

GENERASI ALPHA: DAMPAK PENGGUNAAN GAWAI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Mellyan

Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Teungku Dirundeng
Meulaboh, Indonesia

mellyan@staindirundeng.ac.id

Received September 09, 2021	Revised November 15, 2021	Accepted November 22, 2021
--------------------------------	------------------------------	-------------------------------

Abstract

Gadgets have become an important necessity in the digital age. This phenomenon not only occurs among adults but also in children. The youngest generation today is known as Gen A or Alpha generation. experts predict this generation is most familiar with technology, especially during the Covid-19 pandemic so it needs guidance from older people because children will not gain social-emotional abilities if only interact with the device. The purpose of this study is to explain the influence of devices used in the lives of the Alpha generation during the Covid-19 pandemic. Research methods use qualitative methods, with descriptive approaches and data collection methods of research libraries. Research shows that the challenges of educating children are becoming increasingly complicated, especially during the Covid-19 pandemic. 29% AUD in 2020 in Indonesia using gadgets. This is due to changes in learning methods that occur during pandemics, as well as parents who let children play with gadgets without proper control, then they experience addiction, thus affecting motor, cognitive, and psychological development, as well as creativity. Screen time excessive risk experiencing speech delay, disturbance, weakness social skill and even brain damage. On the other hand, gadgets have a positive impact such as adding science and entertainment. Parents play an important role in controlling children in the use of gadgets so that they avoid addiction to give birth to the golden generation in the future.

Keywords: Alpha Generation, Covid-19 Pandemic, Gadgets

Abstrak

Gawai telah menjadi kebutuhan penting di era digital. Fenomena tersebut tidak hanya terjadi dikalangan dewasa, namun juga anak-anak. Generasi yang paling muda saat ini dikenal sebagai Gen A atau generasi Alpha. Para ahli memprediksi generasi ini paling akrab dengan teknologi, terutama selama masa pandemic Covid-19 sehingga membutuhkan bimbingan dari orang yang lebih tua, karena anak tidak akan memperoleh kemampuan sosial emosional jika hanya berinteraksi dengan gawai. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh penggunaan gawai dalam kehidupan generasi Alpha dimasa pandemi covid-19. Metode penelitian menggunakan



metode kualitatif, dengan pendekatan deskriptif dan metode pengumpulan data library Research. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tantangan mendidik anak-anak menjadi semakin rumit terutama dimasa pandemi Covid-19. 29% AUD pada tahun 2020 di Indonesia menggunakan gawai. Hal tersebut di antaranya disebabkan perubahan metode belajar yang terjadi dimasa pandemi, serta orangtua yang membiarkan anak-anak bermain gawai tanpa kontrol yang tepat, kemudian mereka mengalami adiksi, sehingga berpengaruh terhadap perkembangan motorik, kognitif, dan psikologis, sekaligus kreativitas. Screen time berlebihan berisiko mengalami speech delay, gangguan tidur, lemahnya sosial skill dan bahkan brain damage. Disisi lain, gawai memberikan dampak positif seperti menambah ilmu pengetahuan dan hiburan. Orang tua memegang peranan penting mengontrol anak-anak dalam penggunaan gawai, agar mereka terhindar dari adiksi demi melahirkan generasi emas di masa mendatang.

Kata Kunci: Gawai, Generasi Alpha, Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Generasi *Alpha* adalah generasi yang lahir pada tahun 2010 hingga 2025. Gen Alpha diprediksi menjadi generasi paling sejahtera dan paling melek teknologi dibanding generasi sebelumnya. Sebutan generasi Alpha mulai berkembang pada tahun 2005, nama ini ditentukan dari hasil survei yang diadakan oleh Mark McCrindle, seorang analis sosial dan demografi. Sedangkan teori generasi, atau Theory of Generation/Sociology of Generation pertama kali diutarakan oleh sosiologis Hungaria, bernama Karl Mannheim dalam esainya berjudul “The Problem of Generations” tahun 1923. Teori itu sering ditautkan dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan pekerjaan. Generasi-generasi tersebut menjadi saksi terhadap perubahan zaman, regenerasi menjadikan setiap generasi memiliki ciri khas masing-masing, termasuk aturan, gaya hidup, sikap dan hingga gaya kepemimpinan dari masing-masing generasi.

