

## Masa Perkembangan Generasi Alpha: Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Perkembangan

### *The Development Period of Generation Alpha: Viewed from the Perspective of Developmental Psychology*

Atika Mentari Nataya Nasution

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Disubmit: 28 Maret 2024; Diproses: 29 Maret 2024; Diaccept: 30 Maret 2024; Dipublish: 02 April 2024

\*Corresponding author: 11086amnn@gmail.com

---

#### **Abstrak**

Generasi alpha adalah generasi yang lahir dan tumbuh dengan kemajuan teknologi digital. Perkembangan teknologi digital merupakan sebuah fenomena yang tidak dapat dipisahkan dengan perkembangan kehidupan generasi alpha. Berdasarkan perspektif psikologi perkembangan ada tiga aspek perkembangan yakni perkembangan fisik, perkembangan kognitif dan perkembangan sosio-emosional. Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan metode *literature review*. Berdasarkan 10 jurnal yang telah dianalisa ditemukan berbagai dampak pada anak di ketiga aspek perkembangan tersebut. Hal ini dapat berpengaruh kepada kehidupan generasi alpha. Solusi bagi orang tua dalam menghadapi perkembangan generasi alpha adalah dengan menerapkan pola asuh literasi digital.

**Kata Kunci:** Generasi Alpha; Psikologi Perkembangan; Review Literature

#### **Abstract**

*Generation alpha is a generation that was born and grew up with advances in digital technology. The development of digital technology is a phenomenon that cannot be separated from the development of the life of the alpha generation. Based on the perspective of developmental psychology there are three aspects of development, namely physical development, cognitive development and socio-emotional development. The design of this study is descriptive with literature review method. Based on 10 journals that have been analyzed, various impacts on children were found in all three aspects of development. This can affect the lives of the alpha generation. The solution for parents in facing the development of generation alpha is to apply digital literacy parenting.*

**Keywords:** Generasi Alpha; Psikologi Perkembangan; Review Literature

---

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.302>

#### **Rekomendasi mensitis :**

Nasution, A. M. N. (2024), Masa Perkembangan Generasi Alpha: Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Perkembangan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 158-164.

## PENDAHULUAN

Istilah generasi alpha ditujukan pada anak yang lahir pada tahun 2010 sampai tahun 2025. Kelahiran generasi alpha ditandai dengan masa perangkat digital yang sangat mendominasi kehidupan manusia. Mereka lahir saat digital berkembang sangat pesat dan progesif (Jha, 2020; McCrindle, 2021; Perry, 2022). Oleh karena itu, teknologi yang canggih adalah dunia mereka tumbuh dan berkembang. Saat mereka masih bayi, orang tua sudah mulai mengenalkan perangkat dan media digital pada mereka. Misalkan saja orang tua membuat akun media sosial dengan menggunakan nama anak mereka, sehingga seolah-olah anak yang baru lahir sudah mampu mengoperasikan sebuah media sosial digital. Selain itu, orang tua dengan generasi alpha cenderung memanfaatkan gawai serta aplikasi digital sebagai upaya memberikan hiburan pada anak mereka, misalnya dengan memutar video *youtube* yang berisi lagu anak-anak maupun permainan digital. Oleh karena itu, sangat mudah ditemukan anak berusia 2 tahun sudah mampu menggunakan layer sentuh (*touch screen*) untuk mengoperasikan *smartphone*. Dapat disimpulkan bahwa perkembangan digital turut andil dalam perkembangan kehidupan generasi alpha.

Fenomena inilah yang menjadi dasar perbedaan generasi Alpha dengan generasi lainnya. Beberapa karakteristik pada generasi Alpha yang berbeda dengan generasi lainnya yakni (a) hiperkonektivitas, anak generasi Alpha secara permanen terhubung dengan digital. Begitu besarnya perhatian mereka terhadap teknologi baru sehingga menjadi gaya hidup. (b) independen, mereka

mandiri dalam mengambil keputusan dan mengelola identitas digital mereka, dan mereka berharap kebutuhan dan minat mereka secara individual dapat dianggap oleh orang lain. (c) kemampuan visual, kemahiran dalam menggunakan sebuah video meningkatkan kemampuan koordinasi mata dan tangan serta kemampuan berpindah tugas dengan cepat, (d) teknologikal, hiperkonektivitas yang dialami generasi Alpha menjadi sangat ahli dalam penggunaan teknologi baru yang memfasilitasi pembelajaran digital dan membuka banyak peluang bagi kehidupan mereka, (e) diversitas, dalam hal ini keberagaman tidak hanya mengacu pada demografi tetapi juga perbedaan pada selera, gaya hidup, dan sudut pandang (McCrindle, 2021).

