

Peran Pendidikan dalam Menghadapi Tantangan Sosial dan Psikologis yang Dihadapi Generasi Milenial Akibat Ketergantungan terhadap Gadget (Studi Kasus Pemberitaan di Media Online)

Ani Fatimah Zahra Saifi¹, Erni Susilawati², Euis Komala³, Mahmud⁴, Pepen Supendi⁵

^{1,2,3,4,5}UIN Sunan Gunung Jati Bandung, Jl. A.H Nasution No. 105, Cipadung, Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat
anifatimahzahra@gmail.com

Abstract

Students are a sub-system of education, namely those who take part in educational programs at various levels, from early childhood education to higher education. They are the main focus in the education system. Education aims to shape, guide and prepare them for the future. However, in online media there is news about children who are addicted to gadgets which is very sad. It seems that the goals of national education and the goals of Islamic education will be difficult to achieve if the millennial generation, which in fact is students, is addicted to gadgets. The purpose of writing this article is to analyze the social and psychological challenges faced by the millennial generation due to dependence on gadgets and the role of education in dealing with these problems. This research uses a qualitative approach with a descriptive case study method. The results of the analysis show that dependence on gadgets can provide certain social challenges for the millennial generation which can disrupt the development of human social relationships so that they cannot develop as complete humans and can cause a number of psychological challenges that will hinder developmental tasks at each phase of children/students. In overcoming the two challenges mentioned above, education has a very significant role.

Keywords: Social Challenges, Psychological Challenges, Addiction, Gadgets, Role of Education

Abstrak

Peserta didik merupakan sub sistem pendidikan, yakni yang mengikuti program pendidikan dalam berbagai tingkat, mulai dari pendidikan anak usia dini hingga pendidikan tinggi. Mereka merupakan fokus utama dalam sistem pendidikan. Adapun pendidikan bertujuan untuk membentuk, membimbing dan mempersiapkan mereka untuk masa depan. Akan tetapi, di media online terdapat pemberitaan mengenai anak-anak yang kecanduan gadget yang sangatlah miris. Tujuan pendidikan nasional dan tujuan pendidikan Islam nampaknya akan sulit dicapai jika generasi milenial yang notabene adalah peserta didik kecanduan gadget. Tujuan penulisan artikel ini, yaitu untuk menganalisis tantangan sosial dan psikologis yang dihadapi generasi milenial akibat ketergantungan terhadap gadget dan peran pendidikan dalam menghadapi problematika tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif studi kasus. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketergantungan pada gadget dapat memberikan tantangan sosial tertentu bagi generasi milenial yang dapat mengganggu perkembangan pergaulan sosial manusia sehingga tidak dapat berkembang sebagai manusia seutuhnya dan dapat menyebabkan sejumlah tantangan psikologis yang akan menghambat tugas-tugas perkembangan pada setiap fase anak/peserta didik. Dalam mengatasi kedua tantangan tersebut di atas, pendidikan memiliki peran yang sangat signifikan.

Kata Kunci: Tantangan Sosial, Tantangan Psikologis, Kecanduan, Gadget, Peran Pendidikan

Copyright (c) 2023 Ani Fatimah Zahra Saifi, Erni Susilawati, Euis Komala, Mahmud, Pepen Supendi

✉Corresponding author: Ani Fatimah Zahra Saifi

Email Address: anifatimahzahra@gmail.com (Jl. A.H Nasution No. 105, Cipadung, Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat)

Received 29December 2023, Accepted 02 January 2024, Published 04 January 2024

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan individu, masyarakat, dan negara secara keseluruhan. Pendidikan tidak hanya tentang pengetahuan, tetapi juga tentang perkembangan karakter dan etika, yang membantu individu memahami nilai-nilai seperti kejujuran, integritas, tanggung jawab, dan empati. Pentingnya pendidikan sangat jelas dalam mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu dan perkembangan masyarakat. Oleh karena itu, investasi dalam

pendidikan seringkali dianggap sebagai investasi jangka panjang yang memiliki dampak positif yang signifikan.

