadap realitas digital, tetapi juga responsif terhadap kebutuhan perkembangan anak usia sekolah dasar. Strategi intervensi perlu dirancang bukan untuk menghindari teknologi, tetapi untuk menciptakan ekosistem belajar yang menyeimbangkan stimulasi digital dengan penguatan interaksi sosial langsung. Dengan demikian, intervensi harus berlapis: berbasis keluarga, sekolah, masyarakat, dan ekosistem digital yang terstruktur.

a. Pendekatan Self-Regulated Learning (SRL) untuk Memperkuat Kontrol Emosi dan Atensi

Self-Regulated Learning menjadi kerangka penting bagi anak generasi digital yang memiliki kecenderungan impulsivitas tinggi dan perhatian yang mudah teralihkan. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa program SRL meningkatkan kemampuan inhibisi, effortful control, dan ketahanan belajar anak usia SD (Chang & Lee, 2023). Implementasi strategis dalam konteks SD Indonesia:

- 1) latihan goal setting (target harian/sesi belajar)
- 2) latihan delay of gratification secara bertahap
- 3) aktivitas refleksi emosional singkat setelah belajar, dan
- 4) penggunaan timer visual untuk pengaturan durasi layar

Pendekatan ini efektif menstabilkan emosi dan fokus anak dalam lingkungan pembelajaran yang didominasi stimulus digital.

b. Strategi Social-Emotional Learning (SEL) sebagai Intervensi Utama Ketimpangan Interaksi Sosial

Program Social-Emotional Learning (SEL) dirancang untuk mengembangkan empati, resolusi konflik, dan keterampilan komunikasi – kompetensi yang paling tergerus oleh budaya digital. Meta-analisis 2023 menemukan bahwa SEL di sekolah dasar meningkatkan empati, kerja sama, dan regulasi diri secara signifikan (Graziano et al., 2023).

Adaptasi Social-Emotional Learning (SEL) untuk anak Generasi Alpha di Grobogan:

- 1) Emotion labeling dan emotion coaching di dalam kelas
- 2) Permainan kooperatif (bukan kompetitif) berbasis budaya lokal
- 3) Latihan resolusi konflik melalui simulasi sosial (social role play)
- 4) Morning Circle: membangun kelekatan sosial kelas

Social-Emotional Learning (SEL) menjadi jembatan utama mengatasi defisit sosial-emosional akibat paparan digital berlebih.

c. Digital Mediation: Strategi Pengasuhan Digital Berbasis Psikologi Pendidikan

Anak Generasi Alpha membutuhkan model pengasuhan yang tidak hanya mengawasi penggunaan gawai, tetapi juga memediasi sifat belajar dan emosi anak melalui perangkat digital. Pendekatan active mediation terbukti menurunkan risiko impulsivitas dan meningkatkan regulasi emosi pada anak pengguna media digital (Smahelova et al., 2022).

Strategi digital mediation yang dapat diimplementasikan dalam keluarga di Kabupaten Grobogan:

- 1) Orang tua mendampingi ketika anak mengakses konten
- 2) Pembatasan berbasis kualitas (apa yang boleh) bukan durasi semata
- 3) Penggunaan aplikasi edukatif bersama orang tua
- 4) Diskusi singkat setelah menonton video/gim → mengaktifkan critical reflection anak.

Pendekatan ini mengurangi ketidakseimbangan antara stimulasi digital tinggi dan literasi emosional rendah.

d. Cooperative Learning dan Eksperiensial Berbasis Budaya Lokal

Cooperative learning terbukti paling efektif meningkatkan empati, komunikasi sosial, dan keterampilan negosiasi pada anak usia sekolah dasar (Huang & Zhang, 2024). Pada konteks anak di Grobogan, strategi ini dapat diperkuat dengan integrasi budaya lokal, misalnya: permainan daerah, cerita rakyat, atau proyek lingkungan berbasis masyarakat. Contoh penerapan: proyek kelompok mengeksplorasi permainan tradisional daerah; kunjungan lapangan ke lingkungan desa sebagai latihan interaksi sosial; permainan peran (role play) yang mengangkat nilai lokal Grobogan; dan tugas kelompok berbasis eksplorasi, bukan kompetisi. Pendekatan ini secara psikologis membangun kekuatan sosial-emosional anak melalui interaksi dunia nyata.

e. Strategi Cognitive-Affective Balancing melalui Aktivitas Berbasis Nature & Movement

Kajian neuroscience 2022–2023 menunjukkan bahwa aktivitas berbasis alam (nature-based learning), permainan fisik, dan gerak ritmik menurunkan overstimulasi digital dan menguatkan fungsi eksekutif (Rosenbaum et al., 2023). Teknik intervensi dapat dilakukan melalui: outdoor learning mingguan; permainan fisik sosial: gobak sodor, engklek, jamuran; meditasi anak (mindful breathing) durasi pendek; dan aktivitas berbasis ritme: tepuk ritmik, gerak tubuh. Teknik ini mengurangi ketegangan sensorik akibat layar dan membantu regulasi emosi.

f. Rekayasa Ekosistem Sekolah: Model Pembelajaran Blended yang Seimbang

Untuk menjawab asimetri perkembangan yang muncul dari lingkungan digital, sekolah perlu merancang model pembelajaran yang menggabungkan: digital learning untuk stimulasi kognitif dan face-to-face collaborative learning untuk penguatan sosial.