Era revolusi industri 4.0 tidak terlepas dari kecanggihan teknologi. Generasi-generasi yang paling akrab dengan teknologi diklasifikasi oleh banyak pihak adalah gen Y (milenial), Gen Z dan tentu saja Generasi Alpha. Generasi Alpha sebagian besar adalah anak-anak yang lahir dari generasi milenial yang kehidupannya juga banyak dipengaruhi oleh teknologi. Berbicara mengenai teknologi, erat kaitannya dengan gadget, atau dalam Bahasa Indonesia disebut gawai. Kehidupan orang-orang yang hidup di abad millennium sangat tergantung pada alat ini (Yee, Seok, Hashmi, Teng, & Indran, 2016).

Kecanggihan teknologi yang tidak terbendung ikut menyeret generasi-generasi di seluruh dunia. Mulai dari kebutuhan untuk

berkomunikasi, berbelanja, pemesanan tiket, menonton, mendengarkan musik, akses lembaga keuangan hingga belajar, dewasa ini semuanya dapat dilakukan secara online menggunakan gawai. Kemudahan teknologi seolah melampaui ruang dan waktu. Kecanggihan tersebut telah membawa banyak perubahan dalam setiap lini kehidupan.

Generasi *Alpha*, sebagai generasi paling muda yang hidup di dunia saat ini dapat dikatakan adalah generasi yang paling akrab dengan teknologi. Bahkan sejak lahir, kecanggihan teknologi telah membayangi awal kehidupan mereka. Dapat dipastikan orangtua generasi Alpha adalah pengguna gawai dan hal tersebut telah dilihat dan dirasakan oleh generasi *Alpha*.

Berdasarkan penelitian (Ria Novianti, dkk; 2019) Generasi ini berada pada usia emas, sebagaimana diketahui pada usia tersebut perkembangan kognitif, sosial, bahasa, agama, fisik, motorik serta emosional berkembang dengan sangat pesat. Oleh karena itu, pendidikan, bimbingan dan arahan yang baik dapat mendukung tumbuh kembang dan kreativitas generasi Alpha. Anak mendapatkan pendidikan awal dari lingkungan keluarganya. Kehadiran orang tua sangat dibutuhkan anak-anak, terutama generasi *Alpha*, karena kehidupan mereka yang akrab dengan teknologi, sehingga mereka tidak kehilangan panutan dan beralih ke gadget. Namun di zaman modern ini tidak sedikit orang tua yang terlihat lebih sibuk dengan gawai masing-masing daripada memperhatikan anaknya.

Terutama dimasa pandemi Covid-19, saat pendidikan juga menjadi lini kehidupan yang terganggu karena virus tersebut, kebijakan pembelajaran jarak jauh yang ditempuh pemerintah melibatkan gawai dan alat elektronik lainnya seperti laptop sebagai media utama alat pembelajaran siswa. Dalam kondisi seperti ini, pendampingan dari orang tua sangat dibutuhkan oleh anak. Anak berusia 0 hingga 5 tahun berada dalam fase emasnya, dimana perkembangan psikologi, seperti kemandirian, kreativitas, percaya diri dan percaya pada orang lain. Jika pada periode ini anak tidak mendapatkan bimbingan dan lingkungan untuk tumbuh kembang yang baik, akan berakibat kurang baik terhadap rasa percaya diri dan kurangnya kreativitas.

Kegagalan perkembangan pribadi anak-anak ini tentu tidak baik bagi perkembangan anak (Barkah Lestari: 2006). Penelitian oleh Mildayani (2017) menunjukkan bahwa kesuksesan perkembangan sosial emosional anak sangat tergantung pada lingkungan, karena anak tidak akan memperoleh kemampuan sosial emosional jika hanya berinteraksi dengan gawai. Generasi Alpha masih berada diusia yang sangat muda, sangat membutuhkan bimbingan dan arahan dari generasi sebelumnya. Perkembangan dan pendidikan anak usia dini tentu saja sangat mempengaruhi dan berdampak terhadap kehidupan generasi

Alpha, oleh karena itu stimulasi yang tepat diharapkan dapat menghasilkan generasi emas di masa mendatang. Oleh karenanya, bagaimana pengaruh gawai dalam kehidupan generasi Alpha menarik untuk dikaji. Sehingga dapat dianalisa dampak positif dan negatif penggunaan gawai terhadap generasi Alpha terutama di masa pandemi, serta bagaimana bimbingan efektif yang memberikan dorongan positif bagi generasi ini, sehingga dapat menghasilkan generasi unggul di masa depan.