Pendidikan pada dasarnya merupakan interaksi antara faktor-faktor yang terlibat di dalamnya guna mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan adalah sebuah sistem yang terstruktur dan terorganisasi yang dirancang untuk menyediakan pengalaman pembelajaran kepada individu dengan tujuan pengembangan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, dan karakter mereka. Pendidikan sebagai sebuah sistem terdiri dari berbagai komponen atau faktor pendidikan. Sistem pendidikan melibatkan berbagai elemen yang bekerja bersama-sama untuk mencapai tujuan pendidikan. Nawawi (1993) mengemukakan faktor pendidikan tersebut adalah pendidik, anak didik, relasi (alat pendidikan), tujuan pendidikan dan sosio kultural. Adapun Bawani (1987) mengemukakan bahwa dalam kegiatan pendidikan paling kurang harus ada 3 (tiga) unsur: *yang mendidik, yang dididik dan tujuan yang hendak dicapai*. Sedangkan Muhaimin dan Abdul Mujib (1993) mengemukakan bahwa komponen-komponen dasar pendidikan Islam adalah pendidik, anak didik, kurikulum, metode dan evaluasi.

Sistem pendidikan berperan penting dalam membentuk perkembangan individu, masyarakat, dan negara. Ini menciptakan lingkungan yang terstruktur untuk mentransfer pengetahuan dan nilai-nilai yang penting dalam pembentukan individu dan perkembangan masyarakat.

Anak/peserta didik merupakan sub sistem pendidikan, yakni yang mengikuti program pendidikan dalam berbagai tingkat, mulai dari pendidikan anak usia dini hingga pendidikan tinggi. Mereka merupakan fokus utama dalam sistem pendidikan, dan pendidikan bertujuan untuk membentuk, membimbing, dan mempersiapkan mereka untuk masa depan.

Sebagaimana kita ketahui bahwa fungsi dan tujuan Pendidikan nasional yang termaktub dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 ayat 2 yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, yakni “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Al-Attas (1979:1) menghendaki tujuan pendidikan islami adalah manusia yang baik. Marimba (1964:39) berpendapat bahwa tujuan Pendidikan Islami adalah terbentuknya orang yang berkepribadian muslim. Al-Abrasyi (1974:15) menghendaki tujuan Pendidikan Islami adalah manusia yang berakhlak mulia. Dan Munir Mursyid menyatakan bahwa tujuan akhir pendidikan menurut Islam adalah manusia sempurna.

Akan tetapi, dewasa ini, di zaman serba digital ini, muncul tren Generasi Alpha, yakni istilah yang digunakan untuk merujuk pada kelompok generasi yang lahir setelah Generasi Z. Meskipun batasan waktu pasti untuk Generasi Alpha mungkin berbeda-beda dalam berbagai sumber, umumnya

mereka adalah anak-anak yang lahir pada pertengahan 2010-an hingga pertengahan 2020-an. Oleh karena itu, mereka merupakan generasi yang saat ini masih sangat muda.

Karena Generasi Alpha masih dalam perkembangan, sulit untuk membuat generalisasi yang pasti tentang karakteristik atau perilaku mereka. Namun, diperkirakan bahwa mereka akan tumbuh dalam era yang semakin terhubung secara digital, dengan akses ke teknologi dan informasi yang lebih besar daripada generasi sebelumnya. Mereka akan menjadi konsumen yang sangat terbiasa dengan perangkat digital dan akan mempengaruhi perkembangan teknologi serta cara kita berkomunikasi dan bekerja di masa depan.

Muncul pula istilah generasi milenial, sering disingkat sebagai "millennials," adalah kelompok demografis yang umumnya merujuk kepada individu yang lahir dalam rentang waktu tertentu. Walaupun definisi pastinya bervariasi, generasi milenial biasanya mencakup individu yang lahir sekitar antara awal 1980-an hingga pertengahan atau akhir 1990-an hingga awal 2000-an. Rentang tahun kelahiran yang tepat seringkali didefinisikan berbeda-beda oleh sumber-sumber yang berbeda.

Generasi milenial adalah kelompok yang signifikan dalam populasi dan memainkan peran penting dalam budaya dan ekonomi saat ini. Mereka telah mengalami perubahan signifikan dalam teknologi, budaya pop, dan perkembangan sosial, yang telah memengaruhi cara mereka berinteraksi, belajar, bekerja, dan berpartisipasi dalam Masyarakat.

Akan tetapi, dalam media online detik.com diberitakan bahwa ada 8 (delapan) anak dirawat inap di Rumah Sakit Jiwa Semarang karena kecanduan gawai. Delapan anak tersebut usia termuda sekitar anak-anak usia SD kelas IV-V. kemudian usia SMP karena masa remaja yang rasa ingin tahunya tinggi. Kedelapan anak itu harus dirawat inap dan menjalani terapi karena kondisi kejiwaannya yang marah ketika gawai diambil atau sudah tidak bisa diajak komunikasi karena sibuk dengan gawainya. Kondisinya sudah tidak bisa diberi tahu (dinasihati), mau tidak mau harus dengan obat untuk menenangkannya.