Studi penelitian tahun 2024 menunjukkan bahwa blended learning yang seimbang meningkatkan kemampuan social connectedness dan menurunkan perilaku menarik diri (withdrawal) (Xu & Hernandez, 2024). Rekayasa ekosistem bagi sekolah-sekolah di Grobogan, pendekatan ini dapat dilakukan dengan: 50% aktivitas digital → video edukatif, simulasi; 50% aktivitas sosial → diskusi, proyek kelompok, permainan tradisional.

Analisis Holistik Perkembangan Generasi Alpha

Perkembangan Generasi Alpha tidak dapat dipahami secara parsial. Empat dimensi utama: kognitif, sosial-emosional, lingkungan ekologi, serta strategi psikologi Pendidikan yang membentuk konstruksi perkembangan anak yang saling berinteraksi. Sintesis ini penting karena fenomena yang dialami Generasi Alpha bukan sekadar perubahan pola belajar akibat teknologi, melainkan transformasi sistemik yang menyentuh cara mereka berpikir, merasakan, berinteraksi, dan menavigasi kehidupan sehari – hari.

Pertama, dinamika perkembangan kognitif Generasi Alpha menunjukkan percepatan dalam kemampuan pemrosesan informasi, pemahaman visual, dan penggunaan teknologi sebagai medium belajar utama. Pola belajar mereka cenderung lebih responsif terhadap rangsangan multimedia dan aktivitas interaktif, sehingga mereka lebih cepat menguasai informasi yang bersifat visual-digital dibandingkan pendekatan tekstual konvensional. Namun, perkembangan kognitif ini juga membawa konsekuensi: rentang atensi yang lebih pendek, preferensi terhadap informasi instan, serta kecenderungan menghindari tugas yang memerlukan pemikiran mendalam. Hal ini menandakan perlunya intervensi pedagogis yang mampu menyeimbangkan stimulasi digital dengan latihan kognitif tingkat tinggi seperti analisis, refleksi, dan pemecahan masalah.

Kedua, perkembangan sosial-emosional menunjukkan pola yang kurang seimbang dibandingkan aspek kognitif. Ketergantungan pada interaksi berbasis layar secara tidak langsung mengurangi kesempatan anak untuk membangun empati, keterampilan komunikasi tatap muka, serta regulasi emosional. Fenomena seperti mudah frustrasi, keengganan berinteraksi langsung, dan tingginya kebutuhan terhadap umpan balik cepat menjadi karakteristik dominan anak usia sekolah dasar di berbagai wilayah, termasuk daerah rural dan semi-rural. Keterbatasan interaksi sosial nyata menyebabkan anak tidak mendapatkan cukup pengalaman interpersonal yang diperlukan untuk membentuk kedewasaan emosional dan kemampuan sosial adaptif.

Ketiga, faktor lingkungan menjadi determinan penyeimbang atau bahkan pemicu ketimpangan perkembangan generasi ini. Lingkungan keluarga yang permisif terhadap penggunaan gawai tanpa pengawasan, sekolah yang belum memiliki regulasi literasi digital yang jelas, dan komunitas lokal yang minim fasilitas interaksi fisik dapat memperparah ketimpangan perkembangan anak. Sebaliknya, keluarga yang menerapkan pola pengasuhan digital positif, sekolah yang menggabungkan pembelajaran digital dan non-digital secara proporsional, serta komunitas yang menyediakan ruang sosial bagi anak menjadi faktor yang secara signifikan meningkatkan keseimbangan perkembangan mereka. Variasi konteks ini menunjukkan bahwa perkembangan Generasi Alpha tidak seragam; ia sangat dipengaruhi struktur sosial, budaya, dan ekologi setempat.