TINJAUAN PUSTAKA

Kursiwi (2016) mendefinisikan *gadged* atau gawai dalam bahasa Indonesia sebagai perangkat mekanik atau elektronik dengan penggunaan praktis. Gadget mempunyai banyak definisi yang berbeda satu dengan yang lainnya, Gadget merujuk pada suatu peranti atau instrument kecil yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang berguna (Kursiwi, 2016). Selain itu, Gadget juga diartikan sebagai media (alat) yang digunakan untuk berkomunikasi dimasa modern (Ediana & Herawati dalam Kursiwi, 2016).

Gadget pertama kali muncul pada abad ke 19. Awalnya gadget digunakan sebagai nama tempat untuk menyimpan hal teknis tertentu dimana orang tidak dapat mengingat nama item tersebut (Kursiwi; 2016). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2008), kata gawai memiliki dua makna, terdapat dua homonim kata gawai, yakni (1) kerja; pekerjaan dan (2) alat; perkakas. Peranti elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis (*gadged*). Oleh karena itu, *gadged* dalam Bahasa Indonesia disebut gawai. Poerwadarminta (2005) menjelaskan gawai memiliki makna memakai alat, atau mengambil gunanya atau manfaatnya. Dengan demikian arti penggunaan gawai adalah memakai alat komunikasi gawai yang memiliki tujuan untuk mengambil manfaat. Menurut (Irawan; 2013) beberapa jenis gadget di antaranya: *Pertama*, telepon yang memiliki koneksi internet dan aplikasi multimedia yang dapat digunakan untuk mengirim pesan gambar. *Kedua*, *Gadget* berupa Ipad yang memiliki ukuran lebih besar. Alat ini merupakan hampir serupa dengan komputer tablet yang memiliki fungsi-fungsi tambahan yang ada pada sistem operasi. *Ketiga*, Netbook alat perpaduan antara komputer potable. Alat ini seperti halnya dengan notebook dan internet. Keempat, Handphone perangkat komunikasi elektronik tanpa kabel. Alat ini dapat dibawa dengan mudah karena ukurannya yang kecil, serta memiliki kemampuan dasar yang sama dengan telepon konvensional.

Mark McCrindle (2011) mempopulerkan istilah Gen A atau generasi *Alpha*. Saat itu ia menulis mengenai Gen A di majalah Business Insider.

Generasi Alpha sebagian besar dilahirkan oleh generasi milenials (1980-1997) yang juga sangat melek teknologi dibanding generasi X dan *baby boomers*. Generasi *Alpha* diklaim sebagai generasi paling akrab dengan teknologi digital dan paling cerdas dari generasi sebelumnya. Menurut Psikolog bernama dr. Neil Aldrin, secara sosial generasi *Alpha* cenderung bersikap lebih *pragmatis materialistic*, hal tersebut karena mereka dibesarkan di era dimana kemajuan teknologi berkembang pesat. Mereka juga berpikir dengan sangat praktis, kurang memerhatikan nilai-nilai, dan secara umum lebih egois dibanding generasi sebelumnya.

Kemajuan teknologi yang pesat juga akan memengaruhi banyak hal dalam kehidupan Gen A mulai dari gaya belajar, materi yang dipelajari di sekolah, sampai dengan pergaulan mereka sehari-hari. Apalagi dimasa pandemi seperti sekarang ini, anak-anak dituntut belajar menggunakan sistem *online* karena adanya pembatasan sosial atau *physical distancing*. Seperti yang diungkapkan *professor of demography and director of the Australian demographic and social research institute*, Peter Mcdonald “tentunya generasi Alpha akan lebih pintar Karena akses mereka terhadap informasi sangat besar, dibandingkan dengan masa lalu”. Mendidik generasi Alpha atau menjadi orangtua dari generasi yang sangat akrab dengan teknologi memang bukanlah hal yang mudah, diperlukan berbagai upaya dan trik untuk mengasah generasi Alpha menjadi generasi yang dapat dibanggakan di masa mendatang. Sebagaimana masa depan yang tidak pernah dapat dijangkau, Di tengah perjuangan seluruh dunia menghadapi pandemi, berbagai bidang kehidupan tidak luput dari efek pandemi Covid-19 termasuk Pendidikan, yang secara tiba-tiba melakukan pembelajaran daring karena mencegah penularan penyakit tersebut. Termasuk di antaranya anak-anak generasi *Alpha*, sehingga interaksi mereka dengan gadget semakin intens.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan deskriptif. Sumber data penelitian ini diperoleh dengan melakukan penelusuran dokumentasi terkait dengan perkembangan kehidupan generasi Alpha dan bagaimana gawai mempengaruhi kehidupan manusia, termasuk generasi *Alpha*. Data dokumentasi juga diperoleh melalui buku, surat kabar, berita online, jurnal, website resmi, serta berbagai dokumentasi terkait yang berhubungan dengan tema yang diangkat. Analisis data dilakukan sejak penulis mengumpulkan data dan informasi yang diperlukan. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis data kualitatif deskriptif. Langkah analisis data