Diberitakan pula beberapa anak di Jawa Barat dilaporkan memerlukan perawatan karena mengalami kecanduan gadget atau gawai. Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Cisarua melaporkan sepanjang 2020 hingga Februari 2021 sudah ada 112 anak yang dirawat karena mengalami kecanduan gawai. Mereka murni gangguan adiksi gawai, jadi yang dominan itu kecanduan internet diantaranya adiksi games.

Kemudian dalam suara.com diberitakan bahwa bocah laki-laki berusia 10 tahun divonis dokter mengalami kelumpuhan leher akibat terlalu sering bermain gadget/ponsel. Ibu bocah tersebut bercerita kepada dokter bahwa anaknya suka sekali bermain ponsel sambil tiduran dari sore hingga malam hari, yang menyebabkan otot-otot lehernya tegang lalu mengalami kelumpuhan total.

Selanjutnya masih pemberitaan di suara.com bahwa viral di media sosial seorang bocah tak bisa membuka matanya akibat nonstop bermain telepon genggam. Video berdurasi kurang dari 1 menit memperlihatkan seorang ibu muda tengah membawa buah hatinya yang berusia 6 tahun ke rumah sakit karena sang anak tak dapat membuka kedua matanya.

Psikolog klinis anak dan remaja dari Universitas Indonesia, Winny Suryania mengatakan, paparan internet yang tidak dibarengi dengan pengawasan dari orang tua dapat mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja. Anak akan menjadi lebih pasif, tidak bersemangat melakukan kegiatan lain, bahkan sampai kecanduan.

Pemberitaan-pemberitaan di media online tersebut sangatlah miris. Tujuan pendidikan nasional dan tujuan pendidikan Islam nampaknya akan sulit dicapai jika generasi milenial yang notabene adalah peserta didik kecanduan gadget/gawai sebagaimana dijelaskan di atas.

Oleh karena itu, kiranya Peran Pendidikan dalam Menghadapi Tantangan Sosial dan Psikologis yang Dihadapi Generasi Milenial Akibat Ketergantungan Terhadap Gadget menarik untuk dianalisis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif studi kasus. Metode deskriptif dalam studi kasus pada penelitian ini digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan fenomena yang diamati secara rinci, mendalam dan fokus pada karakteristik, situasi atau keadaan dari suatu kasus secara terperinci, yaitu yang berkaitan dengan peran pendidikan dalam menghadapi tantangan sosial dan psikologis yang dihadapi generasi milenial akibat ketergantungan terhadap gadget dan peran pendidikan dalam menghadapi problematika tersebut.

Dalam penelitian ini melibatkan langkah-langkah seperti pengumpulan data, observasi dan analisis mendalam terhadap kasus yang sedang diteliti. Tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang kasus tersebut, seringkali dengan mencakup detail-detail spesifik yang relevan.

HASIL DAN DISKUSI

Tantangan Sosial yang Dihadapi Generasi Milenial Akibat Ketergantungan terhadap Gadget

Manusia secara hakiki adalah merupakan makhluk sosial. Sejak ia dilahirkan, ia membutuhkan pergaulan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan biologisnya, yaitu makanan, minuman dan lain-lain.

Akan tetapi, pada usia 2 (dua) bulan hubungan dengan ibunya sudah mulai berlangsung secara psikis – tidak hanya biologis – yaitu dengan menjawab senyuman ibunya dengan senyuman. Bahkan oleh beberapa penyelidik psikologi anak telah dibuktikan bahwa apabila tidak ada hubungan psikis antara ibu dan anak kecil, perkembangannya terhambat untuk beberapa tahun lamanya.

