



Budaya Konten Instan dan Karakteristik Belajar Generasi Alpha: Telaah terhadap Narasi Lost Generation di Era Digital

Dina Awaliyah Nurohmah^{1*}

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
dina.awaliyah.nurrohmah@mhs.unj.ac.id

Sofia Zaeti Nur Siregar²

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
sofia.zaeti.nur@mhs.unj.ac.id

M Daffa Isnan Effendi³

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
m.daffa.isnan@mhs.unj.ac.id

Abdul Fadhil⁴

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
abdul_fadhil@unj.ac.id

*Korespondensi: dina.awaliyah.nurrohmah@mhs.unj.ac.id

Abstrak

History Artikel:

Diterima 1 Juni 2026

Direvisi 15 Juni 2026

Diterima 25 Juni 2026

Tersedia online 1 Juli 2026

This study aims to examine the relationship between instant-content culture and the learning characteristics of Alpha Generation in the digital era, as well as its relevance to the emerging lost generation narrative. This research employed a qualitative literature review method by analyzing relevant national and international scholarly publications on Alpha Generation, digital media, social media use, digital literacy, and learning processes. The findings indicate that the widespread consumption of short-form content through digital platforms encourages fast, visual, and practical learning habits among Alpha Generation students. However, excessive exposure may reduce attention span, learning concentration, and critical and reflective thinking skills. The study also reveals that the lost generation narrative cannot be accepted uncritically, as Alpha Generation possesses strong technological adaptability and digital creativity. Therefore, digital literacy development, parental supervision, and critical-thinking-oriented learning are essential to maximize the benefits of technology while minimizing its educational risks.

Kata kunci:

Alpha Generation, Critical Thinking, Digital Literacy, Instant Content Addiction, Lost Generation

Pendahuluan

Era digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara peserta didik memperoleh informasi, berkomunikasi, dan belajar. Perkembangan internet, media sosial, serta berbagai platform digital telah menciptakan lingkungan belajar yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Perubahan tersebut sangat terlihat pada Generasi Alpha, yaitu kelompok yang lahir setelah tahun 2010 dan tumbuh dalam lingkungan yang terintegrasi dengan internet, perangkat pintar, media sosial, serta berbagai teknologi digital lainnya. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang mengalami proses adaptasi terhadap teknologi, Generasi Alpha telah berinteraksi dengan teknologi sejak usia dini sehingga penggunaan perangkat digital menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan

sehari-hari. Kondisi tersebut membentuk karakteristik belajar yang khas, di antaranya kecenderungan menyukai informasi visual, interaktif, mudah diakses, dan berbasis teknologi digital (Ronny Gunawan et al., 2024).

Perubahan karakteristik tersebut turut memengaruhi cara peserta didik memperoleh dan mengolah informasi. Kemudahan akses terhadap berbagai platform digital telah mendorong munculnya budaya konsumsi konten instan. Konten instan merujuk pada informasi yang dikemas secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami dalam waktu yang relatif cepat. Kehadiran platform seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts membuat peserta didik semakin terbiasa menerima informasi dalam format video pendek dengan durasi singkat. Pola konsumsi informasi yang serba cepat tersebut menjadikan peserta didik lebih mudah memperoleh pengetahuan, namun di sisi lain berpotensi mengurangi kesempatan untuk melakukan proses membaca, menganalisis, dan merefleksikan informasi secara mendalam (Susanti, 2023).

Fenomena tersebut perlu mendapatkan perhatian mengingat penggunaan internet dan media sosial di kalangan remaja Indonesia terus mengalami peningkatan. Internet tidak lagi hanya dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi sumber utama informasi, hiburan, dan interaksi sosial bagi generasi muda (Prihatini & Muhid, 2021). Kondisi tersebut menjadikan peserta didik semakin dekat dengan berbagai bentuk media digital yang memengaruhi pola belajar, pola interaksi, serta kebiasaan mereka dalam memperoleh informasi. Oleh karena itu, kemampuan literasi digital menjadi salah satu kompetensi penting yang perlu dimiliki agar peserta didik mampu memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi digital secara kritis dan bertanggung jawab (Y. Sari & Prasetya, 2022).

Meningkatnya intensitas penggunaan media digital tidak hanya menghadirkan peluang dalam proses pembelajaran, tetapi juga memunculkan berbagai tantangan baru. Salah satunya adalah kecenderungan munculnya perilaku adiksi digital akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Penelitian (Fadhilah et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memengaruhi aktivitas akademik maupun kehidupan sosial remaja. Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut menjadi perhatian karena berpotensi memengaruhi kualitas proses belajar yang membutuhkan fokus, ketekunan, dan kemampuan berpikir mendalam.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan platform video pendek secara berlebihan dapat memengaruhi konsentrasi belajar siswa. (Aini, 2023) menemukan adanya hubungan antara penggunaan TikTok dan menurunnya konsentrasi belajar peserta didik. Temuan serupa dikemukakan oleh (Fauziah et al., 2024) yang menyatakan bahwa penggunaan aplikasi TikTok secara berlebihan dapat memicu distraksi perhatian, mengurangi fokus belajar, serta meningkatkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Selain itu, dominasi informasi yang disajikan secara singkat dan cepat berpotensi membentuk kebiasaan belajar yang lebih berorientasi pada pencarian jawaban instan dibandingkan proses pemahaman yang mendalam.