yaitu dengan menelaah data yang dianggap relevan dengan penelitian, melakukan pengeditan (editing) sehingga proses pengecekan terhadap data penelitian sehingga menghasilkan data yang akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di era digital, perubahan perilaku terjadi pada berbagai lini kehidupan. Di antaranya, anak-anak sering tantrum karena tidak diberikan gawai oleh tuanya, hal tersebut bahkan terjadi pada anak-anak yang masih berusia satu tahun. Perilaku tersebut disebabkan kecanduan gadget dan berselancar di dunia maya yang tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga anak-anak usia dini. Hal tersebut tentu sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang mereka.

Pada dasarnya, mereka yang masih berada di usia kanak-kanak memang menyukai sesuatu yang berwarna dan unik. Demikian pula animasi, musik, game serta media sosial yang semuanya tersedia di dalam gadget. Saat ini, sebagian orang tua menggunakan gawai sebagai sarana agar anak-anak tetap diam, tidak berlarian dan membuat keributan. Sehingga metode ini menyebabkan anak-anak lebih senang berinteraksi dengan layar *handphone* dibanding dengan teman-teman bahkan orangtuanya.

Menurut (NAEYC, Fred Rogers Canter, 2012), fenomena tersebut dapat menyebabkan anak-anak mengalami *speech delay*, gangguan tidur, lemahnya *social skill* dan bahkan *brain damage*, khususnya pada anak-anak yang berusia lebih muda. Dalam penelitian Kasim, Murdiana, & Fakhri (2018) menemukan bahwa peningkatan dalam penggunaan teknologi seperti menggunakan internet untuk menonton televisi, bermain game, penggunaan komputer dan penggunaan *smartphone* memunculkan efek berbahaya yang cenderung mengakibatkan kurangnya waktu tidur atau tidur larut malam. Anak dan remaja kita yang kecanduan gadget setidaknya akan menunjukkan 11 tanda yang bisa diamati oleh para orangtua: (1) fokus berkurang, (2) menjadi lebih emosional, (3) sulit mengambil keputusan, (4) kematangan semu, terlihat besar fisik tetapi jiwanya belum matang, (5) sulit berkomunikasi dengan orang lain, (6) tidak ada perubahan raut muka untuk mengekspresikan perasaan, (7) daya juang rendah, (8) mudah terpengaruh, (9) anti sosial dan sulit berhubungan dengan orang lain, (10) melemahnya kemampuan merasakan sensasi di dunia nyata, (11) tidak memahami nilai-nilai moral. Namun terdapat hal lain yang menakutkan dari efek kecanduan berselancar di dunia maya, yaitu dampak ketika anak kecanduan video maupun gambar porno. Anak-anak masih dalam fase meniru, hal tersebut karena diliputi rasa penasaran terhadap apa yang

telah mereka tonton. Hal ini juga menyebabkan tingkat pelecehan seksual semakin meningkat. Belum lagi masalah kesehatan hingga lemahnya konsentrasi dalam belajar.

Kehadiran internet juga membawa dampak positif bagi kehidupan, seperti yang dikemukakan Donna Rice Hughes (Nina Armando; 2016), tokoh LSM yang memelopori internet yang aman untuk anak seperti meningkatkan pengetahuan karena internet menyediakan informasi yang jumlahnya tak terhingga, meningkatkan keterampilan membaca, sebagai alat komunikasi, membantu untuk penelitian, sebagai alat hiburan dan membentuk sebuah jaringan. Akan tetapi menurut psikolog ini, sedikitnya terdapat tiga dampak negatif pada anak dari kecanduan internet yaitu pertama; tumbuh kembang anak menjadi tidak optimal karena anak terlalu lama duduk asyik dengan gadget, kedua; anak dan remaja kita mengalami kecanduan untuk selalu menggunakan gadget, bukan sekedar untuk mencari informasi tetapi juga untuk bermain, berkomunikasi dengan orang lain di dunia maya dan mengakses pornografi.

