

PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MOSAİK KEHIDUPAN DAN PERKEMBANGAN
MANUSIA SEPANJANG HIDUP

EDISI 2

BRIGITAN ARGASIAM

 **Unaki**
-PRESS-

Psikologi Perkembangan

Mosaik Kehidupan dan Perkembangan
Manusia Sepanjang Hidup

Edisi 2

Brigitan Argasiam



UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**Psikologi Perkembangan :
Mosaik Kehidupan dan Perkembangan Manusia
Sepanjang Hidup
Edisi 2**

Brigitan Argasiam

Desain Cover :
Brigitan Argasiam

Sumber :
Press.unaki.ac.id

Tata Letak :
Brigitan Argasiam

Proofreader :
Nalla Fitri Areh

Ukuran :
8 Halaman, 140 Halaman, Uk: 15.5x23 cm

ISBN :
978-623-97249-8-6

Cetakan Pertama :
Maret, 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Unakipress Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.



KATA PENGANTAR

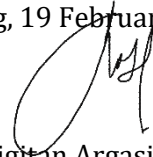
Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku ini, yang berjudul *Psikologi Perkembangan: Mosaik Kehidupan dan Perkembangan Manusia Sepanjang Hidup*, dapat diselesaikan. Buku ini hadir sebagai upaya untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai proses perkembangan manusia dari masa prenatal hingga masa dewasa lanjut, serta memberikan gambaran mengenai berbagai teori, metode, dan isu kontemporer yang terkait dengan psikologi perkembangan.

Buku ini disusun untuk menjadi sumber referensi yang komprehensif bagi mahasiswa, dosen, dan praktisi di bidang psikologi, serta bagi siapa saja yang ingin memahami dinamika kehidupan manusia yang terus berkembang. Dengan memadukan teori-teori klasik dan kontemporer, serta aplikasi praktisnya, buku ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang luas tentang bagaimana manusia berkembang dalam berbagai aspek, baik fisik, kognitif, sosial, maupun emosional.

Di dalamnya juga dijelaskan bagaimana teknologi, budaya, dan lingkungan berperan besar dalam membentuk perkembangan individu pada setiap tahap kehidupannya. Di era digital yang terus berubah, buku ini juga mencakup isu-isu terkini seperti pengaruh media sosial, teknologi digital, serta tantangan yang dihadapi individu dalam menjalani kehidupan di dunia yang semakin terhubung.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyelesaian buku ini, baik dalam bentuk saran, kritik, maupun kontribusi lainnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumber inspirasi dalam memahami perjalanan kehidupan manusia yang penuh warna dan dinamika.

Semarang, 19 Februari 2025



[Brigitan Argasiam]
Penulis

DAFTAR ISI

PSIKOLOGI PERKEMBANGAN : MOSAIK KEHIDUPAN DAN PERKEMBANGAN MANUSIA SEPANJANG HIDUP EDISI 2

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I.....	1
PSIKOLOGI PERKEMBANGAN DI ERA MODERN.....	1
A. Evolusi Psikologi Perkembangan Di Abad Ke-21	1
B. Pengaruh Teknologi dan Globalisasi.....	4
C. Konteks Multikultural dan Psikologi Perkembangan.....	7
BAB II	11
METODE PENELITIAN MUTAKHIR.....	11
A. Penelitian Longitudinal vs. Penelitian Berbasis Big Data	11
B. Etika dalam Penelitian Digital dan Lintas Budaya.....	14
C. AI dan Analisis Prediktif untuk Studi Perkembangan	19
BAB III	20
PERKEMBANGAN PRANATAL DAN NEONATAL ERA KONTEMPORER..	20
A. Teknologi Medis Modern: IVF, Genetika, dan Tes Pranatal	20
B. Dampak Gaya Hidup Modern (Stres, Polusi, Nutrisi) pada Perkembangan Janin.....	23
C. Perkembangan Motorik dan Kognitif Bayi.....	24
D. Bayi Digital: Eksposur Awal terhadap Teknologi.....	26
BAB IV.....	30
PERKEMBANGAN MASA KANAK-KANAK DINI (0-5 TAHUN).....	30
A. Anak di Era Digital: Adaptasi pada Media Digital dan Interaksi Sosial.....	30
B. Teori Perkembangan Sosial-Emosional Erikson.....	33
C. Keseimbangan Teknologi dan Pengembangan Motorik.....	36
BAB V	40
PERKEMBANGAN MASA KANAK-KANAK TENGAH (6-12 TAHUN)	40
A. Psikologi Pendidikan Kontemporer: Pembelajaran Hybrid	40
B. Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Digital	43
C. Regulasi Emosi di Era Informasi: Tantangan dan Solusi	46
BAB VI.....	51
PERKEMBANGAN MASA REMAJA (13-18 TAHUN).....	51

A. Media Sosial dan Pembentukan Identitas Remaja	51
B. Kesehatan Mental di Tengah Era Kompetisi Akademis	54
C. Perilaku Risiko di Era Internet: Cyberbullying, Sexting, dan Konsumsi Digital	58
BAB VII	62
PERKEMBANGAN MASA DEWASA AWAL (19-40 TAHUN)	62
A. Psikologi Perkembangan di Era Gig Economy	62
B. Teman Hubungan dan Pernikahan di Era Aplikasi Kencan	65
C. Mental Health Awareness: Fenomena Burnout dan Self-Care	68
BAB VIII	72
PERKEMBANGAN MASA DEWASA MADYA (40-65 TAHUN)	72
A. Krisis Paruh Baya di Era Karir Fleksibel	72
B. Pengasuhan Multigenerasi: Menyeimbangkan Anak dan Orang Tua Lanjut Usia	75
C. Teknologi dan Kesepian pada Usia Madya	78
BAB IX	82
PERKEMBANGAN MASA DEWASA LANJUT (65 TAHUN KE ATAS)	82
A. Aging in Place: Teknologi untuk Lansia Mandiri	82
B. Lansia di Era Media Sosial dan Komunitas Virtual	85
C. Kesehatan Mental dan Budaya: Membingkai Penuaan Positif	88
BAB X	92
PENGARUH TEKNOLOGI DAN BUDAYA PADA PERKEMBANGAN	92
A. Media Sosial: Faktor Baru dalam Perkembangan Psikologis	92
B. Perubahan Pola Budaya dan Implikasinya pada Perkembangan ..	95
C. Teknologi dan Perubahan Gaya Hidup: Perspektif Global	98
BAB XI	102
PERKEMBANGAN DI ERA PANDEMI DAN PASCA-PANDEMI	102
A. Dampak Pandemi COVID-19 pada Perkembangan Sosial dan Emosional	102
B. Pendidikan dan Psikologi Perkembangan dalam Pembelajaran Online	105
C. Tren Kesehatan Mental Global Pasca-Pandemi	109
BAB XII	113
INTEGRASI PSIKOLOGI PERKEMBANGAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI	113
A. Intervensi Psikologi untuk Setiap Tahap Kehidupan	113
B. Pendidikan Sepanjang Hayat	116

C. Psikologi Perkembangan untuk Masyarakat Multikultural.....	119
DAFTAR PUSTAKA	123

BAB I

PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

DI ERA MODERN

A. Evolusi Psikologi Perkembangan di Abad ke-21

Psikologi perkembangan telah mengalami transformasi besar selama abad ke-21, mencerminkan dinamika baru dalam ilmu pengetahuan, teknologi, dan masyarakat global. Sebagai cabang ilmu yang mempelajari perubahan manusia sepanjang hidupnya, psikologi perkembangan kini mengintegrasikan pendekatan lintas disiplin, termasuk neuroscience, teknologi digital, dan studi lintas budaya. Jika pada abad ke-20 pendekatan ini didominasi oleh teori-teori klasik seperti psikoanalisis dari Sigmund Freud dan teori kognitif Jean Piaget, maka abad ke-21 telah melampaui kerangka tradisional ini dengan memperluas fokus pada konteks global dan dampak teknologi yang mendalam.

Freud (1923) menekankan bahwa pengalaman masa kanak-kanak sangat penting dalam membentuk kepribadian dan kesehatan mental seseorang. Sementara itu, Piaget (1952) memperkenalkan gagasan tentang perkembangan kognitif yang terdiri dari serangkaian tahapan terstruktur. Kedua tokoh ini memberikan kontribusi besar dalam pemahaman kita tentang perkembangan manusia, tetapi pendekatan mereka sering kali dianggap terlalu universal dan kurang memperhitungkan pengaruh konteks sosial dan budaya. Dalam konteks modern, psikologi perkembangan tidak lagi dapat dipisahkan dari pengaruh lingkungan sosial, ekonomi, dan teknologi yang terus berubah.

Salah satu evolusi penting dalam psikologi perkembangan di abad ke-21 adalah pengakuan terhadap kompleksitas interaksi antara genetik dan lingkungan. Epigenetik, misalnya, telah menjadi bidang studi yang berkembang pesat. Menurut Meaney dan Szyf (2005), pengalaman awal seperti pola asuh dan stres dapat memengaruhi ekspresi gen, yang pada

gilirannya memengaruhi perkembangan kognitif dan emosional seseorang. Pendekatan ini menunjukkan bahwa perkembangan manusia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh lingkungan yang dinamis dan terus berubah.

Neuroscience telah memberikan kontribusi besar dalam memperluas pemahaman kita tentang perkembangan manusia. Melalui teknologi pencitraan otak seperti fMRI dan PET scan, para peneliti kini dapat mengamati bagaimana otak berkembang dari masa kanak-kanak hingga dewasa lanjut. Menurut Giedd (2004), perkembangan otak, terutama di korteks prefrontal, terus berlangsung hingga usia 25 tahun. Hal ini menjelaskan mengapa pengambilan keputusan dan kontrol emosi pada remaja sering kali kurang matang dibandingkan pada orang dewasa. Wawasan ini telah mendorong pendekatan baru dalam pendidikan dan intervensi dini untuk mendukung perkembangan optimal pada setiap tahap kehidupan.

Selain neuroscience, teknologi digital juga memainkan peran penting dalam membentuk psikologi perkembangan di abad ke-21. Penggunaan media sosial, perangkat digital, dan platform pembelajaran online telah mengubah cara individu berinteraksi, belajar, dan membentuk identitas. Menurut Boyd (2014), remaja menggunakan media sosial tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang untuk membentuk identitas mereka. Namun, efek media sosial tidak selalu positif. Twenge et al. (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi dan kecemasan, terutama pada remaja. Studi ini menyoroti pentingnya keseimbangan antara teknologi dan perkembangan sosial-emosional.

Globalisasi juga memberikan dampak signifikan terhadap psikologi perkembangan. Interaksi antarbudaya yang semakin intensif telah menciptakan dinamika baru dalam perkembangan individu. Berry (1997) mengemukakan bahwa proses akulturasi, yaitu bagaimana individu menyesuaikan diri dengan budaya baru, dapat memengaruhi identitas dan kesehatan mental seseorang. Anak-anak dan remaja yang tumbuh dalam lingkungan multikultural sering kali menghadapi tantangan unik dalam

membentuk identitas mereka. Di satu sisi, mereka memiliki keuntungan berupa pemahaman lintas budaya yang lebih luas, tetapi di sisi lain, mereka juga rentan terhadap konflik identitas.

Isu-isu global seperti perubahan iklim dan pandemi COVID-19 juga mulai diintegrasikan ke dalam kajian psikologi perkembangan. Menurut Clayton (2020), perubahan iklim tidak hanya berdampak pada lingkungan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental, terutama bagi generasi muda yang menghadapi kecemasan akan masa depan. Sementara itu, pandemi COVID-19 memberikan tantangan baru dalam perkembangan sosial dan emosional anak-anak dan remaja. Penelitian oleh Loades et al. (2020) menunjukkan bahwa isolasi sosial selama pandemi meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi, yang dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan mereka.

Evolusi psikologi perkembangan di abad ke-21 juga terlihat dalam pendekatan pendidikan. Konsep pendidikan sepanjang hayat (lifelong learning) kini menjadi fokus utama, menekankan pentingnya pembelajaran di setiap tahap kehidupan. Menurut Knowles (1984), orang dewasa belajar dengan cara yang berbeda dari anak-anak, yang mendorong pendekatan pendidikan yang lebih fleksibel dan berbasis pengalaman. Dalam dunia kerja yang terus berubah, kemampuan untuk terus belajar dan beradaptasi menjadi semakin penting. Selain itu, pendidikan berbasis teknologi kini memungkinkan pembelajaran yang lebih individual, membuka peluang bagi setiap individu untuk mengakses sumber daya pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Metodologi penelitian dalam psikologi perkembangan juga mengalami perubahan besar. Penelitian tradisional yang mengandalkan metode longitudinal dan cross-sectional kini dilengkapi dengan analisis data besar (big data) dan kecerdasan buatan (AI). Menurut Yarkoni (2019), big data memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola perkembangan yang lebih kompleks dan memahami faktor-faktor yang memengaruhi individu dalam skala yang lebih luas. Namun, pendekatan ini juga menimbulkan tantangan etis, seperti privasi dan keamanan data. Para

peneliti harus berhati-hati dalam menggunakan data sensitif untuk memastikan bahwa hak-hak individu tetap terlindungi.

Dalam konteks global dan digital, etika penelitian menjadi semakin penting. Para peneliti dihadapkan pada dilema etis terkait penggunaan data yang sensitif dan dampaknya pada individu yang diteliti. Menurut APA (2017), pedoman etika penelitian harus terus diperbarui untuk mencerminkan tantangan baru ini, termasuk pengumpulan data secara online dan penggunaan algoritma untuk analisis data. Etika dalam penelitian psikologi juga menekankan pentingnya transparansi dalam menyampaikan hasil penelitian kepada masyarakat, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara luas.

Secara keseluruhan, evolusi psikologi perkembangan di abad ke-21 mencerminkan kebutuhan untuk memahami manusia dalam konteks yang lebih luas dan dinamis. Integrasi teknologi, neuroscience, dan studi lintas budaya telah membawa wawasan baru yang memperkaya pemahaman kita tentang perkembangan manusia. Dalam menghadapi tantangan dunia modern, psikologi perkembangan terus berkembang, menawarkan solusi untuk membantu individu berkembang secara optimal di tengah perubahan yang terus berlangsung. Masa depan psikologi perkembangan akan terus ditentukan oleh kemampuan kita untuk mengintegrasikan inovasi, menghormati keragaman, dan tetap fokus pada kebutuhan individu dalam konteks yang terus berubah.

B. Pengaruh Teknologi dan Globalisasi

Psikologi perkembangan telah berkembang pesat seiring dengan perubahan zaman, di mana teknologi dan globalisasi memainkan peran sentral dalam membentuk kehidupan manusia. Transformasi ini tidak hanya mengubah cara manusia berinteraksi, tetapi juga berdampak pada cara individu berkembang di setiap tahap kehidupan. Teknologi dan globalisasi menciptakan peluang dan tantangan baru yang sebelumnya tidak terbayangkan, sehingga memaksa psikologi perkembangan untuk terus beradaptasi dan memperluas perspektifnya.

Teknologi digital, misalnya, telah merevolusi cara manusia berkomunikasi, belajar, dan bekerja. Menurut Prensky (2001), generasi muda yang lahir di era digital dapat disebut sebagai "digital natives" karena mereka tumbuh dengan teknologi sebagai bagian integral dari kehidupan mereka. Pengaruh teknologi ini terlihat jelas pada perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak-anak dan remaja. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Facebook telah menjadi ruang di mana identitas individu dibentuk dan dikonstruksi ulang. Boyd (2014) berpendapat bahwa media sosial menawarkan peluang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, tetapi juga menciptakan tekanan baru akibat fenomena "perbandingan sosial" yang konstan.

Namun, dampak teknologi tidak selalu positif. Twenge et al. (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan risiko depresi dan kecemasan, terutama di kalangan remaja. Ketergantungan pada teknologi juga dapat mengganggu keterampilan interpersonal dan hubungan tatap muka. Hal ini memunculkan tantangan baru dalam membantu individu mencapai keseimbangan antara dunia digital dan realitas sosial mereka.

Selain media sosial, kemajuan teknologi juga memengaruhi pendidikan dan pembelajaran. Platform pembelajaran online seperti Coursera dan Khan Academy telah membuka akses pendidikan untuk jutaan orang di seluruh dunia. Menurut Mayer (2005), teknologi digital memungkinkan pembelajaran yang lebih interaktif dan adaptif, yang dapat meningkatkan hasil belajar. Namun, pendidikan berbasis teknologi juga menimbulkan pertanyaan tentang kesenjangan digital, di mana individu dari latar belakang ekonomi yang kurang mampu sering kali tertinggal karena keterbatasan akses ke perangkat dan internet.

Globalisasi adalah faktor lain yang memberikan pengaruh besar terhadap psikologi perkembangan. Interaksi lintas budaya yang semakin intensif telah menciptakan masyarakat yang lebih terhubung, tetapi juga menimbulkan tantangan dalam hal identitas dan adaptasi budaya. Berry (1997) mengemukakan bahwa proses akulturasi, di mana individu harus menyesuaikan diri dengan budaya baru, dapat memengaruhi kesehatan

mental dan perkembangan sosial. Anak-anak dari keluarga imigran, misalnya, sering kali menghadapi konflik antara mempertahankan budaya asal dan beradaptasi dengan budaya tempat tinggal baru mereka. Konflik ini dapat menciptakan tantangan emosional yang kompleks, tetapi juga peluang untuk mengembangkan keterampilan lintas budaya yang unik.

Globalisasi juga memengaruhi cara orang memahami perkembangan manusia dalam konteks yang lebih luas. Menurut Arnett (2002), globalisasi telah menciptakan budaya global yang memengaruhi cara individu di seluruh dunia membentuk identitas mereka. Nilai-nilai seperti individualisme, yang berasal dari budaya Barat, kini menyebar ke negara-negara lain melalui media dan teknologi. Meskipun ini dapat memperkaya pengalaman individu, hal ini juga dapat menyebabkan konflik dengan nilai-nilai tradisional yang lebih kolektivistik.

Salah satu dampak nyata dari globalisasi adalah perubahan dalam struktur keluarga dan pola pengasuhan. Di banyak negara, globalisasi telah mendorong orang tua untuk bekerja di luar negeri, meninggalkan anak-anak mereka dalam pengasuhan kerabat atau bahkan sendirian. Menurut United Nations (2019), fenomena ini dapat memengaruhi perkembangan emosional dan sosial anak-anak, yang sering kali merasa kesepian dan kehilangan dukungan emosional yang stabil. Dampak ini menunjukkan pentingnya intervensi berbasis komunitas untuk mendukung anak-anak yang terpengaruh oleh dinamika globalisasi.

Teknologi dan globalisasi juga membawa dampak pada perkembangan moral dan nilai-nilai individu. Dengan akses ke berbagai pandangan dan budaya melalui internet, individu kini memiliki kesempatan untuk memperluas pemahaman mereka tentang isu-isu global, seperti perubahan iklim dan keadilan sosial. Menurut Turiel (2002), eksposur ini dapat mendorong perkembangan moral yang lebih kompleks, di mana individu mampu melihat isu-isu dari berbagai perspektif. Namun, akses yang tidak terkendali ke informasi juga dapat menimbulkan risiko, seperti penyebaran informasi yang salah dan radikalisasi.

Dalam konteks psikologi perkembangan, penting untuk memahami bahwa teknologi dan globalisasi tidak hanya memengaruhi individu secara

langsung, tetapi juga menciptakan perubahan pada lingkungan di sekitar mereka. Misalnya, globalisasi telah membawa perubahan pada sistem pendidikan, di mana kurikulum kini dirancang untuk mencerminkan kebutuhan global. Menurut Marginson (2016), pendidikan global bertujuan untuk menciptakan warga dunia yang mampu berpikir kritis dan berkolaborasi dalam konteks multikultural. Perubahan ini menunjukkan bahwa psikologi perkembangan perlu memperluas fokusnya untuk mencakup faktor-faktor global dan lintas budaya.

Namun, integrasi teknologi dan globalisasi juga menimbulkan tantangan etis dalam penelitian psikologi perkembangan. Pengumpulan data melalui platform digital sering kali melibatkan risiko privasi dan keamanan data. Menurut Yarkoni (2019), peneliti harus berhati-hati dalam menggunakan data besar (big data) untuk memastikan bahwa hak-hak individu tetap terlindungi. Tantangan ini menunjukkan perlunya pedoman etika yang lebih ketat untuk penelitian di era modern.

Secara keseluruhan, pengaruh teknologi dan globalisasi terhadap psikologi perkembangan adalah pedang bermata dua. Di satu sisi, keduanya menawarkan peluang luar biasa untuk memperluas akses pendidikan, memperkaya pengalaman budaya, dan mendorong inovasi dalam penelitian. Di sisi lain, keduanya juga membawa tantangan baru yang memerlukan perhatian serius, seperti dampak negatif teknologi pada kesehatan mental, konflik identitas budaya, dan kesenjangan digital. Untuk menghadapi tantangan ini, psikologi perkembangan harus terus beradaptasi dan mengintegrasikan pendekatan baru yang mencerminkan kompleksitas dunia modern.

Dalam menghadapi era yang semakin terhubung, psikologi perkembangan memiliki peran penting dalam membantu individu dan masyarakat beradaptasi dengan perubahan yang cepat. Dengan memahami pengaruh teknologi dan globalisasi secara lebih mendalam, para ahli dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan manusia yang sehat dan seimbang di tengah dunia yang terus berubah.

C. Konteks Multikultural dan Psikologi Perkembangan

Psikologi perkembangan di era modern tidak dapat dipisahkan dari konteks multikultural yang semakin kompleks. Globalisasi dan migrasi internasional telah menciptakan masyarakat yang lebih heterogen, di mana individu dari latar belakang budaya yang berbeda hidup berdampingan. Dalam konteks ini, psikologi perkembangan harus memperluas pendekatannya untuk memahami bagaimana faktor budaya memengaruhi perkembangan manusia. Pendekatan baru yang berfokus pada konteks multikultural menjadi esensial untuk menjawab tantangan dan peluang yang muncul akibat keragaman budaya.

Budaya memainkan peran penting dalam membentuk perkembangan individu. Menurut Berry (1997), budaya bukan hanya latar belakang pasif, tetapi juga elemen aktif yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak. Proses akulturasi, misalnya, menggambarkan bagaimana individu dari budaya minoritas menyesuaikan diri dengan budaya mayoritas. Berry mengemukakan bahwa akulturasi dapat menghasilkan berbagai hasil, termasuk integrasi, asimilasi, separasi, atau marginalisasi, tergantung pada sejauh mana individu mempertahankan budaya asal mereka sambil mengadopsi elemen budaya baru. Proses ini memiliki implikasi signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu, terutama pada anak-anak dan remaja yang sering kali berada dalam tahap kritis pembentukan identitas.

Dalam konteks multikultural, perkembangan identitas menjadi salah satu aspek yang paling dipengaruhi oleh interaksi lintas budaya. Phinney (1990) mengembangkan konsep identitas etnis, yang merujuk pada bagaimana individu memahami dan mengevaluasi hubungan mereka dengan kelompok etnis mereka. Identitas etnis sering kali menjadi lebih kompleks dalam masyarakat multikultural, di mana individu mungkin menghadapi tekanan untuk menyesuaikan diri dengan budaya dominan sambil mempertahankan warisan budaya mereka sendiri. Konflik ini dapat memunculkan tantangan emosional, tetapi juga peluang untuk mengembangkan identitas yang lebih fleksibel dan kaya.

Isu multikulturalisme juga relevan dalam konteks pendidikan. Sekolah sering kali menjadi tempat di mana anak-anak dari berbagai latar

belakang budaya bertemu dan berinteraksi. Banks (2004) menekankan pentingnya pendidikan multikultural yang tidak hanya mengajarkan toleransi, tetapi juga menghargai keragaman sebagai sumber kekuatan. Pendekatan ini melibatkan pengembangan kurikulum yang mencerminkan berbagai perspektif budaya dan menciptakan lingkungan belajar yang inklusif. Dalam konteks ini, psikologi perkembangan dapat berkontribusi dengan menyediakan wawasan tentang bagaimana interaksi lintas budaya memengaruhi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak-anak.

Selain pendidikan, keluarga juga memainkan peran penting dalam perkembangan individu dalam konteks multikultural. Menurut Kagitcibasi (2007), struktur keluarga dan nilai-nilai budaya yang dianut oleh keluarga memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan anak. Di masyarakat kolektivistik, seperti di Asia dan Amerika Latin, keluarga sering kali berfungsi sebagai unit utama dalam pengambilan keputusan dan dukungan emosional. Sebaliknya, di masyarakat individualistik, seperti di Amerika Serikat dan Eropa Barat, individu sering kali didorong untuk mandiri sejak usia dini. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi perkembangan harus disesuaikan dengan konteks budaya untuk menghasilkan intervensi yang efektif.

Namun, konteks multikultural juga dapat menimbulkan tantangan, terutama dalam hal konflik nilai dan diskriminasi. Anak-anak dari kelompok minoritas sering kali menghadapi diskriminasi yang dapat memengaruhi perkembangan mereka secara negatif. Penelitian oleh Sue et al. (2007) menunjukkan bahwa diskriminasi rasial dapat menyebabkan stres kronis yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik individu. Dalam konteks ini, penting bagi psikologi perkembangan untuk mengidentifikasi faktor pelindung, seperti dukungan sosial dan strategi coping, yang dapat membantu individu mengatasi tantangan ini.

Dalam pendekatan multikultural, penting untuk memahami bahwa budaya bersifat dinamis dan terus berkembang. Menurut Hermans dan Kempen (1998), konsep "self dialogical" menjelaskan bagaimana individu membangun identitas mereka melalui dialog internal yang mencerminkan berbagai perspektif budaya. Pendekatan ini menekankan bahwa identitas

bukanlah sesuatu yang statis, tetapi proses yang terus berubah seiring dengan interaksi individu dengan lingkungan mereka. Dalam konteks globalisasi, di mana individu sering kali terpapar pada berbagai budaya secara bersamaan, pendekatan ini menjadi semakin relevan.

Psikologi perkembangan juga harus mempertimbangkan implikasi multikulturalisme dalam penelitian. Menurut Triandis (2001), bias budaya dalam penelitian psikologi dapat menghasilkan kesimpulan yang tidak akurat tentang perkembangan manusia. Untuk mengatasi masalah ini, pendekatan penelitian lintas budaya yang mempertimbangkan keragaman budaya menjadi semakin penting. Peneliti harus berhati-hati untuk tidak menggeneralisasi hasil penelitian dari satu budaya ke budaya lain, karena setiap budaya memiliki nilai, norma, dan praktik yang unik.

Selain itu, konteks multikultural juga memberikan peluang untuk mengembangkan intervensi yang lebih inklusif dan adaptif. Misalnya, program intervensi untuk anak-anak dari keluarga imigran dapat dirancang untuk membantu mereka menavigasi tantangan akulturasi sambil memperkuat rasa identitas budaya mereka. Intervensi semacam itu tidak hanya mendukung perkembangan individu, tetapi juga mempromosikan kohesi sosial dalam masyarakat yang semakin beragam.