Kondisi tersebut melahirkan berbagai diskursus mengenai dampak jangka panjang budaya digital terhadap perkembangan generasi muda. Salah satu narasi yang mulai banyak diperbincangkan adalah kemungkinan munculnya lost generation di era digital, yaitu generasi yang mengalami penurunan kemampuan berpikir kritis, reflektif, dan mendalam akibat dominasi budaya konten instan. Namun demikian, pelabelan Generasi Alpha sebagai lost generation perlu dikaji secara lebih kritis. Narasi tersebut berpotensi menyederhanakan persoalan dengan menempatkan teknologi digital sebagai penyebab utama menurunnya kualitas belajar peserta didik. Padahal, teknologi juga menyediakan berbagai peluang untuk meningkatkan kreativitas, akses informasi, kolaborasi, dan fleksibilitas pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami hubungan antara adiksi konten instan dan munculnya kekhawatiran terhadap fenomena lost generation pada siswa Generasi Alpha.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas karakteristik Generasi Alpha, penggunaan media sosial, literasi digital, maupun dampak platform digital terhadap konsentrasi belajar siswa. Ronny Gunawan et al., 2024 berfokus pada karakteristik belajar Generasi Alpha di era digital, sedangkan Sari & Prasetya, 2022 menyoroti pentingnya literasi digital dalam menghadapi perkembangan teknologi informasi. Penelitian Aini (2023) dan Fauziah et al. (2024) mengkaji dampak penggunaan TikTok terhadap konsentrasi belajar siswa, sementara Fadhilah et al. (2024) membahas fenomena adiksi media sosial pada remaja. Meskipun demikian, penelitian yang menghubungkan adiksi konten instan, perubahan karakteristik belajar Generasi Alpha, dan narasi *lost generation* dalam satu kajian yang terintegrasi masih relatif terbatas.

Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian terdahulu membahas penggunaan media sosial, literasi digital, atau karakteristik Generasi Alpha secara terpisah. Artikel ini menawarkan perspektif yang berbeda dengan menempatkan fenomena *lost generation* sebagai objek telaah kritis, bukan sebagai asumsi yang diterima begitu saja. Dengan demikian, artikel ini berupaya memberikan kontribusi dalam memahami secara lebih komprehensif dampak budaya konten instan terhadap perkembangan peserta didik di era digital.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini membahas fenomena adiksi konten instan pada siswa Generasi Alpha melalui pendekatan kajian pustaka. Analisis difokuskan pada keterkaitan antara budaya konsumsi konten instan, perubahan karakteristik belajar, serta munculnya narasi *lost generation* di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena adiksi konten instan pada siswa Generasi Alpha serta mengkaji implikasinya terhadap karakteristik belajar, kemampuan berpikir kritis, dan perkembangan akademik peserta didik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literature review (kajian pustaka). Metode ini digunakan untuk mengkaji berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan fenomena adiksi konten instan pada siswa Generasi Alpha serta implikasinya terhadap kemampuan berpikir kritis, kebiasaan belajar, dan konstruksi narasi *lost generation* di era digital. Kajian pustaka dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menyintesis berbagai temuan penelitian secara tematik sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena yang dikaji.

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang berasal dari artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan dengan topik penelitian. Literatur yang digunakan diterbitkan dalam rentang waktu 2021–2026 dan diperoleh melalui database Google Scholar, Garuda, serta berbagai portal jurnal ilmiah yang dapat diakses secara terbuka. Artikel yang dikaji mencakup tema Generasi Alpha, literasi digital, adiksi media sosial, perhatian belajar (*attention span*), serta perbandingan konsep *deep learning* dan *surface learning*. Kata kunci pencarian disesuaikan dengan fokus kajian, yaitu “Generasi Alpha”, “konten instan”, “TikTok”, “media sosial”, “literasi digital”, “*attention span*”, “*deep learning*”, dan “*surface learning*”.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif berupa hasil temuan, konsep, dan teori dari penelitian terdahulu. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur, seleksi artikel yang relevan, serta pembacaan mendalam terhadap isi artikel terpilih. Artikel dipilih berdasarkan relevansi dengan fokus kajian, ketersediaan full text, serta kontribusinya terhadap pembahasan fenomena yang diteliti.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui tahapan reduksi data, pengelompokan tema, interpretasi, dan sintesis. Pada tahap ini, berbagai temuan dari literatur dikategorikan ke dalam beberapa tema utama, seperti karakteristik Generasi Alpha, pola konsumsi konten digital, adiksi media sosial, penurunan

rentang perhatian (attention span), serta dampaknya terhadap proses pembelajaran. Selanjutnya dilakukan interpretasi untuk melihat keterkaitan antar konsep, sebelum akhirnya disintesis menjadi pemahaman konseptual mengenai dampak budaya konten instan terhadap pembelajaran siswa Generasi Alpha.