Kelak apabila ia sudah mulai bergaul dengan kawan-kawan sebaya, ia pun tidak hanya menerima kontak social itu, tetapi ia juga dapat memberikan kontak sosial. Ia mulai mengerti bahwa dalam kelompok sepermainannya terdapat peraturan-peraturan tertentu, norma-norma sosial yang seharusnya ia patuhi dengan rela guna dapat melanjutkan hubungan-hubungan dengan kelompok tersebut secara lancar. Ia pun turut membentuk norma-norma pergaulan tertentu yang sesuai dengan instruksi kelompok. Ia mengakui bahwa ia punya peranan dalam kelompoknya yang berdasarkan

hubungan timbal balik dengan anggota lainnya. Kelompok itu tidak hanya kesempatan untuk memperoleh sesuatu bagi dirinya, juga membutuhkan sumbangannya. Ia belajar mengembangkan kecakapannya untuk dapat memberikan sumbangannya terhadap kelompok sosialnya. Ia belajar menyesuaikan dirinya dengan norma-norma yang sudah terbentuk di dalam kelompoknya, atau ikut serta dalam pembentukan norma-norma baru. Ia belajar mengebekbelakangkan keinginan-keinginan individual demi kebutuhan kelompoknya.

Menurut Freud, *super-ego* pribadi manusia sudah mulai dibentuk ketika ia berumur 5-6 tahun dan perkembangan *super-ego* tersebut berlangsung terus menerus selama ia hidup. *Super-ego* yang terdiri atas hati nurani, norma-norma dan cita-cita pribadi, ini tidak mungkin terbentuk dan berkembang tanpa manusia itu bergaul dengan manusia lainnya, sehingga sudah jelas bahwa tanpa pergaulan sosial itu manusia tidak dapat berkembang sebagai manusia seutuhnya.

Generasi milenial (biasanya merujuk kepada mereka yang lahir antara awal 1980-an hingga pertengahan 1990-an hingga awal 2000-an) sering diidentifikasi dengan penggunaan gadget, teknologi digital, dan internet yang luas.

Gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang artinya sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus. *Gadget* dalam pengertian umum dianggap sebagai suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya. Contohnya komputer, *handphone*, *game*, dan lain-lain.

Gadget bukanlah hal yang asing lagi di telinga kita. *Gadget* sudah sangat familiar di kalangan masyarakat saat ini. Bahkan, kebanyakan dari kita sudah merasa ketergantungan dengan *gadget* tersebut.

Tampaknya *gadget* memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan kita saat ini. Semua orang pasti sudah memiliki *gadget*, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai lansia sekalipun. Tak heran jika saat ini banyak penggunaan *gadget* yang berlebihan dan disalahgunakan.

Hampir setiap orang menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari. Tentunya dengan alasan untuk mempermudah pekerjaan mereka. Memang betul *gadget* dapat mempermudah pekerjaan kita dan memberikan dampak yang positif. Tapi di samping dampak positif tentu ada dampak negatifnya.

Meskipun sebagian besar dari masyarakat memanfaatkan *gadget* untuk komunikasi, urusan pekerjaan atau bisnis, mencari informasi, ataupun hanya sekedar untuk mencari hiburan, tetapi tidak jarang terdapat penggunaan *gadget* yang kurang tepat. Tak jarang pemanfaatan *gadget* menjadi jalan pintas orang tua untuk mengasuh anaknya. Dengan berbagai fitur dan aplikasi *gadget* yang menarik, para orang tua memanfaatkannya untuk menemani anak agar orang tua dapat beraktivitas dengan tenang tanpa diganggu oleh anak. Sangat disayangkan, peran orang tua saat ini sudah digantikan oleh *gadget*. Sehingga orang tua tidak lagi melakukan perannya dengan baik

Ketergantungan pada gadget dapat memberikan tantangan sosial tertentu bagi generasi ini. Berikut adalah beberapa tantangan sosial yang dihadapi oleh generasi milenial akibat ketergantungan

terhadap gadget:

1. **Isolasi Sosial:** Meskipun terhubung secara digital, generasi milenial dapat mengalami isolasi sosial dalam dunia nyata. Mereka mungkin lebih memilih berkomunikasi melalui pesan teks atau media sosial daripada berinteraksi secara langsung dengan orang lain.
2. **Kurangnya Interaksi Sosial Langsung:** Ketergantungan pada gadget dapat mengurangi interaksi sosial langsung. Banyak generasi milenial lebih memilih berkomunikasi melalui pesan teks atau media sosial daripada berbicara secara langsung. Ini dapat mengurangi kemampuan mereka dalam berinteraksi secara fisik dengan orang lain.
3. **Kecanduan Media Sosial:** Generasi milenial sering terjebak dalam dunia media sosial. Mereka dapat menghabiskan banyak waktu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain dan mencari validasi melalui "likes" dan komentar. Ini dapat menyebabkan tekanan sosial dan gangguan citra tubuh.
4. **Penyebaran Berita Palsu dan Hoaks:** Generasi milenial sering menjadi sasaran berita palsu dan hoaks yang dapat berdampak pada pemahaman mereka tentang dunia. Ketergantungan pada gadget memperbesar risiko tersebarnya informasi palsu.
5. **Kurangnya Produktivitas:** Akses mudah ke hiburan digital dan konten online dapat mengalihkan perhatian dari pekerjaan dan kewajiban lainnya. Hal ini dapat mengurangi produktivitas generasi milenial di tempat kerja dan dalam pendidikan.
6. **Keamanan Data dan Privasi:** Ketergantungan pada gadget juga menghadirkan risiko terkait keamanan data dan privasi. Generasi milenial perlu waspada terhadap ancaman siber dan kebocoran data pribadi.
7. **Kurangnya Aktivitas Fisik:** Banyak generasi milenial menghabiskan banyak waktu di depan layar, yang dapat mengurangi aktivitas fisik. Ini dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, seperti obesitas dan penyakit yang terkait dengan kurangnya gerakan.

Untuk mengatasi tantangan ini, penting untuk memiliki kesadaran yang kuat tentang dampak ketergantungan pada gadget dan mengambil tindakan untuk mengelola penggunaan gadget dengan bijak. Pendidikan dan kesadaran tentang masalah ini juga penting dalam membantu generasi milenial memahami risiko dan konsekuensi dari penggunaan gadget yang berlebihan.

Tantangan Psikologis yang Dihadapi Generasi Milenial Akibat Ketergantungan terhadap Gadget.

Dalam membahas permasalahan ini, perlu kiranya dibahas mengenai tugas perkembangan fase anak-anak dan fase remaja.

Masa anak-anak (*late childhood*) berlangsung antara usia 6 sampai 12 tahun dengan ciri-ciri utama sebagai berikut :

1. Memiliki dorongan untuk keluar dari rumah dan memasuki kelompok sebaya (*peer group*);
2. Keadaan fisik yang memungkinkan/mendorong anak memasuki dunia permainan dan pekerjaan yang membutuhkan keterampilan jasmani;

3. Memiliki dorongan mental untuk memasuki dunia konsep, logika, simbol dan komunikasi yang luas.

Adapun tugas-tugas perkembangan pada masa perkembangan kedua ini meliputi kegiatan belajar dan mengembangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar keterampilan fisik yang diperlukan untuk bermain, seperti lompat jauh, lompat tinggi, mengejar, menghindarej kejaran, dan seterusnya.
2. Membina sikap yang sehat (positif) terhadap dirinya sendiri sebagai seorang individu yang sedang berkembang, seperti kesadaran tentang harga diri (*self esteem*) dan kemampuan diri (*self efficacy*)
3. Belajar bergaul dengan teman-teman sebaya sesuai dengan etika moral yang berlaku di masyarakatnya.
4. Belajar memainkan peran sebagai seorang pria (jika ia seorang pria) dan sebagai seorang Wanita (jia ia seorang Wanita).
5. Mengembangkan dasar-dasar keterampilan membaca, menulis dan berhitung (matematika atau aritmetika).
6. Mengembangkan konse-konsep yang diperlukan kehidupan sehar-hari.
7. Mengembangkan kata hati, moral dan skala nilai yang selaras dengan keyakinan dan kebudayaan yang berlaku di masyarakatnya.
8. Mengembangkan sikap ogjektif/lugas baik positif maupun negatif terhadap kelompok dan lembaga kemasyarakatan.
9. Belajar mencapai kemerdekaan atau kebebasan pribadi sehingga menjadi dirinya sendiri yang independen (mandiri) dan bertanggungjawab.

Masa remaja (*adolensce*) menurut sebagian ahli psikologi terdiri atas sub-sub masa perkembangan sebagai berikut: 1) subperkembangan prepuber selama kurang lebih dua tahun sebelum masa puber; 2) subperkembangan puber selama dua setengah sampai tiga setengah tahun; 3) subperkembangan post-puber, yakni saat perkembangan biologis sudah lambat tapi masih terus berlangsung pada bagian-bagian organ tertentu. Saat ini merupakan akhir masa puber yang mulai menampakkan tanda-tanda kedewasaan.