Secara keseluruhan, pendekatan multikultural dalam psikologi perkembangan mencerminkan kebutuhan untuk memahami individu dalam konteks sosial dan budaya mereka. Dengan mengintegrasikan wawasan dari berbagai budaya, psikologi perkembangan dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang perkembangan manusia. Dalam dunia yang semakin terhubung, pendekatan ini tidak hanya relevan, tetapi juga esensial untuk menciptakan masyarakat yang inklusif dan harmonis.

BAB II

METODE PENELITIAN MUTAKHIR

A. Penelitian Longitudinal vs. Penelitian Berbasis Big Data

Metode penelitian dalam psikologi perkembangan telah berkembang secara signifikan, terutama dengan kemajuan teknologi dan akses terhadap data yang lebih luas. Dua pendekatan yang kini menjadi perhatian utama adalah penelitian longitudinal dan penelitian berbasis data besar (*big data*). Masing-masing metode ini memiliki keunggulan dan keterbatasan yang unik, serta menawarkan wawasan yang berbeda dalam memahami perkembangan manusia sepanjang hidup.

Penelitian longitudinal telah lama menjadi metode yang diandalkan dalam psikologi perkembangan. Metode ini melibatkan pengamatan terhadap individu yang sama selama periode waktu tertentu, sering kali berlangsung bertahun-tahun atau bahkan dekade. Penelitian longitudinal memungkinkan peneliti untuk memahami pola perkembangan, hubungan kausal, dan perubahan yang terjadi pada individu seiring waktu. Menurut Baltes dan Smith (1999), pendekatan ini sangat penting untuk mempelajari perubahan dalam rentang hidup, karena memungkinkan analisis terhadap dinamika perkembangan yang tidak dapat ditangkap oleh metode cross-sectional.

Salah satu studi longitudinal yang terkenal adalah The Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study, yang dimulai pada tahun 1972 di Selandia Baru. Studi ini melibatkan lebih dari 1.000 individu yang diikuti sejak lahir hingga dewasa. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana faktor genetik, lingkungan, dan sosial memengaruhi perkembangan psikologis dan kesehatan mental. Caspi et al. (2003), salah satu tim peneliti dalam studi ini, menunjukkan bagaimana variasi genetik tertentu dapat memoderasi dampak pengalaman stres pada

risiko depresi. Temuan seperti ini tidak mungkin diperoleh tanpa desain longitudinal yang memungkinkan pengamatan jangka panjang.

Namun, penelitian longitudinal juga memiliki keterbatasan. Salah satu tantangan utamanya adalah biaya dan waktu yang diperlukan untuk menjalankan studi semacam ini. Selain itu, risiko attrition, yaitu hilangnya partisipan dari penelitian seiring waktu, dapat memengaruhi validitas hasil. Menurut Little (2013), hilangnya data karena attrition dapat menciptakan bias dalam analisis, terutama jika partisipan yang keluar memiliki karakteristik yang berbeda dari mereka yang tetap berpartisipasi. Oleh karena itu, peneliti sering kali perlu menggunakan teknik statistik yang kompleks untuk mengatasi masalah ini.

Di sisi lain, kemunculan penelitian berbasis data besar (big data) telah membuka peluang baru dalam psikologi perkembangan. Big data merujuk pada kumpulan data yang sangat besar, bervariasi, dan cepat berkembang, yang sering kali dihasilkan oleh aktivitas digital seperti penggunaan media sosial, aplikasi, dan platform pembelajaran online. Penelitian berbasis big data memungkinkan peneliti untuk menganalisis pola dan tren pada skala populasi, yang sebelumnya sulit dicapai dengan metode tradisional.

Salah satu keunggulan utama big data adalah kemampuannya untuk mengungkap hubungan kompleks antara berbagai variabel. Misalnya, Xu et al. (2019) menggunakan data dari platform pembelajaran online untuk menganalisis bagaimana pola penggunaan teknologi pendidikan memengaruhi hasil belajar siswa. Dengan menganalisis jutaan data pengguna, peneliti dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat keberhasilan pendidikan. Penelitian seperti ini memberikan wawasan yang lebih luas dibandingkan dengan studi kecil yang hanya melibatkan beberapa ratus partisipan.

Namun, penelitian berbasis big data juga menghadapi tantangan, terutama terkait dengan validitas dan etika. Menurut Yarkoni (2019), salah satu kelemahan big data adalah kecenderungannya untuk menghasilkan korelasi yang mungkin tidak bermakna secara kausal. Karena data besar sering kali dikumpulkan tanpa desain penelitian yang jelas, analisisnya dapat dipengaruhi oleh bias dan kesalahan interpretasi. Selain itu, isu privasi

menjadi perhatian utama dalam penelitian big data. Peneliti harus memastikan bahwa data yang mereka gunakan telah dilindungi dengan baik dan tidak melanggar hak-hak individu.

Perbandingan antara penelitian longitudinal dan big data menunjukkan bahwa kedua pendekatan ini saling melengkapi. Penelitian longitudinal unggul dalam mengidentifikasi hubungan kausal dan memahami proses perkembangan individu dalam konteks waktu, tetapi keterbatasannya terletak pada skala dan kecepatan analisis. Sebaliknya, big data menawarkan peluang untuk menganalisis pola pada skala yang jauh lebih besar, tetapi sering kali kurang mendalam dalam menjelaskan mekanisme kausal. Menurut Deaton dan Cartwright (2018), pendekatan terbaik adalah menggabungkan kekuatan kedua metode ini, menggunakan big data untuk mengidentifikasi tren dan pola, dan penelitian longitudinal untuk menguji hipotesis yang lebih mendalam.

Integrasi antara penelitian longitudinal dan big data telah mulai dilakukan dalam beberapa studi terkini. Misalnya, Platt et al. (2021) menggabungkan data longitudinal dari kohort anak-anak dengan data big data dari media sosial untuk menganalisis bagaimana penggunaan teknologi digital memengaruhi perkembangan sosial dan emosional. Studi ini menunjukkan bahwa pendekatan gabungan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang perkembangan manusia.

Ke depan, pengembangan teknologi dan analisis data diharapkan akan semakin memperkuat peran big data dalam psikologi perkembangan. Namun, penting untuk diingat bahwa keberhasilan penelitian berbasis big data sangat bergantung pada kualitas data yang digunakan. Peneliti harus memastikan bahwa data mereka relevan, akurat, dan mencerminkan populasi yang ingin mereka pelajari. Selain itu, pelatihan dalam analisis data dan pemahaman tentang etika digital menjadi semakin penting bagi peneliti di bidang ini.

Secara keseluruhan, baik penelitian longitudinal maupun big data memiliki peran penting dalam psikologi perkembangan. Masing-masing metode menawarkan perspektif unik yang dapat saling melengkapi dalam memahami kompleksitas perkembangan manusia. Dengan mengintegrasikan

kedua pendekatan ini, psikologi perkembangan dapat terus berkembang untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan besar tentang bagaimana manusia berubah dan berkembang sepanjang hidup mereka.

B. Etika dalam Penelitian Digital dan Lintas Budaya

Kemajuan teknologi digital dan globalisasi telah membawa perubahan besar dalam metode penelitian di bidang psikologi perkembangan. Namun, perubahan ini juga menimbulkan tantangan baru terkait etika penelitian, terutama dalam konteks digital dan lintas budaya. Penelitian digital mencakup penggunaan data dari platform online, media sosial, dan aplikasi digital, sementara penelitian lintas budaya melibatkan studi yang melintasi batas-batas budaya dan geografis. Kedua jenis penelitian ini memerlukan perhatian khusus terhadap isu-isu etika yang dapat memengaruhi validitas, keadilan, dan dampaknya terhadap individu maupun masyarakat yang diteliti.

Dalam penelitian digital, salah satu tantangan utama adalah privasi dan kerahasiaan data. Menurut Yarkoni (2019), pengumpulan data digital sering kali dilakukan tanpa persetujuan eksplisit dari individu yang datanya digunakan, yang dapat menimbulkan pelanggaran privasi. Data yang dikumpulkan dari media sosial atau aplikasi sering kali mengandung informasi pribadi yang sensitif, sehingga peneliti harus memastikan bahwa data tersebut digunakan dengan cara yang etis. American Psychological Association (APA, 2017) menyarankan bahwa peneliti harus memperoleh izin eksplisit dan memberikan transparansi kepada partisipan tentang bagaimana data mereka akan digunakan dan disimpan.

Selain itu, penggunaan algoritma dan analisis data besar (big data) menimbulkan tantangan lain terkait bias dan diskriminasi. Menurut Noble (2018), algoritma yang digunakan dalam penelitian digital sering kali merefleksikan bias yang ada dalam data pelatihan, yang dapat memperkuat stereotip atau ketidaksetaraan. Misalnya, algoritma yang digunakan untuk analisis data pendidikan dapat memberikan rekomendasi yang tidak adil berdasarkan pola yang bias secara sistemik. Oleh karena itu, peneliti harus

secara kritis mengevaluasi algoritma yang digunakan dan memastikan bahwa analisis mereka mencerminkan prinsip keadilan dan inklusivitas.

Di sisi lain, penelitian lintas budaya menimbulkan tantangan etika yang unik terkait sensitivitas budaya dan representasi yang adil. Berry (1997) menekankan bahwa penelitian lintas budaya harus memperhatikan konteks budaya lokal dan menghindari penerapan asumsi yang berbasis budaya dominan. Misalnya, metode pengumpulan data yang efektif di negara Barat mungkin tidak sesuai di masyarakat dengan norma sosial yang berbeda. Peneliti harus bekerja sama dengan komunitas lokal untuk memastikan bahwa metode mereka sesuai dan tidak menimbulkan dampak negatif pada populasi yang diteliti.

Masalah lain yang sering muncul dalam penelitian lintas budaya adalah penerjemahan instrumen penelitian. Menurut van de Vijver dan Leung (1997), kesalahan dalam penerjemahan dapat menyebabkan distorsi dalam pengukuran dan interpretasi data. Misalnya, konsep yang memiliki makna tertentu dalam satu budaya mungkin tidak memiliki padanan yang tepat dalam budaya lain. Untuk mengatasi hal ini, peneliti disarankan menggunakan pendekatan adaptasi budaya, di mana instrumen penelitian disesuaikan dengan konteks budaya tertentu tanpa kehilangan validitasnya.

Isu penting lainnya adalah persetujuan yang diinformasikan (informed consent). Dalam penelitian lintas budaya, memperoleh persetujuan dari partisipan dapat menjadi rumit, terutama jika terdapat perbedaan dalam norma budaya atau tingkat pendidikan. Menurut Macklin (2001), persetujuan yang diinformasikan harus mencerminkan pemahaman yang jelas oleh partisipan tentang tujuan dan implikasi penelitian. Hal ini memerlukan komunikasi yang sensitif dan penggunaan bahasa yang dapat dipahami oleh partisipan.

Kedua jenis penelitian ini juga menghadapi tantangan dalam memastikan bahwa hasil penelitian bermanfaat bagi komunitas yang diteliti. Menurut Smith (1999), salah satu prinsip dasar dalam etika penelitian adalah bahwa penelitian harus memberikan manfaat langsung atau tidak langsung kepada populasi yang menjadi subjek studi. Dalam penelitian digital, hal ini dapat mencakup pengembangan kebijakan yang lebih inklusif berdasarkan

analisis data. Dalam penelitian lintas budaya, hal ini dapat mencakup peningkatan pemahaman tentang budaya tertentu yang dapat mendukung pengembangan program atau intervensi yang relevan.

Tantangan etika ini memerlukan pendekatan yang inovatif dan kolaboratif. Dalam penelitian digital, pendekatan berbasis privasi (privacy by design) telah menjadi salah satu solusi yang dianjurkan. Menurut Cavoukian (2010), konsep ini melibatkan pengintegrasian perlindungan privasi ke dalam desain dan pengoperasian sistem teknologi sejak awal. Hal ini memungkinkan peneliti untuk meminimalkan risiko pelanggaran privasi dan memastikan bahwa data digunakan secara aman.

Dalam penelitian lintas budaya, kolaborasi dengan komunitas lokal menjadi kunci untuk mengatasi tantangan etika. Menurut Tuhiwai Smith (2012), peneliti harus mengadopsi pendekatan yang berbasis komunitas, di mana komunitas lokal dilibatkan dalam semua tahap penelitian, mulai dari perencanaan hingga analisis dan diseminasi hasil. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan validitas penelitian, tetapi juga memastikan bahwa penelitian memberikan manfaat nyata bagi komunitas yang diteliti.

Secara keseluruhan, etika dalam penelitian digital dan lintas budaya merupakan aspek yang sangat penting dalam psikologi perkembangan di era modern. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip etika yang ketat dan pendekatan yang sensitif terhadap konteks, peneliti dapat memastikan bahwa penelitian mereka tidak hanya valid secara ilmiah, tetapi juga adil dan bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat. Pendekatan ini menjadi semakin relevan dalam dunia yang semakin terhubung, di mana penelitian melibatkan populasi yang beragam dan data yang kompleks. Dengan demikian, etika penelitian tidak hanya menjadi panduan untuk praktik yang baik, tetapi juga menjadi landasan untuk menciptakan ilmu pengetahuan yang lebih inklusif dan berkelanjutan.

C. AI dan Analisis Prediktif untuk Studi Perkembangan

Kemajuan dalam kecerdasan buatan (AI) dan analisis prediktif telah membuka peluang baru dalam psikologi perkembangan. AI, dengan

kemampuannya untuk mengolah data dalam jumlah besar dan kompleks, kini digunakan untuk mempelajari pola dan dinamika perkembangan manusia sepanjang hidup. Dalam studi perkembangan, analisis prediktif berbasis AI memungkinkan peneliti untuk membuat perkiraan yang lebih akurat tentang hasil perkembangan berdasarkan data yang tersedia. Pendekatan ini tidak hanya memperluas cakupan penelitian, tetapi juga memberikan wawasan baru tentang bagaimana faktor-faktor tertentu memengaruhi perkembangan individu.

Salah satu aplikasi utama AI dalam studi perkembangan adalah analisis pola perilaku anak-anak dan remaja. Menurut Xu et al. (2020), AI dapat digunakan untuk memproses data dari berbagai sumber, seperti rekaman video, suara, dan teks, untuk mengidentifikasi pola perkembangan sosial, emosional, dan kognitif. Sebagai contoh, algoritma pembelajaran mesin (*machine learning*) dapat menganalisis pola interaksi antara anak-anak dan orang tua mereka, yang kemudian digunakan untuk memprediksi keterampilan sosial anak di masa depan. Temuan ini memberikan wawasan yang berharga bagi orang tua dan pendidik untuk mengintervensi lebih awal jika ada tanda-tanda keterlambatan perkembangan.

Selain itu, AI juga digunakan dalam pendidikan untuk mendukung pembelajaran adaptif. Menurut Luckin et al. (2016), sistem pembelajaran berbasis AI dapat menyesuaikan materi pelajaran sesuai dengan kebutuhan individu. Sistem ini menggunakan analisis prediktif untuk mengevaluasi kemajuan siswa dan merekomendasikan strategi pembelajaran yang paling efektif. Dalam konteks psikologi perkembangan, pendekatan ini membantu anak-anak dan remaja mengoptimalkan potensi mereka dengan menyediakan lingkungan belajar yang sesuai dengan gaya belajar dan tingkat perkembangan mereka.

AI juga memiliki potensi besar dalam mempelajari kesehatan mental dan perkembangan emosional. Misalnya, algoritma pengenalan emosi dapat digunakan untuk menganalisis ekspresi wajah dan nada suara individu, yang dapat memberikan indikator awal tentang masalah emosional seperti depresi atau kecemasan. Menurut Calvo dan D'Mello (2010), teknologi ini dapat digunakan untuk mengembangkan alat diagnosis yang lebih cepat dan akurat,

yang pada akhirnya dapat mendukung intervensi yang lebih tepat waktu. Dengan memanfaatkan data dari aplikasi kesehatan mental atau media sosial, peneliti dapat memetakan pola yang menunjukkan risiko gangguan emosional pada populasi tertentu.

Namun, penggunaan AI dalam studi perkembangan juga menimbulkan tantangan etis yang signifikan. Salah satu masalah utama adalah privasi data. Karena AI membutuhkan data dalam jumlah besar untuk melatih modelnya, ada risiko bahwa data pribadi individu dapat disalahgunakan. Menurut Floridi et al. (2018), penting bagi peneliti untuk memastikan bahwa data yang digunakan telah dianonimkan dan dilindungi dengan standar keamanan yang tinggi. Selain itu, ada juga risiko bias algoritma, di mana model AI dapat mereproduksi bias yang ada dalam data pelatihan. Bias semacam ini dapat memengaruhi hasil analisis dan berpotensi menimbulkan ketidakadilan dalam penerapan hasil penelitian.

Tantangan lainnya adalah keterbatasan interpretasi hasil yang dihasilkan oleh AI. Menurut Lipton (2016), algoritma pembelajaran mendalam (*deep learning*) sering kali berfungsi sebagai "kotak hitam" yang sulit dijelaskan. Dalam konteks psikologi perkembangan, hal ini dapat menjadi masalah, karena peneliti perlu memahami mekanisme di balik hasil analisis untuk mengembangkan intervensi yang efektif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang menggabungkan keahlian manusia dengan kemampuan AI untuk memastikan bahwa hasil analisis dapat dipahami dan diterapkan secara tepat.

Meskipun demikian, AI dan analisis prediktif tetap memberikan peluang yang luar biasa dalam studi perkembangan. Salah satu contoh penerapannya adalah dalam penelitian longitudinal. Penelitian longitudinal, yang biasanya memakan waktu bertahun-tahun, kini dapat dipercepat dengan bantuan AI. Algoritma dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola perkembangan dalam data longitudinal dan memprediksi hasil masa depan dengan akurasi yang tinggi. Sebagai contoh, penelitian oleh Schmidt et al. (2021) menggunakan AI untuk menganalisis data perkembangan anak dari berbagai negara, yang memungkinkan peneliti untuk membandingkan pola perkembangan lintas budaya secara lebih efisien.

Selain itu, AI juga dapat digunakan untuk mendukung inklusivitas dalam penelitian perkembangan. Dengan analisis data besar, AI dapat membantu mengidentifikasi kelompok yang kurang terwakili dalam penelitian, seperti anak-anak dari latar belakang ekonomi rendah atau kelompok minoritas. Menurut Obermeyer et al. (2019), penggunaan AI dapat membantu mengurangi ketimpangan dalam penelitian dengan memastikan bahwa data yang dikumpulkan mencerminkan keragaman populasi yang diteliti.

Untuk masa depan, integrasi AI dalam studi perkembangan diharapkan akan semakin berkembang. Salah satu arah yang menjanjikan adalah pengembangan model prediktif yang lebih personalisasi. Model ini tidak hanya mempertimbangkan data individu, tetapi juga faktor lingkungan seperti keluarga, sekolah, dan komunitas. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memberikan rekomendasi yang lebih spesifik dan relevan untuk mendukung perkembangan individu.

Secara keseluruhan, AI dan analisis prediktif membawa revolusi dalam metode penelitian psikologi perkembangan. Dengan kemampuan untuk mengolah data besar dan kompleks, AI memberikan wawasan baru yang tidak dapat dicapai dengan metode tradisional. Namun, penting untuk mengatasi tantangan etis dan teknis yang terkait dengan penggunaannya. Dengan pendekatan yang hati-hati dan kolaboratif, AI dapat menjadi alat yang sangat berguna untuk memahami dan mendukung perkembangan manusia di berbagai tahap kehidupan.

BAB III

PERKEMBANGAN PRANATAL DAN NEONATAL ERA KONTEMPORER

A. Teknologi Medis Modern: IVF, Genetika, dan Tes Pranatal

Perkembangan teknologi medis telah merevolusi cara manusia memahami dan mendukung perkembangan pranatal dan neonatal. Inovasi seperti fertilisasi in vitro (IVF), genetika molekuler, dan tes pranatal kini memungkinkan intervensi yang lebih dini dan lebih akurat untuk memastikan kesehatan janin dan ibu. Di era kontemporer, teknologi ini tidak hanya menjadi alat diagnostik dan terapeutik, tetapi juga memberikan kesempatan baru bagi pasangan untuk memiliki anak yang sehat meskipun menghadapi berbagai tantangan medis.

Salah satu kemajuan terbesar dalam teknologi medis adalah fertilisasi in vitro (IVF), yang telah memberikan harapan bagi pasangan yang mengalami infertilitas. Menurut Steptoe dan Edwards (1978), yang merupakan pelopor teknologi IVF, metode ini melibatkan pembuahan sel telur dan sperma di luar tubuh sebelum embrio yang terbentuk ditanamkan kembali ke rahim. Teknologi ini telah berkembang pesat sejak kelahiran bayi tabung pertama, Louise Brown, pada tahun 1978. Saat ini, IVF dilengkapi dengan teknik-teknik canggih seperti injeksi sperma intracytoplasmic (ICSI) untuk mengatasi infertilitas pria dan pembekuan embrio untuk meningkatkan fleksibilitas reproduksi. Menurut statistik dari European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE, 2021), lebih dari 8 juta bayi telah lahir melalui teknologi IVF sejak pertama kali diterapkan.

Namun, IVF juga menghadirkan tantangan etis dan psikologis. Prosesnya sering kali mahal dan memakan waktu, yang dapat menimbulkan tekanan emosional pada pasangan. Selain itu, ada kekhawatiran tentang potensi risiko kesehatan jangka panjang pada bayi yang lahir melalui IVF, meskipun penelitian saat ini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi ini

berkembang dengan normal (Harton et al., 2013). Diskusi tentang etika terkait penggunaan embrio cadangan dan seleksi embrio juga menjadi perhatian penting dalam masyarakat.

Kemajuan dalam genetika molekuler telah memperluas cakupan teknologi medis dalam mendukung perkembangan pranatal. Pengujian genetik pra-implantasi (PGT), yang sering kali digunakan bersamaan dengan IVF, memungkinkan identifikasi kelainan genetik pada embrio sebelum ditanamkan ke rahim. Menurut Brezina dan Zhao (2012), PGT memberikan peluang untuk mencegah penyakit genetik seperti fibrosis kistik atau anemia sel sabit. Teknologi ini juga memungkinkan seleksi embrio berdasarkan kompatibilitas jaringan untuk mendukung transplantasi sumsum tulang pada saudara yang sakit. Namun, teknologi ini juga menimbulkan dilema etis, terutama terkait dengan potensi penggunaan seleksi embrio untuk tujuan non-medis, seperti menentukan jenis kelamin atau karakteristik fisik tertentu.

Selain PGT, kemajuan dalam teknologi pengurutan genom telah memungkinkan pengujian genetik non-invasif pada janin. Tes seperti cell-free DNA (cfDNA) screening memungkinkan deteksi dini kelainan kromosom seperti sindrom Down, sindrom Edwards, dan sindrom Patau hanya melalui sampel darah ibu. Menurut Benn et al. (2013), tes ini memiliki tingkat akurasi yang tinggi dan risiko yang lebih rendah dibandingkan dengan metode invasif seperti amniosentesis. Keunggulan ini menjadikan cfDNA screening sebagai alat yang sangat berharga dalam praktik kebidanan modern.

Namun, penggunaan tes genetik juga menimbulkan tantangan dalam pengambilan keputusan. Informasi tentang risiko genetik dapat menyebabkan kecemasan pada orang tua dan memengaruhi keputusan mereka tentang kehamilan. Menurut Chervenak dan McCullough (2014), penting bagi penyedia layanan kesehatan untuk memberikan konseling genetik yang komprehensif agar pasangan dapat membuat keputusan yang berdasarkan pemahaman yang jelas tentang implikasi hasil tes.

Tes pranatal lainnya, seperti ultrasonografi (USG) tingkat lanjut, juga memainkan peran penting dalam memantau perkembangan janin. Teknologi USG modern memungkinkan visualisasi yang lebih detail tentang struktur

tubuh janin, termasuk otak, jantung, dan organ lainnya. Menurut Abramowicz (2012), USG 3D dan 4D telah meningkatkan kemampuan untuk mendeteksi kelainan kongenital sejak dini, memberikan peluang untuk intervensi medis sebelum kelahiran. Selain itu, USG juga digunakan untuk memantau pertumbuhan janin dan mengevaluasi kondisi plasenta, yang penting untuk memastikan kehamilan yang sehat.

Kemajuan teknologi medis ini juga telah memperluas cakupan intervensi medis selama periode neonatal. Misalnya, prosedur bedah fetoskopi memungkinkan dokter untuk mengobati kelainan tertentu, seperti spina bifida, sebelum bayi dilahirkan. Menurut Adzick et al. (2011), operasi prenatal ini telah terbukti meningkatkan hasil perkembangan bayi dibandingkan dengan operasi yang dilakukan setelah kelahiran. Selain itu, perkembangan teknologi inkubator neonatal dengan sistem pemantauan canggih telah meningkatkan peluang kelangsungan hidup bayi prematur dengan berat lahir sangat rendah.

Namun, di balik semua kemajuan ini, ada tantangan yang harus dihadapi, terutama dalam memastikan akses yang adil terhadap teknologi medis ini. Biaya yang tinggi sering kali menjadi penghalang bagi pasangan dari latar belakang ekonomi yang kurang mampu. Menurut WHO (2020), penting untuk memperluas akses terhadap teknologi reproduksi berbantuan dan layanan medis lainnya untuk memastikan bahwa semua pasangan memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan anak yang sehat.

Selain itu, ada kebutuhan untuk terus memantau dampak jangka panjang dari teknologi medis ini terhadap perkembangan individu. Studi jangka panjang diperlukan untuk memahami apakah ada efek yang tidak terduga pada bayi yang lahir melalui teknologi ini. Misalnya, penelitian oleh Hansen et al. (2013) menunjukkan bahwa bayi yang lahir melalui IVF mungkin memiliki risiko sedikit lebih tinggi terhadap masalah kardiovaskular di kemudian hari, meskipun temuan ini masih memerlukan konfirmasi lebih lanjut.

Secara keseluruhan, teknologi medis modern seperti IVF, genetika, dan tes pranatal telah membawa revolusi dalam cara manusia mendukung perkembangan pranatal dan neonatal. Teknologi ini tidak hanya

meningkatkan peluang untuk kehamilan yang sukses, tetapi juga memungkinkan deteksi dini dan intervensi untuk masalah kesehatan yang serius. Namun, penting untuk menghadapi tantangan etis, psikologis, dan ekonomi yang menyertai kemajuan ini dengan pendekatan yang adil dan berbasis bukti. Dengan terus mengembangkan teknologi ini dan memastikan akses yang merata, masa depan perkembangan pranatal dan neonatal dapat terus ditingkatkan untuk generasi mendatang.