Selain membangun karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya, generasi Alpha juga memiliki tantangan tersendiri dalam menghadapi dinamika kehidupan. Beberapa tantangan generasi Alpha dalam menghadapi era digital, yakni: (a) dari segi aspek kehidupan sosial, arus informasi yang cepat dalam satu genggaman di *smartphone* mengubah pola interaksi sosial. Anak-anak cenderung hanya ingin bersosialisasi di dunia digital dibandingkan di kehidupan nyata, (b) adanya resiko penyalahgunaan pengetahuan dikarenakan arus informasi yang begitu deras membuat anak-anak tidak dapat menyaring informasi yang sesuai pada masa perkembangannya bila tidak diawasi oleh orang tua, (c) tidak menggunakan teknologi informasi secara efektif sebagai media atau sarana belajar. Berbagai tantangan yang hadir ini dapat menjadi perhatian bagi orang tua dalam mengasuh anak generasi Alpha agar

perkembangan anak tetap berjalan dengan baik dan sesuai dengan tahap-tahap perkembangannya (Setiawan, 2017).

Perkembangan kehidupan manusia sendiri ditinjau dari tiga aspek yakni aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek sosioemosional. Aspek perkembangan fisik diartikan sebagai perubahan progresif yang berfokus pada tubuh atau fisik. Biasanya terukur dari berat badan, tinggi badan, status gizi, pertumbuhan tulang dan otot, kematangan organ. Selain itu, perkembangan fisik juga meliputi perkembangan pada sistem saraf, gerakan-gerakan motorik, sistem hormonal. Lalu, aspek perkembangan kognitif merujuk pada perkembangan kemampuan mental seseorang. Perkembangan ini meliputi inteligensi, kemampuan penalaran, memori, bahasa, berpikir. Terakhir, aspek perkembangan sosiemosional yang meliputi pada tahap-tahap perkembangan psikososial yang meliputi kemampuan anak untuk berinteraksi dengan kehidupan sosial dan mengelola emosinya (Papalia et al, 2019). Berbagai faktor dapat mempengaruhi proses ketiga aspek perkembangan di atas, misalnya faktor pemenuhan gizi, perilaku pengasuhan orang tua, serta lingkungan yang meliputi teknologi informasi (Nahriyah, 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk menelaah lebih lanjut yakni fokus kepada dampak era digital pada masa perkembangan anak khususnya anak-anak yang lahir pada generasi Alpha, yang meliputi aspek fisik, kognitif dan sosial. Selain itu, peneliti juga menelaah solusi apa yang dapat diambil

Tabel 1. Hasil tinjauan jurnal

No	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Hasil
1	(Ciaran Haughton et al., 2015)	Cyber Babies: The Impact of Emerging Technology On The Developing Infant	Beberapa isu kesehatan yang muncul terkait dengan pemaparan TV pada bayi yakni obesitas, gangguan tidur, gangguan bahasa.

orang tua dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan anak generasi Alpha.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang berdesain deskriptif dengan metode *literature review*. Metode *literature review* merupakan sebuah kajian ilmiah yang berfokus pada satu topik pembahasan tertentu. Dengan menggunakan metode ini, memungkinkan peneliti untuk memberikan sebuah gambaran mengenai perkembangan suatu topik pembahasan. Peneliti akan melakukan identifikasi masalah terdahulu, lalu mengidentifikasi bagaimana kesenjangan atau relevansi antara teori dan apa yang terjadi sesungguhnya (Cahyono et al., 2019). Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan berbagai jurnal baik internasional dan nasional. Adapun jurnal penelitian yang dikumpulkan adalah jurnal yang relevan dengan topik pembahasan yakni aspek-aspek perkembangan generasi Alpha.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan tinjauan terhadap 10 jurnal penelitian yang meneliti mengenai berbagai dampak dari teknologi atau digital terhadap perkembangan bayi. Selain itu, peneliti juga melakukan tinjauan pada hasil penelitian terhadap beberapa solusi yang dapat diambil oleh orang tua dalam mengasuh generasi Alpha. Hasil ulasan akan dijabarkan melalui tabel yang bertujuan memberikan deskripsi yang sistematis.