Proses perkembangan pada masa remaja lazimnya berlangsung selama kurang lebih 11 tahun, mulai usia 12-21 pada Wanita dan 13-22 tahun pada pria. Masa perkembangan remaja yang panjang ini dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran dan persoalan, bukan saja bagi si remaja sendiri melainkan juga para orang tua, guru dan masyarakat sekitar. Bahkan tak jarang para penegak hukum pun direpotkan oleh ulah dan tindak tanduknya yang dipandang menyimpang.

Mengapa demikian? Secara singkat jawabannya ialah karena individu remaja sedang berada di persimpangan jalan antara dunia anka-anak dan dunia dewasa. Sehubungan dengan ini, hampir dapat dipastikan bahwa segala sesuatu yang sedang mengalami atau dalam keadaan transisi (masa peralihan) dari suatu keadaan ke keadaan lainnya selalu menimbulkan gejolak, goncangan dan benturan yang kadang-kadang berakibat sangat buruk bahkan fatal (mematikan).

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja pada umumnya meliputi pencapaian dan persiapan segala hal yang berhubungan dengan kehidupan masa dewasa, yaitu:

1. Mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat.
2. Mencapai peranan sosial sebagai seorang pria (jika ia seorang pria) dan peranan sosial seorang wanita (jika ia seorang wanita) selaras dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakatnya.
3. Menerima kesatuan organ-organ tubuh sebagai pria (jika ia seorang pria) dan kesatuan organ-organ tubuh sebagai wanita (jika ia seorang wanita) dan menggunakannya secara efektif sesuai dengan kodratnya masing-masing.
4. Keinginan menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakatnya.
5. Mencapai kemerdekaan/kebebasan emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya dan mulai menjadi seorang "person" (menjadi dirinya sendiri).
6. Mempersiapkan diri untuk mencapai karir (jabatan dan profesi) tertentu dalam bidang kehidupan ekonomi.
7. Mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkawinan (rumah tangga) dan kehidupan berkeluarga yakni sebagai suami (ayah) dan istri (ibu).
8. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku dan mengembangkan ideologi untuk keperluan kehidupan kewarganegaraannya.

Ketergantungan terhadap gadget dan teknologi digital dapat menyebabkan sejumlah tantangan psikologis yang dihadapi oleh generasi milenial. Berikut adalah beberapa tantangan psikologis yang dapat timbul akibat ketergantungan terhadap gadget:

1. Gangguan Kesehatan Mental: Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di depan layar gadget dapat berkontribusi pada gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Rasa tidak aman dan perasaan kurangnya prestasi bisa muncul akibat perbandingan dengan kehidupan yang diportray di media sosial.
2. Gangguan Tidur: Penggunaan gadget sebelum tidur dapat mengganggu tidur generasi milenial. Pencahayaan biru dari layar gadget dapat mengacaukan ritme sirkadian, membuat sulit tidur, dan mengganggu kualitas tidur.
3. Ketergantungan pada Validasi Sosial Online: Generasi milenial sering mencari validasi sosial melalui media sosial. Jumlah "likes" dan komentar diunggah mereka bisa menjadi sumber kebahagiaan atau stres. Hal ini dapat merusak harga diri dan kesejahteraan emosional.
4. Kurangnya Kemampuan Berpikir Kritis: Generasi milenial dapat menjadi kurang kritis terhadap informasi yang mereka temui secara online. Mereka mungkin rentan terhadap penyebaran berita palsu dan hoaks.

5. Kurangnya Perhatian dan Konsentrasi: Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan generasi milenial untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas dengan efisien.
6. Ketergantungan Finansial: Pembelian aplikasi, konten digital, dan gadget baru bisa menjadi sumber utang dan ketergantungan finansial, yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan.
7. Gangguan Citra Tubuh: Terpaparnya gambar tubuh yang ideal di media sosial dapat menyebabkan perasaan kurangnya percaya diri dan gangguan citra tubuh, terutama di kalangan generasi milenial.
8. Perasaan Kehilangan Jika Tidak Terhubung: Ketika generasi milenial terputus dari internet atau tidak bisa mengakses gadget mereka, mereka dapat merasa gelisah atau kehilangan, yang disebut sebagai "FOMO" (Fear of Missing Out).
9. Perubahan Pola Komunikasi: Ketergantungan pada pesan teks dan media sosial dapat merusak keterampilan komunikasi langsung dan ekspresi emosional.