B. Dampak Gaya Hidup Modern (Stres, Polusi, Nutrisi) pada Perkembangan Janin

Gaya hidup modern telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, tetapi juga menimbulkan tantangan baru bagi kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Faktor-faktor seperti stres, paparan polusi, dan pola nutrisi yang tidak optimal kini menjadi perhatian utama dalam studi perkembangan pranatal. Dampak dari faktor-faktor ini dapat memengaruhi kesehatan janin tidak hanya selama masa kehamilan, tetapi juga sepanjang hidupnya. Studi-studi terkini menunjukkan bahwa gaya hidup modern memiliki implikasi mendalam terhadap perkembangan janin, memengaruhi sistem biologis dan neurologis secara signifikan.

Stres selama kehamilan adalah salah satu faktor gaya hidup modern yang paling menonjol. Menurut Glover (2011), stres maternal dapat memicu peningkatan kadar hormon stres seperti kortisol, yang dapat melewati plasenta dan memengaruhi perkembangan otak janin. Penelitian menunjukkan bahwa paparan kortisol yang berlebihan selama masa pranatal dapat berdampak pada struktur otak, seperti korteks prefrontal dan amigdala, yang berhubungan dengan regulasi emosi dan fungsi kognitif. Sebagai contoh, O'Donnell et al. (2014) menemukan bahwa anak-anak yang lahir dari ibu dengan tingkat stres tinggi selama kehamilan memiliki risiko lebih besar terhadap gangguan kecemasan dan defisit perhatian. Hal ini menyoroti pentingnya manajemen stres bagi ibu hamil untuk memastikan perkembangan janin yang sehat.

Polusi lingkungan adalah tantangan lain yang signifikan dalam gaya hidup modern. Paparan terhadap polutan udara seperti partikel halus (PM_{2.5}) dan nitrogen dioksida (NO₂) telah dikaitkan dengan berbagai komplikasi kehamilan dan perkembangan janin. Menurut Perera et al. (2019), polusi udara dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat lahir rendah, dan gangguan perkembangan saraf. Penelitian ini menunjukkan bahwa paparan polusi udara selama trimester pertama kehamilan memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan trimester lainnya, karena ini adalah periode kritis untuk perkembangan organ utama janin. Selain itu, polusi kimia dari bahan seperti pestisida dan logam berat juga dapat memengaruhi perkembangan janin. Menurut Landrigan et al. (2018), paparan bahan kimia ini dapat merusak sistem endokrin janin, yang berperan penting dalam pertumbuhan dan metabolisme.

Nutrisi juga merupakan faktor gaya hidup yang memiliki dampak langsung pada perkembangan janin. Pola makan ibu hamil yang tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan nutrisi penting seperti asam folat, zat besi, dan omega-3, yang diperlukan untuk perkembangan otak dan tubuh janin. Menurut Black et al. (2013), defisiensi mikronutrien selama kehamilan dapat meningkatkan risiko kelainan bawaan dan gangguan perkembangan neurologis. Sebagai contoh, kekurangan asam folat telah dikaitkan dengan risiko spina bifida dan cacat tabung saraf lainnya. Selain itu, pola makan tinggi gula dan lemak juga dapat memengaruhi metabolisme janin, meningkatkan risiko obesitas dan diabetes di kemudian hari (Godfrey et al., 2017).

Namun, tantangan gaya hidup modern tidak hanya terbatas pada individu ibu hamil. Lingkungan sosial dan ekonomi juga memainkan peran penting. Misalnya, ibu hamil yang tinggal di daerah perkotaan dengan tingkat kebisingan tinggi sering kali menghadapi stres tambahan yang dapat memengaruhi kualitas tidur dan kesehatan mental mereka. Menurut Basner et al. (2014), kebisingan lingkungan dapat mengganggu pola tidur ibu hamil, yang pada gilirannya memengaruhi kadar hormon melatonin yang penting untuk perkembangan otak janin.

Selain itu, perubahan pola kerja modern, seperti jam kerja yang panjang dan kurangnya dukungan sosial, juga berkontribusi terhadap stres

dan kelelahan pada ibu hamil. Menurut Chrousos (2009), stres kronis yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu sirkulasi darah ke plasenta, mengurangi suplai oksigen dan nutrisi ke janin. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan untuk mendukung kesejahteraan mental dan fisik ibu hamil sangat penting dalam menghadapi tantangan gaya hidup modern.

Dampak gaya hidup modern pada perkembangan janin juga telah mendorong munculnya pendekatan baru dalam perawatan kehamilan. Misalnya, program pendidikan kehamilan yang berfokus pada manajemen stres, pola makan sehat, dan pengurangan paparan polusi kini semakin banyak diterapkan di berbagai negara. Menurut Kabir et al. (2020), program-program ini tidak hanya meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya gaya hidup sehat, tetapi juga memberikan dukungan praktis untuk menerapkan perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari.

Teknologi medis juga memainkan peran penting dalam mengatasi dampak gaya hidup modern pada perkembangan janin. Misalnya, pemantauan kesehatan janin melalui perangkat wearable yang mengukur detak jantung dan pergerakan janin dapat membantu mendeteksi masalah sejak dini. Selain itu, teknologi pemurnian udara dan penyaringan air kini banyak digunakan untuk mengurangi paparan polusi lingkungan, terutama di daerah perkotaan dengan tingkat polusi tinggi.

Namun, untuk mengatasi dampak gaya hidup modern secara holistik, pendekatan multidisiplin diperlukan. Kolaborasi antara tenaga medis, peneliti, pembuat kebijakan, dan komunitas lokal sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Menurut Gluckman et al. (2008), investasi dalam program kesehatan ibu dan anak tidak hanya bermanfaat untuk individu, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan populasi secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, gaya hidup modern membawa tantangan yang signifikan bagi perkembangan janin, tetapi juga membuka peluang untuk inovasi dalam perawatan kehamilan. Dengan pendekatan yang berbasis bukti dan kolaboratif, dampak negatif dari stres, polusi, dan nutrisi yang tidak optimal dapat diminimalkan. Hal ini penting untuk memastikan bahwa setiap

anak memiliki peluang terbaik untuk berkembang secara sehat dan optimal, terlepas dari tantangan gaya hidup modern.

C. Bayi Digital: Eksposur Awal terhadap Teknologi

Perkembangan teknologi modern telah mengubah cara manusia berinteraksi dengan dunia, termasuk pada bayi sejak usia sangat dini. Istilah "bayi digital" merujuk pada generasi bayi yang sejak awal kehidupannya sudah terekspos pada teknologi seperti perangkat digital, media interaktif, dan aplikasi berbasis layar. Di satu sisi, eksposur ini menawarkan peluang untuk merangsang perkembangan kognitif dan sosial, tetapi di sisi lain, juga memunculkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan bayi. Studi-studi terkini menyoroti potensi dan tantangan dari fenomena ini, memberikan wawasan tentang bagaimana teknologi dapat digunakan secara bijak dalam mendukung perkembangan bayi.

Eksposur awal terhadap teknologi sering kali dimulai melalui penggunaan perangkat digital oleh orang tua. Menurut Kabali et al. (2015), lebih dari 75% anak di bawah usia 2 tahun telah terekspos pada perangkat digital seperti tablet atau ponsel pintar. Orang tua sering menggunakan perangkat ini untuk menghibur atau mendistraksi bayi selama kegiatan sehari-hari. Studi ini menemukan bahwa bayi yang menggunakan perangkat digital cenderung lebih familier dengan teknologi di usia dini, tetapi ini juga dapat membatasi interaksi langsung dengan orang tua yang penting untuk perkembangan sosial-emosional mereka.

Dari sudut pandang perkembangan kognitif, teknologi interaktif seperti aplikasi edukasi memiliki potensi untuk merangsang kemampuan berpikir bayi. Menurut Hirsh-Pasek et al. (2015), aplikasi yang dirancang dengan prinsip-prinsip pedagogis yang kuat dapat membantu bayi belajar tentang sebab-akibat, bahasa, dan pengenalan bentuk. Sebagai contoh, aplikasi yang melibatkan bayi dalam aktivitas seperti menekan tombol untuk menghasilkan suara atau gambar dapat memperkuat keterampilan motorik halus dan pemahaman konsep dasar. Namun, penting untuk memastikan bahwa teknologi ini digunakan secara aktif dan didampingi oleh orang tua,

karena pembelajaran terbaik terjadi melalui interaksi langsung antara bayi dan pengasuh.

Meskipun ada potensi manfaat, eksposur awal terhadap teknologi juga menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya pada kesehatan dan perkembangan bayi. Menurut penelitian oleh Christakis et al. (2018), penggunaan layar yang berlebihan pada usia dini dapat dikaitkan dengan risiko keterlambatan perkembangan bahasa dan masalah perhatian. Hal ini terutama terjadi jika penggunaan perangkat menggantikan waktu yang seharusnya digunakan untuk bermain bebas atau berinteraksi dengan orang tua. Studi ini juga menunjukkan bahwa paparan layar yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur bayi, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak.

Salah satu tantangan utama dari eksposur teknologi adalah bagaimana memastikan bahwa konten yang diakses oleh bayi sesuai untuk usia mereka. Menurut Common Sense Media (2017), sebagian besar aplikasi yang diklaim "edukatif" untuk bayi sebenarnya tidak memenuhi standar pedagogis yang memadai. Banyak dari aplikasi ini lebih menekankan pada hiburan visual daripada pembelajaran yang bermakna, yang dapat membatasi nilai edukatifnya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memilih aplikasi dan konten yang dirancang khusus untuk mendukung perkembangan bayi dengan cara yang positif.

Selain itu, eksposur awal terhadap teknologi juga memengaruhi hubungan sosial bayi dengan orang tua dan lingkungan mereka. Bayi belajar melalui interaksi langsung dengan pengasuh mereka, dan teknologi dapat mengurangi frekuensi dan kualitas interaksi ini. Menurut Radesky et al. (2016), penggunaan teknologi oleh orang tua selama waktu bersama bayi, seperti saat makan atau bermain, dapat mengurangi keterlibatan mereka dalam interaksi tatap muka. Hal ini dapat berdampak pada kemampuan bayi untuk memahami isyarat sosial dan membangun keterampilan komunikasi.

Namun, teknologi juga dapat digunakan untuk mendukung interaksi antara bayi dan orang tua, terutama dalam konteks keluarga yang terpisah secara geografis. Misalnya, aplikasi video call memungkinkan bayi untuk tetap berhubungan dengan anggota keluarga yang jauh. Menurut McClure &

Barr (2017), bayi dapat mengenali wajah dan suara orang yang sering mereka lihat melalui video call, yang membantu membangun hubungan emosional meskipun jarak memisahkan.

Pendekatan bijak dalam menggunakan teknologi untuk bayi digital melibatkan keseimbangan antara manfaat dan risikonya. Menurut American Academy of Pediatrics (AAP, 2016), bayi di bawah usia 18 bulan sebaiknya tidak terekspos pada layar, kecuali untuk video call dengan keluarga. Setelah usia tersebut, teknologi dapat diperkenalkan secara terbatas dengan pendampingan orang tua. Panduan ini menekankan pentingnya waktu bermain bebas tanpa layar dan interaksi langsung dengan pengasuh sebagai dasar perkembangan yang sehat.

Dalam konteks pendidikan dan perawatan bayi, teknologi dapat digunakan sebagai alat tambahan untuk mendukung perkembangan. Misalnya, program intervensi dini yang menggunakan teknologi untuk melacak perkembangan bayi telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Menurut Wartella et al. (2015), perangkat wearable yang mengukur pola tidur dan aktivitas bayi dapat membantu orang tua dan penyedia layanan kesehatan mengidentifikasi masalah sejak dini, memungkinkan intervensi yang lebih cepat dan lebih efektif.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari eksposur awal terhadap teknologi pada bayi. Menurut Livingstone & Blum-Ross (2020), penting untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung penggunaan teknologi yang aman dan edukatif untuk bayi, dengan melibatkan pembuat konten, peneliti, dan keluarga. Selain itu, pendidikan bagi orang tua tentang cara menggunakan teknologi secara bertanggung jawab juga merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa bayi digital dapat berkembang secara optimal.

Secara keseluruhan, eksposur awal terhadap teknologi adalah fenomena yang tidak dapat dihindari dalam dunia modern. Dengan pendekatan yang bijak dan berbasis bukti, teknologi dapat digunakan untuk mendukung perkembangan bayi tanpa mengorbankan kebutuhan mereka akan interaksi langsung dan stimulasi yang seimbang. Bayi digital memiliki potensi besar untuk berkembang dalam lingkungan yang kaya teknologi,

asalkan penggunaan teknologi dilakukan dengan panduan yang tepat dan penuh perhatian.

BAB IV

PERKEMBANGAN MASA KANAK-KANAK

DINI (0-5 TAHUN)

A. Anak di Era Digital: Adaptasi pada Media Digital dan Interaksi Sosial.

Masa kanak-kanak dini (0–5 tahun) adalah periode penting dalam perkembangan manusia, di mana fondasi untuk keterampilan kognitif, emosional, dan sosial mulai dibentuk. Di era digital, anak-anak menghadapi tantangan dan peluang baru yang tidak pernah dialami generasi sebelumnya. Penggunaan media digital oleh anak-anak usia dini kini menjadi fenomena global, memengaruhi cara mereka belajar, bermain, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa teknologi digital dapat menjadi alat yang bermanfaat jika digunakan dengan bijak, tetapi juga dapat membawa risiko jika tidak diawasi secara memadai.

Eksposur terhadap media digital pada anak-anak usia dini sering kali dimulai melalui perangkat yang digunakan oleh orang tua atau pengasuh. Menurut Kabali et al. (2015), lebih dari 60% anak di bawah usia 5 tahun di Amerika Serikat sudah menggunakan perangkat digital seperti tablet atau ponsel pintar. Dalam banyak kasus, perangkat ini digunakan untuk menghibur atau mendistraksi anak selama aktivitas sehari-hari. Meskipun ini dapat membantu mengelola waktu orang tua, interaksi anak dengan perangkat digital dapat mengurangi waktu bermain bebas atau interaksi langsung dengan pengasuh, yang penting untuk perkembangan sosial-emosional mereka.

Dari sudut pandang pembelajaran, teknologi digital menawarkan potensi untuk meningkatkan kemampuan kognitif anak. Hirsh-Pasek et al. (2015) menunjukkan bahwa aplikasi edukasi yang dirancang dengan baik dapat membantu anak-anak belajar bahasa, matematika, dan keterampilan problem solving. Misalnya, aplikasi yang melibatkan aktivitas interaktif,

seperti menghubungkan bentuk atau menyusun puzzle digital, dapat merangsang perkembangan otak dengan cara yang menyenangkan. Namun, manfaat ini hanya dapat dicapai jika teknologi digunakan sebagai pelengkap, bukan pengganti, dari pembelajaran langsung yang melibatkan orang tua atau guru.

Salah satu aspek yang paling dipengaruhi oleh media digital adalah interaksi sosial anak. Di usia dini, anak-anak belajar keterampilan sosial melalui interaksi langsung dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan mereka. Menurut Vandewater et al. (2007), waktu layar yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk terlibat dalam permainan imajinatif atau aktivitas kolaboratif yang penting untuk perkembangan sosial. Selain itu, penelitian oleh Radesky et al. (2016) menunjukkan bahwa orang tua yang terlalu sering menggunakan perangkat digital selama waktu bersama anak mereka dapat mengurangi kualitas interaksi, yang dapat memengaruhi kemampuan anak untuk memahami isyarat sosial dan membangun hubungan emosional yang sehat.

Namun, media digital juga dapat digunakan untuk mendukung interaksi sosial, terutama dalam keluarga yang terpisah secara geografis. Misalnya, aplikasi video call seperti Zoom atau FaceTime memungkinkan anak untuk berkomunikasi dengan anggota keluarga yang tinggal jauh. Menurut McClure & Barr (2017), interaksi video call dapat membantu anak mengenali wajah dan suara anggota keluarga yang sering mereka temui secara virtual, yang mendukung hubungan emosional meskipun jarak memisahkan. Hal ini memberikan peluang untuk memperkuat hubungan keluarga di era modern.

Selain itu, teknologi digital juga dapat membantu anak-anak dengan kebutuhan khusus untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan mereka. Misalnya, aplikasi berbasis augmentative and alternative communication (AAC) telah membantu anak-anak dengan gangguan bicara untuk berkomunikasi dengan cara yang lebih efektif. Menurut Light & McNaughton (2012), teknologi ini tidak hanya meningkatkan keterampilan komunikasi anak, tetapi juga memberikan mereka kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang sebelumnya sulit diakses. Dalam

banyak kasus, teknologi berbasis AAC telah mengubah cara anak-anak ini berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka.

Namun, ada kekhawatiran yang terus muncul terkait dampak negatif dari eksposur media digital yang berlebihan. Penelitian oleh Christakis et al. (2018) menemukan bahwa waktu layar yang berlebihan pada anak-anak usia dini dapat dikaitkan dengan keterlambatan perkembangan bahasa dan masalah perhatian. Hal ini terutama terjadi jika waktu layar menggantikan aktivitas penting lainnya, seperti bermain bebas, membaca buku, atau tidur yang cukup. Selain itu, paparan terhadap konten yang tidak sesuai usia dapat memengaruhi perkembangan emosional anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk mengawasi dan membatasi penggunaan media digital pada anak-anak mereka.

American Academy of Pediatrics (AAP, 2016) merekomendasikan bahwa anak-anak di bawah usia 18 bulan sebaiknya tidak terekspos pada layar, kecuali untuk video call dengan keluarga. Untuk anak-anak usia 2 hingga 5 tahun, waktu layar sebaiknya dibatasi hingga satu jam per hari dengan konten yang berkualitas tinggi. Panduan ini juga menekankan pentingnya pendampingan orang tua selama anak menggunakan media digital untuk memastikan bahwa pengalaman tersebut bersifat edukatif dan mendukung perkembangan mereka. Selain itu, organisasi seperti Common Sense Media menyediakan panduan untuk memilih konten digital yang sesuai dengan usia dan kebutuhan anak.

Intervensi berbasis teknologi juga menjadi alat yang semakin populer untuk mendukung perkembangan anak. Misalnya, program pembelajaran digital yang dirancang untuk anak usia dini dapat membantu meningkatkan keterampilan literasi dan numerasi. Namun, keberhasilan program-program ini sangat tergantung pada desain konten dan cara penggunaannya. Wartella et al. (2015) menekankan bahwa teknologi hanya efektif jika digunakan secara kontekstual dan melibatkan interaksi langsung dengan orang dewasa yang peduli. Dengan demikian, peran orang tua dan guru tetap menjadi faktor kunci dalam memastikan keberhasilan teknologi dalam mendukung perkembangan anak.

Ke depan, penting untuk mengembangkan kebijakan dan pedoman yang mendukung penggunaan teknologi yang sehat pada anak-anak usia dini. Menurut Livingstone & Blum-Ross (2020), kebijakan ini harus melibatkan kolaborasi antara pembuat konten, peneliti, dan keluarga untuk menciptakan lingkungan digital yang aman dan mendukung perkembangan anak. Selain itu, pendidikan bagi orang tua tentang cara menggunakan teknologi secara bertanggung jawab juga sangat penting untuk memastikan bahwa media digital digunakan sebagai alat yang mendukung, bukan menghalangi, perkembangan anak. Penelitian lanjutan juga diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari penggunaan media digital pada anak-anak, termasuk bagaimana teknologi dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan individu.

Secara keseluruhan, anak-anak di era digital menghadapi tantangan dan peluang yang unik. Media digital dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk belajar dan berinteraksi jika digunakan dengan bijak. Namun, penting untuk memastikan bahwa teknologi tidak menggantikan kebutuhan anak akan interaksi langsung, bermain bebas, dan stimulasi sosial yang seimbang. Dengan pendekatan yang hati-hati dan berbasis bukti, media digital dapat menjadi bagian dari lingkungan yang mendukung perkembangan optimal anak usia dini. Dengan panduan dan dukungan yang tepat, anak-anak dapat tumbuh dengan memanfaatkan teknologi untuk mendukung pembelajaran mereka tanpa mengorbankan kebutuhan perkembangan mereka yang esensial.

B. Teori Perkembangan Sosial-Emosional Erikson

Masa kanak-kanak dini (0–5 tahun) adalah periode kritis dalam perkembangan manusia, di mana pengasuhan memainkan peran utama dalam membentuk kepribadian, nilai-nilai, dan keterampilan anak. Generasi Z, yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, kini mulai memasuki peran baru sebagai orang tua. Sebagai generasi yang tumbuh dalam era digital dan menghadapi perubahan sosial yang cepat, mereka membawa pendekatan pengasuhan yang unik, yang mencerminkan nilai-nilai

modern seperti fleksibilitas, inklusivitas, dan adaptasi terhadap teknologi. Namun, pendekatan ini juga menghadirkan tantangan baru yang memerlukan perhatian mendalam.

Generasi Z dikenal sebagai "digital natives," yang berarti mereka tumbuh dengan perangkat digital sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Menurut Twenge (2017), mereka menghabiskan masa muda mereka dengan teknologi seperti media sosial, ponsel pintar, dan internet. Ketika mereka menjadi orang tua, kecenderungan ini memengaruhi cara mereka mendekati pengasuhan. Banyak dari mereka menggunakan teknologi untuk memantau tumbuh kembang anak, mencari tips pengasuhan, atau bahkan berbagi pengalaman parenting di media sosial. Wartella et al. (2020) mencatat bahwa 74% orang tua Generasi Z menggunakan aplikasi digital untuk mendukung peran mereka sebagai pengasuh, seperti aplikasi pelacak tidur atau alat untuk memantau jadwal imunisasi anak. Teknologi ini memberikan kenyamanan dan efisiensi, tetapi juga memunculkan risiko seperti ketergantungan pada informasi yang tidak terverifikasi atau tekanan sosial dari media digital.

Salah satu pendekatan pengasuhan yang menonjol di kalangan Generasi Z adalah inklusivitas. Mereka cenderung lebih terbuka terhadap berbagai gaya pengasuhan dan lebih menerima perbedaan. Laporan Pew Research Center (2019) menunjukkan bahwa orang tua Generasi Z cenderung mengadopsi model pengasuhan yang kolaboratif, di mana anak dilibatkan dalam pengambilan keputusan sederhana sejak usia dini. Pendekatan ini diyakini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian anak. Namun, Grolnick (2009) mengingatkan bahwa pendekatan yang terlalu permisif dapat mengurangi batasan yang diperlukan untuk membantu anak memahami struktur dan konsekuensi. Oleh karena itu, penting untuk menemukan keseimbangan antara kolaborasi dan pembatasan.

Generasi Z juga menunjukkan fleksibilitas yang tinggi dalam mendefinisikan peran gender dalam pengasuhan. Mereka menolak stereotip tradisional tentang peran ayah dan ibu, memilih untuk berbagi tanggung jawab dalam merawat anak. Harrington et al. (2019) mencatat bahwa ayah dari Generasi Z lebih terlibat dalam aktivitas seperti mengganti popok,

memasak, dan menghadiri pertemuan sekolah dibandingkan generasi sebelumnya. Pendekatan ini tidak hanya mencerminkan nilai kesetaraan yang dipegang teguh oleh generasi ini, tetapi juga menciptakan lingkungan keluarga yang lebih mendukung dan kooperatif.

Namun, salah satu tantangan besar yang dihadapi oleh orang tua Generasi Z adalah bagaimana menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan kebutuhan anak untuk interaksi langsung. Menurut Christakis et al. (2018), waktu layar yang berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi antara orang tua dan anak. Ini menjadi perhatian khusus selama masa kanak-kanak dini, ketika anak-anak belajar keterampilan sosial dan emosional melalui kontak mata, percakapan, dan permainan bersama. Orang tua Generasi Z sering kali merasa sulit untuk memisahkan diri dari perangkat digital, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk hadir sepenuhnya dalam interaksi dengan anak mereka.

Selain itu, tekanan sosial yang dihasilkan oleh media sosial adalah tantangan lain yang dihadapi oleh Generasi Z sebagai orang tua. Brown (2021) mencatat bahwa media sosial menciptakan ekspektasi yang tidak realistis tentang pengasuhan, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Banyak orang tua merasa tertekan untuk menampilkan citra sempurna sebagai pengasuh di platform digital, yang sering kali mengalihkan perhatian mereka dari kebutuhan nyata anak. Untuk mengatasi tantangan ini, para ahli merekomendasikan fokus pada kesejahteraan anak dan memprioritaskan interaksi langsung di atas pencitraan digital.

Kesadaran akan kesehatan mental adalah aspek lain yang membedakan Generasi Z sebagai orang tua. Mereka lebih cenderung mencari bantuan profesional untuk menangani tantangan pengasuhan, seperti terapi keluarga atau konseling parenting. American Psychological Association (2020) melaporkan peningkatan signifikan dalam jumlah orang tua muda yang mencari dukungan psikologis dalam beberapa tahun terakhir. Ini mencerminkan perubahan positif dalam cara masyarakat memandang kesehatan mental sebagai bagian integral dari pengasuhan yang sukses.

Selain itu, Generasi Z juga dikenal sebagai generasi yang sadar akan isu keberlanjutan. Mereka lebih memilih produk ramah lingkungan untuk

anak-anak mereka, seperti popok kain, mainan berbahan organik, dan pakaian daur ulang. Menurut laporan Nielsen (2018), 73% konsumen muda lebih memilih merek yang berkomitmen pada keberlanjutan lingkungan. Keputusan ini tidak hanya mencerminkan nilai-nilai pribadi mereka, tetapi juga memberikan contoh positif kepada anak-anak tentang pentingnya menjaga lingkungan.

Ke depan, penting untuk mendukung Generasi Z dalam mengembangkan model pengasuhan yang seimbang. Pendidikan parenting berbasis bukti, seperti kursus atau lokakarya, dapat membantu mereka memahami kebutuhan anak secara lebih mendalam. Selain itu, dukungan komunitas, baik secara langsung maupun melalui platform digital, dapat memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan belajar dari orang tua lain. Pendidikan tentang penggunaan teknologi yang sehat juga menjadi langkah penting untuk memastikan bahwa perangkat digital digunakan untuk mendukung, bukan menghalangi, hubungan antara orang tua dan anak.

Secara keseluruhan, Generasi Z membawa perspektif baru dalam pengasuhan anak di era modern. Mereka memanfaatkan teknologi untuk mendukung pengasuhan, tetapi juga menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan kebutuhan anak akan perhatian langsung. Dengan pendekatan yang fleksibel, inklusif, dan berfokus pada kesehatan mental, Generasi Z memiliki potensi untuk menciptakan lingkungan pengasuhan yang mendukung perkembangan optimal anak-anak mereka. Namun, penting bagi mereka untuk terus belajar dan beradaptasi agar dapat menghadapi tantangan yang muncul di dunia yang terus berubah.