Generasi *Alpha* saat ini berada pada periode keemasan (Ria Novianti, dkk: 2019). Pada usia ini perkembangan perkembangan kognitif, bahasa, moral dan agama, fisik motorik dan sosial emosional berkembang dengan sangat pesat. Hal tersebut pada dasarnya menjadi modal bagi anak-anak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Banyak hal yang terjadi di usia kanak-kanak menjadi dasar yang mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak pada saat remaja dan dewasa. Oleh karena itu, sangat penting bagi orangtua memberikan stimulasi positif sehingga berdampak baik bagi perkembangan anak-anak, termasuk memberikan pengawasan dalam penggunaan gawai bagi anak-anak. Linton berpendapat, pembentukan kepribadian seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kebudayaan dan masyarakat, namun juga melalui pengalaman pribadi dalam kehidupan seorang manusia (Iriani; 2012).

Apabila dalam pola pengasuhannya, orang tua melakukan pengawasan, aktif mengontrol dan prioritas pada pertumbuhan dan perkembangan anak, maka anak-anak tidak akan kecanduan gawai, seperti banyak fenomena yang kita saksikan di era digital ini, anak-anak menangis hingga *tantrum* jika tidak dipenuhi keinginannya menggunakan *gadget*. Dalam penelitiannya Ri Novianti, Dkk (2019) mengajukan beberapa hal yang patut diperhatikan dalam mendidik anak generasi *Alpha*, yaitu: 1). Agar orangtua agar memberikan pengawasan atau kontrol kepada anak dalam menggunakan gadget terutama jenis *smartphone*. 2). Kepada sekolah dan guru agar memberikan sosialisasi dan pembelajaran pada pihak kepada anak dalam penggunaan gawai agar lebih bijaksana. Dengan demikian, anak-anak dapat tumbuh lebih aware terhadap

lingkungan sekitar dan yang lebih penting memiliki jiwa sosial yang tinggi dan lebih kreatif.

Mengasah kreativitas anak dapat dilakukan dengan berbagai hal, dan yang paling utama dilakukan dengan metode yang menyenangkan, misalnya melalui permainan. (Andapita; 2013) Menurut Tika Bisono terdapat 4 langkah untuk mengasah kreativitas anak. Yang pertama adalah capturing. Artinya jangan lewatkan satupun ide atau gagasan yang dilontarkan anak. Jika terdapat ide yang tidak sesuai orang tua dapat mengarahkannya. Langkah kedua, adalah surrounding. Langkah kedua ini untuk menciptakan pergaulan dan pertemanan yang luas bagi-anak-anak. Tujuannya jelas, agar mereka dapat berinteraksi dengan teman sebayanya. Perlahan-lahan, anak akan menciptakan ide-ide kreatif berdasarkan pengalamannya saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Tahap ketiga adalah challenging. Di tahap ini, orang tua diminta untuk menantang anak menyelesaikan masalah. Rangsang dan tuntun anak berpikir, Terakhir adalah broadening, yaitu mempelajari hal-hal baru yang dapat mengasah kreativitas anak. Perkembangan kreativitas memiliki peran penting untuk stimulasi kecerdasan dan kemampuan anak dalam mengekspresikan serta menghasilkan sesuatu yang baru. Jika potensi yang dimilikinya dikembangkan dengan baik maka anak akan dapat mewujudkan dan mengaktualisasikan dirinya menjadi manusia yang sejati (Sari; 2012).