Penting bagi generasi milenial untuk menyadari dampak psikologis dari ketergantungan pada gadget dan mengambil langkah-langkah untuk mengelola penggunaan mereka secara bijak. Ini dapat mencakup membatasi waktu layar, mencari dukungan psikologis jika diperlukan, dan mengembangkan keseimbangan sehat antara dunia digital dan dunia nyata.

Kecanduan gadget ini dapat menyebabkan anak tidak dapat menjalankan tugas perkembangannya sesuai fasenya sebagaimana dijelaskan di atas.

Peran Pendidikan dalam Menghadapi Problematika Sosial dan Psikologis yang Dialami Generasi Milenial Akibat Ketergantungan terhadap Gadget.

Pendidikan memainkan peran penting dalam menghadapi problematika sosial dan psikologis yang dihadapi generasi milenial akibat ketergantungan terhadap gadget. Dalam perspektif fungsional, pendidikan memiliki fungsi atau kontribusi positif bagi masyarakat. Berikut adalah beberapa peran pendidikan dalam mengatasi tantangan ini:

1. Pendidikan Kesadaran Digital: Pendidikan dapat meningkatkan kesadaran tentang risiko dan dampak penggunaan gadget yang berlebihan. Ini dapat mencakup pelatihan tentang identifikasi berita palsu, penggunaan yang bijak, dan keterampilan pengelolaan waktu.
2. Pembelajaran Keterampilan Hidup: Pendidikan dapat membantu generasi milenial mengembangkan keterampilan kritis seperti berpikir kritis, manajemen waktu, komunikasi efektif, dan manajemen stres. Ini dapat membantu mereka mengatasi tantangan sosial dan psikologis.
3. Pengembangan Kecerdasan Emosional: Pendidikan dapat membantu generasi milenial dalam memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Ini bisa membantu mengatasi gangguan kesehatan mental dan konflik interpersonal yang timbul dari ketergantungan gadget.
4. Promosi Keseimbangan Digital: Pendidikan dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata. Ini dapat mengajarkan generasi milenial cara mengalokasikan waktu dengan bijak antara penggunaan gadget dan interaksi sosial serta aktivitas fisik.

5. Pengembangan Keterampilan Kritis dalam Bermedia Sosial: Pendidikan dapat membantu generasi milenial mengembangkan keterampilan kritis dalam menggunakan media sosial, termasuk cara mengelola privasi online, mengidentifikasi berita palsu, dan memahami dampak sosial media pada kesejahteraan mental.
6. Promosi Kesehatan Mental: Pendidikan dapat memberikan pemahaman tentang kesehatan mental, mengurangi stigma terkait masalah psikologis, dan memberikan sumber daya bagi individu yang membutuhkan bantuan dalam mengatasi gangguan kesehatan mental.
7. Kurikulum Inklusif: Kurikulum pendidikan harus inklusif dan mempertimbangkan keberagaman kebutuhan dan kemampuan individu. Ini mencakup pendekatan yang memungkinkan siswa dengan masalah kesehatan mental atau gangguan kesejahteraan lainnya untuk belajar dengan cara yang sesuai dengan kebutuhan mereka.
8. Pengembangan Karakter dan Etika: Pendidikan dapat membantu dalam pengembangan karakter dan etika individu, termasuk penekanan pada nilai-nilai seperti empati, integritas, dan tanggung jawab dalam penggunaan gadget.
9. Pendidikan Parenting Digital: Pendidikan juga harus melibatkan orang tua dan wali dalam mendukung anak-anak mereka dalam menggunakan gadget dengan bijak. Ini dapat mencakup pendidikan parenting digital yang membantu orang tua memahami dan mengelola penggunaan gadget oleh anak-anak mereka.
10. Penilaian dan Intervensi Dini: Sistem pendidikan dapat mendeteksi tanda-tanda gangguan kesehatan mental pada siswa dan menyediakan layanan konseling atau intervensi dini untuk mereka yang memerlukan dukungan khusus.

Dalam menghadapi tantangan yang dihadapi generasi milenial akibat ketergantungan terhadap gadget, pendidikan dapat berperan sebagai sarana untuk memberdayakan mereka dengan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi dampak negatif dan menjalani kehidupan yang seimbang dan sehat dalam era digital.