C. Keseimbangan Teknologi dan Pengembangan Motorik

Masa kanak-kanak dini (0–5 tahun) adalah periode penting dalam perkembangan fisik dan kognitif seorang anak. Selama masa ini, keterampilan motorik kasar dan halus mulai berkembang dengan pesat. Keterampilan ini tidak hanya membentuk dasar kemampuan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan akademis mereka di

masa depan. Di era digital, anak-anak usia dini semakin terekspos pada teknologi seperti ponsel pintar, tablet, dan aplikasi digital. Meskipun teknologi ini menawarkan peluang baru untuk pembelajaran dan hiburan, penggunaannya yang tidak seimbang dapat menghambat perkembangan motorik anak. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik untuk mendukung perkembangan motorik yang sehat.

Teknologi dapat berkontribusi positif terhadap pengembangan motorik anak jika digunakan dengan cara yang tepat. Menurut Hirsh-Pasek et al. (2015), aplikasi edukatif yang dirancang dengan baik dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik halus melalui aktivitas interaktif seperti menggambar, menyusun puzzle digital, atau menekan tombol pada layar. Aktivitas ini melibatkan koordinasi mata dan tangan, yang penting untuk keterampilan menulis dan kegiatan lainnya di kemudian hari. Misalnya, aplikasi yang mengajarkan anak menggambar huruf dengan cara mengikuti pola di layar dapat memperkuat kontrol motorik halus mereka.

Namun, penggunaan teknologi juga memiliki keterbatasan dalam mendukung pengembangan motorik kasar, seperti berlari, melompat, atau memanjat. Aktivitas fisik ini membutuhkan gerakan tubuh yang lebih luas, yang tidak dapat digantikan oleh interaksi dengan perangkat digital. Menurut Vandewater et al. (2007), anak-anak yang menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, yang dapat menghambat perkembangan kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi. Hal ini juga meningkatkan risiko obesitas pada anak-anak usia dini, yang dapat memengaruhi kesehatan mereka di masa depan.

Bermain bebas, terutama di luar ruangan, tetap menjadi aktivitas yang sangat penting untuk mendukung pengembangan motorik kasar. Ginsburg (2007) menekankan bahwa bermain di luar ruangan memungkinkan anak-anak mengeksplorasi lingkungan mereka, menghadapi tantangan fisik, dan mengembangkan keterampilan motorik secara alami. Aktivitas seperti memanjat pohon, bermain bola, atau berlari di taman memberikan stimulasi fisik yang tidak bisa digantikan oleh perangkat digital.

Selain itu, bermain bebas juga membantu anak-anak belajar tentang risiko, pengambilan keputusan, dan kolaborasi dengan teman sebaya.

Namun, teknologi juga dapat digunakan untuk mendorong aktivitas fisik melalui permainan berbasis gerakan. Perangkat seperti Nintendo Wii atau aplikasi berbasis augmented reality (AR) telah menunjukkan potensi dalam meningkatkan aktivitas fisik anak-anak. Staiano et al. (2012) menemukan bahwa permainan berbasis gerakan dapat membantu anak-anak meningkatkan keterampilan motorik kasar sambil memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan. Misalnya, permainan yang melibatkan gerakan melompat, mengayunkan lengan, atau berlari di tempat dapat merangsang aktivitas fisik yang mendukung perkembangan motorik. Dengan demikian, teknologi dapat menjadi alat yang bermanfaat jika dirancang dan digunakan dengan cara yang tepat.

Salah satu tantangan terbesar dalam menciptakan keseimbangan antara teknologi dan aktivitas fisik adalah memastikan bahwa penggunaan teknologi tidak menggantikan kebutuhan anak untuk bergerak. Menurut Straker et al. (2018), posisi duduk yang lama di depan layar dapat menyebabkan masalah postur, seperti nyeri punggung atau leher, serta mengurangi fleksibilitas tubuh. Oleh karena itu, penting untuk mengatur durasi penggunaan perangkat digital dan mendorong anak untuk mengambil istirahat aktif dengan melakukan aktivitas fisik.

Panduan dari American Academy of Pediatrics (AAP, 2016) merekomendasikan bahwa anak-anak usia 2 hingga 5 tahun sebaiknya tidak menghabiskan lebih dari satu jam per hari di depan layar, dengan konten yang berkualitas tinggi. Panduan ini juga menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dalam penggunaan teknologi, seperti bermain bersama anak atau mendiskusikan konten yang mereka tonton. Dengan cara ini, teknologi dapat menjadi alat yang mendukung pembelajaran sekaligus memperkuat hubungan antara orang tua dan anak.

Orang tua dan pendidik memiliki peran penting dalam menciptakan keseimbangan ini. Menurut Frost et al. (2010), orang tua sebaiknya mendorong anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang bervariasi, seperti bermain di taman, berenang, atau mengikuti kelas olahraga. Sekolah dan

pusat pendidikan anak usia dini juga dapat mengintegrasikan teknologi dengan aktivitas fisik, seperti menggunakan aplikasi yang mendorong anak untuk bergerak atau bermain bersama teman-temannya. Selain itu, pendidikan bagi orang tua tentang dampak positif dan negatif teknologi dapat membantu mereka membuat keputusan yang lebih bijak tentang bagaimana dan kapan anak-anak mereka menggunakan perangkat digital.

Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik anak. Komunitas lokal dapat menyediakan fasilitas bermain yang aman dan menarik, seperti taman bermain, jalur sepeda, atau area hijau lainnya. Menurut Pellegrini dan Smith (1998), fasilitas ini memberikan anak-anak kesempatan untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka sambil mengembangkan keterampilan motorik kasar dan sosial. Dengan dukungan yang tepat dari keluarga, sekolah, dan komunitas, anak-anak dapat memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara seimbang di era digital.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari teknologi terhadap perkembangan motorik anak-anak usia dini. Menurut Livingstone & Blum-Ross (2020), penting untuk mengembangkan kebijakan dan pedoman yang mendukung penggunaan teknologi yang sehat dan edukatif. Penelitian ini juga harus mencakup eksplorasi tentang bagaimana teknologi dapat diintegrasikan dengan aktivitas fisik untuk menciptakan pengalaman belajar yang holistik dan mendukung perkembangan motorik anak.

Secara keseluruhan, keseimbangan antara teknologi dan pengembangan motorik adalah kunci untuk mendukung perkembangan anak di era modern. Teknologi dapat menjadi alat yang bermanfaat jika digunakan dengan bijak, tetapi tidak boleh menggantikan kebutuhan anak untuk bermain bebas dan beraktivitas fisik. Dengan pendekatan yang hati-hati dan kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan komunitas, anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, memanfaatkan teknologi sekaligus memenuhi kebutuhan fisik mereka. Dalam dunia yang semakin terhubung secara digital, penting untuk memastikan bahwa anak-anak memiliki kesempatan untuk menikmati masa kanak-kanak mereka dengan cara yang sehat dan seimbang.

BAB V

MASA KANAK-KANAK TENGAH (6-12 TAHUN)

A. Psikologi Pendidikan Kontemporer: Pembelajaran Hybrid

Masa kanak-kanak tengah (6-12 tahun) adalah periode perkembangan yang kritis di mana anak-anak mulai memperkuat keterampilan akademik, sosial, dan emosional mereka. Pada usia ini, anak-anak menunjukkan kemampuan yang meningkat dalam berpikir logis, bekerja secara kolaboratif, dan mengelola emosi mereka. Dalam konteks pendidikan, periode ini merupakan fase penting untuk membangun fondasi belajar yang kokoh. Di era digital, pendekatan pembelajaran hybrid, yang menggabungkan pembelajaran tatap muka dan online, semakin diakui sebagai metode yang relevan untuk mendukung kebutuhan perkembangan anak-anak pada kelompok usia ini.

Pembelajaran hybrid mencerminkan transformasi dalam psikologi pendidikan kontemporer. Model ini mengintegrasikan teknologi digital dengan metode pengajaran tradisional, menciptakan pengalaman belajar yang fleksibel dan adaptif. Menurut Garrison dan Vaughan (2008), pembelajaran hybrid dirancang untuk menggabungkan keunggulan pembelajaran online, seperti fleksibilitas waktu dan akses, dengan manfaat pembelajaran tatap muka, termasuk interaksi sosial langsung dan bimbingan dari guru. Pendekatan ini memberikan peluang bagi anak-anak untuk mengembangkan keterampilan abad ke-21, seperti literasi digital, pemecahan masalah, dan kolaborasi.

Salah satu manfaat utama dari pembelajaran hybrid adalah fleksibilitasnya dalam memenuhi kebutuhan belajar individu. Menurut Horn dan Staker (2015), pembelajaran hybrid memungkinkan siswa belajar sesuai dengan kecepatan mereka sendiri, yang sangat penting untuk anak-anak pada masa kanak-kanak tengah. Misalnya, dalam lingkungan hybrid, seorang siswa dapat mengulang materi pelajaran yang sulit dipahami melalui modul online,

sambil tetap mendapatkan dukungan langsung dari guru di kelas. Pendekatan ini membantu memastikan bahwa anak-anak tidak tertinggal dalam pelajaran mereka, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar mereka.

Selain itu, pembelajaran hybrid juga memberikan peluang untuk personalisasi dalam pendidikan. Dengan bantuan teknologi, guru dapat menggunakan data dari platform pembelajaran online untuk mengidentifikasi kebutuhan dan preferensi belajar masing-masing siswa. Menurut Darling-Hammond et al. (2020), personalisasi ini memungkinkan guru untuk merancang strategi pengajaran yang lebih efektif, seperti memberikan tantangan tambahan untuk siswa yang lebih cepat memahami materi atau dukungan tambahan untuk siswa yang membutuhkan waktu lebih lama. Dalam konteks ini, pembelajaran hybrid dapat mendukung inklusi pendidikan, di mana setiap siswa diberikan peluang yang adil untuk berkembang.

Namun, pembelajaran hybrid juga menghadirkan tantangan, terutama terkait dengan akses teknologi. Tidak semua anak memiliki akses yang sama ke perangkat digital atau internet berkualitas tinggi. Menurut Warschauer dan Matuchniak (2010), kesenjangan digital dapat memperburuk ketidaksetaraan dalam pendidikan, di mana anak-anak dari keluarga berpenghasilan rendah mungkin tidak dapat memanfaatkan peluang pembelajaran online sepenuhnya. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan pemerintah untuk memastikan bahwa infrastruktur teknologi tersedia secara merata, sehingga semua siswa dapat berpartisipasi dalam pembelajaran hybrid tanpa hambatan.

Selain itu, keberhasilan pembelajaran hybrid sangat bergantung pada keterampilan literasi digital siswa dan guru. Menurut Ng (2012), literasi digital mencakup kemampuan untuk menggunakan, memahami, dan mengevaluasi informasi yang disampaikan melalui teknologi digital. Anak-anak pada masa kanak-kanak tengah perlu dilatih untuk menggunakan teknologi secara bertanggung jawab dan efektif, sementara guru harus memiliki keterampilan yang cukup untuk mengintegrasikan teknologi ke dalam pengajaran mereka. Pelatihan dan dukungan profesional yang

memadai untuk guru menjadi kunci untuk mengoptimalkan manfaat pembelajaran hybrid.

Aspek penting lain dari pembelajaran hybrid adalah dampaknya terhadap perkembangan sosial dan emosional anak-anak. Menurut Zins et al. (2004), interaksi sosial yang terjadi selama pembelajaran tatap muka memainkan peran penting dalam membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerja sama, empati, dan komunikasi. Dalam pembelajaran hybrid, penting untuk memastikan bahwa komponen tatap muka memberikan kesempatan yang cukup untuk interaksi sosial ini. Selain itu, teknologi dapat digunakan untuk mendukung perkembangan emosional melalui program pembelajaran sosial-emosional (SEL) yang dirancang secara digital. Program ini dapat membantu anak-anak belajar mengenali dan mengelola emosi mereka, serta membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

Contoh penerapan pembelajaran hybrid yang sukses dapat ditemukan di banyak sekolah di seluruh dunia. Misalnya, sebuah studi oleh Roschelle et al. (2016) menunjukkan bahwa penggunaan model hybrid dalam pengajaran matematika di sekolah dasar meningkatkan pemahaman konsep siswa secara signifikan. Dalam model ini, siswa menggunakan perangkat digital untuk berlatih soal-soal matematika di rumah, sementara guru menggunakan waktu di kelas untuk mendiskusikan konsep-konsep yang lebih kompleks. Kombinasi ini memungkinkan siswa untuk memanfaatkan waktu belajar secara lebih efisien dan efektif.

Namun, untuk mencapai potensi penuh dari pembelajaran hybrid, penting untuk melibatkan orang tua dalam proses pendidikan. Orang tua memiliki peran penting dalam mendukung anak-anak mereka dalam mengelola waktu belajar online dan memastikan bahwa mereka tetap fokus pada tugas-tugas mereka. Menurut Epstein (2011), kemitraan antara sekolah dan orang tua dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran dan mendorong hasil belajar yang lebih baik. Dalam pembelajaran hybrid, komunikasi yang teratur antara guru dan orang tua menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan belajar yang harmonis.

Ke depan, pembelajaran hybrid diperkirakan akan terus berkembang sebagai pendekatan utama dalam pendidikan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana teknologi dapat diintegrasikan secara lebih efektif dengan pengajaran tatap muka untuk mendukung kebutuhan siswa pada masa kanak-kanak tengah. Menurut Selwyn (2020), penting untuk mengembangkan kebijakan pendidikan yang mendukung inovasi teknologi sambil mempertahankan fokus pada interaksi manusia yang esensial dalam proses belajar. Dengan demikian, pembelajaran hybrid dapat menjadi alat yang kuat untuk mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional anak-anak di era modern.

Secara keseluruhan, pembelajaran hybrid menawarkan potensi besar untuk meningkatkan kualitas pendidikan pada masa kanak-kanak tengah. Dengan menggabungkan keunggulan teknologi dan interaksi langsung, pendekatan ini menciptakan lingkungan belajar yang fleksibel, inklusif, dan adaptif. Namun, untuk memastikan keberhasilannya, penting untuk mengatasi tantangan seperti kesenjangan digital, literasi teknologi, dan keterlibatan orang tua. Dengan pendekatan yang terencana dan kolaborasi yang kuat antara guru, siswa, dan orang tua, pembelajaran hybrid dapat menjadi fondasi yang kokoh untuk mendukung perkembangan anak-anak di usia yang krusial ini.

B. Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Digital

Masa kanak-kanak tengah (6–12 tahun) adalah periode penting dalam perkembangan akademik, sosial, dan emosional seorang anak. Bagi anak-anak berkebutuhan khusus (ABK), fase ini membawa tantangan dan peluang unik, terutama dengan munculnya sekolah digital yang mengintegrasikan teknologi dalam proses pembelajaran. Anak berkebutuhan khusus meliputi mereka yang memiliki gangguan belajar, keterbatasan fisik, atau kondisi neurodivergen seperti ADHD, autisme, dan disleksia. Dalam konteks pendidikan digital, penting untuk memahami bagaimana teknologi dapat digunakan untuk mendukung kebutuhan mereka sekaligus mengatasi hambatan yang mungkin timbul.

Sekolah digital menawarkan peluang besar untuk inklusi pendidikan, memungkinkan anak-anak berkebutuhan khusus untuk belajar sesuai dengan ritme dan kebutuhan mereka. Menurut Rose et al. (2006), teknologi pendidikan yang dirancang dengan pendekatan Universal Design for Learning (UDL) dapat menciptakan lingkungan belajar yang fleksibel dan responsif terhadap berbagai kebutuhan siswa. Misalnya, platform pembelajaran online dapat menyediakan materi pelajaran dalam berbagai format, seperti teks, audio, atau video, sehingga anak-anak dengan gaya belajar yang berbeda dapat mengakses konten dengan cara yang paling sesuai bagi mereka. Bagi anak-anak dengan disleksia, teknologi text-to-speech dapat membantu mereka membaca dan memahami materi pelajaran dengan lebih mudah.

Selain itu, teknologi juga memungkinkan personalisasi dalam pembelajaran untuk ABK. Menurut Basham et al. (2016), perangkat lunak berbasis data dapat digunakan untuk melacak kemajuan belajar siswa secara real-time dan memberikan rekomendasi intervensi yang spesifik. Misalnya, aplikasi matematika interaktif dapat menyesuaikan tingkat kesulitan soal berdasarkan performa siswa, membantu mereka tetap termotivasi tanpa merasa terlalu tertekan. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi anak-anak berkebutuhan khusus untuk berkembang sesuai dengan potensi mereka tanpa merasa tertinggal dari teman sebaya.

Namun, penerapan teknologi di sekolah digital juga menghadirkan tantangan, terutama terkait aksesibilitas. Tidak semua anak berkebutuhan khusus memiliki akses yang sama terhadap perangkat digital dan internet yang diperlukan untuk belajar. Menurut Warschauer dan Matuchniak (2010), kesenjangan digital dapat memperburuk ketimpangan pendidikan, di mana anak-anak dari keluarga berpenghasilan rendah atau daerah terpencil mungkin tidak dapat memanfaatkan teknologi sepenuhnya. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan pemerintah untuk memastikan bahwa infrastruktur teknologi tersedia secara merata, termasuk perangkat yang dilengkapi dengan fitur aksesibilitas seperti keyboard braille atau perangkat pembaca layar.

Selain aksesibilitas, tantangan lain adalah bagaimana memastikan bahwa teknologi yang digunakan benar-benar mendukung kebutuhan anak berkebutuhan khusus. Menurut McLeskey et al. (2017), banyak platform pembelajaran digital yang tidak dirancang khusus untuk ABK, sehingga fitur-fitur yang tersedia mungkin tidak cukup membantu mereka dalam belajar. Oleh karena itu, penting bagi pengembang teknologi pendidikan untuk bekerja sama dengan ahli pendidikan khusus dalam merancang alat yang benar-benar inklusif dan efektif.

Dampak teknologi pada perkembangan sosial anak berkebutuhan khusus juga menjadi perhatian. Dalam lingkungan sekolah digital, interaksi tatap muka dengan teman sebaya dan guru berkurang, yang dapat memengaruhi kemampuan anak untuk membangun keterampilan sosial. Menurut Kasari et al. (2012), anak-anak dengan autisme, misalnya, sering menghadapi kesulitan dalam membaca isyarat sosial dan membangun hubungan dengan teman sebaya. Dalam konteks sekolah digital, intervensi sosial seperti program pelatihan keterampilan sosial berbasis teknologi dapat membantu mengatasi tantangan ini. Program-program ini menggunakan skenario virtual untuk melatih anak-anak mengenali emosi, memahami isyarat sosial, dan merespons dengan cara yang sesuai.

Selain itu, peran guru dan orang tua menjadi semakin penting dalam mendukung anak berkebutuhan khusus di sekolah digital. Guru perlu dilatih untuk menggunakan teknologi secara efektif dan memahami bagaimana mengadaptasi strategi pengajaran mereka untuk memenuhi kebutuhan ABK. Menurut Friend et al. (2010), pelatihan profesional yang berfokus pada pendidikan inklusif dan teknologi pendidikan dapat membantu guru memberikan dukungan yang lebih baik kepada siswa. Sementara itu, orang tua juga berperan sebagai pendamping utama dalam membantu anak-anak mereka mengelola waktu belajar, menyelesaikan tugas, dan menggunakan teknologi dengan cara yang tepat.

Salah satu inovasi yang menjanjikan dalam pendidikan digital untuk ABK adalah penggunaan kecerdasan buatan (AI). Menurut Sharma et al. (2020), AI dapat digunakan untuk menganalisis data belajar siswa dan memberikan rekomendasi yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka.

Misalnya, chatbot berbasis AI dapat membantu anak-anak dengan ADHD tetap fokus pada tugas mereka dengan memberikan pengingat dan motivasi secara real-time. Selain itu, teknologi AI juga dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi yang lebih canggih, seperti permainan edukasi yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan tertentu, seperti membaca atau matematika.

Meskipun teknologi memiliki potensi besar untuk mendukung anak berkebutuhan khusus, penting untuk diingat bahwa teknologi hanyalah alat, bukan solusi tunggal. Menurut Heward (2013), keberhasilan pendidikan untuk ABK bergantung pada kombinasi antara strategi pengajaran yang efektif, keterlibatan orang tua, dan dukungan sosial. Oleh karena itu, sekolah digital perlu mengadopsi pendekatan holistik yang tidak hanya mengandalkan teknologi, tetapi juga mempertimbangkan aspek-aspek lain dari pengalaman belajar anak.

Ke depan, pengembangan kebijakan yang mendukung inklusi pendidikan di sekolah digital menjadi sangat penting. Pemerintah dan lembaga pendidikan perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan belajar yang ramah teknologi dan inklusif, di mana setiap anak, termasuk mereka yang berkebutuhan khusus, memiliki kesempatan yang sama untuk berkembang. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari teknologi terhadap anak berkebutuhan khusus, serta bagaimana memanfaatkan inovasi teknologi untuk mendukung kebutuhan mereka secara lebih baik.

Secara keseluruhan, sekolah digital menawarkan peluang besar untuk meningkatkan inklusi pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus, tetapi juga menghadirkan tantangan yang memerlukan perhatian dan inovasi. Dengan pendekatan yang tepat, teknologi dapat menjadi alat yang kuat untuk membantu anak-anak ini mencapai potensi penuh mereka dan membangun masa depan yang lebih cerah.

C. Regulasi Emosi di Era Informasi: Tantangan dan Solusi

Masa kanak-kanak tengah (6–12 tahun) adalah periode penting dalam perkembangan emosional, di mana anak-anak mulai belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Di era informasi, di mana akses terhadap teknologi digital dan media sosial menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, tantangan dalam regulasi emosi semakin kompleks. Paparan terhadap informasi yang tidak sesuai usia, tekanan sosial dari media digital, dan kurangnya interaksi langsung menjadi beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan anak-anak untuk mengelola emosi mereka secara sehat. Oleh karena itu, memahami tantangan yang dihadapi anak-anak dalam regulasi emosi di era informasi, serta solusi yang dapat diterapkan, menjadi hal yang penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat.

Salah satu tantangan utama dalam regulasi emosi anak-anak di era informasi adalah paparan terhadap konten yang tidak sesuai usia. Menurut Livingstone et al. (2018), anak-anak pada masa kanak-kanak tengah semakin sering terpapar pada konten berita, hiburan, atau media sosial yang dapat menimbulkan ketakutan, kecemasan, atau kebingungan. Misalnya, berita tentang konflik global atau perubahan iklim yang disajikan tanpa konteks yang sesuai dapat membuat anak-anak merasa tidak aman atau tidak berdaya. Paparan semacam ini dapat mengganggu perkembangan emosional anak dan mempersulit mereka untuk membedakan antara emosi nyata dan respons yang berlebihan terhadap informasi yang tidak relevan dengan kehidupan mereka.

Selain itu, media sosial juga menjadi faktor yang signifikan dalam regulasi emosi anak-anak. Menurut Twenge et al. (2018), anak-anak yang menggunakan media sosial secara berlebihan cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap kecemasan sosial, rendahnya harga diri, dan perasaan terisolasi. Hal ini disebabkan oleh fenomena "perbandingan sosial," di mana anak-anak membandingkan diri mereka dengan teman-teman atau tokoh yang mereka ikuti di media sosial. Ketika mereka merasa tidak memenuhi standar yang mereka lihat secara online, mereka mungkin mengalami emosi negatif seperti rasa malu atau frustrasi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk membantu anak-anak mengembangkan

keterampilan literasi digital yang memungkinkan mereka memahami dan mengelola dampak media sosial terhadap emosi mereka.

Kurangnya interaksi langsung dengan teman sebaya dan keluarga juga menjadi tantangan dalam regulasi emosi anak-anak di era digital. Menurut Zins et al. (2004), interaksi sosial yang melibatkan kontak tatap muka sangat penting bagi perkembangan keterampilan sosial-emosional, seperti empati, kerja sama, dan resolusi konflik. Namun, dengan meningkatnya penggunaan perangkat digital, waktu yang dihabiskan anak-anak untuk bermain atau berbicara dengan teman dan keluarga secara langsung cenderung berkurang. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk memahami emosi orang lain dan membangun hubungan yang sehat, yang merupakan komponen kunci dari regulasi emosi.

Solusi untuk tantangan-tantangan ini memerlukan pendekatan yang holistik, yang melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah program pembelajaran sosial-emosional (SEL) di sekolah. Menurut Durlak et al. (2011), program SEL yang terintegrasi dalam kurikulum dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan untuk mengenali emosi mereka sendiri, mengelola stres, dan membangun hubungan positif dengan orang lain. Program ini dapat mencakup aktivitas seperti diskusi kelompok, permainan peran, atau latihan meditasi yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran emosional dan kemampuan regulasi diri.

Selain itu, literasi digital menjadi komponen penting dalam membantu anak-anak mengelola emosi mereka di era informasi. Menurut Ng (2012), literasi digital mencakup kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi dari sumber digital dengan bijak. Orang tua dan pendidik dapat membantu anak-anak mengembangkan literasi digital dengan memberikan panduan tentang cara membedakan informasi yang valid dari yang menyesatkan, mengatur batas waktu layar, dan memahami dampak media sosial terhadap emosi mereka. Dengan literasi digital yang baik, anak-anak dapat belajar untuk lebih kritis terhadap informasi yang mereka konsumsi dan mengelola respons emosional mereka dengan lebih baik.

Keterlibatan orang tua juga sangat penting dalam membantu anak-anak mengelola emosi mereka. Menurut Grolnick (2009), pengasuhan yang responsif dan mendukung dapat membantu anak-anak merasa aman dan diterima, yang merupakan dasar bagi regulasi emosi yang sehat. Orang tua dapat melibatkan anak-anak dalam diskusi tentang emosi mereka, membantu mereka menamai perasaan mereka, dan memberikan strategi untuk mengelola stres, seperti bernapas dalam-dalam atau berbicara dengan orang yang mereka percaya. Selain itu, menciptakan waktu untuk bermain dan berinteraksi tanpa perangkat digital dapat memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak.

Komunitas juga dapat memainkan peran penting dalam mendukung regulasi emosi anak-anak. Program berbasis komunitas, seperti klub olahraga atau kelompok seni, memberikan anak-anak kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya dalam lingkungan yang mendukung. Menurut Eccles dan Gootman (2002), partisipasi dalam aktivitas berbasis komunitas dapat meningkatkan rasa memiliki, membangun kepercayaan diri, dan mengajarkan keterampilan sosial yang penting untuk regulasi emosi. Selain itu, komunitas dapat menyediakan sumber daya, seperti lokakarya literasi digital atau program dukungan keluarga, yang membantu anak-anak dan orang tua menghadapi tantangan di era informasi.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari era informasi terhadap regulasi emosi anak-anak. Menurut Greenberg dan Jennings (2015), penting untuk mengembangkan program intervensi yang berbasis bukti yang dapat diadaptasi untuk berbagai konteks budaya dan sosial. Selain itu, pengembangan teknologi yang mendukung regulasi emosi, seperti aplikasi meditasi atau pelacak suasana hati, juga dapat menjadi alat yang berguna untuk membantu anak-anak belajar mengenali dan mengelola emosi mereka secara mandiri.