Menurut Putri (2013), anak dapat disebut kreatif jika menunjukkan ciri-ciri berikut ini; (a) Anak yang kreatif cenderung aktif, (b) Bereksplorasi, bereksperimen, memanipulasi, bermain-main, mengajukan pertanyaan, menebak, (c) Menggunakan imajinasi ketika bermain peran, bermain bahasa, bercerita, (d) Berkonsentrasi untuk tugas tunggal dalam waktu cukup lama, (e) Menata sesuatu sesuai selera, (f) Mengerjakan sesuatu dengan orang dewasa, (g) Mengulang untuk tahu lebih jauh. Adapun ciri lainnya adalah; (a) Lancar berpikir, (b) Fleksibel dalam berpikir, (c) Orisinil (asli) dalam berpikir, (d) Elaborasi, (e) Imajinatif, (f) Senang menjajaki lingkungannya, (g) Banyak ajukan pertanyaan, (h) Mempunyai rasa ingin tahu yang kuat, (i) Suka melakukan eksperimen, (j) Suka menerima rangsangan dan tantangan baru, (k) Berminat melakukan banyak hal, (l) Tidak mudah merasa bosan. Sudah menjadi tugas orang tua memastikan perkembangan dan pertumbuhan anak-anak sehingga melahirkan generasi unggul dimasa mendatang.

Tantangan mendidik anak-anak menjadi semakin rumit terutama di masa pandemi Covid-19. Virus tersebut juga membawa perubahan terhadap dunia Pendidikan yang tentu saja melibatkan anak-anak di dalamnya. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penggunaan teknologi informasi pada anak usia dini tahun (2020), sebanyak 29% anak-anak di Indonesia

menggunakan gawai dalam tiga bulan terakhir. Dengan rincian, bayi kurang dari satu tahun 3,5%, anak-anak 1-4 tahun 25,9%, anak pra sekolah 5-6 tahun 47,7%. BPS juga mencatat anak-anak usia pra sekolah yang berselancar di dunia maya sebanyak 20,1%, balita 10,7% dan bayi 0,9%. Di masa pandemi Covid-19, anak-anak lebih rentan mengalami kecanduan internet. Selain karena tuntutan belajar daring, mereka juga punya rasa ingin tahu yang besar terhadap hal baru, rasa penasaran yang besar, membuat mereka mudah sekali mengalami kecanduan. Selain itu, pola asuh orang tua yang sering kali membiarkan anak bermain gawai berlebihan tanpa kontrol yang jelas, karena dengan membiarkan anak bermain gadget, orang tua merasa lebih mudah dan tidak terganggu oleh anak-anaknya.

Hal tersebut tentu saja akan berdampak buruk pada perkembangan anak-anak, bahkan sampai mengalami adiksi. Banyak hal yang dapat dilakukan oleh orangtua dalam mengatasi hal tersebut, antara lain memperkuat hubungan orang tua dan anak dengan memberikan perhatian, membangun interaksi yang intens dalam keluarga, bermain bersama, berolahraga, mengajarkan mereka mencintai alam, memelihara tanaman, mengajarkan anak-anak akhlak mulia, menanamkan nilai-nilai keagamaan, memberikan batasan serta mengedukasi anak-anak mengenai bahaya penggunaan gadget berlebihan, membatasi serta melakukan blok terhadap konten-konten yang tidak ramah anak. Serta melakukan hal-hal positif lainnya agar perkembangan dan kreativitas anak berkembang dengan baik, serta menghindarkan mereka dari kecanduan gawai.

Ikatan Dokter Indonesia (IDI), telah mengeluarkan rekomendasi batas aman penggunaan screen time bagi anak. Bayi di bawah satu tahun tidak direkomendasikan sama sekali screen time, mereka sebaiknya melakukan aktifitas dan interaktif menyenangkan bersama orang tua. Untuk anak usia 1-2 tahun, sama sekali tidak dianjurkan screen time dalam bentuk menonton TV, video, komputer, gadget. Hanya diperbolehkan melakukan video chatting dengan keluarga yang sedang berjauhan, itu juga di bawah pendampingan orang tua. Anak usia 2-3 tahun screentime tidak lebih dari satu jam, menurut rekomendasi IDI, lebih sedikit lebih baik. Anak usia 3-6 tahun atau mereka yang berada di masa pra sekolah, *scree time* tidak lebih dari satu jam, semakin sedikit semakin baik. Sedangkan anak usia 6-12 tahun atau mereka yang berada di sekolah dasar direkomendasikan penggunaan screentime tidak lebih dari 90 menit, namun jika pelajaran sekolah menghabiskan waktu lebih dari itu, dapat dikomunikasikan dengan pihak sekolah.