Keempat, strategi psikologi pendidikan menempati posisi penting untuk menjembatani ketimpangan tersebut. Intervensi yang menekankan pada pengembangan literasi digital, pelatihan regulasi emosi, peningkatan aktivitas sosial bermakna, serta desain pembelajaran hibrida berpotensi menciptakan ekosistem perkembangan yang lebih harmonis. Pendekatan psikologi pendidikan menyoroti bahwa stimulasi kognitif harus diimbangi dengan interaksi sosial nyata, latihan empati, serta pembinaan kemampuan metakognitif yang dapat menahan dampak negatif dari paparan digital berlebih. Di samping itu, strategi praktis seperti komunikasi tiga arah (orang tua – guru – anak), aktivitas berbasis proyek dengan konteks dunia nyata, dan kebijakan sekolah yang mendukung keseimbangan digital menjadi kebutuhan mendesak untuk generasi ini.

Sintesis dari keempat dimensi tersebut menunjukkan bahwa Generasi Alpha menghadapi fenomena perkembangan yang bersifat paradoks: mereka berkembang pesat secara kognitif namun tertinggal secara sosial-emosional. Ketimpangan ini bukan sekadar akibat teknologi, tetapi merupakan interaksi kompleks antara karakteristik internal anak

dan kualitas lingkungan yang membentuk pengalaman mereka. Oleh karena itu, pemahaman holistik menjadi kunci bagi pendidik, psikolog, keluarga, dan pembuat kebijakan untuk merumuskan intervensi yang tepat, relevan, dan adaptif. Dengan pendekatan multidimensional tersebut, Generasi Alpha berpotensi tumbuh menjadi generasi yang tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi juga matang secara emosional, tangguh secara sosial, dan mampu beradaptasi dalam ekosistem digital yang terus berkembang.

3. KESIMPULAN

Perkembangan kognitif Generasi Alpha menunjukkan pola percepatan pada kemampuan pemrosesan informasi visual dan penggunaan media digital, namun peningkatan tersebut tidak selalu diikuti penguatan fungsi kognitif tingkat tinggi. Pola belajar instan, rentang atensi pendek, serta ketergantungan pada rangsangan digital menjadi faktor yang menuntut strategi pembelajaran yang lebih terstruktur dan reflektif di sekolah dasar.

Ketimpangan sosial-emosional tampak jelas melalui menurunnya intensitas interaksi langsung, lemahnya regulasi emosi, serta keterampilan komunikasi tatap muka yang relatif kurang berkembang. Ketergantungan pada interaksi layar mengurangi kesempatan anak memperoleh pengalaman interpersonal yang esensial dalam membangun empati, kontrol diri, dan kemampuan bersosialisasi.

Variasi lingkungan keluarga, sekolah, dan komunitas berperan sebagai determinan utama keseimbangan perkembangan Generasi Alpha. Kualitas pola asuh digital, kesiapan sekolah dalam mengelola integrasi teknologi, serta ruang sosial yang tersedia di lingkungan menjadi faktor yang menentukan apakah teknologi menjadi peluang atau ancaman bagi perkembangan anak.

Strategi psikologi pendidikan yang tepat terbukti menjadi kunci dalam menyeimbangkan dinamika perkembangan Generasi Alpha. Pendekatan yang menggabungkan literasi digital, stimulasi sosial – emosional, pembelajaran hibrida, serta intervensi berbasis kolaborasi keluarga – sekolah – komunitas mampu menciptakan pola perkembangan yang lebih harmonis, adaptif, dan sejalan dengan kebutuhan anak sekolah dasar di era digital.

Rekomendasi

Bagi Sekolah dan Pendidik

1. Merancang pembelajaran hibrida yang mengombinasikan media digital dan aktivitas sosial langsung untuk memperkuat fungsi eksekutif dan interaksi interpersonal.
2. Mengintegrasikan latihan regulasi emosi, diskusi reflektif, dan proyek berbasis kolaborasi dalam kurikulum untuk menyeimbangkan stimulasi kognitif dan sosial-emosional.
3. Mengembangkan kebijakan literasi digital sekolah yang mengatur penggunaan perangkat, durasi, serta tujuan pedagogis yang jelas.

Bagi Orang Tua

1. Menerapkan pola pengasuhan digital yang konsisten, termasuk pendampingan penggunaan gawai, pembatasan waktu layar, dan pemberian aktivitas alternatif yang merangsang interaksi sosial.
2. Membentuk rutinitas keluarga yang memfasilitasi komunikasi tatap muka, bermain bersama, serta aktivitas fisik sebagai penyeimbang paparan digital.

Bagi Psikolog Pendidikan dan Konselor Sekolah

1. Menyusun program intervensi regulasi emosi, pelatihan empati, dan peningkatan keterampilan sosial yang diadakan secara berkala dan berbasis asesmen perkembangan

anak.

2. Mengembangkan instrumen pemantauan perkembangan kognitif dan sosial – emosional yang disesuaikan dengan karakteristik Generasi Alpha.