Secara keseluruhan, regulasi emosi di era informasi adalah tantangan yang kompleks, tetapi juga membawa peluang untuk mendukung perkembangan emosional anak-anak dengan cara yang baru. Dengan pendekatan yang holistik, yang melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas,

anak-anak dapat belajar untuk mengelola emosi mereka dengan lebih efektif, bahkan dalam lingkungan yang penuh dengan informasi digital. Dengan memberikan dukungan yang tepat, kita dapat membantu anak-anak membangun fondasi emosional yang kuat untuk menghadapi tantangan dan peluang di masa depan.

BAB VI

MASA REMAJA (13-18 TAHUN)

A. Media Sosial dan Pembentukan Identitas Remaja

Masa remaja (13–18 tahun) adalah periode transisi yang penting dalam kehidupan seseorang, di mana individu mulai mencari dan membentuk identitas diri mereka. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, yang semuanya berkontribusi pada proses eksplorasi identitas. Dalam era digital, media sosial telah menjadi salah satu pengaruh terbesar dalam pembentukan identitas remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat menyediakan ruang bagi remaja untuk bereksperimen dengan identitas mereka, berinteraksi dengan teman sebaya, dan membentuk pandangan mereka tentang diri sendiri dan dunia. Namun, dampak media sosial terhadap pembentukan identitas remaja tidak selalu positif dan memerlukan perhatian dari keluarga, pendidik, dan masyarakat.

Salah satu cara media sosial memengaruhi pembentukan identitas remaja adalah melalui proses "penyajian diri." Menurut Goffman (1959), individu cenderung "menampilkan" diri mereka kepada orang lain sesuai dengan konteks sosial. Dalam media sosial, remaja memiliki kontrol penuh atas bagaimana mereka mempresentasikan diri mereka melalui unggahan foto, video, atau status. Hal ini memungkinkan mereka untuk bereksperimen dengan identitas mereka dalam lingkungan yang relatif aman. Misalnya, seorang remaja mungkin mencoba berbagai gaya pakaian atau minat untuk melihat bagaimana reaksi teman-teman mereka. Proses ini dapat membantu mereka menemukan siapa diri mereka sebenarnya. Media sosial memberikan ruang untuk mencoba berbagai identitas tanpa risiko langsung yang biasanya muncul dalam interaksi dunia nyata.

Namun, media sosial juga dapat menciptakan tekanan bagi remaja untuk menyesuaikan diri dengan norma atau standar tertentu yang dominan

di platform tersebut. Menurut penelitian oleh Tiggemann dan Slater (2014), remaja perempuan yang sering terpapar pada gambar-gambar tubuh ideal di media sosial cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi. Hal ini dapat memengaruhi cara mereka melihat diri mereka sendiri dan membentuk identitas mereka berdasarkan standar yang tidak realistis. Tekanan untuk mendapatkan "likes" atau komentar positif juga dapat mendorong remaja untuk mengadopsi perilaku yang tidak sesuai dengan nilai atau kepribadian mereka demi diterima oleh kelompok sosial mereka. Selain itu, fenomena "fear of missing out" (FoMO) dapat membuat remaja merasa cemas jika mereka tidak selalu terlibat dalam tren atau aktivitas yang mereka lihat di media sosial.

Media sosial juga memengaruhi pembentukan identitas remaja melalui interaksi dengan teman sebaya. Menurut Erikson (1968), hubungan dengan teman sebaya memainkan peran kunci dalam membantu remaja mengembangkan identitas mereka. Di media sosial, remaja dapat berkomunikasi dengan teman-teman mereka secara terus-menerus, bahkan di luar lingkungan sekolah atau rumah. Platform ini memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman, mendukung satu sama lain, dan merasa menjadi bagian dari komunitas. Namun, interaksi ini juga dapat membawa risiko, seperti cyberbullying atau perasaan terisolasi jika seorang remaja merasa tidak cukup populer di platform tertentu. Cyberbullying, yang dapat terjadi dalam bentuk komentar negatif atau pelecehan daring, memiliki dampak besar pada harga diri dan kesejahteraan emosional remaja.

Salah satu aspek positif dari media sosial adalah kemampuannya untuk memberikan ruang bagi remaja untuk menemukan komunitas yang berbagi minat atau nilai yang sama. Misalnya, seorang remaja yang tertarik pada seni atau permainan video mungkin menemukan komunitas online yang mendukung minat mereka. Menurut Valkenburg dan Peter (2009), komunitas semacam ini dapat membantu remaja merasa diterima dan dihargai, yang pada gilirannya mendukung pembentukan identitas yang positif. Komunitas ini sering kali memberikan rasa persahabatan dan dukungan emosional, terutama bagi remaja yang mungkin merasa terisolasi dalam lingkungan offline mereka. Namun, penting untuk memastikan bahwa

komunitas ini bersifat inklusif dan mendukung, bukan kelompok yang mempromosikan perilaku negatif atau merusak.

Dampak media sosial terhadap pembentukan identitas remaja juga berkaitan dengan bagaimana mereka mengelola privasi dan ekspektasi sosial. Menurut Livingstone (2008), remaja sering menghadapi dilema antara keinginan untuk berbagi dan kebutuhan untuk melindungi privasi mereka. Banyak remaja merasa tertekan untuk membagikan aspek-aspek tertentu dari kehidupan mereka untuk tetap relevan atau diterima di platform media sosial. Namun, kurangnya pengelolaan privasi dapat membuat mereka rentan terhadap kritik atau eksploitasi, yang dapat memengaruhi cara mereka melihat diri mereka sendiri. Selain itu, konten yang dibagikan di media sosial dapat memiliki dampak jangka panjang pada reputasi mereka, karena jejak digital sulit dihapus sepenuhnya.

Solusi untuk tantangan ini memerlukan pendekatan yang holistik, yang melibatkan pendidikan literasi digital dan dukungan dari keluarga dan sekolah. Literasi digital membantu remaja memahami bagaimana menggunakan media sosial dengan cara yang sehat dan bertanggung jawab. Menurut Buckingham (2007), literasi digital mencakup kemampuan untuk mengevaluasi konten secara kritis, mengelola privasi, dan memahami dampak media sosial terhadap kesejahteraan emosional. Orang tua dan pendidik dapat memainkan peran penting dalam memberikan panduan ini, misalnya dengan mendiskusikan penggunaan media sosial bersama remaja dan menetapkan batas waktu layar yang sehat. Selain itu, pengajaran literasi digital di sekolah dapat memberikan keterampilan tambahan kepada remaja untuk menavigasi dunia digital dengan bijak.

Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di mana remaja merasa aman untuk berbicara tentang pengalaman mereka di media sosial. Menurut Clark (2011), komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak dapat membantu remaja merasa didukung dan dipahami. Orang tua juga dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tekanan sosial, seperti mengajarkan cara mengelola kritik atau menghindari perbandingan sosial yang merugikan. Dengan dukungan yang

konsisten, remaja dapat belajar untuk menyeimbangkan kehidupan daring dan luring mereka.

Sekolah juga dapat berperan dalam mendukung pembentukan identitas yang sehat di era media sosial. Program pembelajaran sosial-emosional (SEL) yang dirancang untuk membantu siswa mengelola emosi dan membangun hubungan yang positif dapat menjadi alat yang efektif. Menurut Durlak et al. (2011), program SEL yang terintegrasi dalam kurikulum dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, meningkatkan empati, dan membangun rasa percaya diri. Program ini juga dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mendiskusikan pengalaman mereka di media sosial dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Ke depan, penting untuk terus mempelajari dampak media sosial terhadap pembentukan identitas remaja. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana berbagai platform media sosial memengaruhi remaja dari berbagai latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi. Selain itu, pengembangan kebijakan yang melindungi remaja dari risiko media sosial, seperti cyberbullying atau paparan konten berbahaya, juga menjadi langkah penting untuk mendukung perkembangan mereka.

Secara keseluruhan, media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap pembentukan identitas remaja. Di satu sisi, platform ini memberikan ruang bagi remaja untuk bereksperimen dengan identitas mereka dan menemukan komunitas yang mendukung. Namun, di sisi lain, media sosial juga dapat menciptakan tekanan dan risiko yang memengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Dengan pendekatan yang holistik dan dukungan yang tepat dari keluarga, sekolah, dan komunitas, remaja dapat belajar untuk menggunakan media sosial dengan cara yang sehat dan membangun identitas yang positif di era digital. Dengan bimbingan yang memadai, media sosial dapat menjadi alat yang memperkaya perjalanan mereka dalam menemukan diri sendiri.

B. Kesehatan Mental di Tengah Era Kompetisi Akademis

Masa remaja (13–18 tahun) adalah periode penting dalam perkembangan psikologis, emosional, dan sosial seseorang. Pada tahap ini, remaja menghadapi berbagai tekanan, termasuk kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial, memenuhi ekspektasi akademis, dan mempersiapkan masa depan. Dalam era kompetisi global yang semakin intensif, tekanan akademis telah menjadi salah satu faktor dominan yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Studi menunjukkan bahwa tekanan ini dapat berdampak pada tingkat stres, kecemasan, dan bahkan depresi, yang memerlukan perhatian serius dari keluarga, pendidik, dan pembuat kebijakan.

Tekanan akademis sering kali berasal dari ekspektasi tinggi yang diberikan oleh sekolah, keluarga, dan masyarakat. Menurut Fuligni et al. (2001), remaja yang merasa harus memenuhi standar akademis yang tinggi cenderung mengalami stres yang signifikan. Tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi, diterima di universitas bergengsi, atau meraih prestasi akademis lainnya menciptakan tekanan besar yang sering kali sulit diatasi oleh remaja. Selain itu, sistem pendidikan yang terlalu berfokus pada hasil daripada proses pembelajaran juga dapat memperburuk tekanan ini. Remaja sering kali merasa bahwa kegagalan dalam bidang akademis adalah kegagalan dalam hidup, yang dapat merusak rasa percaya diri dan kesejahteraan mereka.

Teknologi dan media sosial juga memperburuk tekanan akademis ini. Menurut Twenge et al. (2018), platform media sosial sering kali digunakan oleh remaja untuk membandingkan pencapaian mereka dengan teman sebaya. Foto-foto penghargaan akademis, pengumuman penerimaan universitas, atau unggahan tentang kesuksesan lainnya dapat menciptakan rasa cemas dan tidak percaya diri pada remaja yang merasa tertinggal. Fenomena ini dikenal sebagai "fear of missing out" (FoMO), di mana remaja merasa tertekan untuk selalu terlihat sukses di mata orang lain. Akibatnya, mereka mungkin mengabaikan kebutuhan kesehatan mental mereka demi memenuhi standar yang tidak realistis.

Selain tekanan akademis, kompetisi dalam kegiatan ekstrakurikuler juga menjadi sumber stres bagi remaja. Banyak sekolah yang mendorong siswa untuk terlibat dalam berbagai kegiatan di luar kelas, seperti olahraga,

musik, atau debat, untuk membangun portofolio yang kuat untuk aplikasi universitas. Menurut Luthar dan Becker (2002), keterlibatan dalam terlalu banyak kegiatan ekstrakurikuler dapat menyebabkan kelelahan emosional dan fisik pada remaja. Tekanan untuk unggul di semua bidang, baik akademis maupun non-akademis, menciptakan beban yang tidak seimbang bagi kesejahteraan mental mereka.

Dampak dari tekanan akademis ini sangat beragam, mulai dari gejala stres ringan hingga gangguan kesehatan mental yang serius. Menurut American Psychological Association (APA, 2019), remaja yang mengalami tekanan akademis yang berkepanjangan berisiko lebih tinggi untuk mengalami kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Stres kronis juga dapat memengaruhi fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, memori, dan kemampuan pengambilan keputusan, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian akademis mereka sendiri. Selain itu, tekanan yang berlebihan juga dapat memengaruhi hubungan sosial remaja, karena mereka mungkin menarik diri dari teman-teman atau keluarga untuk fokus pada tugas-tugas akademis.

Namun, penting untuk diingat bahwa tidak semua tekanan akademis bersifat negatif. Menurut Yerkes dan Dodson (1908), tingkat stres yang moderat dapat meningkatkan motivasi dan kinerja individu. Fenomena ini dikenal sebagai "stress-performance curve," di mana sedikit tekanan dapat mendorong remaja untuk bekerja lebih keras dan mencapai tujuan mereka. Masalah muncul ketika tekanan ini menjadi terlalu besar, sehingga melampaui kapasitas individu untuk mengelolanya.

Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan yang holistik yang melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas. Orang tua memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja. Menurut Grolnick (2009), pengasuhan yang responsif dan mendukung dapat membantu remaja merasa diterima dan dihargai, terlepas dari pencapaian akademis mereka. Orang tua juga dapat membantu remaja mengelola tekanan akademis dengan cara mengajarkan keterampilan manajemen waktu, mendorong istirahat yang cukup, dan memberikan pengakuan atas usaha mereka, bukan hanya hasilnya.

Sekolah juga memiliki tanggung jawab besar dalam mengurangi tekanan akademis pada remaja. Menurut Darling-Hammond et al. (2020), pendekatan pendidikan yang berfokus pada pembelajaran holistik dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan yang relevan tanpa merasa terbebani oleh tekanan untuk mencapai nilai tinggi. Program pembelajaran sosial-emosional (SEL) juga dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum untuk membantu siswa mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, dan mengatasi stres. Selain itu, kebijakan yang mendukung keseimbangan antara akademis dan kegiatan non-akademis dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat.

Komunitas juga dapat berperan dalam mendukung kesehatan mental remaja. Program dukungan berbasis komunitas, seperti kelompok konseling atau klub pemuda, dapat memberikan ruang bagi remaja untuk berbicara tentang tekanan yang mereka alami dan menerima dukungan dari teman sebaya. Menurut Eccles dan Gootman (2002), partisipasi dalam kegiatan berbasis komunitas dapat meningkatkan rasa memiliki dan mengurangi isolasi sosial, yang merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Ke depan, penting untuk mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung keseimbangan antara tekanan akademis dan kesehatan mental remaja. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari tekanan ini dan bagaimana strategi intervensi dapat diadaptasi untuk berbagai konteks budaya dan sosial. Selain itu, peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental remaja dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong lebih banyak remaja untuk mencari bantuan ketika mereka membutuhkannya.

Secara keseluruhan, tekanan akademis di era kompetisi global adalah tantangan yang nyata bagi kesehatan mental remaja. Namun, dengan pendekatan yang holistik dan dukungan yang tepat dari keluarga, sekolah, dan komunitas, remaja dapat belajar untuk mengelola tekanan ini dan mencapai potensi penuh mereka. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan antara akademis dan kesejahteraan, kita dapat

membantu generasi muda menghadapi tantangan masa depan dengan percaya diri dan kesehatan mental yang terjaga.

C. Perilaku Risiko di Era Internet: Cyberbullying, Sexting, dan Konsumsi Digital

Masa remaja (13–18 tahun) adalah periode penting dalam perkembangan psikososial, di mana individu mulai mengeksplorasi identitas mereka, membangun hubungan dengan teman sebaya, dan memahami dunia di sekitar mereka. Di era internet, remaja menghadapi tantangan baru yang tidak dihadapi oleh generasi sebelumnya, termasuk cyberbullying, sexting, dan konsumsi digital yang berlebihan. Perilaku ini membawa risiko signifikan bagi kesehatan mental dan emosional remaja, memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan dunia dan membentuk identitas mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak perilaku ini dan mencari solusi yang efektif untuk mengatasi tantangan ini.

Salah satu perilaku risiko terbesar di era internet adalah cyberbullying, yang didefinisikan sebagai penggunaan teknologi digital untuk mengintimidasi, melecehkan, atau merendahkan orang lain. Menurut penelitian oleh Hinduja dan Patchin (2018), sekitar 34% remaja melaporkan pernah menjadi korban cyberbullying, yang sering kali terjadi melalui media sosial, pesan teks, atau platform permainan daring. Cyberbullying memiliki dampak yang merusak pada kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. Korban cyberbullying sering merasa terisolasi dan tidak berdaya, karena pelecehan yang mereka alami dapat menyebar dengan cepat dan sulit dihentikan.

Salah satu tantangan terbesar dalam menangani cyberbullying adalah sifat anonimitas internet. Menurut Willard (2007), anonimitas memberikan pelaku kebebasan untuk melakukan tindakan tanpa rasa takut akan konsekuensi, yang memperburuk intensitas dan frekuensi pelecehan. Selain itu, cyberbullying sering kali tidak terlihat oleh orang tua atau pendidik, yang membuatnya sulit untuk diidentifikasi dan diatasi. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang tanda-tanda cyberbullying dan

memberikan dukungan kepada korban melalui program pencegahan dan intervensi yang efektif.

Selain cyberbullying, sexting adalah perilaku risiko lain yang semakin umum di kalangan remaja di era internet. Sexting melibatkan pengiriman atau penerimaan pesan, foto, atau video seksual melalui perangkat digital. Menurut penelitian oleh Dake et al. (2012), sekitar 15% remaja mengaku pernah terlibat dalam sexting, baik sebagai pengirim maupun penerima. Meskipun beberapa remaja menganggap sexting sebagai bentuk eksplorasi seksual yang normal, perilaku ini membawa risiko signifikan, termasuk pelanggaran privasi, penyebaran konten tanpa izin, dan tekanan sosial.

Salah satu risiko terbesar dari sexting adalah penyebaran konten tanpa izin, yang dapat memiliki konsekuensi jangka panjang bagi reputasi dan kesejahteraan emosional remaja. Menurut Ringrose et al. (2013), remaja yang fotonya tersebar tanpa izin sering kali menghadapi stigma sosial, kehilangan kepercayaan diri, dan kesulitan dalam membangun hubungan di masa depan. Selain itu, dalam beberapa kasus, sexting dapat melibatkan aspek hukum, terutama jika konten tersebut melibatkan individu di bawah umur. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendidikan kepada remaja tentang risiko dan implikasi hukum dari sexting.

Konsumsi digital yang berlebihan juga menjadi tantangan besar bagi remaja di era internet. Menurut Twenge et al. (2018), rata-rata remaja menghabiskan lebih dari tujuh jam per hari di depan layar, termasuk untuk media sosial, permainan video, dan streaming video. Konsumsi digital yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik remaja, termasuk peningkatan risiko depresi, kecemasan, gangguan tidur, dan obesitas. Selain itu, waktu yang dihabiskan di depan layar sering kali menggantikan aktivitas penting lainnya, seperti olahraga, belajar, atau interaksi langsung dengan keluarga dan teman.

Dampak konsumsi digital tidak hanya terbatas pada kesehatan individu, tetapi juga memengaruhi cara remaja memandang dunia dan berinteraksi dengan orang lain. Menurut Livingstone dan Helsper (2007), paparan berlebihan terhadap media digital dapat memperburuk masalah perbandingan sosial, di mana remaja merasa tidak cukup baik karena

membandingkan diri mereka dengan kehidupan yang tampak sempurna di media sosial. Hal ini dapat merusak rasa percaya diri dan mendorong perilaku kompulsif untuk mendapatkan pengakuan atau validasi dari orang lain.

Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan yang holistik yang melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas. Orang tua memiliki peran penting dalam mengajarkan penggunaan internet yang sehat dan bertanggung jawab kepada remaja. Menurut Clark (2011), komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak dapat membantu remaja merasa didukung dan dipahami. Orang tua juga dapat menetapkan batas waktu layar, mengawasi aktivitas online anak, dan memberikan pendidikan tentang risiko dan konsekuensi perilaku daring.

Sekolah juga memiliki tanggung jawab besar dalam mengedukasi remaja tentang penggunaan internet yang aman. Program literasi digital yang dirancang dengan baik dapat membantu siswa memahami cara melindungi privasi mereka, mengenali tanda-tanda cyberbullying, dan menghindari perilaku risiko seperti sexting. Menurut Buckingham (2007), literasi digital tidak hanya mencakup keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan untuk berpikir kritis tentang konten yang mereka konsumsi dan bagikan secara online. Dengan mendidik remaja tentang literasi digital, sekolah dapat membantu mereka menjadi pengguna internet yang lebih bijak dan bertanggung jawab.

Komunitas juga dapat memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja. Program dukungan berbasis komunitas, seperti kelompok konseling atau lokakarya literasi digital, dapat memberikan ruang bagi remaja untuk mendiskusikan pengalaman mereka dan belajar dari teman sebaya. Selain itu, platform media sosial dan perusahaan teknologi juga memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan online yang lebih aman. Menurut Hinduja dan Patchin (2018), fitur seperti pelaporan anonim, moderasi konten, dan penghapusan otomatis konten yang melanggar kebijakan dapat membantu mengurangi risiko cyberbullying dan sexting.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari cyberbullying, sexting, dan konsumsi digital pada perkembangan remaja. Selain itu, pengembangan kebijakan yang mendukung penggunaan internet yang sehat dan melindungi remaja dari risiko online menjadi langkah penting dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih aman. Dengan kolaborasi antara keluarga, sekolah, komunitas, dan perusahaan teknologi, kita dapat membantu remaja menghadapi tantangan di era internet dengan lebih percaya diri dan sehat.

Secara keseluruhan, cyberbullying, sexting, dan konsumsi digital yang berlebihan adalah tantangan besar bagi remaja di era internet. Namun, dengan pendekatan yang holistik dan dukungan yang tepat, remaja dapat belajar untuk menggunakan teknologi dengan cara yang sehat dan bertanggung jawab. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan pendidikan yang memadai, kita dapat membantu generasi muda tumbuh dengan percaya diri dan kesejahteraan yang terjaga di dunia digital yang terus berkembang.

BAB VII

MASA DEWASA AWAL (19–40 TAHUN)

A. Psikologi Perkembangan di Era Gig Economy

Masa dewasa awal (19–40 tahun) adalah periode penting dalam siklus hidup manusia, di mana individu fokus pada pencapaian karier, membangun hubungan interpersonal, dan mengejar tujuan hidup jangka panjang. Namun, perkembangan teknologi dan perubahan ekonomi global telah menciptakan fenomena baru yang dikenal sebagai "gig economy." Gig economy merujuk pada sistem kerja di mana individu terlibat dalam pekerjaan jangka pendek, kontrak fleksibel, atau pekerjaan berbasis proyek daripada pekerjaan tradisional dengan kontrak tetap. Psikologi perkembangan di era gig economy menghadirkan tantangan dan peluang yang memengaruhi cara individu menjalani masa dewasa awal.

Salah satu dampak utama dari gig economy terhadap psikologi perkembangan adalah fleksibilitas kerja yang ditawarkan. Menurut Spreitzer et al. (2017), pekerjaan dalam gig economy memberikan kebebasan bagi individu untuk mengatur waktu mereka sendiri dan memilih proyek yang sesuai dengan minat mereka. Hal ini memungkinkan individu untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang penting untuk kesejahteraan psikologis. Misalnya, seorang pekerja lepas dapat memilih untuk bekerja dari rumah, yang memungkinkan mereka untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan keluarga atau mengejar hobi pribadi. Kebebasan ini dapat meningkatkan kepuasan hidup dan rasa otonomi, yang merupakan aspek penting dari perkembangan psikososial pada masa dewasa awal.

Namun, fleksibilitas ini juga disertai dengan ketidakstabilan pendapatan dan kurangnya perlindungan pekerjaan. Menurut Kalleberg (2009), pekerja dalam gig economy sering kali menghadapi ketidakpastian ekonomi karena pendapatan mereka bergantung pada jumlah proyek yang

mereka terima. Ketidakstabilan ini dapat menyebabkan stres finansial, yang berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Selain itu, kurangnya tunjangan seperti asuransi kesehatan atau pensiun dapat menciptakan rasa tidak aman dan menghambat perencanaan jangka panjang. Dampak ini dapat memengaruhi perkembangan psikologis, seperti membangun rasa percaya diri dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup.

Gig economy juga memengaruhi cara individu membangun identitas profesional mereka. Menurut Erikson (1968), masa dewasa awal adalah tahap di mana individu mencari identitas profesional yang stabil. Namun, dalam gig economy, pekerjaan yang bersifat sementara dan bervariasi dapat membuat individu kesulitan membentuk identitas ini. Sebagai contoh, seorang desainer grafis lepas yang bekerja pada berbagai proyek mungkin merasa sulit untuk menentukan spesialisasi atau keunikan profesional mereka. Hal ini dapat memengaruhi rasa percaya diri dan kepuasan kerja mereka.

Di sisi lain, gig economy juga membuka peluang bagi individu untuk mengeksplorasi berbagai minat dan keterampilan. Menurut Tan et al. (2020), pekerjaan dalam gig economy memungkinkan individu untuk belajar dan berkembang secara berkelanjutan karena mereka terlibat dalam berbagai proyek dengan kebutuhan yang berbeda. Pendekatan ini mendukung konsep pembelajaran sepanjang hayat (*lifelong learning*), yang menjadi semakin relevan di era modern. Dengan mempelajari keterampilan baru dan beradaptasi dengan tuntutan pasar yang berubah, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk bersaing di pasar kerja.

Namun, gig economy juga menimbulkan tantangan dalam membangun hubungan sosial dan jaringan profesional. Menurut Putnam (2000), hubungan sosial yang kuat sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan karier. Dalam pekerjaan tradisional, individu memiliki kesempatan untuk membangun hubungan yang mendalam dengan rekan kerja melalui interaksi sehari-hari. Namun, dalam gig economy, hubungan ini sering kali bersifat sementara dan dangkal karena sifat pekerjaan yang berbasis proyek. Akibatnya, individu mungkin merasa terisolasi dan kesulitan membangun jaringan profesional yang kuat.

Selain itu, gig economy juga memengaruhi cara individu menghadapi tekanan dan stres. Menurut Hobfoll (1989), teori konservasi sumber daya (conservation of resources theory) menyatakan bahwa stres muncul ketika individu merasa kehilangan sumber daya yang penting, seperti waktu, energi, atau pendapatan. Dalam gig economy, tekanan untuk terus mencari proyek baru dan memenuhi tenggat waktu yang ketat dapat menguras sumber daya ini, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik.

Untuk mengatasi tantangan ini, penting bagi individu dalam gig economy untuk mengembangkan strategi coping yang efektif. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah dan pengelolaan emosi dapat membantu individu menghadapi stres dengan lebih baik. Sebagai contoh, seorang pekerja lepas dapat mengatur waktu mereka dengan lebih efisien, mencari dukungan dari teman sebaya, atau menggunakan platform online untuk membangun jaringan profesional.

Pemerintah dan perusahaan juga memiliki peran penting dalam mendukung pekerja di gig economy. Menurut De Stefano (2016), kebijakan yang melindungi hak-hak pekerja, seperti akses ke asuransi kesehatan atau perlindungan sosial, dapat membantu mengurangi ketidakpastian yang dihadapi oleh pekerja dalam gig economy. Selain itu, platform gig seperti Uber atau Upwork dapat meningkatkan transparansi dalam sistem penilaian dan pembayaran untuk memastikan bahwa pekerja diperlakukan secara adil.