Hasil

Karakteristik Generasi Alpha dalam Lingkungan Digital

Hasil dari berbagai kajian literatur menunjukkan bahwa Generasi Alpha atau generasi yang lahir sekitar tahun 2010 hingga 2025 merupakan generasi yang tumbuh dalam lingkungan digital yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya (McCrindle & Fell, 2020). Akses terhadap internet, media sosial, perangkat pintar, dan berbagai aplikasi digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari sejak usia dini. Kondisi tersebut membentuk karakteristik belajar yang cenderung mengandalkan media visual, interaktif, dan berbasis teknologi. Kedekatan Generasi Alpha dengan teknologi digital sejak usia dini menjadikan mereka lebih terbiasa memperoleh informasi melalui media digital serta menunjukkan preferensi belajar yang berbasis teknologi dibandingkan dengan sumber belajar konvensional (Apani et al., 2024; Ronny Gunawan et al., 2024). Temuan serupa dikemukakan oleh (Iswatiningsih et al., 2024) yang menunjukkan bahwa interaksi Generasi Alpha dalam ruang digital membentuk pola komunikasi yang lebih visual, cepat, dan praktis. Karakteristik tersebut menunjukkan adanya perubahan cara memperoleh pengetahuan yang tidak lagi bergantung pada sumber belajar tradisional, melainkan melalui berbagai platform digital yang tersedia secara luas.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nagy & Kölcsey (2017) menunjukkan bahwa kemunculan Generasi Alpha menandai transisi fundamental ke dalam lingkungan informasi yang sangat luas, di mana teknologi digital menjadi media utama pembentuk strategi belajar dan komunikasi awal mereka. Menurut data laporan kementerian terkait, lebih dari 35% anak pada rentang usia 1 hingga 4 tahun di Indonesia telah terpapar akses internet secara mandiri tanpa pendampingan penuh dari orang tua (Komdigi, 2025). Studi media kontemporer yang dirilis oleh lembaga riset sosiologis internasional menunjukkan bahwa preferensi konsumsi anak usia dini kini bergeser drastis dari media tradisional ke platform video pendek seperti TikTok dan YouTube Shorts yang digerakkan oleh algoritma visual instan (Chiencharoenthanakij et al., 2025). Pola konsumsi yang serba cepat ini menjadi akar dari munculnya krisis tumbuh kembang berikutnya yang mengarah pada penguatan narasi lost generation.

Ketergantungan yang tinggi terhadap stimulasi visual berdurasi pendek dari media sosial terbukti secara nyata menggerus kapasitas kognitif anak, terutama dalam hal pemeliharaan fokus (attention span). Studi neuropsikologi yang ditinjau oleh (Wilmer et al., 2017) menemukan bahwa overstimulasi dari perangkat pintar melatih sirkuit otak anak untuk memiliki kebiasaan kognitif yang konstan terhadap gawai. Akibatnya, kontrol atensi dan fungsi eksekutif kognitif tidak terlatih secara optimal untuk berpikir secara linear, mendalam, dan reflektif. Dampak nyata dari perubahan sirkuit otak ini terpampang jelas ketika anak-anak sedang berada dalam ruangan kelas. Berdasarkan pemaparan klinis oleh psikolog Linda (2025), anak-anak Generasi Alpha menunjukkan tingkat kefokusannya yang sangat rendah serta mudah mengalami kebosanan akademis akibat kecanduan gawai. Mereka cenderung cepat merasa frustrasi, kehilangan konsentrasi, dan memilih untuk beralih perhatian ketika dihadapkan pada tugas membaca buku tekstual panjang atau menyelesaikan problem analitis yang menuntut penalaran bertahap. Fenomena pendangkalan daya pikir ini kini sering diistilahkan dalam budaya digital sebagai brain rot, sebuah kondisi di mana konsumsi konten mikro-visual yang berlebihan menurunkan kemampuan literasi tradisional anak dan mematikan daya kritis mereka sebelum sempat berkembang matang.

Selain krisis kognitif, terdapat pula fenomena penurunan kualitas interaksi sosial yang nyata pada Generasi Alpha akibat ketergantungan pada komunikasi melalui layar. Studi empiris kontemporer mengenai perilaku anak usia dini oleh Hutajulu et al., 2024 mengonfirmasi terjadinya tren penguatan sifat individualisme akibat paparan teknologi sejak usia dini. Anak-anak berisiko lebih memilih untuk mengisolasi diri demi membangun interaksi semu di dalam ruang virtual ketimbang terlibat dalam aktivitas bermain fisik kolektif bersama teman sebaya. Ketiadaan latihan sosial secara tatap muka ini berimplikasi pada hambatan kemampuan dasar interpersonal anak. Kondisi tersebut diperparah oleh munculnya ketergantungan emosional yang ekstrem terhadap perangkat digital. Riset lapangan mengenai dinamika mental anak masa kini oleh Nurhayati et al. (2025) menyingkap bahwa tingginya paparan layar memicu urgensi masalah mental health yang nyata pada anak tingkat sekolah dasar. Saat orang tua mencoba membatasi akses internet atau menyita perangkat mereka, kecanduan digital ini kerap memicu ledakan emosi (tantrum) yang agresif serta kecemasan yang luar biasa. Secara kumulatif, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi antara minimnya regulasi parental control, tingginya durasi screen time mandiri, dan karakteristik konten mikro-visual yang manipulatif menjadi faktor kontributor utama yang melumpuhkan stabilitas kognitif serta fungsi sosial anak Generasi Alpha.