2	(Srivastava & Patkar, 2023)	Digital Technology and Brain Development	Dampak penggunaan teknologi pada perkembangan otak yakni menurunnya perkembangan bahasa, menurunnya kemampuan literasi, pola tidur yang buruk dan memburuknya rentang attensi pada anak.
3	(Nahriyah, 2018)	<i>Tumbuh Kembang Anak di Era Digital</i>	Beberapa dampak pemaparan teknologi digital pada anak yakni penurunan kesehatan mata, ketidakseimbangan bobot tubuh dan masalah tidur.
4	(Puteri et al., 2023)	<i>Alpha Generation Perspective On The Use Of Technology In Filtering Actual Information Through Social Media</i>	Generasi alpha menunjukkan perkembangan kemampuan kritis yang cukup cepat dibandingkan pada generasi sebelumnya.
5	(Ziatdinov & Cilliers, 2021)	<i>Generation Alpha: Understanding the Next Cohort of University Students</i>	Proses belajar dan penalaran pada generasi alpha lebih efektif dengan metode pembelajaran melalui pengalaman.
6	(Zain et al., 2022)	<i>Gadgets and Their Impact on Child Development</i>	Penggunaan berlebihan teknologi pada generasi alpha memberikan dampak buruk pada perilaku sosial misalnya cenderung antisosial, dan berjarak pada teman sebaya.
7	(Apaydin & Kaya, 2019)	<i>An Analysis Of The Preschool Teachers' Views On Alpha Generation</i>	Perilaku sosial yang ditunjukkan pada anak usia dini di sekolah yakni cenderung mau bekerja sendiri dibandingkan kerja kelompok. Mereka lebih emosional akan tetapi menunjukkan kreativitas yang tinggi.
8	(Rusnali, 2021)	<i>Alpha Generation and Digital Literacy for the Future of the Nation</i>	Kemampuan literasi digital penting dimiliki oleh generasi alpha. Kemampuan ini juga didukung oleh pengawasan aktif orang tua.
9	(Stevanus & Anindya, 2022)	Peran Digital Parenting Terhadap Penggunaan Gawai Anak SD	Peran penting bagi orang tua dalam pengasuhan di era digital adalah melakukan pendampingan dan pengawasan terhadap pemakaian perangkat digital.
10	(Maisari & Purnama, 2019)	Peran Digital Parenting Terhadap Perkembangan Berpikir Logis Anak Usia 5-6 Tahun Di RA Bunaya Giwangan	Penerapan <i>digital parenting</i> meliputi menerapkan aturan penggunaan gawai, membimbing dan mendampingi pemakaian gawai, melakukan <i>parenting control</i> , dan menyeimbangkan waktu bermain anak

Generasi alpha ialah sebuah istilah bagi anak yang lahir pada tahun 2010 sampai 2025. Alasan penamaan alpha pada generasi ini dikarenakan alpha adalah huruf awal dari bahasa Yunani. Hal ini merepresentasikan bahwa pada generasi ini merupakan permulaan bagi sesuatu yang baru (McCindle, 2021). Pada generasi Alpha terjadi perbedaan cukup besar dibandingkan generasi-generasi sebelumnya. Perbedaan tersebut merupakan generasi Alpha yang tumbuh bersama perkembangan digital yang sangat pesat. Hal yang sudah tidak dapat dipisahkan lagi bahwa digital memberikan dampak yang besar terhadap aspek perkembangan kehidupan generasi Alpha. Berdasarkan

ilmu Psikologi Perkembangan, aspek perkembangan kehidupan manusia ditinjau dari 3 hal yakni aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek psikososial (Papalia, Diane E. Sally Wendkos Olds, 2019).

Aspek fisik diartikan sebagai aspek yang meliputi perkembangan fisik tubuh (Nahriyah, 2018). Berdasarkan beberapa jurnal penelitian yang telah diulas ditemukan bahwa penggunaan teknologi memberikan dampak yang cukup besar terhadap perkembangan fisik. Adapun dampak secara fisik yang dapat ditimbulkan adalah anak rentan mengalami masalah perkembangan bahasa, menurunnya kemampuan attensi, obesitas, dan pola tidur yang terganggu (Ciaran

Haughton et al., 2015; Nahriyah, 2018; Srivastava & Patkar, 2023). Pola tidur yang terganggu dikaitkan dengan perilaku anak yang menggunakan gawai sampai larut malam sehingga mengubah jam sirkardian tubuh untuk tidur. Selain itu, penggunaan gadget juga akan memancar sinar biru (*bluelight*) pada tubuh sehingga memicu penurunannya produksi hormon melatonin pada tubuh. Sebagaimana diketahui bahwa hormon melatonin bertugas memberikan sinyal untuk tidur pada tubuh (Jha, 2020). Kemudian, anak juga cenderung tidak aktif bergerak saat sedang menggunakan gawai dalam durasi waktu yang cukup lama. Biasanya anak bermain gawai dengan posisi duduk atau posisi berbaring saja. Hal ini lah yang dapat memicu timbulnya masalah obesitas pada anak dikarenakan minimnya pergerakan aktif tubuh (Nahriyah, 2018).