Upaya melalui pendidikan ini tidak hanya dilakukan di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga dan di lingkungan masyarakat. Adapun di lingkungan keluarga, orang tua dapat melakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Edukasi waktu melihat layar. Orang tua agar meningkatkan pengetahuan dan informasi pada anak terkait penggunaan gawai dan internet yang sehat. Edukasi ini bisa mencakup durasi, prioritas, dan konten yang diakses. Rekomendasi melihat layar yang sehat untuk anak berusia 2-4 tahun yaitu di bawah 1 jam per hari. Sementara untuk anak yang lebih dewasa dari itu biasanya tidak lebih dari tiga jam.
2. Usahakan keseimbangan aktivitas. Sebisa mungkin dorong anak agar tetap aktif secara fisik, tidak hanya menghabiskan waktu dengan gawai. Ciptakan suasana yang nyaman di rumah sehingga anak terdorong untuk melakukan aktivitas fisik.

3. Berikan aturan yang jelas. Buat aturan yang jelas mengenai penggunaan gadget/internet : Kapan, di mana, bagaimana," kata dr Lahargo. Aturan ini harus diterapkan secara tegas dan diikuti oleh semua anggota keluarga.
4. Pantau akses. Pantau akses penggunaan gawai dengan menggunakan perangkat bersama. Ambil kesempatan bebas gawai untuk berkomunikasi, berinteraksi dan berbagi nilai-nilai keluarga bersama anak.
5. Beri pujian. Pastikan untuk memberikan pujian pada anak ketika mereka tidak menggunakan ponsel. Baik apakah itu karena keputusan sendiri atau karena telah mengikuti aturan yang telah ditetapkan.

KESIMPULAN

Ketergantungan pada gadget dapat memberikan tantangan sosial tertentu bagi generasi milenial yakni isolasi sosial, kurangnya interaksi sosial langsung, kecanduan media sosial, penyebaran berita palsu dan hoaks, kurangnya produktivitas, keamanan data dan privasi dan kurangnya aktivitas fisik. Hal-hal tersebut dapat mengganggu perkembangan pergaulan sosial manusia sehingga tidak dapat berkembang sebagai manusia seutuhnya.

Ketergantungan terhadap gadget dan teknologi digital dapat menyebabkan sejumlah tantangan psikologis yang dihadapi oleh generasi milenial sebagai berikut: gangguan kesehatan mental, gangguan tidur, ketergantungan pada validasi sosial online, kurangnya kemampuan berpikir kritis, kurangnya perhatian dan konsentrasi, ketergantungan finansial, gangguan citra tubuh, perasaan kehilangan jika tidak terhubung, perubahan pola komunikasi. Tantangan psikologis tersebut akan menghambat tugas-tugas perkembangan pada setiap fase anak/peserta didik.

Dalam mengatasi kedua tantangan tersebut di atas, pendidikan memiliki peran, diantaranya pendidikan kesadaran digital, pembelajaran keterampilan hidup, pengembangan kecerdasan emosional, promosi keseimbangan digital, pengembangan keterampilan kritis dalam bermedia sosial, promosi kesehatan mental, kurikulum inklusif, pengembangan karakter dan etika, pendidikan parenting digital, penilaian dan intervensi dini.

Upaya menangani kecanduan gadget pada generasi milenial harus dilakukan oleh pihak-pihak yang memiliki pengaruh yang cukup signifikan bagi anak/peserta didik, yakni oleh pihak sekolah, keluarga dan masyarakat. Ketiga pihak ini harus mendukung satu sama lain dalam melakukan upaya tersebut di atas.

REFERENSI

Mahmud, *Pemikiran Pendidikan Islam*, Bandung: Sahifa dan Pustaka Hidayah, 2010.

Tafsir Ahmad, *Ilmu Pendidikan Islami*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.

<https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4766635/duh-8-anak-dirawat-inap-di-rsj-semarang-karena-kacanduan-gawai>.

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5501112/5-tips-agar-anak-tak-kecanduan-gadget-di-masa-pandemi>.

<https://www.suara.com/health/2019/04/18/175000/terlalu-sering-bermain-gadget-bocah-10-tahun-ini-alami-kelumpuhan-leher>

<https://www.suara.com/video/2022/02/27/090000/bocah-tak-bisa-buka-mata-gegara-kecanduan-gadget-warganet-minta-orang-tua-lebih-tegas>

<https://kalbar.suara.com/read/2022/10/24/131500/waspada-bahaya-paparan-internet-dapat-pengaruhi-kesehatan-mental-anak>

Gerungan W.A, *Psikologi Sosial*, Bandung: PT Refika Aditama, 2010.

Syah Muhibbin, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003