Narasi Lost Generation pada Generasi Alpha

Analisis terhadap data tumbuh kembang generasi ini menyingkap fenomena sosiologis yang mengarah pada penguatan narasi lost generation (generasi yang hilang) pada kelompok Generasi Alpha. Istilah ini tidak lagi sekadar menjadi label teoretis, melainkan sebuah gambaran nyata terhadap hilangnya kapabilitas kognitif linear dan keterampilan sosial fundamental akibat intervensi teknologi digital yang ekstrem sejak fase infansi. Konstruksi sosial awal kelompok anak-anak ini mengalami disrupsi mendalam akibat adopsi ekosistem informasi yang terfragmentasi, di mana pola transfer nilai tradisional tidak lagi didikte oleh lembaga keluarga atau sekolah, melainkan oleh logika algoritma media sosial.

Berdasarkan pelacakan data sosiologis, pemanfaatan gawai secara mandiri pada usia emas melahirkan kondisi di mana anak-anak terisolasi secara kultural di dalam ruang domestik mereka sendiri. Fenomena transisi ini dicatat secara kritis dalam kajian antropologi budaya kontemporer yang mengevaluasi struktur demografis pasca-milenial, di mana pengenalan awal terhadap lingkungan sosial digantikan oleh interaksi dengan layar artifisial (Nagy & Kölcsey, 2017). Ketiadaan proses adaptasi kultural yang bersifat fisik dan komunal ini menjadi katalis utama runtuhnya kecakapan hidup dasar (essential life skills). Konsekuensinya, Generasi Alpha menunjukkan kelemahan struktural dalam kemampuan pemecahan masalah secara mandiri, ketidakmampuan menoleransi penundaan kepuasan (delayed gratification), serta kerapuhan daya tahan mental saat menghadapi tekanan atau konflik riil di dunia nyata.

Degradasi ini terlihat dominan pada aspek literasi kritis dan kapasitas retensi memori jangka panjang anak. Ketika sebagian besar anak di bawah usia empat tahun di Indonesia dibiarkan mengakses internet tanpa pengawasan (Komdigi, 2025), sirkuit saraf pembentuk kemampuan berpikir mendalam mengalami hambatan pertumbuhan fungsional. Pola konsumsi video pendek yang konstan memicu habituasi otak untuk hanya memproses informasi permukaan yang bersifat instan, fragmentaris, dan berbasis visual semata. Akibatnya, terjadi diskoneksi kognitif yang membuat anak gagap dalam mencerna informasi yang bersifat tekstual, hierarkis, dan analitis. Data amatan lapangan mengonfirmasi bahwa fenomena brain rot yang meluas pada Generasi Alpha telah menciptakan jurang pemisah yang lebar antara ekspektasi kurikulum akademis konvensional dengan realitas kemampuan penalaran anak di sekolah. Ketidakmampuan membaca teks panjang secara komprehensif, rendahnya daya imajinasi abstrak, serta kepasifan dalam melakukan sintesis informasi orisinal menempatkan generasi ini dalam risiko kelumpuhan intelektual fungsional.

Dalam perspektif jangka panjang, akumulasi dari krisis kognitif dan lumpuhnya kompetensi interpersonal ini berpotensi menciptakan generasi yang terasing secara fungsional (*functionally alienated generation*) saat mereka memasuki usia produktif. Ketidakmampuan mengendalikan fokus perhatian akibat habituasi algoritma video pendek (Chiencharoenthanakij et al., 2025) secara linear akan menurunkan produktivitas, merusak etos kerja linear, serta memicu ketergantungan ekonomi yang berkepanjangan pada generasi di atasnya. Kegagalan institusi keluarga dalam menegakkan regulasi gawai, yang diperparah oleh agresivitas industri teknologi dalam memproduksi konten mikro-visual manipulatif (Patil et al., 2026), secara kolektif telah menjebak Generasi Alpha dalam perangkap ketergantungan digital yang sistemis.