Selanjutnya, aspek kognitif ditujukan kepada perkembangan yang terdiri dari intelektualitas, kemampuan mengingat, keahlian praktis akademis, kemampuan imajinatif, pemecahan masalah, bahasa, dan kreativitas (Nahriyah, 2018). Beberapa dampak dari penggunaan perangkat digital yang berlebihan yakni penurunan kemampuan bahasa pada anak usia dini, resiko buruknya kemampuan pemecahan masalah dan menurunnya minat untuk mengembangkan kemampuan literasi (Nahriyah, 2018; Srivastava & Patkar, 2023). Mekanisme yang paling tepat dalam menggambarkan konektivitas antara perangkat digital dengan menuurnya kemampuan bahasa anak usia dini adalah karena anak lebih banyak menerima bahasa reseptif dibandingkan bahasa produktif. Bahasa reseptif ditujukan pada bahasa yang hanya satu

arah tanpa adanya timbal balik, misalnya saat anak berusia dibawah 2 tahun menonton video di TV atau ponsel sendiri selama 1 jam lebih maka anak hanya mendengarkan dan menerima komunikasi dari perangkat digital saja. Sedangkan bahasa yang produktif adalah bahasa yang melibatkan dua arah dan timbal balik, misalnya berkomunikasi dengan pengasuh dan orang tua (Ciaran Haughton et al., 2015). Selanjutnya, anak yang terlalu lama berinteraksi dengan perangkat digital akan cenderung berkurang waktunya untuk bermain di situasi nyata. Padahal bermain pada masa perkembangan usia anak dini adalah media anak untuk mengembangkan kognitif, salah satunya kemampuan pemecahan masalah dan kreativitas (Ciaran Haughton et al., 2015).

Perbedaan metode pembelajaran pada generasi alpha dengan generasi sebelumnya juga terjadi. Menurut Srivastava dan Patkar (2023) ditemukan bahwa secara kognitif, metode pembelajaran yang tepat bagi generasi alpha yakni dengan metode pembelajaran pengalaman (*experiential learning*). Pembelajaran pengalaman ini berkonsep pada *learning by doing* dan pengalaman akan didapatkan melalui refleksi dari kegiatan. Metode pembelajaran membutuhkan murid untuk mengambil inisiatif, mengambil keputusan dan bertanggung jawab dengan hasil. Hal ini yang membuat generasi alpha memiliki kelebihan sebagai generasi yang penuh kreativitas.

Pada aspek sosial-emosional, yakni kemampuan anak untuk membangun kapasitasnya dalam memahami, mengalami, mengekspresikan dan mengelola emosinya dan untuk mengembangkan hubungan dengan orang lain (Zain et al., 2022).

Penggunaan berlebihan teknologi pada generasi alpha memberikan dampak buruk pada perilaku sosial misalnya cenderung anti-sosial, dan berjarak pada teman sebaya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Apaydin (2019) perilaku sosial yang ditunjukkan pada anak usia dini di sekolah yakni cenderung mau bekerja sendiri dibandingkan kerja kelompok. Mereka lebih emosional akan tetapi menunjukkan kreativitas yang tinggi.

Dengan ditemukannya beberapa dampak teknologi kepada anak memberikan beberapa solusi yang dapat dilakukan. Generasi alpha tidak dapat dipisahkan dengan perkembangan teknologi digital. Oleh karena itu, pemberhentian penggunaan media digital bukan menjadi solusi bagi perkembangan generasi alpha. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan pola asuh berbasis literasi digital. Pola asuh literasi digital adalah pola pengasuhan di era digital adalah melakukan pendampingan dan pengawasan terhadap pemakaian perangkat digital (Stevanus & Anindyta, 2022). Dalam hal ini, orang tua juga diharapkan memiliki pengetahuan mengenai perangkat-perangkat digital sehingga orang tidak hanya melakukan pendampingan dan pengawasan tetapi juga mampu memberikan interupsi atau nasihat terkait pemilihan perangkat digital yang digunakan oleh anak (Ramadani et al., 2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* ini diperoleh bahwa generasi alpha adalah generasi yang tumbuh selaras dengan bertumbuhnya perkembangan teknologi digital di dunia. Oleh karena itu, kehidupan