Ke depan, penting untuk terus mempelajari dampak gig economy terhadap psikologi perkembangan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana individu dapat mengoptimalkan manfaat dari fleksibilitas gig economy sambil mengatasi tantangan yang ditimbulkannya. Selain itu, pengembangan program pelatihan yang mendukung keterampilan adaptasi dan pengelolaan stres dapat membantu individu menghadapi dinamika gig economy dengan lebih percaya diri.

Secara keseluruhan, gig economy menawarkan peluang dan tantangan unik bagi individu dalam masa dewasa awal. Dengan pendekatan yang tepat, termasuk pengembangan keterampilan pribadi dan dukungan kebijakan yang memadai, gig economy dapat menjadi alat yang kuat untuk mendukung perkembangan psikologis dan profesional individu. Dalam dunia

kerja yang terus berubah, penting untuk memastikan bahwa setiap individu memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi mereka.

B. Teman Hubungan dan Pernikahan di Era Aplikasi Kencan

Masa dewasa awal (19–40 tahun) adalah periode di mana individu sering kali memprioritaskan hubungan interpersonal dan membangun fondasi untuk pernikahan atau kemitraan jangka panjang. Dalam era digital, aplikasi kencan telah menjadi salah satu alat utama bagi individu untuk mencari pasangan. Aplikasi seperti Tinder, Bumble, dan OkCupid tidak hanya mengubah cara orang bertemu, tetapi juga memengaruhi dinamika hubungan dan pernikahan. Fenomena ini memberikan peluang sekaligus tantangan bagi individu dalam membangun hubungan yang sehat dan bermakna.

Aplikasi kencan menawarkan kemudahan dan aksesibilitas yang belum pernah ada sebelumnya. Menurut Rosenfeld et al. (2019), sekitar 40% pasangan heteroseksual di Amerika Serikat bertemu secara online, menunjukkan pergeseran besar dari cara tradisional bertemu melalui teman, keluarga, atau lingkungan kerja. Aplikasi kencan memungkinkan individu untuk menjangkau jaringan yang lebih luas, melintasi batas geografis, budaya, dan sosial. Hal ini memberikan kesempatan bagi individu untuk menemukan pasangan yang lebih cocok dengan preferensi dan nilai-nilai mereka. Namun, kemudahan ini juga disertai dengan tantangan baru, seperti pilihan yang berlimpah yang dapat menyebabkan "paradox of choice," di mana terlalu banyak opsi membuat individu kesulitan membuat keputusan yang memuaskan (Schwartz, 2004).

Dalam konteks hubungan, aplikasi kencan memungkinkan pengguna untuk menyesuaikan pencarian pasangan berdasarkan kriteria tertentu, seperti usia, lokasi, atau minat. Hal ini memberikan kontrol yang lebih besar kepada individu dalam proses mencari pasangan. Menurut Finkel et al. (2012), fitur ini dapat meningkatkan efisiensi dalam menemukan pasangan yang kompatibel. Namun, proses ini juga dapat mendorong pola pikir transaksional, di mana hubungan diperlakukan seperti produk yang dapat

dipilih atau ditolak berdasarkan kriteria tertentu. Hal ini dapat mengurangi fokus pada kualitas hubungan dan membatasi kesempatan untuk membangun hubungan yang mendalam.

Selain itu, aplikasi kencan juga memengaruhi cara individu membangun hubungan emosional. Di satu sisi, platform ini memberikan ruang bagi individu untuk mengenal satu sama lain melalui percakapan digital sebelum bertemu secara langsung. Menurut Gibbs et al. (2006), komunikasi digital memungkinkan pengguna untuk mengontrol cara mereka mempresentasikan diri, yang dapat membantu membangun kepercayaan awal. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa interaksi daring sering kali kurang mendalam dibandingkan interaksi tatap muka, yang dapat menghambat perkembangan hubungan yang kuat.

Aplikasi kencan juga memiliki dampak yang signifikan pada dinamika pernikahan. Menurut Cacioppo et al. (2013), pasangan yang bertemu secara online cenderung memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dibandingkan pasangan yang bertemu melalui cara tradisional. Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa aplikasi kencan membantu individu menemukan pasangan yang lebih kompatibel berdasarkan nilai, minat, dan tujuan hidup. Namun, ada juga risiko yang terkait dengan pernikahan di era aplikasi kencan, seperti kesulitan dalam membangun komitmen jangka panjang di tengah budaya "swipe," di mana mencari pasangan baru menjadi sangat mudah.

Salah satu tantangan terbesar dalam hubungan dan pernikahan di era aplikasi kencan adalah bagaimana individu menghadapi penolakan dan konflik. Menurut LeFebvre (2017), komunikasi digital dalam aplikasi kencan sering kali bersifat singkat dan dangkal, yang dapat menyebabkan kesalahpahaman atau konflik yang tidak terselesaikan. Selain itu, budaya "ghosting," di mana seseorang tiba-tiba menghentikan komunikasi tanpa penjelasan, menjadi masalah yang umum di aplikasi kencan. Praktik ini dapat meninggalkan dampak emosional yang mendalam pada individu, termasuk perasaan rendah diri dan kehilangan kepercayaan pada hubungan.

Namun, aplikasi kencan juga memberikan peluang untuk inklusivitas dan diversifikasi dalam hubungan. Platform ini memungkinkan individu dari

latar belakang budaya, etnis, atau orientasi seksual yang berbeda untuk bertemu dan menjalin hubungan. Menurut Feliciano et al. (2011), aplikasi kencan telah meningkatkan jumlah hubungan antar-ras dan antar-budaya, yang mencerminkan perubahan positif dalam norma sosial. Selain itu, aplikasi ini juga memberikan ruang bagi komunitas LGBTQ+ untuk mencari pasangan dengan lebih mudah dibandingkan metode tradisional, yang sering kali membatasi peluang bagi individu dari kelompok minoritas ini.

Untuk membangun hubungan yang sehat di era aplikasi kencan, penting bagi individu untuk memiliki keterampilan komunikasi yang kuat dan pendekatan yang realistis. Menurut Gottman dan Silver (1999), komunikasi yang efektif adalah dasar dari hubungan yang langgeng. Dalam konteks aplikasi kencan, ini berarti transparansi dalam menyampaikan ekspektasi dan batasan, serta kesediaan untuk mendengarkan dan memahami perspektif pasangan. Selain itu, penting untuk mengelola ekspektasi secara realistis, mengingat bahwa aplikasi kencan hanya alat untuk memulai hubungan, bukan solusi untuk semua masalah hubungan.

Pendidikan tentang penggunaan aplikasi kencan yang sehat juga menjadi aspek penting dalam mendukung hubungan yang bermakna. Menurut Blackwell et al. (2015), literasi digital dapat membantu pengguna memahami risiko dan manfaat aplikasi kencan, seperti cara melindungi privasi mereka, mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat, dan menghindari penipuan daring. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang cara menggunakan aplikasi kencan, individu dapat memanfaatkan platform ini untuk mendukung tujuan hubungan mereka.

Ke depan, penting untuk terus mempelajari dampak jangka panjang dari aplikasi kencan terhadap hubungan dan pernikahan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana teknologi ini memengaruhi dinamika hubungan di berbagai kelompok sosial dan budaya. Selain itu, pengembangan kebijakan dan fitur aplikasi yang mendukung hubungan yang sehat, seperti algoritma yang memprioritaskan kompatibilitas dan fitur pelaporan yang lebih efektif, dapat membantu menciptakan pengalaman pengguna yang lebih positif.

Secara keseluruhan, hubungan dan pernikahan di era aplikasi kencan adalah fenomena kompleks yang mencerminkan perubahan besar dalam cara individu mencari dan membangun hubungan. Dengan pendekatan yang bijak dan keterampilan komunikasi yang kuat, aplikasi kencan dapat menjadi alat yang efektif untuk menemukan pasangan yang kompatibel dan membangun hubungan yang bermakna. Namun, penting bagi individu untuk tetap fokus pada kualitas hubungan dan memahami bahwa teknologi hanyalah salah satu cara untuk mendukung perjalanan mereka menuju pernikahan yang sukses dan bahagia.

C. Mental Health Awareness: Fenomena Burnout dan Self-Care

Masa dewasa awal (19–40 tahun) adalah periode penting dalam kehidupan manusia, di mana individu menghadapi berbagai tantangan dalam membangun karier, hubungan, dan identitas pribadi. Di era modern, kesadaran tentang kesehatan mental menjadi semakin relevan, terutama dengan meningkatnya prevalensi burnout dan kebutuhan akan praktik self-care. Burnout, yang didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat tekanan pekerjaan yang berkepanjangan, telah menjadi salah satu isu utama di kalangan dewasa muda. Pada saat yang sama, konsep self-care muncul sebagai strategi penting untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental dan fisik.

Fenomena burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberg (1974), yang menggambarkan kondisi ini sebagai kelelahan yang dialami oleh individu dalam pekerjaan yang menuntut secara emosional. Dalam konteks masa dewasa awal, burnout sering kali terjadi karena tekanan untuk mencapai target karier, ekspektasi sosial, dan tanggung jawab pribadi. Menurut penelitian oleh Maslach dan Leiter (2016), burnout terdiri dari tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Individu yang mengalami burnout mungkin merasa kehilangan motivasi, sulit berkonsentrasi, dan menarik diri dari hubungan sosial.

Teknologi dan perubahan pola kerja modern juga memperburuk fenomena burnout. Dengan semakin banyaknya pekerjaan yang dilakukan secara daring, batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi kabur. Menurut Grant et al. (2013), fenomena ini dikenal sebagai "work-life boundary blurring," di mana individu merasa sulit untuk benar-benar beristirahat karena pekerjaan selalu ada di ujung jari mereka. Hal ini menciptakan tekanan tambahan yang meningkatkan risiko burnout, terutama bagi mereka yang bekerja dalam lingkungan kompetitif atau memiliki jam kerja yang panjang.

Selain tekanan pekerjaan, faktor sosial dan budaya juga berkontribusi pada fenomena burnout. Menurut Schaufeli et al. (2009), norma sosial yang menekankan produktivitas dan pencapaian sering kali membuat individu merasa harus selalu sibuk untuk dianggap sukses. Budaya hustle, yang mendorong individu untuk terus bekerja tanpa istirahat, memperburuk kondisi ini. Dalam jangka panjang, tekanan seperti ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan fisik seperti insomnia, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular.

Di tengah tantangan ini, self-care muncul sebagai strategi penting untuk mengatasi burnout dan menjaga kesehatan mental. Menurut definisi oleh WHO (1998), self-care adalah kemampuan individu untuk menjaga kesehatannya sendiri melalui perilaku dan pilihan yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Dalam praktiknya, self-care mencakup berbagai aktivitas, seperti tidur yang cukup, olahraga, meditasi, dan menjaga hubungan sosial yang positif.

Salah satu aspek penting dari self-care adalah pengelolaan waktu. Menurut Vanderkam (2015), pengelolaan waktu yang efektif membantu individu mengurangi tekanan dan menciptakan ruang untuk aktivitas yang mendukung keseimbangan hidup. Sebagai contoh, menetapkan batas waktu kerja yang jelas dan memberikan waktu untuk beristirahat dapat membantu individu menghindari kelelahan. Selain itu, praktik mindfulness, seperti meditasi atau yoga, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Kabat-Zinn (1990) menunjukkan

bahwa mindfulness membantu individu untuk tetap hadir di saat ini, yang dapat mengurangi perasaan cemas dan tekanan akibat tuntutan pekerjaan.

Self-care juga mencakup pembangunan jaringan sosial yang mendukung. Menurut Putnam (2000), hubungan sosial yang kuat adalah salah satu faktor utama yang mendukung kesehatan mental. Dalam masa dewasa awal, membangun dan mempertahankan hubungan dengan teman, keluarga, atau komunitas dapat memberikan dukungan emosional yang penting. Aktivitas seperti berbicara dengan teman, bergabung dalam kelompok hobi, atau mengikuti kegiatan komunitas dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan dihargai.

Namun, penting untuk diingat bahwa self-care bukanlah solusi tunggal untuk mengatasi burnout. Menurut Maslach dan Leiter (2016), pendekatan yang lebih luas diperlukan untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental. Organisasi memiliki tanggung jawab untuk menyediakan kebijakan dan program yang mendukung keseimbangan kerja-hidup, seperti jam kerja fleksibel, cuti kesehatan mental, dan program kesejahteraan karyawan. Dengan menciptakan budaya kerja yang peduli terhadap kesehatan mental, organisasi dapat membantu mencegah burnout dan meningkatkan produktivitas karyawan.

Selain itu, pemerintah dan masyarakat juga memiliki peran dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Kampanye kesehatan mental yang edukatif dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong individu untuk mencari bantuan profesional ketika mereka membutuhkannya. Menurut Corrigan et al. (2012), stigma adalah salah satu penghalang utama yang mencegah individu mendapatkan perawatan yang mereka butuhkan. Dengan meningkatkan kesadaran dan akses terhadap layanan kesehatan mental, masyarakat dapat mendukung individu dalam menghadapi tantangan burnout dan menjaga kesejahteraan mereka.

Ke depan, penting untuk terus mempelajari fenomena burnout dan self-care dalam konteks yang lebih luas. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana faktor-faktor seperti gender, budaya, dan teknologi memengaruhi pengalaman burnout dan efektivitas strategi self-care. Selain itu, pengembangan intervensi yang berbasis bukti, seperti

pelatihan manajemen stres atau program mindfulness, dapat membantu individu menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, burnout dan self-care adalah isu yang semakin relevan di era modern, terutama bagi individu dalam masa dewasa awal. Dengan pendekatan yang holistik dan dukungan yang tepat dari keluarga, organisasi, dan masyarakat, individu dapat belajar untuk mengelola tekanan, menjaga keseimbangan hidup, dan mencapai kesejahteraan mental yang optimal. Kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental adalah langkah pertama menuju masa depan yang lebih sehat dan produktif bagi generasi muda.

BAB VIII

MASA DEWASA MADYA (40–65 TAHUN)

A. Krisis Paruh Baya di Era Karir Fleksibel

Masa dewasa madya (40–65 tahun) adalah periode dalam siklus hidup yang sering kali ditandai dengan refleksi mendalam tentang pencapaian hidup, hubungan, dan tujuan masa depan. Salah satu fenomena psikologis yang sering dikaitkan dengan periode ini adalah krisis paruh baya, yang didefinisikan sebagai masa ketidakstabilan emosional dan evaluasi ulang hidup akibat kesadaran tentang berjalannya waktu dan keterbatasan sisa hidup. Di era modern, dengan meningkatnya fleksibilitas karier dan perubahan struktur pekerjaan tradisional, dinamika krisis paruh baya menjadi semakin kompleks dan beragam.

Krisis paruh baya pertama kali diperkenalkan oleh Elliott Jaques (1965), yang menggambarkan sebagai fase kehidupan ketika individu menyadari mortalitas mereka sendiri dan mulai mempertanyakan pencapaian serta tujuan hidup mereka. Fenomena ini sering kali diperparah oleh faktor eksternal seperti tekanan pekerjaan, perubahan dalam hubungan keluarga, dan perubahan fisik yang terjadi di usia madya. Dalam konteks karier, krisis ini dapat muncul ketika individu merasa bahwa jalur karier mereka tidak lagi memberikan kepuasan atau makna.

Era karier fleksibel, yang ditandai dengan meningkatnya pekerjaan lepas, kontrak jangka pendek, dan peluang kerja berbasis proyek, telah mengubah cara individu memandang karier mereka selama masa dewasa madya. Di satu sisi, fleksibilitas ini memberikan peluang bagi individu untuk mengeksplorasi minat baru, mengganti karier, atau memulai bisnis mereka sendiri. Menurut Sullivan dan Baruch (2009), karier yang fleksibel memungkinkan individu untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, di sisi lain, ketidakpastian yang melekat pada karier fleksibel dapat

memperburuk kecemasan terkait stabilitas finansial dan identitas profesional, yang sering kali menjadi inti dari krisis paruh baya.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi individu dalam era karier fleksibel adalah ketidakpastian finansial. Menurut Kalleberg (2009), pekerjaan fleksibel sering kali tidak disertai dengan manfaat tradisional seperti pensiun atau asuransi kesehatan, yang dapat menciptakan tekanan tambahan bagi individu di usia madya yang harus merencanakan masa pensiun. Ketidakpastian ini dapat memperburuk perasaan stres dan ketidakpuasan, terutama ketika individu merasa bahwa mereka belum mencapai stabilitas finansial yang mereka harapkan pada tahap ini dalam hidup mereka.

Selain itu, era karier fleksibel juga memengaruhi identitas profesional individu. Menurut Erikson (1968), masa dewasa madya adalah waktu di mana individu mencari makna dan tujuan dalam pekerjaan mereka sebagai bagian dari identitas mereka. Namun, dalam lingkungan kerja yang fleksibel, identitas profesional sering kali menjadi lebih cair, yang dapat mempersulit individu untuk merasakan kepuasan dari karier mereka. Misalnya, seorang individu yang beralih dari pekerjaan korporat ke pekerjaan lepas mungkin merasa kehilangan status atau pengakuan yang sebelumnya mereka nikmati di tempat kerja tradisional.

Namun, era karier fleksibel juga memberikan peluang unik bagi individu untuk menghadapi krisis paruh baya dengan cara yang konstruktif. Menurut Ibarra (2003), perubahan karier pada usia madya dapat menjadi peluang untuk menemukan kembali diri dan mengeksplorasi minat yang sebelumnya terabaikan. Banyak individu di usia madya menggunakan fleksibilitas kerja untuk memulai usaha baru, mengejar pendidikan lanjutan, atau mengabdikan diri pada pekerjaan sosial yang memberikan makna mendalam. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk merasa lebih terkoneksi dengan tujuan hidup mereka dan mengurangi dampak negatif dari krisis paruh baya.

Selain itu, dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu individu menghadapi krisis paruh baya di era karier fleksibel. Menurut Putnam (2000), hubungan sosial yang kuat dapat memberikan

dukungan emosional dan praktis yang diperlukan untuk mengatasi tantangan hidup. Dalam konteks ini, kelompok dukungan sebaya, mentor karier, atau komunitas profesional dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan didukung dalam menghadapi perubahan yang mereka alami. Interaksi ini tidak hanya membantu mengurangi perasaan isolasi tetapi juga memberikan perspektif baru tentang cara menghadapi krisis paruh baya.

Organisasi dan pemerintah juga memiliki peran penting dalam mendukung individu selama masa dewasa madya. Menurut De Lange et al. (2010), kebijakan kerja yang mendukung fleksibilitas, seperti program pelatihan ulang atau kesempatan untuk bekerja paruh waktu, dapat membantu individu mengelola transisi karier mereka dengan lebih baik. Selain itu, program kesehatan mental di tempat kerja dapat membantu individu menghadapi stres yang terkait dengan krisis paruh baya dan ketidakpastian karier.

Penting juga untuk mempertimbangkan strategi individu untuk mengatasi krisis paruh baya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping yang berfokus pada pengelolaan emosi, seperti meditasi, terapi, atau jurnal refleksi, dapat membantu individu mengatasi stres dan kecemasan yang terkait dengan krisis ini. Selain itu, menetapkan tujuan baru, baik dalam karier maupun kehidupan pribadi, dapat membantu individu merasa lebih terarah dan termotivasi untuk melanjutkan perjalanan hidup mereka.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana era karier fleksibel memengaruhi pengalaman krisis paruh baya di berbagai kelompok sosial dan budaya. Selain itu, penting untuk mengembangkan intervensi yang berbasis bukti untuk mendukung individu dalam mengatasi tantangan ini dan memanfaatkan peluang yang tersedia. Dengan pendekatan yang holistik dan dukungan yang memadai, individu dapat menghadapi krisis paruh baya dengan lebih percaya diri dan mengubahnya menjadi periode pertumbuhan dan transformasi.

Secara keseluruhan, krisis paruh baya di era karier fleksibel adalah fenomena yang kompleks yang mencerminkan perubahan besar dalam struktur pekerjaan dan harapan hidup. Meskipun tantangan seperti ketidakpastian finansial dan identitas profesional dapat memperburuk krisis

ini, fleksibilitas juga membuka peluang bagi individu untuk menemukan kembali diri mereka dan mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam hidup mereka. Dengan dukungan dari keluarga, komunitas, dan kebijakan publik, individu dapat menghadapi krisis paruh baya dengan cara yang konstruktif dan menemukan makna baru dalam kehidupan mereka.

B. Pengasuhan Multigenerasi: Menyeimbangkan Anak dan Orang Tua Lanjut Usia

Masa dewasa madya (40–65 tahun) sering kali disebut sebagai "*generasi sandwich*," di mana individu berada di antara tanggung jawab merawat anak-anak mereka sendiri dan mengasuh orang tua lanjut usia. Fenomena pengasuhan multigenerasi ini menciptakan tantangan yang unik, karena individu harus menyeimbangkan kebutuhan dua generasi yang bergantung pada mereka, sambil tetap menjaga kesejahteraan diri mereka sendiri. Di era modern, dengan meningkatnya harapan hidup dan kompleksitas dinamika keluarga, pengasuhan multigenerasi menjadi semakin relevan dan memerlukan pendekatan yang adaptif dan berbasis dukungan.

Pengasuhan multigenerasi muncul sebagai hasil dari berbagai faktor, termasuk meningkatnya harapan hidup, pergeseran struktur keluarga, dan perubahan ekonomi. Menurut Pew Research Center (2013), sekitar 47% orang dewasa madya di Amerika Serikat berada dalam situasi di mana mereka merawat anak-anak mereka sambil memberikan dukungan kepada orang tua lanjut usia. Tanggung jawab ini dapat mencakup aspek emosional, finansial, dan fisik, menciptakan tekanan yang signifikan bagi individu di usia madya. Menurut Luthar dan Ciciolla (2016), tekanan ini dapat berdampak pada kesehatan mental, termasuk peningkatan risiko stres, kecemasan, dan kelelahan emosional.

Salah satu tantangan utama dalam pengasuhan multigenerasi adalah menyeimbangkan waktu dan energi antara anak-anak dan orang tua lanjut usia. Anak-anak sering kali membutuhkan perhatian intensif, terutama dalam hal pendidikan dan perkembangan emosional, sementara orang tua lanjut

usia mungkin memerlukan perawatan medis atau dukungan sehari-hari. Menurut Fingerman et al. (2011), individu yang terlibat dalam pengasuhan multigenerasi sering merasa terjebak dalam konflik antara memenuhi kebutuhan kedua generasi ini. Ketidakmampuan untuk membagi waktu secara efektif dapat menyebabkan perasaan bersalah dan ketidakpuasan.

Tekanan finansial juga menjadi faktor signifikan dalam pengasuhan multigenerasi. Menurut Wolfe et al. (2014), biaya untuk mendukung pendidikan anak-anak dan perawatan kesehatan orang tua lanjut usia sering kali membebani anggaran keluarga. Individu di usia madya mungkin menghadapi tekanan untuk bekerja lebih keras atau mencari sumber pendapatan tambahan, yang pada gilirannya dapat memperburuk stres dan mengurangi waktu untuk perawatan diri. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dan sistemik untuk pengasuhan multigenerasi dapat memperburuk tantangan ini.

Namun, pengasuhan multigenerasi juga membawa peluang untuk memperkuat hubungan keluarga dan menciptakan pengalaman yang bermakna. Menurut Silverstein et al. (2006), interaksi antara anak-anak dan kakek-nenek dapat memberikan manfaat emosional yang signifikan bagi kedua generasi. Anak-anak dapat belajar nilai-nilai keluarga dan sejarah dari kakek-nenek mereka, sementara orang tua lanjut usia merasa dihargai dan terhubung dengan keluarga mereka. Pengalaman ini dapat membantu individu di usia madya merasa bahwa mereka memainkan peran penting dalam menjaga keutuhan keluarga.

Untuk menghadapi tantangan pengasuhan multigenerasi, strategi berbasis dukungan sosial dan organisasi menjadi sangat penting. Menurut Antonucci et al. (2011), jaringan sosial yang kuat dapat membantu individu mengatasi tekanan pengasuhan dengan menyediakan dukungan emosional dan praktis. Kelompok dukungan bagi "generasi sandwich" dapat memberikan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman dan belajar dari orang lain yang menghadapi tantangan serupa. Selain itu, teknologi modern, seperti aplikasi manajemen perawatan, dapat membantu individu melacak jadwal perawatan, pengeluaran, dan kebutuhan keluarga dengan lebih efisien.

Organisasi dan pemerintah juga memiliki peran penting dalam mendukung pengasuhan multigenerasi. Menurut Organization for Economic Co-operation and Development (OECD, 2019), kebijakan kerja yang fleksibel, seperti jam kerja yang dapat disesuaikan atau opsi kerja dari rumah, dapat membantu individu menyeimbangkan tanggung jawab keluarga dan pekerjaan. Selain itu, program dukungan komunitas, seperti pusat perawatan lansia atau layanan penitipan anak, dapat memberikan bantuan praktis bagi keluarga yang menghadapi tantangan pengasuhan multigenerasi.

Penting juga bagi individu untuk mengembangkan strategi perawatan diri untuk menjaga kesejahteraan mereka sendiri di tengah tuntutan pengasuhan multigenerasi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping yang berfokus pada pengelolaan emosi, seperti meditasi, olahraga, atau terapi, dapat membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Selain itu, menetapkan batasan yang jelas dan melibatkan anggota keluarga lainnya dalam tanggung jawab pengasuhan dapat membantu mengurangi beban.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dinamika pengasuhan multigenerasi di berbagai konteks budaya dan sosial. Selain itu, pengembangan kebijakan yang mendukung, seperti insentif pajak untuk keluarga yang merawat anggota lanjut usia atau akses yang lebih baik ke layanan kesehatan, dapat membantu meringankan beban yang dihadapi oleh "generasi sandwich."

Secara keseluruhan, pengasuhan multigenerasi adalah fenomena yang kompleks yang mencerminkan tantangan dan peluang yang dihadapi oleh individu di masa dewasa madya. Dengan dukungan yang tepat dari keluarga, komunitas, dan kebijakan publik, individu dapat menavigasi tuntutan pengasuhan ini dengan lebih percaya diri dan menciptakan pengalaman yang bermakna bagi kedua generasi yang mereka dukung. Dengan pendekatan yang seimbang dan penuh perhatian, pengasuhan multigenerasi dapat menjadi kesempatan untuk memperkuat hubungan keluarga dan membangun masa depan yang lebih inklusif dan suportif.

C. Teknologi dan Kesepian pada Usia Madya

Masa dewasa madya (40–65 tahun) adalah periode kehidupan yang sering kali ditandai dengan perubahan signifikan dalam hubungan sosial, karier, dan keluarga. Pada tahap ini, individu mungkin menghadapi tantangan seperti anak-anak yang beranjak dewasa dan meninggalkan rumah, pensiun yang mendekat, atau kehilangan teman sebaya. Perubahan ini dapat meningkatkan risiko kesepian, suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan keterpisahan atau kekurangan hubungan yang bermakna. Di era modern, teknologi digital telah menjadi alat utama untuk berkomunikasi dan berinteraksi, tetapi dampaknya terhadap kesepian pada usia madya adalah fenomena yang kompleks, menciptakan peluang sekaligus tantangan.