Berdasarkan seluruh uraian analitis di atas, dapat disimpulkan bahwa ancaman fungsional lost generation pada Generasi Alpha bukanlah sebuah distopia sosiologis yang jauh dari kenyataan, melainkan proses degradasi nyata yang tengah berjalan di tingkat akar rumput. Realitas bahwa sepertiga anak usia dini di Indonesia telah terekspos internet secara mandiri yang sejalan dengan pergeseran masif ke arah konsumsi visual instan berdurasi pendek secara bertahap telah mereduksi ketajaman intelektual tradisional dan kapasitas fokus linear anak. Konsekuensinya, kebosanan akademis akut dan ketidakmampuan regulasi emosi di dalam kelas akan terjadi sehingga menjadi sinyal darurat bagi dunia pendidikan. Oleh karena itu, penguatan narasi lost generation ini tidak boleh dipandang sebagai akhir dari sebuah siklus demografis, melainkan harus dijadikan titik balik krusial untuk melakukan rekonstruksi total terhadap tata kelola ruang digital dan pola interaksi sosial anak demi menyelamatkan masa depan bangsa dari kelumpuhan intelektual kolektif.

Faktor Pemicu Lost Generation pada Generasi Alpha

Fenomena penguatan narasi lost generation pada Generasi Alpha tidak terjadi secara tunggal, melainkan merupakan hasil dari kombinasi kausalitas multidimensional. Berdasarkan dekonstruksi data lapangan dan telaah teoretis sosiologis, krisis tumbuh kembang ini dipicu oleh dua faktor kontributor utama, yaitu kegagalan sistem pengasuhan digital di tingkat keluarga (micro-system) dan agresivitas eksploitasi fitur teknologi digital oleh industri media global (macro-system). Kedua faktor ini bekerja secara simultan, menciptakan jebakan ketergantungan digital yang mengikis kecakapan hidup dasar anak sejak usia paling dini.

Faktor pemicu pertama bersumber dari lingkungan domestik, yaitu maraknya jalan pintas penanganan emosi anak melalui gawai (*parental digital emotion regulation*). Akibat kesibukan kerja dan kelelahan, orang tua era modern cenderung menggunakan gawai sebagai instrumen instan untuk meredam kemarahan atau menenangkan perilaku rewel (*tantrum*) anak usia dini. Pola asuh yang permisif dan bergantung pada layar ini terbukti secara longitudinal menghambat pertumbuhan keterampilan regulasi emosi mandiri (*self-regulatory skills*) pada anak balita (Konok et al., 2024). Anak-anak yang terbiasa disuapi layar demi ketenangan emosional instan kehilangan kesempatan emas untuk melatih kontrol impulsitas alami mereka. Ketika kontrol di tingkat keluarga ini runtuh, lebih dari sepertiga anak usia dini di Indonesia dibiarkan membangun realitas dan kebiasaan digital mereka sendiri tanpa interaksi aktif dunia nyata (Kementerian Komunikasi dan Digital, 2025). Masalah di dalam rumah ini diperparah oleh kecenderungan pengasuh yang kurang menerapkan tindakan preventif seperti pembatasan waktu (*time limiting*), yang pada akhirnya memicu tingkat kecanduan internet kronis sejak masa prasekolah (I. A. Sari & Alfuruqy, 2026).

Faktor pemicu kedua yang tidak kalah destruktif berakar dari eksploitasi neuro-kognitif yang dirancang oleh platform media sosial komersial. Industri teknologi sengaja memproduksi konten video berformat pendek dengan menyematkan algoritma stimulasi tinggi yang bekerja memanipulasi perhatian bawah sadar anak. Paparan konstan terhadap klip visual berdurasi beberapa detik ini secara empiris terbukti menginduksi beban kognitif berlebih (*cognitive overload*) dan merusak sirkuit kontrol perhatian dasar pada fungsi otak. Menurut studi

neurosains kognitif berbasis EEG yang dirilis oleh Yan et al. (2024), pembentukan adiksi terhadap tayangan video pendek secara signifikan menekan indeks daya gelombang otak (theta power) serta melumpuhkan skor skala kontrol diri (self-control scale). Akibat dari habituasi konten super cepat ini, anak melatih kapasitas otaknya untuk hanya merespons stimulus visual yang berubah instan, yang pada akhirnya memicu degradasi fungsi memori berkelanjutan serta inatensi akut saat dihadapkan pada materi pembelajaran linear di kelas.

Dampak integratif dari lemahnya benteng keluarga dan manipulasi industri digital ini secara radikal memotong jalur perkembangan sosio-edukasional anak secara paksa. Generasi Alpha terbiasa dimanjakan oleh sistem komputasi digital sejak infansi, yang membuat mereka mengalami alienasi dari proses interaksi sosial riil yang membutuhkan kesabaran dan penalaran mendalam. Telaah sosiologis kontemporer mengenai dinamika antargenerasi menegaskan bahwa ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan non-digital ini memicu kemunduran motivasi belajar serta kegagalan adaptasi kultural yang esensial (Makarevicius et al., 2025). Di Indonesia, dampak kumulatif dari pemicu digital ini mewujud pada lonjakan prevalensi gangguan depresi dan kecemasan anak usia sekolah yang dipicu oleh kecanduan gawai akut serta pola asuh tidak demokratis di rumah (Fikki Prasetya et al., 2025). Ketika pendangkalan daya pikir atau brain rot akibat media sosial berpadu dengan ketidakcakapan emosional dan trauma digital, anak tumbuh menjadi individu yang rentan frustrasi dan canggung secara interpersonal. Oleh karena itu, kegagalan tata kelola pengasuhan di rumah yang dieksploitasi oleh agresivitas industri teknologi mikro-visual menjadi pemicu mutlak di balik penguatan krisis lost generation pada Generasi Alpha masa kini.