perkembangan mereka tidak terlepas dari pengaruh teknologi digital pula. Berdasarkan perspektif psikologi perkembangan terdapat tiga aspek perkembangan kehidupan yakni aspek perkembangan fisik, aspek perkembangan kognitif serta aspek perkembangan sosial-emosional. Penggunaan perangkat teknologi digital tanpa kontrol dari orang tua berdampak negatif terhadap berbagai aspek perkembangan anak. Misalnya terdapat masalah kesehatan fisik (gangguan tidur), kurangnya rentang atensi pada anak, serta adanya kecenderungan perilaku pasif kepada sosial. Berdasarkan fenomena akan tantangan kehidupan generasi alpha tersebut, terdapat salah satu solusi yang dapat dilakukan oleh orang tu adalah dengan menerapkan pola asuh literasi digital bagi anak generasi alpha.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apaydin, Ç., & Kaya, F. (2019). Çiğdem Apaydin, Feyza Kaya AN ANALYSIS OF THE PRESCHOOL TEACHERS' VIEWS ON ALPHA GENERATION. European Journal of Education Studies, 6(11), 124. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3627158>
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Harsono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan. Jurnal Keperawatan, 12.
- Ciaran Haughton, Mary Aiken, & Carly Cheevers. (2015). Cyber Babies: The Impact of Emerging Technology on the Developing Infant. Journal of Psychology Research, 5(9). <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2015.09.002>
- Jha, A. (2020). Understanding Generation Alpha. Lalit Narayan University. <https://doi.org/10.31219/osf.io/d2e8g>
- Maisari, S., & Purnama, S. (2019). Peran Digital Parenting Terhadap Perkembangan Berpikir Logis Anak Usia 5-6 Tahun Di Ra Bunaya Giwangan. AWLADY : Jurnal Pendidikan Anak, 5(1), 41. <https://doi.org/10.24235/awlady.v5i1.4012>

- McCrindle, M. (2021). Generation alpha. Hachette Uk.
- Nahriyah, S. (2018). Tumbuh Kembang Anak Di Era Digital. Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam, 4(1), 65.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3552008>
- Papalia, Diane E. Sally Wendkos Olds, and R. D. F. (2019). Human Development ed.14 (14th ed.). Mc-Graww Hill.
- Perry, G. (2022). Generation Alpha: Understanding our Children and Helping them Thrive. TEACH Journal of Christian Education, 16(1). <https://doi.org/10.55254/1835-1492.1515>
- Puteri, S. A., Islam, U., & Antasari, N. (2023). ALPHA GENERATION PERSPECTIVE ON THE USE OF TECHNOLOGY Received : 16 May 2023 Revised : 20 June 2023.
- Ramadani, P., Khaerat, A. U., & Darwis, N. I. (2021). Digital Parenting: Mendidik Anak Gen Alpha Bagi Orang Tua Milenial. Journal of Educational Technology, Curriculum, Learning, and Communication, 1(1), 8–12.
- Rusnali, A. (2021). Alpha Generation and Digital Literacy for the Future of the Nation. Palakka: Media and Islamic Communication, 2(2), 110–119.  
<https://www.jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/palakka/article/view/2302>  
<https://www.jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/palakka/article/download/2302/1053>
- Setiawan, W. (2017). Era Digital dan Tantangannya. Seminar Nasional Pendidikan. Seminar Nasional Pendidikan, 1–9.
- Srivastava, C., & Patkar, P. (2023). Digital Technology and Brain Development. Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health, 19(1), 21–26.  
<https://doi.org/10.1177/09731342231178632>
- Stevanus, I., & Anindya, P. (2022). Peran Digital Parenting Terhadap Penggunaan Gawai Anak SD. Publikasi Pendidikan, 12(1), 7.  
<https://doi.org/10.26858/publikan.v12i1.25494>
- Zain, Z. M., Jasmani, F. N. N., Haris, N. H., & Nurudin, S. M. (2022). Gadgets and Their Impact on Child Development. Mcmc, 6.  
<https://doi.org/10.3390/proceedings2022082006>
- Ziatdinov, R., & Cilliers, J. (2021). Generation Alpha: Understanding the Next Cohort of University Students. European Journal of Contemporary Education, 10(3), 783–789.  
<https://doi.org/10.13187/ejced.2021.3.783>