Bagi Pembuat Kebijakan

1. Menyusun pedoman literasi digital nasional untuk anak usia sekolah dasar, termasuk standar minimal pengawasan penggunaan teknologi di sekolah dan rumah.
2. Memfasilitasi pembangunan ruang sosial komunitas (taman bermain, pusat aktivitas anak, taman literasi) untuk memperkuat interaksi antaranak di luar lingkungan digital.
3. Mendorong kolaborasi multisektor antara sekolah, keluarga, tenaga kesehatan, dan komunitas untuk memastikan intervensi perkembangan dilakukan secara sistemik dan berkelanjutan.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2021). Bioecological developmental systems theory: Development as a function of person–process–context interactions. *Developmental Psychology*, 57(4), 565–579.
- Chang, S. Y., & Lee, J. H. (2023). Self-regulated learning intervention and executive function development among elementary school students in digital learning environments. *Journal of Educational Psychology*, 115(2), 233–249.
- Clifford, S. R., McNally, J., & Harris, P. (2022). Screen exposure and emotion regulation difficulties in middle childhood: A longitudinal study. *Child Development*, 93(5), 1521–1535.
- Domoff, S. E., Radesky, J. S., & Harrison, K. (2021). Screen media use and social-emotional functioning among school-aged children. *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 1903–1917.
- Garcia, M. L., Choi, S., & Duenas, A. (2024). Competitive versus cooperative gaming: Impacts on social skills development in children aged 6–12. *Computers in Human Behavior*, 150, 107–118.
- Gottschalk, F. (2022). Digital pedagogy readiness of elementary school teachers: A global perspective. *OECD Education Working Papers*, 267, 1–37.
- Gray, P., & Riley, M. (2023). Decline of free play and rise of childhood anxiety: Evidence from global communities. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 89, 101–117.
- Graziano, P., Ros, R., & Hart, K. (2023). Social-emotional learning interventions and their impact on empathy and emotion regulation in elementary students: A meta-analysis. *School Psychology Review*, 52(1), 45–63.
- Huang, Y., & Zhang, W. (2024). Cooperative learning and socio-emotional growth in early school years: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 36(2), 221–247.
- Kim, H., & Park, S. (2023). Digital multitasking and sustained attention among school-age children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 230, 105–120.
- Kim, Y., & Song, J. (2023). Emotional maturity gaps in digital-age learners: A comparative study of Generation Alpha children. *Child Indicators Research*, 16(4), 1291–1311.
- Li, X., Huang, H., & Ren, P. (2023). Media overstimulation and executive function deficits among young learners in East Asia. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 87, 101–132.
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives*. Oxford University Press.
- Liu, T., Shen, C., & Xu, L. (2022). Executive function outcomes of early digital exposure among primary school children. *Developmental Neuropsychology*, 47(2), 123–145.
- Oktaviani, D., & Kusuma, H. (2023). Digital parenting literacy and its implications for socio-emotional development of elementary children in rural Indonesia. *Indonesian Journal of Psychology*, 40(1), 58–74.
- Park, J., & Lee, H. (2023). Face-to-face interaction decline and empathy reduction among children post-pandemic: A mixed-method study. *Social Development*, 32(3), 512–531.

- Rahmadi, F., & Xu, W. (2023). Problem-solving skills acquisition through digital educational games in elementary schools. *Computers & Education*, 194, 104–132.
- Radesky, J. S. (2023). Cognitive strain, attention fragmentation, and emotional overload in digital-age children. *Pediatrics*, 152(3), 1–12.
- Rosenbaum, S., Young, C., & Green, J. (2023). Nature-based movement activities and regulation of overstimulated children in digital environments. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(6), 942–955.
- Santoso, B., & Widuri, E. (2023). Digital classroom management and socio-emotional behavior issues among elementary learners. *Journal of Educational Research and Practice*, 13(2), 87–103.
- Smahelova, M., Vondrackova, P., & Blinka, L. (2022). Active digital mediation and children's emotional well-being: A cross-cultural study. *Journal of Children and Media*, 16(1), 74–92.
- Tomasello, M. (2022). Human social cognition and the roots of empathy in childhood interactions. *Developmental Science*, 25(3), 1–12.
- van der Kaap-Deeder, J., Verstuyf, J., & Soenens, B. (2022). Parental emotional support and children's self-regulation development. *Journal of Family Psychology*, 36(5), 743–756.
- Xu, L., & Hernandez, C. (2024). Balanced blended learning and social connectedness in post-digital elementary classrooms. *Computers in Education Open*, 5, 100113.
- Zhang, H., Liu, Q., & Chen, Y. (2024). Multimodal digital exposure and visual-spatial cognitive acceleration in Generation Alpha. *Learning and Instruction*, 87, 101–132.