Secara keseluruhan, dekonstruksi terhadap faktor-faktor pemicu ini menegaskan bahwa lahirnya ancaman krisis lost generation bukanlah sebuah kebetulan biologis, melainkan produk gagal dari ekosistem asuh yang tidak seimbang. Sinergi destruktif antara model pengasuhan permisif digital di tingkat domestik dengan rancangan manipulatif komersial dari algoritma platform visual global terbukti secara nyata telah menjebak anak usia dini dalam perangkap adiksi yang melumpuhkan. Hilangnya benteng proteksi keluarga yang diperparah oleh eksposur internet mandiri tanpa batas, secara eksponensial mengakselerasi pendangkalan daya pikir serta peningkatan gejala inatensi akut pada anak di lingkungan sekolah dasar. Ketika akumulasi beban kognitif berlebih ini berkelindan dengan tingginya prevalensi gangguan distres psikologis, kecemasan, serta trauma pengasuhan tidak demokratis di Indonesia, maka kegagalan tata kelola mikro dan makro ini menuntut adanya tindakan intervensi darurat yang radikal. Konsekuensinya, pengenalan terhadap jalinan pemicu multidimensional ini tidak boleh berhenti pada tahap diagnosis masalah, melainkan wajib dijadikan sebagai landasan mendesak untuk merumuskan langkah-langkah mitigasi konkret, pemulihan fungsi kognitif berkelanjutan.

Diskusi

Adiksi Konten Instan dan Perubahan Karakteristik Belajar Generasi Alpha

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital telah membentuk karakteristik belajar Generasi Alpha yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat dekat dengan internet, media sosial, dan berbagai platform digital sehingga lebih terbiasa memperoleh informasi melalui media visual dan interaktif. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Apandi et al. (2024) dan Gunawan et al. (2024) yang menjelaskan bahwa teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan Generasi Alpha serta memengaruhi cara mereka belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Dominasi konten instan melalui platform seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts turut memengaruhi pola belajar peserta didik. Informasi yang disajikan secara singkat, cepat, dan menarik memang memberikan kemudahan dalam memperoleh

pengetahuan. Namun, hasil kajian menunjukkan bahwa kebiasaan tersebut juga berpotensi mengurangi keterlibatan peserta didik dalam proses belajar yang membutuhkan konsentrasi, analisis, dan refleksi mendalam. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fauziah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu fokus belajar dan meningkatkan distraksi akademik.

Dalam perspektif teori pembelajaran, kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan pergeseran dari deep learning menuju surface learning. Peserta didik lebih terbiasa memperoleh jawaban secara cepat dibandingkan memahami proses berpikir yang melatarbelakanginya. Akibatnya, kemampuan membaca teks panjang, menghubungkan konsep, dan melakukan analisis kritis berpotensi mengalami penurunan. Meskipun demikian, perubahan karakteristik belajar tersebut tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kemunduran, melainkan sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan belajar yang semakin terdigitalisasi. Oleh karena itu, tantangan utama pendidikan saat ini bukanlah menolak perkembangan teknologi, melainkan mengintegrasikan teknologi dengan strategi pembelajaran yang tetap mampu menumbuhkan kemampuan berpikir mendalam pada peserta didik.

Menggugat Narasi Lost Generation pada Generasi Alpha

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah munculnya narasi lost generation yang sering dilekatkan pada Generasi Alpha akibat tingginya intensitas penggunaan media digital dan konsumsi konten instan. Narasi tersebut muncul karena adanya kekhawatiran terhadap menurunnya kemampuan konsentrasi, rendahnya minat membaca, serta meningkatnya ketergantungan peserta didik terhadap teknologi digital.

Namun demikian, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pelabelan Generasi Alpha sebagai lost generation perlu ditinjau secara kritis. Berbagai penelitian memang menunjukkan adanya risiko adiksi media digital, penurunan fokus belajar, dan perubahan pola interaksi sosial. Akan tetapi, temuan tersebut belum cukup untuk menyimpulkan bahwa Generasi Alpha merupakan generasi yang kehilangan kapasitas intelektual maupun sosial secara keseluruhan. Sebaliknya, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa generasi ini memiliki kemampuan adaptasi teknologi yang tinggi, akses informasi yang luas, serta potensi kreativitas digital yang tidak dimiliki generasi sebelumnya (Gunawan et al., 2024; Iswatiningsih et al., 2024).