Selain itu, orang tua secara intens mengontrol, mengatur pembatasan lama screentime dengan jenis media yang digunakan, penggunaan screentime

tidak menjadi sebuah kebiasaan, terutama di luar kepentingan sekolah, menyeimbangkan waktu untuk mengasah keterampilan, kreativitas bersama keluarga, penggunaan screentime tidak menggantikan kegiatan lainnya, terutama waktu tidur berkualitas anak-anak. Sehingga jika pola tersebut diterapkan, anak-anak dapat memahami konsep keseimbangan waktu, kecanduan gawai pun dapat dihindarkan. Karena, seperti kita ketahui bersama screen time yang terlalu lama dapat membuat anak menjadi malas bergerak, mengalami obesitas dan berbagai penyakit tidak menular lainnya. Ditambah penyakit lainnya seperti terganggunya kesehatan mata hingga perkembangan sosial emosional yang tidak seimbang.

KESIMPULAN

Dewasa ini manusia lebih disibukkan dengan gawai dan dunia maya dari pada kehidupan di dunia nyata. Penggunaan gawai terutama bagi anak-anak memiliki dampak terhadap perkembangannya di usia emas, sehingga dibutuhkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua, guru maupun orang-orang yang lebih dewasa lainnya. Sehingga tercipta lingkungan yang kondusif dan nyaman untuk anak tumbuh, berkembang, dan mengasah kreativitas.

Selain itu juga diperlukan pendidikan utama dari keluarga, karena anak mendapatkan bimbingan pertama dari keluarga. Kewajiban orang tua memberikan pendidikan terbaik bagi anak-anak dengan suasana kondusif. Orang tua juga diharapkan dapat mengupgrade pengetahuan mengenai pendidikan bagi anak usia dini. Kehadiran orangtua sangat penting dalam mengasah kreativitas anak-anak dan perkembangan emosional mereka untuk bekal di masa remaja dan dewasanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Wibowo. (2012). *Pendidikan Karakter Usia Dini*, Edisi I, Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Barkah Lestari. (2006). *Upaya Orang Tua Dalam Pengembangan Kreativitas Anak* Universitas Negeri Yogyakarta, Jurna. Ekonomi Dan Pendidikan.
- Cahyati, N., & Kusuma, R. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age*, 4(01). Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, *Counseling Psychologist/CEO Rumah Konseling*, diakses Juni 2021
- Fauziddin, M., Mayasari, D., & Rizki, L. M. (2021). Effective Learning for Early Childhood during Global Pandemic. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 13(1).

- Iriani. (2012). *Sistem Pendidikan Anak Pada Orang Wolio di Kota Bau-Bau*. De la Macca: Makassar
- Kemendikbud, & Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19)*. Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2003). *Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) dan Penjelasannya*. Media Wacana Press.
- Laelatus Syifa Sari Agustina dkk. (2020). *Relaxation in Children: Method to Reduce the Negative Effects of Using Gadgets on the Alpha Generation*. Universitas Sebelas Maret; Surakarta.
- Mendikbud. (2020). *Surat edaran Mendikbud: Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran corona virus disease (COVID-19)*.
- Ria Novianti Dkk. (2019). Generasi Alpha – Tumbuh Dengan Gadget Dalam Genggaman, *Jurnal Educhild (Pendidikan & Sosial)* , 8 (2)
- Sri Mulyati Dan Amalia Aqmarina Sukmawijaya. (2013). Meningkatkan Kreativitas Pada Anak, Universitas Islam Indonesia, Seri Pengabdian Masyarakat 2013, *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 2 (1)
- Yuli Salis Hijriyani, Ria Astuti. (2020). *Penggunaan Gadget Oleh Anak Usia Dini Pada Era Revolusi Industri 4.0*, IAIN Ponorogo,
https://ketik.unpad.ac.id/posts/2123/pandemi-covid-19-membuat-anak-lebih_kecanduan-internet, diakses Juni 2021
https://kumparan.com/muhammad-iqbal-1585828212312508410/mencegah_adiksi-internet-di-keluarga-saat-pandemi-1uICjHXHsMQ/full, diakses Juni 2021
https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/05/194600165/simak-rekomendasi_idai-soal-screen-time-anak-selama-belajar-di-rumah?page=all, diakses Juni 2021
https://www.kompas.id/baca/dikbud/2020/08/05/anak-anak-kecanduan-internet_di-masa-pandemi-covid-19, diakses Juni 2021
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/12/16/pandemi-covid-19-dorong-anak-anak-aktif-menggunakan-ponsel>, diakses Juli 2021
[https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/keamanan menggunakan internet-bagi-anak](https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/keamanan_menggunakan_internet-bagi-anak), diakses Juli 2021