Teknologi menawarkan berbagai cara untuk mengurangi kesepian pada usia madya. Menurut Pew Research Center (2021), lebih dari 70% orang dewasa madya menggunakan media sosial, aplikasi pesan, atau platform komunikasi video untuk tetap terhubung dengan keluarga dan teman. Teknologi ini memungkinkan individu untuk menjalin hubungan jarak jauh, berbagi momen penting, dan merasa lebih terhubung secara emosional. Misalnya, video call memungkinkan orang tua untuk berbicara dengan anak-anak mereka yang tinggal jauh, memberikan rasa kedekatan meskipun secara fisik terpisah. Dalam konteks ini, teknologi dapat menjadi alat yang kuat untuk memperkuat hubungan interpersonal dan mengurangi perasaan isolasi.

Namun, penggunaan teknologi juga memiliki keterbatasan dan risiko dalam konteks kesepian. Menurut Turkle (2011), komunikasi digital sering kali kurang mendalam dibandingkan interaksi tatap muka, yang dapat mengurangi kualitas hubungan. Meskipun teknologi dapat memfasilitasi kontak sosial, perasaan kesepian tetap dapat muncul jika individu merasa bahwa interaksi tersebut tidak bermakna atau kurang autentik. Selain itu, media sosial dapat menciptakan tekanan sosial dan perbandingan yang merugikan, di mana individu merasa bahwa kehidupan mereka tidak sebaik yang terlihat pada unggahan orang lain. Fenomena ini, yang dikenal sebagai

"fear of missing out" (FoMO), dapat memperburuk kesepian pada individu yang merasa tidak cukup terhubung dengan komunitas mereka.

Teknologi juga memengaruhi dinamika hubungan keluarga pada usia madya. Menurut Fingerman et al. (2011), banyak individu di usia madya merasa terhubung dengan anak-anak mereka melalui platform digital. Namun, ketergantungan pada teknologi untuk komunikasi keluarga dapat mengurangi kesempatan untuk interaksi langsung, yang sering kali lebih bermakna. Selain itu, orang dewasa madya yang kurang terampil dalam menggunakan teknologi mungkin merasa terpinggirkan, yang memperburuk perasaan kesepian mereka. Dalam konteks ini, literasi digital menjadi faktor penting untuk memastikan bahwa teknologi dapat digunakan secara efektif untuk mendukung hubungan sosial.

Selain keluarga, hubungan sosial di tempat kerja juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan emosional individu di usia madya. Menurut Putnam (2000), hubungan sosial yang kuat di tempat kerja dapat memberikan dukungan emosional dan rasa memiliki. Namun, dengan meningkatnya pekerjaan jarak jauh dan fleksibel, banyak individu merasa kehilangan kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan rekan kerja. Menurut Grant et al. (2013), kurangnya interaksi sosial di tempat kerja dapat meningkatkan perasaan isolasi, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan mental.

Untuk menghadapi tantangan ini, penting bagi individu di usia madya untuk mengembangkan keterampilan yang mendukung penggunaan teknologi secara sehat dan efektif. Literasi digital, yang mencakup kemampuan untuk menggunakan teknologi dengan cara yang bermakna dan bertanggung jawab, adalah aspek penting dalam mengurangi kesepian. Menurut Ng (2012), literasi digital tidak hanya mencakup keterampilan teknis tetapi juga kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang autentik melalui teknologi. Program pelatihan literasi digital untuk orang dewasa madya dapat membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam menggunakan teknologi untuk terhubung dengan orang lain.

Komunitas juga memiliki peran penting dalam mengatasi kesepian pada usia madya melalui teknologi. Program berbasis komunitas yang

memanfaatkan teknologi untuk mendukung hubungan sosial, seperti kelompok diskusi daring atau kelas virtual, dapat memberikan ruang bagi individu untuk berinteraksi dan membangun hubungan baru. Menurut Cacioppo dan Patrick (2008), aktivitas sosial yang bermakna dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan menyediakan platform yang inklusif dan mendukung, komunitas dapat membantu individu di usia madya merasa lebih terhubung dan dihargai.

Selain itu, organisasi dan pemerintah dapat mendukung inisiatif yang mempromosikan penggunaan teknologi untuk mengurangi kesepian pada usia madya. Misalnya, program pelatihan teknologi yang disponsori oleh pemerintah atau perusahaan dapat membantu individu yang kurang terampil dalam teknologi untuk belajar menggunakan perangkat digital. Selain itu, kampanye kesadaran tentang dampak positif dan negatif teknologi terhadap hubungan sosial dapat membantu individu membuat keputusan yang lebih bijak dalam menggunakan teknologi.

Namun, penting untuk diingat bahwa teknologi hanyalah salah satu alat dalam mengatasi kesepian pada usia madya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping yang berfokus pada pengelolaan emosi, seperti meditasi, terapi, atau olahraga, juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain itu, membangun hubungan sosial yang bermakna melalui interaksi langsung tetap menjadi komponen kunci dalam mengurangi kesepian. Aktivitas seperti bergabung dalam kelompok hobi, relawan, atau komunitas lokal dapat memberikan peluang untuk berinteraksi secara mendalam dengan orang lain.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang teknologi terhadap kesepian pada usia madya. Selain itu, penting untuk mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung penggunaan teknologi secara sehat dan inklusif. Dengan pendekatan yang holistik dan dukungan yang memadai, teknologi dapat menjadi alat yang kuat untuk mendukung kesejahteraan emosional individu di usia madya, sambil meminimalkan risiko yang terkait dengan penggunaannya.

Secara keseluruhan, teknologi memiliki potensi besar untuk mengurangi kesepian pada usia madya jika digunakan dengan cara yang tepat. Dengan mengembangkan literasi digital, membangun komunitas yang mendukung, dan mengadopsi pendekatan yang seimbang antara interaksi daring dan tatap muka, individu di usia madya dapat merasa lebih terhubung dan memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik. Dengan dukungan dari keluarga, komunitas, dan kebijakan publik, tantangan kesepian pada usia madya dapat diatasi dengan lebih efektif di era digital ini.

BAB IX

MASA DEWASA LANJUT (65 TAHUN KE ATAS)

A. Aging in Place: Teknologi untuk Lansia Mandiri

Masa dewasa lanjut (65 tahun ke atas) adalah tahap kehidupan yang sering kali ditandai dengan perubahan signifikan dalam kemampuan fisik, kognitif, dan sosial. Dalam periode ini, banyak lansia yang menginginkan untuk tetap tinggal di rumah mereka sendiri dan mempertahankan kemandirian sebanyak mungkin. Fenomena ini dikenal sebagai *aging in place*, yang menggambarkan preferensi lansia untuk hidup di lingkungan yang akrab sambil menerima dukungan yang diperlukan. Teknologi modern telah muncul sebagai alat penting untuk mendukung lansia dalam mewujudkan *aging in place*, memberikan solusi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka sambil mempertahankan otonomi.

Aging in place menjadi semakin relevan di tengah meningkatnya populasi lansia secara global. Menurut United Nations (2019), populasi lansia diperkirakan akan meningkat menjadi lebih dari 1,5 miliar pada tahun 2050, menciptakan kebutuhan mendesak untuk solusi yang memungkinkan lansia hidup mandiri dan produktif. Teknologi menawarkan berbagai alat yang dapat membantu lansia mengelola kebutuhan sehari-hari, menjaga kesehatan, dan tetap terhubung dengan keluarga serta komunitas. Misalnya, perangkat *smart home* seperti sensor gerak, kamera pengawas, dan alat otomatisasi rumah memungkinkan lansia untuk menjalani hidup dengan lebih nyaman dan aman.

Salah satu manfaat utama teknologi dalam mendukung *aging in place* adalah kemampuannya untuk meningkatkan keselamatan dan keamanan. Menurut Sixsmith dan Sixsmith (2008), teknologi seperti *fall detection systems* dapat membantu mendeteksi ketika lansia jatuh dan secara otomatis memberi tahu anggota keluarga atau layanan darurat. Selain itu, perangkat

smart locks dan sistem pengawasan rumah dapat memberikan rasa aman bagi lansia, terutama bagi mereka yang tinggal sendiri. Dengan teknologi ini, lansia dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan rasa aman yang lebih besar, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Selain keselamatan, teknologi juga dapat mendukung kesehatan fisik dan mental lansia. Perangkat *wearables* seperti pelacak kebugaran dan monitor kesehatan dapat membantu lansia memantau tanda vital mereka, seperti detak jantung, tekanan darah, dan tingkat aktivitas fisik. Menurut Pollack (2005), data dari perangkat ini dapat membantu dokter atau perawat merancang rencana perawatan yang lebih baik untuk lansia. Teknologi juga dapat mendukung kesehatan mental melalui aplikasi *telemedicine*, yang memungkinkan lansia untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan tanpa harus meninggalkan rumah. Dalam konteks ini, teknologi tidak hanya memberikan kenyamanan tetapi juga meningkatkan akses terhadap perawatan kesehatan.

Namun, penggunaan teknologi untuk mendukung *aging in place* juga menghadirkan tantangan, terutama terkait dengan literasi digital. Banyak lansia yang merasa kesulitan untuk menggunakan perangkat teknologi karena kurangnya keterampilan atau pengalaman dengan teknologi modern. Menurut Morris et al. (2013), hambatan ini dapat menciptakan ketidaksetaraan dalam akses terhadap manfaat teknologi. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan pelatihan literasi digital bagi lansia untuk membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam menggunakan teknologi.

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan desain teknologi yang ramah pengguna untuk lansia. Menurut Fisk et al. (2009), teknologi yang dirancang khusus untuk lansia harus mempertimbangkan keterbatasan fisik dan kognitif mereka, seperti penglihatan yang menurun atau kesulitan dalam memahami antarmuka yang rumit. Desain yang intuitif dan sederhana dapat membantu lansia merasa lebih nyaman dalam menggunakan perangkat teknologi, yang pada gilirannya meningkatkan adopsi dan efektivitasnya.

Teknologi juga dapat membantu lansia tetap terhubung dengan keluarga dan komunitas mereka, yang penting untuk kesejahteraan emosional. Menurut Cacioppo dan Patrick (2008), hubungan sosial yang kuat

dapat mengurangi risiko depresi dan isolasi sosial pada lansia. Aplikasi komunikasi seperti *video call* dan media sosial memungkinkan lansia untuk tetap terhubung dengan orang yang mereka cintai, meskipun jarak fisik memisahkan mereka. Selain itu, platform daring yang mendukung kegiatan sosial, seperti klub buku virtual atau kelas seni, dapat membantu lansia menemukan komunitas baru dan merasa lebih terhubung secara sosial.

Namun, penting untuk diingat bahwa teknologi hanyalah salah satu alat dalam mendukung *aging in place*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi dan sumber daya sosial juga memainkan peran penting dalam mendukung kesejahteraan lansia. Selain itu, dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas tetap menjadi komponen kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung untuk lansia.

Organisasi dan pemerintah juga memiliki peran penting dalam mendukung *aging in place* melalui teknologi. Program yang menyediakan perangkat teknologi dengan biaya terjangkau atau pelatihan literasi digital dapat membantu lansia mengatasi hambatan akses. Selain itu, kebijakan yang mendukung inovasi teknologi untuk lansia, seperti insentif bagi perusahaan yang mengembangkan perangkat *smart home* atau layanan *telemedicine*, dapat mempercepat adopsi teknologi di kalangan lansia.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana teknologi dapat diintegrasikan secara lebih efektif dalam kehidupan lansia. Selain itu, penting untuk mengevaluasi dampak jangka panjang teknologi terhadap kesejahteraan lansia, termasuk aspek fisik, mental, dan sosial. Dengan pendekatan yang holistik dan berbasis bukti, teknologi dapat menjadi alat yang kuat untuk mendukung lansia dalam menjalani kehidupan yang mandiri dan bermakna.

Secara keseluruhan, *aging in place* adalah konsep yang mencerminkan keinginan lansia untuk tetap mandiri sambil menerima dukungan yang mereka butuhkan. Dengan bantuan teknologi, lansia dapat mengelola kebutuhan sehari-hari, menjaga kesehatan, dan tetap terhubung dengan orang yang mereka cintai. Namun, untuk memastikan bahwa manfaat teknologi dapat dirasakan oleh semua lansia, diperlukan upaya kolaboratif

dari keluarga, komunitas, dan pemerintah untuk menciptakan solusi yang inklusif dan mendukung. Dengan pendekatan yang tepat, teknologi dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di era modern ini.

B. Lansia di Era Media Sosial dan Komunitas Virtual

Masa dewasa lanjut (65 tahun ke atas) adalah tahap kehidupan yang sering kali ditandai dengan perubahan besar dalam hubungan sosial, kemandirian, dan keterlibatan komunitas. Di era digital, media sosial dan komunitas virtual telah menjadi alat penting yang digunakan oleh lansia untuk tetap terhubung, berbagi pengalaman, dan mencari dukungan sosial. Fenomena ini memberikan peluang sekaligus tantangan bagi lansia untuk beradaptasi dengan teknologi baru, menjaga kesehatan mental, dan memperluas jaringan sosial mereka.

Media sosial menawarkan peluang yang belum pernah ada sebelumnya untuk meningkatkan keterhubungan lansia dengan keluarga, teman, dan komunitas yang lebih luas. Menurut Pew Research Center (2021), sekitar 40% lansia di Amerika Serikat aktif menggunakan media sosial seperti Facebook, Instagram, atau WhatsApp. Platform ini memungkinkan lansia untuk berbagi foto, berita, dan pembaruan dengan keluarga yang mungkin tinggal jauh, menciptakan rasa kebersamaan yang mendalam. Teknologi ini juga membantu lansia tetap terlibat dalam kehidupan anak-anak dan cucu-cucu mereka, yang sering kali menjadi sumber kebahagiaan dan kepuasan emosional.

Salah satu manfaat utama media sosial bagi lansia adalah kemampuannya untuk mengurangi risiko isolasi sosial. Menurut Cacioppo dan Patrick (2008), isolasi sosial adalah salah satu faktor utama yang berkontribusi pada depresi dan penurunan kesehatan mental pada lansia. Dengan menggunakan media sosial, lansia dapat bergabung dalam komunitas virtual yang sesuai dengan minat mereka, seperti kelompok hobi, klub buku daring, atau komunitas keagamaan. Interaksi ini dapat memberikan dukungan emosional, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Namun, adopsi media sosial oleh lansia juga menghadirkan tantangan, terutama terkait dengan literasi digital. Banyak lansia yang merasa kesulitan memahami antarmuka teknologi yang kompleks atau merasa takut membuat kesalahan saat menggunakan media sosial. Menurut Morris et al. (2013), hambatan ini dapat menciptakan ketimpangan digital, di mana lansia yang kurang terampil secara teknologi merasa terpinggirkan. Oleh karena itu, program pelatihan literasi digital yang dirancang khusus untuk lansia menjadi sangat penting untuk membantu mereka mengatasi hambatan ini.

Selain itu, media sosial juga dapat memunculkan risiko terkait keamanan dan privasi. Lansia sering kali menjadi target penipuan daring (*online scams*) atau penyalahgunaan data pribadi. Menurut Fisk et al. (2009), penting untuk memberikan pendidikan tentang keamanan daring kepada lansia, termasuk cara menghindari penipuan, mengenali ancaman siber, dan melindungi informasi pribadi mereka. Dengan memahami risiko ini, lansia dapat menggunakan media sosial dengan lebih aman dan percaya diri.

Komunitas virtual juga menawarkan peluang bagi lansia untuk tetap aktif secara intelektual dan sosial. Misalnya, platform pembelajaran daring seperti Coursera atau Khan Academy memungkinkan lansia untuk mengikuti kursus dalam berbagai topik, mulai dari sejarah hingga teknologi. Menurut Rowe dan Kahn (1997), aktivitas intelektual yang berkelanjutan adalah salah satu elemen penting dari *successful aging*, yang mencakup keterlibatan aktif dalam kehidupan dan upaya untuk tetap belajar sepanjang hayat. Dengan memanfaatkan komunitas virtual, lansia dapat memperluas wawasan mereka dan tetap merasa relevan dalam dunia yang terus berubah.

Namun, penting untuk memastikan bahwa komunitas virtual ini inklusif dan mudah diakses oleh lansia. Desain platform yang ramah pengguna, dengan antarmuka yang sederhana dan jelas, dapat membantu lansia merasa lebih nyaman dalam menggunakannya. Selain itu, komunitas virtual harus menciptakan ruang yang aman dan mendukung, di mana lansia merasa diterima dan dihargai. Menurut Antonucci et al. (2011), hubungan sosial yang positif adalah faktor kunci dalam mendukung kesejahteraan emosional lansia.

Teknologi juga memungkinkan lansia untuk berbagi pengalaman hidup dan pengetahuan mereka dengan generasi yang lebih muda melalui media sosial. Platform seperti YouTube atau blog dapat digunakan oleh lansia untuk mendokumentasikan cerita hidup, memberikan nasihat, atau berbagi keterampilan mereka. Interaksi lintas generasi ini tidak hanya memberikan manfaat bagi generasi muda, tetapi juga membantu lansia merasa bahwa mereka masih memiliki kontribusi yang berarti dalam masyarakat. Menurut Erikson (1968), masa dewasa lanjut adalah waktu di mana individu mencari makna melalui kontribusi kepada komunitas mereka, yang dapat dicapai melalui keterlibatan dalam media sosial dan komunitas virtual.

Namun, untuk memaksimalkan manfaat media sosial bagi lansia, diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan keluarga, komunitas, dan pembuat kebijakan. Keluarga dapat memainkan peran penting dengan memberikan dukungan teknis dan emosional kepada lansia dalam menggunakan media sosial. Misalnya, anak-anak atau cucu dapat membantu lansia membuat akun media sosial, mengajarkan mereka cara menggunakannya, atau berbagi tips tentang cara tetap aman daring. Komunitas lokal juga dapat menyediakan lokakarya literasi digital untuk lansia, yang mencakup pelatihan dasar tentang cara menggunakan platform media sosial dan aplikasi komunikasi.

Selain itu, pembuat kebijakan dan organisasi teknologi memiliki tanggung jawab untuk menciptakan ekosistem digital yang inklusif untuk lansia. Kebijakan yang mendorong pengembangan teknologi ramah lansia, seperti antarmuka yang intuitif atau fitur keamanan yang ditingkatkan, dapat membantu lansia merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam menggunakan teknologi. Selain itu, kampanye kesadaran tentang manfaat media sosial bagi lansia dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong lebih banyak lansia untuk memanfaatkan teknologi ini.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi kesejahteraan lansia di berbagai konteks sosial dan budaya. Selain itu, penting untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari keterlibatan lansia dalam komunitas virtual terhadap kesehatan mental, fisik, dan sosial mereka. Dengan pendekatan berbasis bukti

dan dukungan yang memadai, media sosial dan komunitas virtual dapat menjadi alat yang kuat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di era digital ini.

Secara keseluruhan, media sosial dan komunitas virtual memberikan peluang besar bagi lansia untuk tetap terhubung, aktif, dan relevan dalam masyarakat modern. Dengan mengatasi tantangan seperti literasi digital dan keamanan daring, lansia dapat memanfaatkan teknologi ini untuk meningkatkan kesejahteraan mereka secara menyeluruh. Dalam dunia yang semakin terhubung, media sosial dapat menjadi jembatan yang memperkuat hubungan antargenerasi dan membantu lansia menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

C. Kesehatan Mental dan Budaya: Membingkai Penuaan Positif

Masa dewasa lanjut (65 tahun ke atas) adalah tahap kehidupan yang sering kali dipengaruhi oleh perubahan signifikan dalam kesehatan fisik, hubungan sosial, dan peran dalam masyarakat. Dalam konteks ini, kesehatan mental memainkan peran penting dalam menentukan kualitas hidup lansia. Namun, cara lansia memahami dan menghadapi penuaan sangat dipengaruhi oleh budaya mereka. Konsep *penuaan positif* (*positive aging*) menawarkan perspektif yang memberdayakan, yang mendorong lansia untuk melihat penuaan sebagai fase kehidupan yang penuh potensi, daripada periode penurunan.

Penuaan positif adalah pendekatan yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental, mempertahankan hubungan sosial, dan terus berkontribusi pada komunitas. Menurut Rowe dan Kahn (1997), *successful aging* melibatkan tiga elemen utama: menjaga kesehatan fisik, keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial, dan meminimalkan risiko penyakit atau kecacatan. Dalam pendekatan ini, lansia didorong untuk memanfaatkan sumber daya yang tersedia untuk mencapai keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental.

Namun, pemahaman tentang *penuaan positif* sangat dipengaruhi oleh nilai dan norma budaya. Dalam masyarakat yang menekankan kolektivisme,

seperti di banyak negara Asia, lansia sering kali dianggap sebagai sumber kebijaksanaan dan dihormati oleh generasi yang lebih muda. Menurut Ng et al. (2015), penghormatan terhadap lansia dalam budaya kolektifis dapat meningkatkan rasa harga diri dan kesejahteraan mental mereka. Sebaliknya, dalam masyarakat yang lebih individualistis, seperti di banyak negara Barat, lansia mungkin merasa terpinggirkan karena budaya yang lebih memprioritaskan kemandirian dan produktivitas.

Salah satu tantangan utama dalam membingkai *penuaan positif* adalah stigma terhadap kesehatan mental pada lansia. Menurut Corrigan et al. (2012), stigma adalah salah satu penghalang utama yang mencegah lansia mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan. Dalam banyak budaya, masalah kesehatan mental sering kali dianggap sebagai tanda kelemahan, yang membuat lansia enggan membicarakan atau mencari bantuan. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental bagi lansia dan mengurangi stigma melalui kampanye kesadaran.

Kesehatan mental lansia juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dan hubungan dengan keluarga. Menurut Antonucci et al. (2011), hubungan sosial yang positif adalah salah satu faktor kunci dalam mendukung kesejahteraan mental lansia. Dalam budaya yang menekankan ikatan keluarga, lansia sering kali mendapat dukungan emosional dan praktis dari anak-anak dan cucu-cucu mereka. Namun, perubahan dalam struktur keluarga, seperti urbanisasi dan mobilitas tinggi, telah mengurangi interaksi antar generasi di banyak masyarakat. Lansia yang merasa terisolasi atau ditinggalkan mungkin menghadapi risiko lebih tinggi terhadap depresi dan penurunan kesehatan mental.

Teknologi modern dapat menjadi alat yang kuat untuk mendukung kesehatan mental lansia dan membingkai *penuaan positif*. Platform komunikasi seperti *video call* atau media sosial memungkinkan lansia untuk tetap terhubung dengan keluarga dan teman-teman, bahkan jika mereka tinggal jauh. Menurut Morris et al. (2013), teknologi ini dapat membantu mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan rasa keterhubungan. Selain itu, aplikasi kesehatan mental, seperti program meditasi atau pelacakan suasana

hati, dapat membantu lansia mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional mereka.

Namun, penting untuk memastikan bahwa teknologi ini inklusif dan mudah diakses oleh lansia. Menurut Fisk et al. (2009), desain teknologi yang ramah lansia, dengan antarmuka yang sederhana dan jelas, dapat membantu lansia merasa lebih nyaman dalam menggunakannya. Pelatihan literasi digital juga dapat meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam menggunakan teknologi, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan mental mereka.

Selain teknologi, komunitas juga memiliki peran penting dalam mendukung *penuaan positif*. Program komunitas yang mendorong partisipasi lansia, seperti kelompok hobi, kelas seni, atau kegiatan sukarela, dapat memberikan lansia kesempatan untuk tetap aktif secara sosial dan intelektual. Menurut Rowe dan Kahn (1997), keterlibatan aktif dalam komunitas adalah salah satu elemen kunci dari *successful aging*. Partisipasi ini tidak hanya memberikan manfaat emosional tetapi juga membantu lansia merasa bahwa mereka masih memiliki kontribusi yang berarti dalam masyarakat.

Namun, penting untuk mempertimbangkan perbedaan budaya dalam merancang program-program ini. Dalam budaya kolektivistis, program komunitas yang menekankan kerja sama dan dukungan sosial mungkin lebih efektif, sementara dalam budaya individualistik, program yang mendorong kemandirian dan pencapaian pribadi mungkin lebih sesuai. Dengan memahami kebutuhan dan nilai-nilai budaya yang berbeda, program-program ini dapat dirancang untuk mendukung kesehatan mental lansia dengan lebih efektif.

Pembuat kebijakan juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental lansia. Kebijakan yang mendukung akses terhadap layanan kesehatan mental, seperti konseling atau terapi, dapat membantu lansia mengatasi tantangan emosional mereka. Selain itu, kampanye kesadaran yang menyoroti pentingnya kesehatan mental bagi lansia dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong lebih banyak lansia untuk mencari bantuan. Menurut Corrigan et al. (2012), pengurangan stigma adalah langkah

penting dalam meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental bagi lansia.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana nilai budaya memengaruhi cara lansia menghadapi penuaan dan menjaga kesehatan mental mereka. Selain itu, penting untuk mengevaluasi efektivitas program-program yang dirancang untuk mendukung *penuaan positif* dalam berbagai konteks budaya. Dengan pendekatan berbasis bukti dan dukungan yang memadai, *penuaan positif* dapat menjadi kerangka kerja yang memberdayakan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Secara keseluruhan, membingkai *penuaan positif* adalah upaya untuk mengubah cara masyarakat memandang lansia dan kesehatan mental mereka. Dengan menggabungkan dukungan sosial, teknologi, dan kebijakan yang inklusif, lansia dapat merasa diberdayakan untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Dalam dunia yang semakin kompleks, penting untuk merayakan potensi dan kontribusi lansia, sambil memberikan dukungan yang mereka butuhkan untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental dan fisik mereka.

BAB X

PENGARUH TEKNOLOGI DAN BUDAYA PADA PERKEMBANGAN

A. Media Sosial: Faktor Baru dalam Perkembangan Psikologis

Media sosial telah menjadi fenomena global yang mengubah cara individu berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun hubungan sosial. Dalam konteks perkembangan psikologis, media sosial memberikan pengaruh yang kompleks dan sering kali beragam di berbagai tahap kehidupan. Baik anak-anak, remaja, dewasa muda, hingga lansia, semua menghadapi dampak dari media sosial yang dapat memperkuat atau menghambat perkembangan psikologis mereka. Dengan dinamika yang terus berkembang, penting untuk memahami bagaimana media sosial berfungsi sebagai faktor baru dalam perkembangan psikologis, yang dipengaruhi oleh nilai budaya dan teknologi.