Penggunaan istilah lost generation berpotensi menghasilkan generalisasi yang berlebihan karena memandang Generasi Alpha hanya dari sisi kelemahannya. Padahal, permasalahan utama tidak terletak pada keberadaan teknologi digital itu sendiri, melainkan pada pola penggunaan teknologi yang kurang terarah dan minimnya pendampingan dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Dengan kata lain, yang perlu dikritisi bukanlah generasinya, melainkan ekosistem digital dan pendidikan yang belum sepenuhnya mampu mengimbangi perubahan sosial yang terjadi.

Dalam konteks ini, narasi lost generation lebih tepat dipahami sebagai bentuk peringatan terhadap berbagai risiko yang dapat muncul akibat penggunaan media digital yang tidak terkendali, bukan sebagai label permanen bagi Generasi Alpha. Oleh karena itu, penelitian ini menggugat pandangan yang menyederhanakan persoalan dengan menyalahkan generasi muda semata. Generasi Alpha tidak sedang “hilang”, tetapi sedang mengalami transformasi cara belajar, berkomunikasi, dan memperoleh informasi yang memerlukan pendekatan pendidikan yang lebih relevan dengan perkembangan zaman.

Literasi Digital sebagai Strategi Mitigasi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa literasi digital memiliki peran penting dalam meminimalkan dampak negatif adiksi konten instan pada Generasi Alpha. Literasi digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menggunakan perangkat teknologi, tetapi juga kemampuan mengakses, mengevaluasi, memahami, dan memanfaatkan informasi secara kritis

dan bertanggung jawab. Dalam hal ini, literasi digital menjadi fondasi penting agar peserta didik tidak terjebak dalam pola konsumsi informasi yang dangkal dan instan.

Penguatan literasi digital perlu dilakukan secara kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Sekolah perlu mengembangkan model pembelajaran yang tidak hanya memanfaatkan teknologi sebagai media belajar, tetapi juga melatih kemampuan berpikir kritis, reflektif, dan analitis. Di sisi lain, keluarga memiliki peran penting dalam mengawasi penggunaan gawai, membangun kebiasaan membaca, serta menciptakan keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas sosial di dunia nyata.

Selain itu, strategi pembelajaran berbasis proyek, diskusi, pemecahan masalah, dan pembelajaran reflektif dapat menjadi alternatif untuk mengembangkan kemampuan berpikir mendalam pada peserta didik. Pendekatan tersebut memungkinkan siswa tidak hanya menjadi konsumen informasi, tetapi juga mampu mengolah dan menghasilkan pengetahuan secara mandiri.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi konten instan memang berpotensi memengaruhi karakteristik belajar Generasi Alpha. Namun, temuan tersebut tidak cukup untuk membenarkan pelabelan Generasi Alpha sebagai *lost generation*. Persoalan yang muncul lebih tepat dipahami sebagai tantangan pendidikan digital yang membutuhkan penguatan literasi digital, pendampingan yang tepat, serta inovasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik generasi masa kini. Oleh karena itu, fokus utama pendidikan seharusnya tidak pada menyalahkan generasi, melainkan pada upaya menciptakan ekosistem belajar yang mampu mengoptimalkan potensi Generasi Alpha sekaligus meminimalkan risiko yang ditimbulkan oleh perkembangan teknologi digital.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya konten instan yang berkembang melalui platform digital seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts berpengaruh terhadap karakteristik belajar Generasi Alpha. Paparan konten yang bersifat singkat, cepat, dan visual mendorong peserta didik untuk lebih menyukai informasi yang mudah diakses dan dipahami secara instan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, memperpendek rentang perhatian (*attention span*), serta mengurangi kecenderungan berpikir kritis, reflektif, dan mendalam dalam proses pembelajaran. Meskipun demikian, temuan penelitian tidak mendukung pandangan bahwa Generasi Alpha dapat secara langsung dikategorikan sebagai *lost generation*. Generasi ini tetap memiliki berbagai potensi, seperti kemampuan adaptasi teknologi, kreativitas digital, dan akses yang luas terhadap sumber belajar.

Penelitian ini menunjukkan bahwa permasalahan utama bukan terletak pada keberadaan teknologi digital, melainkan pada pola penggunaan yang kurang terkontrol serta minimnya pendampingan dalam pemanfaatan media digital. Oleh karena itu, penguatan literasi digital perlu menjadi bagian integral dalam praktik pendidikan untuk membantu peserta didik menggunakan teknologi secara kritis, selektif, dan bertanggung jawab.

Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan perlunya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam membangun ekosistem pembelajaran yang mampu menyeimbangkan pemanfaatan teknologi dengan pengembangan kemampuan berpikir kritis. Guru perlu merancang pembelajaran yang mendorong aktivitas analisis, refleksi, dan pemecahan masalah, sementara orang tua berperan dalam mengawasi serta mengarahkan penggunaan media digital di lingkungan keluarga. Dengan demikian, artikel ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian pendidikan digital sekaligus menawarkan arah praksis pendidikan yang lebih relevan dengan karakteristik Generasi Alpha di era digital.

Referensi

- Aini, Q. (2023). Hubungan Media Sosial TikTok Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Attaujih*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.37216/taujih.v2i1.1212>
- Apandi, S., Lumbantoruan, A. T., Fikanti, M., Sri Utami, K. N., & Zahrani, S. F. (2024). Pengaruh Teknologi Digital Terhadap Kebiasaan Dan Pola Perkembangan Generasi Alpha. *Journal on Education*, 7(2), 9471–9480. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i2.7916>
- Chiencharoenthanakij, R., Yothamart, K., Chantathamma, N., Sukhumdech, W., Charoensri, S., Thanyakulsajja, B., & Anuroj, K. (2025). Short-Form Video Media Use Is Associated With Greater Inattentive Symptoms in Thai School-Age Children: Insights From a Cross-Sectional Survey. *Brain and Behavior*, 15(7). <https://doi.org/10.1002/brb3.70656>
- Fadhilah, R., Setiawati, S., & Ahman, A. (2024). Skala adiksi media sosial: analisis validitas dan reliabilitas menggunakan rasch model. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(2), 158. <https://doi.org/10.29210/1202424135>
- Fauziah, R. N., Nurpratiwiningsih, L., & Toharudin, Moh. (2024). Analisis Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Konsentrasi Siswa di SD Negeri Brebes 01. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sekolah Dasar*, 11(2), 127–136. <https://doi.org/10.19184/jipsd.v11i2.48910>
- Fikki Prasetya, Rahma Fanti, Yuli Solihati, Annisa Qoriyah, & Sitti Marzuqoh Aidah Basri. (2025). Analisis Gangguan Depresi pada Generasi Alfa di Indonesia dan Strategi Pencegahannya: Tinjauan Literatur. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(3), 167–179. <https://doi.org/10.61132/protein.v3i3.1568>
- Hutajulu, J. M., Agustiani, H., & Setiawan, A. S. (2024). Special Characteristics of Alpha Generation Children Behavior in Dentistry: A Literature Review. *European Journal of Dentistry*, 18(03), 743–765. <https://doi.org/10.1055/s-0043-1776336>
- Iswatiningsih, D., Melati, I. K., & Zahidi, M. K. (2024). Dinamika Bahasa Visual dan Digital pada Generasi Alpha dalam Komunikasi Sehari-hari di Media Sosial. *Paramasastra*, 11(2), 322–338. <https://doi.org/10.26740/paramasastra.v11n2.p322-331>
- Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia. (2025). Komitmen Pemerintah Melindungi Anak di Ruang Digital. Kementerian Komunikasi dan Digital RI. [Akses Laman Resmi Komdigi]
- Konok, V., Binet, M.-A., Korom, Á., Pogány, Á., Miklósi, Á., & Fitzpatrick, C. (2024). Cure for tantrums? Longitudinal associations between parental digital emotion regulation and children's self-regulatory skills. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1276154>
- Linda, S. (2025). Psikolog Ungkap Tantangan Gen Alfa Zaman Now, Termasuk Kecanduan Gawai. *CNBC Indonesia Lifestyle*.
- Makarevicius, A., Harttrup, P., & Rajan, P. B. (2025). Generational Cohorts and Educational Trends: A Century of Change from the Lost Generation to Gen Beta. *Academicus International Scientific Journal*, (32), 102-119.
- Nagy, Á., & Kölcsey, A. (2017). Generation Alpha: Marketing or Science. *Acta Technologica Dubnicae*, 7(1), 107–115. <https://doi.org/10.1515/atd-2017-0007>

- Patil, A., Chaudhari, J., Kulkarni, P., & Sapkale, U. (2026). Study the Impact of Short-Form Video Content on Attention Span of GenZ. *International Journal on Research and Development - A Management Review*, 15(2), 33–39. <https://doi.org/10.65521/ijrdmr.v15i2.3211>
- Prihatini, M., & Muhid, A. (2021). Literasi Digital terhadap Perilaku Penggunaan Internet Berkonten Islam di Kalangan Remaja Muslim Kota. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 23–40. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1307>
- Ronny Gunawan, Maya Zaina Billah, Rosiani Silalahi, & Henrik Tuka. (2024). Gaya Belajar Gen Alpha di Era Digital. *Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(4), 277–297. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i4.3661>
- Sari, I. A., & Alfaruqy, M. Z. (2026). KESEHATAN MENTAL GENERASI ALPHA: SCOPING REVIEW. *Jurnal EMPATI*, 15(02), 117–128. <https://doi.org/10.14710/empati.2026.54806>
- Sari, Y., & Prasetya, D. H. (2022). LITERASI MEDIA DIGITAL PADA REMAJA, DITENGAH PESATNYA PERKEMBANGAN MEDIA SOSIAL. *Jurnal Dinamika Ilmu Komunikasi*, 8(1), 12–25.
- Susanti, A. (2023). Digitalization of Media Create Precocious Alpha Generation. *Jurnal Spektrum Komunikasi*, 11(2), 187–197. <https://doi.org/10.37826/spektrum.v11i2.474>
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Yan, T., Su, C., Xue, W., Hu, Y., & Zhou, H. (2024). Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: an EEG study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1383913>