Pada anak-anak dan remaja, media sosial memainkan peran penting dalam membentuk identitas sosial dan emosional mereka. Menurut Erikson (1968), tahap perkembangan psikososial pada remaja melibatkan pencarian identitas, di mana hubungan dengan teman sebaya menjadi kunci utama. Media sosial menawarkan platform untuk eksplorasi identitas ini, memungkinkan remaja untuk bereksperimen dengan berbagai aspek diri mereka melalui *profil online*, unggahan foto, dan interaksi virtual. Namun, proses ini juga memiliki risiko. Menurut Twenge et al. (2018), remaja yang terlalu terfokus pada jumlah "likes" atau komentar positif di media sosial cenderung mengalami kecemasan sosial dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat memperkuat hubungan sosial, tekanan untuk memenuhi ekspektasi digital juga dapat mengganggu keseimbangan emosional remaja.

Pada dewasa muda, media sosial sering kali menjadi alat untuk membangun dan memelihara hubungan interpersonal. Dalam penelitian oleh

Rosenfeld et al. (2019), media sosial ditemukan berperan penting dalam membantu dewasa muda mencari pasangan romantis, membangun jaringan profesional, dan mempertahankan hubungan persahabatan. Namun, media sosial juga dapat menciptakan tantangan, seperti *fear of missing out* (FoMO), yang memicu perasaan bahwa kehidupan orang lain lebih menarik atau sukses dibandingkan dengan milik mereka sendiri. Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi pada dewasa muda, yang memperlihatkan kompleksitas peran media sosial dalam perkembangan psikologis mereka.

Dalam konteks budaya, media sosial juga menjadi alat untuk menyebarkan dan mempertahankan nilai-nilai budaya. Menurut Hofstede (2010), budaya memengaruhi cara individu menggunakan teknologi, termasuk media sosial. Di masyarakat yang lebih individualistis, seperti Amerika Serikat, media sosial sering digunakan untuk menonjolkan identitas pribadi dan pencapaian individu. Sebaliknya, di budaya kolektif seperti Jepang atau Indonesia, media sosial lebih banyak digunakan untuk memperkuat hubungan keluarga dan komunitas. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap perkembangan psikologis tidak hanya bergantung pada karakteristik individu, tetapi juga pada konteks budaya tempat mereka berada.

Media sosial juga berdampak pada lansia, yang semakin banyak mengadopsi teknologi ini untuk tetap terhubung dengan keluarga dan teman-teman. Menurut Pew Research Center (2021), sekitar 40% lansia di Amerika Serikat menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dan berbagi momen dengan orang yang mereka cintai. Dalam konteks perkembangan psikologis, media sosial membantu lansia mengurangi isolasi sosial, yang merupakan faktor risiko utama untuk depresi dan penurunan kognitif. Menurut Cacioppo dan Patrick (2008), keterhubungan sosial yang difasilitasi oleh media sosial dapat memperbaiki kesejahteraan emosional lansia, memberikan rasa keterlibatan yang lebih besar dalam kehidupan mereka.

Namun, media sosial juga menghadirkan risiko unik, terutama terkait dengan misinformasi dan keamanan data. Lansia, yang sering kali kurang terampil dalam mengenali ancaman daring seperti *online scams* atau hoaks,

menjadi kelompok yang rentan terhadap manipulasi digital. Menurut Fisk et al. (2009), penting untuk memberikan pendidikan literasi digital yang dirancang khusus untuk lansia agar mereka dapat menggunakan media sosial dengan aman dan percaya diri.

Salah satu aspek menarik dari media sosial adalah kemampuannya untuk membentuk opini publik dan memengaruhi perilaku kolektif. Misalnya, platform seperti Twitter dan Facebook sering digunakan untuk menyebarkan kampanye sosial atau gerakan advokasi. Menurut Gladwell (2010), media sosial memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam aksi sosial dengan cara yang tidak mungkin dilakukan sebelumnya, menciptakan fenomena *slacktivism*, di mana dukungan simbolis menggantikan aksi nyata. Meskipun ini memberikan rasa keterlibatan bagi banyak orang, ada kekhawatiran bahwa hal ini juga dapat mengurangi efektivitas advokasi jangka panjang.

Dalam dunia pendidikan, media sosial telah membuka peluang baru untuk pembelajaran kolaboratif dan berbagi pengetahuan. Platform seperti YouTube, LinkedIn, dan grup belajar daring memungkinkan individu untuk mengakses informasi secara gratis dan berbagi wawasan dengan orang lain. Menurut Siemens (2005), konsep *connectivism* menekankan bahwa pembelajaran di era digital sangat bergantung pada kemampuan individu untuk membangun jaringan dan terlibat dalam dialog. Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang untuk pengembangan intelektual.

Namun, penting untuk mempertimbangkan dampak jangka panjang dari penggunaan media sosial terhadap perkembangan psikologis. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana interaksi digital memengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan sosial individu dari berbagai kelompok usia. Selain itu, pembuat kebijakan dan platform media sosial memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan daring yang lebih aman dan inklusif, termasuk dengan mengatasi masalah seperti *cyberbullying*, misinformasi, dan pelanggaran privasi.

Secara keseluruhan, media sosial adalah fenomena yang kompleks dengan dampak yang luas pada perkembangan psikologis individu. Dengan pendekatan yang bijak dan dukungan dari keluarga, komunitas, dan pembuat

kebijakan, media sosial dapat menjadi alat yang kuat untuk mendukung pertumbuhan emosional, intelektual, dan sosial. Dalam dunia yang semakin terhubung, penting untuk memanfaatkan media sosial secara sadar dan bertanggung jawab untuk mencapai potensi penuh dalam perkembangan psikologis manusia.

B. Perubahan Pola Budaya dan Implikasinya pada Perkembangan

Budaya merupakan salah satu elemen fundamental yang membentuk perkembangan psikologis individu. Sebagai kerangka nilai, norma, dan praktik sosial, budaya memberikan konteks di mana individu belajar, bertindak, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Namun, perubahan pola budaya yang dipicu oleh globalisasi, urbanisasi, dan teknologi telah menciptakan dinamika baru yang memengaruhi cara individu berkembang sepanjang kehidupan. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana perubahan budaya memengaruhi perkembangan psikologis, dari tahap anak-anak hingga dewasa lanjut, dan bagaimana individu menavigasi kompleksitas budaya yang terus berkembang.

Salah satu perubahan paling signifikan dalam pola budaya adalah pergeseran dari masyarakat kolektivistis ke masyarakat yang lebih individualistik. Menurut Hofstede (2010), individualisme menekankan pentingnya kemandirian dan pencapaian pribadi, sementara kolektivismus menekankan solidaritas kelompok dan harmoni sosial. Dalam masyarakat yang menjadi semakin individualistik, seperti banyak negara Barat, individu didorong untuk mengejar tujuan pribadi dan mendefinisikan identitas mereka berdasarkan pencapaian mereka. Sebaliknya, dalam masyarakat kolektivistis, seperti Jepang atau Indonesia, nilai-nilai keluarga dan komunitas tetap menjadi pusat perkembangan.

Pergeseran ini memiliki implikasi yang mendalam pada perkembangan anak. Dalam budaya kolektivistis, anak-anak sering kali diajarkan untuk menghormati orang tua dan mendahulukan kepentingan keluarga di atas keinginan pribadi. Namun, dalam budaya yang lebih individualistik, anak-anak diajarkan untuk mengekspresikan diri mereka dan

mengejar minat mereka sendiri. Menurut Triandis (1995), perubahan ini dapat menciptakan konflik nilai bagi anak-anak yang tumbuh dalam masyarakat yang terpapar kedua pola budaya. Mereka mungkin merasa terpecah antara harapan keluarga dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma individualistis yang dominan di lingkungan mereka.

Urbanisasi juga memainkan peran penting dalam mengubah pola budaya. Di masyarakat perkotaan, di mana interaksi sosial sering kali bersifat sementara dan anonim, nilai-nilai tradisional sering digantikan oleh norma yang lebih pragmatis dan fleksibel. Menurut Berry (1997), fenomena ini menciptakan proses *akulturasi*, di mana individu harus belajar menavigasi antara budaya asal mereka dan budaya dominan di lingkungan baru mereka. Untuk anak-anak dari keluarga migran, proses ini dapat memengaruhi identitas mereka secara mendalam, karena mereka harus menyeimbangkan nilai-nilai yang diajarkan di rumah dengan norma-norma yang mereka temui di sekolah dan komunitas mereka.

Teknologi juga telah menjadi katalis utama dalam perubahan pola budaya. Dengan meningkatnya akses ke media digital dan platform *social media*, nilai-nilai budaya dapat menyebar dengan cepat di seluruh dunia. Menurut Arnett (2002), globalisasi budaya melalui teknologi menciptakan fenomena *bicultural identity*, di mana individu mengadopsi nilai-nilai budaya global sambil mempertahankan aspek-aspek tertentu dari identitas budaya lokal mereka. Misalnya, seorang remaja di India mungkin mendengarkan musik pop Barat dan terlibat dalam praktik budaya tradisional sekaligus, menciptakan identitas yang kompleks dan berlapis-lapis.

Namun, globalisasi budaya juga memiliki dampak yang ambigu. Di satu sisi, teknologi memberikan akses ke berbagai perspektif yang dapat memperluas wawasan individu. Di sisi lain, dominasi budaya tertentu dalam media global dapat menyebabkan homogenisasi budaya, di mana keanekaragaman budaya lokal terancam. Menurut Tomlinson (1999), fenomena ini dikenal sebagai *cultural imperialism*, di mana budaya yang lebih dominan menggantikan atau mengurangi nilai budaya lokal. Hal ini dapat memengaruhi perkembangan individu yang merasa terputus dari warisan budaya mereka.

Perubahan pola budaya juga memengaruhi hubungan antar generasi. Dalam keluarga multigenerasi, perbedaan dalam cara pandang terhadap teknologi dan nilai-nilai budaya dapat menciptakan ketegangan. Generasi yang lebih tua mungkin merasa bahwa nilai-nilai tradisional mereka diabaikan oleh generasi muda yang lebih terpapar pada nilai-nilai global melalui teknologi. Menurut Bengtson et al. (2002), penting untuk membangun dialog antar generasi untuk menjembatani perbedaan ini dan memastikan bahwa nilai-nilai inti keluarga tetap terjaga sambil memberikan ruang bagi individu untuk berkembang.

Dalam konteks pendidikan, perubahan pola budaya telah mengubah cara pembelajaran terjadi. Di banyak negara, kurikulum sekolah semakin mengintegrasikan nilai-nilai global, seperti kerja tim, inovasi, dan keterampilan digital, yang mencerminkan kebutuhan dunia kerja yang terus berubah. Namun, penting untuk memastikan bahwa nilai-nilai lokal tetap dihormati dalam proses ini. Menurut Banks (2004), pendidikan multikultural dapat menjadi alat yang kuat untuk mendukung perkembangan individu dalam masyarakat yang beragam, dengan mengajarkan mereka untuk menghargai keanekaragaman sambil tetap mempertahankan identitas budaya mereka.

Budaya kerja juga mengalami transformasi signifikan akibat perubahan pola budaya. Di dunia yang semakin kompetitif, nilai-nilai seperti produktivitas dan fleksibilitas menjadi lebih ditekankan, sering kali mengorbankan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Menurut Hofstede (2010), budaya kerja yang terlalu berorientasi pada hasil dapat meningkatkan risiko *burnout* dan mengurangi kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan budaya kerja yang mendukung keseimbangan hidup dan memungkinkan individu untuk berkembang secara holistik.

Pembuat kebijakan juga memiliki peran penting dalam mendukung individu menghadapi perubahan pola budaya. Kebijakan yang mendorong integrasi budaya, seperti program pendidikan multibahasa atau dukungan untuk seni dan budaya lokal, dapat membantu individu menavigasi kompleksitas budaya dengan lebih baik. Selain itu, kebijakan yang

mendukung akses terhadap teknologi dan literasi digital dapat membantu individu memanfaatkan peluang yang ditawarkan oleh globalisasi budaya.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana perubahan pola budaya memengaruhi perkembangan psikologis individu di berbagai konteks sosial dan budaya. Dengan pendekatan berbasis bukti, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di mana individu dapat menavigasi perubahan budaya sambil tetap mempertahankan identitas dan kesejahteraan mereka.

Secara keseluruhan, perubahan pola budaya adalah fenomena yang kompleks yang memengaruhi setiap aspek perkembangan psikologis individu. Dengan memahami dampaknya dan menciptakan strategi untuk menghadapinya, individu dapat berkembang dalam dunia yang terus berubah sambil tetap menghargai nilai-nilai inti yang membentuk identitas mereka.

C. Teknologi dan Perubahan Gaya Hidup: Perspektif Global

Teknologi telah menjadi salah satu faktor utama yang membentuk gaya hidup modern di seluruh dunia. Perkembangan teknologi, mulai dari internet hingga perangkat pintar, telah mengubah cara manusia bekerja, belajar, berkomunikasi, dan bersosialisasi. Dalam perspektif global, pengaruh teknologi terhadap gaya hidup tidak hanya mencerminkan kemajuan, tetapi juga menciptakan tantangan baru yang memengaruhi perkembangan psikologis, sosial, dan budaya individu di berbagai konteks. Dengan kata lain, teknologi tidak hanya merefleksikan kebutuhan manusia, tetapi juga menjadi agen transformasi yang membentuk kembali pola hidup manusia.

Salah satu dampak terbesar dari teknologi terhadap gaya hidup adalah perubahan dalam cara manusia bekerja. Teknologi digital telah memungkinkan munculnya *remote work*, yang mengubah tempat kerja tradisional menjadi lingkungan kerja yang fleksibel. Menurut Grant et al. (2013), pekerjaan jarak jauh memungkinkan individu untuk mengelola waktu mereka dengan lebih baik, menciptakan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Namun, fleksibilitas ini juga memiliki

dampak negatif, seperti *work-life boundary blurring*, di mana batas antara pekerjaan dan waktu pribadi menjadi kabur, yang dapat meningkatkan stres dan risiko *burnout*. Dalam perspektif global, fenomena ini terlihat di banyak negara maju, di mana teknologi menjadi alat utama untuk menjaga produktivitas selama pandemi COVID-19.

Teknologi juga memengaruhi cara manusia belajar. Dengan hadirnya *e-learning* dan platform pembelajaran daring seperti Coursera dan Khan Academy, pendidikan menjadi lebih inklusif dan dapat diakses oleh siapa saja, di mana saja. Menurut Siemens (2005), konsep *connectivism* menekankan bahwa pembelajaran di era digital tidak lagi bergantung pada institusi formal, tetapi pada kemampuan individu untuk membangun jaringan dan mengakses informasi secara mandiri. Namun, meskipun teknologi membuka peluang pendidikan yang lebih luas, tantangan tetap ada, terutama di negara berkembang, di mana akses terhadap teknologi dan internet masih terbatas. Ketimpangan digital ini menciptakan jurang pendidikan yang memperburuk ketidaksetaraan sosial.

Dalam kehidupan sosial, teknologi telah mengubah cara manusia berinteraksi dan membangun hubungan. Media sosial, misalnya, memungkinkan individu untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga meskipun jarak fisik memisahkan mereka. Menurut Turkle (2011), komunikasi digital memberikan peluang bagi individu untuk berbagi momen kehidupan mereka secara instan. Namun, teknologi juga membawa risiko, seperti isolasi sosial dan *fear of missing out* (FoMO). Przybylski et al. (2013) menemukan bahwa pengguna media sosial yang sering terpapar konten kehidupan orang lain cenderung merasa tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri, yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Teknologi juga telah mengubah gaya hidup dalam hal konsumsi informasi. Dengan adanya *smartphones* dan akses internet yang terus-menerus, individu dapat dengan mudah mengakses berita dan informasi kapan saja. Namun, kemudahan ini juga memunculkan risiko terkait *misinformation* dan *information overload*. Menurut Nass dan Yen (2010), terlalu banyak informasi dapat menyebabkan kebingungan, stres, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Dalam perspektif global, fenomena

ini terlihat di berbagai negara, di mana informasi yang tidak terverifikasi sering kali menyebar lebih cepat daripada informasi yang kredibel, yang dapat memengaruhi opini publik dan stabilitas sosial.

Di sisi budaya, teknologi juga memengaruhi cara individu merayakan identitas dan warisan budaya mereka. Dalam masyarakat global, teknologi memberikan platform bagi individu untuk berbagi tradisi, seni, dan nilai budaya mereka dengan audiens internasional. Menurut Arnett (2002), globalisasi budaya melalui teknologi menciptakan *bicultural identity*, di mana individu dapat mengintegrasikan nilai-nilai lokal dan global dalam identitas mereka. Namun, teknologi juga membawa risiko homogenisasi budaya, di mana budaya dominan mendominasi narasi global, mengancam keberagaman budaya lokal.

Teknologi juga memengaruhi gaya hidup dalam konteks kesehatan dan kesejahteraan. Dengan adanya perangkat *wearable* seperti pelacak kebugaran dan aplikasi kesehatan, individu dapat memantau aktivitas fisik, pola tidur, dan nutrisi mereka secara mandiri. Menurut Pollack (2005), teknologi ini membantu individu untuk lebih sadar akan kesehatan mereka dan membuat keputusan yang lebih baik tentang gaya hidup mereka. Namun, dalam perspektif global, akses terhadap teknologi kesehatan ini sering kali terbatas pada kelompok tertentu, menciptakan ketimpangan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup.

Selain itu, teknologi juga memengaruhi cara manusia mengelola waktu dan produktivitas. Aplikasi manajemen waktu seperti Trello dan Google Calendar memungkinkan individu untuk merencanakan aktivitas mereka dengan lebih efisien. Namun, menurut Greenfield (2014), ketergantungan pada teknologi ini dapat mengurangi kemampuan individu untuk fokus dan menyelesaikan tugas tanpa gangguan, yang dikenal sebagai *continuous partial attention*. Dalam konteks global, fenomena ini mencerminkan bagaimana teknologi dapat menjadi pedang bermata dua, memberikan efisiensi sekaligus menciptakan tantangan baru.

Pembuat kebijakan memiliki peran penting dalam mengelola dampak teknologi terhadap gaya hidup. Kebijakan yang mendukung literasi digital dan akses teknologi yang inklusif dapat membantu individu memanfaatkan

teknologi dengan cara yang positif. Selain itu, kampanye kesadaran tentang penggunaan teknologi yang sehat, seperti membatasi waktu layar dan mengurangi ketergantungan pada perangkat digital, dapat membantu menciptakan keseimbangan dalam gaya hidup.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana teknologi memengaruhi gaya hidup di berbagai konteks budaya dan sosial. Dengan pendekatan berbasis bukti, penting untuk menciptakan strategi yang memungkinkan individu untuk memanfaatkan teknologi sambil mengurangi risiko yang terkait. Selain itu, pengembangan teknologi yang ramah pengguna dan inklusif dapat membantu mengatasi tantangan yang dihadapi oleh kelompok-kelompok yang kurang terlayani.

Secara keseluruhan, teknologi adalah agen perubahan yang kuat dalam gaya hidup manusia. Dengan pendekatan yang bijak dan dukungan dari kebijakan yang mendukung, teknologi dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup individu di seluruh dunia. Dalam dunia yang terus berkembang, penting untuk memastikan bahwa teknologi tidak hanya menjadi alat kemajuan, tetapi juga sarana untuk menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan sejahtera.

BAB XI

PERKEMBANGAN DI ERA PANDEMI DAN PASCA-PANDEMI

A. Dampak Pandemi COVID-19 pada Perkembangan Sosial dan Emosional

Pandemi COVID-19 membawa perubahan mendalam pada kehidupan sosial, ekonomi, dan psikologis di seluruh dunia. Dalam konteks perkembangan manusia, pandemi ini menciptakan tantangan baru yang memengaruhi perkembangan sosial dan emosional individu di berbagai tahap kehidupan. Kebijakan *lockdown*, jarak sosial (*social distancing*), dan pembatasan mobilitas telah mengubah cara manusia berinteraksi, membangun hubungan, dan mengelola emosi. Dampak ini terlihat tidak hanya selama pandemi tetapi juga dalam periode pasca-pandemi, ketika individu dan masyarakat berusaha beradaptasi dengan "normal baru."

Pada anak-anak, pandemi COVID-19 berdampak signifikan pada perkembangan sosial mereka. Dengan penutupan sekolah dan pembatasan interaksi tatap muka, banyak anak kehilangan kesempatan untuk bersosialisasi dengan teman sebaya. Menurut penelitian oleh UNESCO (2021), sekitar 1,5 miliar siswa di seluruh dunia terkena dampak penutupan sekolah, yang mengurangi akses mereka ke pembelajaran formal dan interaksi sosial. Erikson (1968) menyatakan bahwa interaksi sosial pada masa kanak-kanak adalah kunci untuk membangun kepercayaan diri dan keterampilan sosial. Dalam konteks pandemi, anak-anak yang terisolasi cenderung mengalami kecemasan sosial atau kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal di masa depan.

Pandemi juga berdampak pada perkembangan emosional anak-anak. Ketidakpastian yang diciptakan oleh pandemi, termasuk kekhawatiran tentang kesehatan keluarga dan perubahan dalam rutinitas, dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan pada anak-anak. Menurut Loades

et al. (2020), isolasi sosial yang diperpanjang selama pandemi dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi dan kecemasan pada anak-anak dan remaja. Tanpa dukungan yang memadai, dampak ini dapat berlanjut hingga dewasa, memengaruhi kesejahteraan emosional mereka dalam jangka panjang.

Pada remaja, pandemi COVID-19 memperburuk tantangan perkembangan sosial yang sudah ada. Remaja sering kali mengandalkan teman sebaya untuk membangun identitas dan mendapatkan dukungan emosional. Namun, pembatasan sosial yang diberlakukan selama pandemi membatasi interaksi ini, membuat banyak remaja merasa terisolasi. Menurut Twenge et al. (2020), remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu daring selama pandemi cenderung mengalami *fear of missing out* (FoMO) dan perasaan kurang puas dengan kehidupan mereka. Meskipun media sosial memberikan alternatif untuk tetap terhubung, komunikasi digital tidak dapat sepenuhnya menggantikan kualitas hubungan tatap muka.

Bagi orang dewasa muda, pandemi menciptakan tantangan dalam membangun hubungan romantis dan profesional. Dengan pembatasan sosial, banyak orang dewasa muda yang mengalami kesulitan dalam mencari pasangan atau memperluas jaringan profesional mereka. Menurut Rosenfeld et al. (2021), penggunaan aplikasi kencan daring meningkat selama pandemi, tetapi banyak pengguna merasa bahwa interaksi virtual kurang memadai untuk membangun hubungan yang mendalam. Dalam konteks profesional, transisi ke pekerjaan jarak jauh (*remote work*) mengurangi kesempatan untuk membangun hubungan interpersonal di tempat kerja, yang penting untuk pengembangan karier dan kesejahteraan emosional.

Pandemi juga berdampak pada orang dewasa madya dan lansia, yang menghadapi risiko isolasi sosial yang lebih tinggi. Lansia, khususnya, adalah kelompok yang paling rentan terhadap isolasi sosial selama pandemi karena pembatasan kunjungan keluarga dan kebutuhan untuk melindungi kesehatan mereka. Menurut Cacioppo dan Patrick (2008), isolasi sosial pada lansia dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan kognitif. Teknologi seperti *video call* dan media sosial membantu mengurangi isolasi ini, tetapi banyak lansia yang merasa kesulitan untuk mengadopsi

teknologi tersebut, menciptakan kesenjangan digital yang memperburuk isolasi.

Di sisi lain, pandemi juga memunculkan peluang untuk pertumbuhan sosial dan emosional. Banyak individu menggunakan waktu selama *lockdown* untuk memperkuat hubungan dengan keluarga inti mereka. Menurut Prime et al. (2020), pandemi memberikan kesempatan bagi keluarga untuk menghabiskan lebih banyak waktu bersama, yang dapat memperkuat ikatan emosional dan meningkatkan dukungan sosial. Selain itu, banyak komunitas yang menunjukkan solidaritas melalui inisiatif lokal, seperti berbagi makanan atau dukungan kesehatan mental, yang membantu menciptakan rasa kebersamaan di tengah krisis.

Dalam konteks pasca-pandemi, tantangan dalam perkembangan sosial dan emosional tetap ada. Anak-anak dan remaja yang mengalami isolasi sosial selama pandemi mungkin memerlukan waktu untuk beradaptasi kembali ke rutinitas sosial. Menurut UNICEF (2021), program intervensi sosial yang dirancang untuk membantu anak-anak dan remaja mengembangkan keterampilan sosial dapat membantu mereka mengatasi dampak pandemi. Selain itu, penting untuk menyediakan dukungan kesehatan mental yang memadai untuk individu di semua kelompok usia, termasuk akses ke terapi dan konseling.

Teknologi juga memainkan peran penting dalam membantu individu beradaptasi dengan dampak sosial dan emosional pandemi. Platform daring untuk terapi kesehatan mental, seperti *teletherapy*, memungkinkan individu untuk mendapatkan dukungan emosional tanpa harus meninggalkan rumah. Menurut Wind et al. (2020), *teletherapy* terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan selama pandemi. Namun, penting untuk memastikan bahwa layanan ini dapat diakses oleh semua individu, termasuk mereka yang berada di daerah terpencil atau tidak memiliki akses ke teknologi.

Pembuat kebijakan memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional masyarakat pasca-pandemi. Kebijakan yang mendukung pendidikan sosial-emosional di sekolah, program dukungan kesehatan mental, dan akses ke teknologi dapat membantu

individu pulih dari dampak pandemi. Selain itu, kampanye kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong lebih banyak orang untuk mencari bantuan ketika mereka membutuhkannya.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang pandemi COVID-19 pada perkembangan sosial dan emosional. Dengan pendekatan berbasis bukti, penting untuk mengembangkan strategi yang dapat membantu individu mengatasi tantangan ini dan membangun kembali kehidupan sosial mereka. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan perbedaan budaya dan sosial dalam merancang intervensi, karena pandemi memengaruhi masyarakat secara berbeda di berbagai bagian dunia.

Secara keseluruhan, pandemi COVID-19 memiliki dampak yang kompleks pada perkembangan sosial dan emosional individu. Dengan dukungan yang tepat dari keluarga, komunitas, dan pemerintah, individu dapat mengatasi tantangan ini dan membangun kembali hubungan sosial yang kuat. Dalam dunia pasca-pandemi, penting untuk memanfaatkan pelajaran yang telah dipelajari untuk menciptakan masyarakat yang lebih inklusif, berdaya, dan resilien.

B. Pendidikan dan Psikologi Perkembangan dalam Pembelajaran Online

Pandemi COVID-19 telah membawa transformasi besar dalam dunia pendidikan, dengan pembelajaran online menjadi solusi utama untuk memastikan kelanjutan proses belajar mengajar. Pergeseran ini tidak hanya memengaruhi cara siswa dan guru berinteraksi, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada psikologi perkembangan individu di berbagai tahap kehidupan. Dengan memanfaatkan teknologi digital, pembelajaran online menawarkan peluang baru sekaligus tantangan yang memengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan sosial siswa. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana pembelajaran online

memengaruhi pendidikan dan psikologi perkembangan, baik selama pandemi maupun dalam era pasca-pandemi.

Salah satu keuntungan utama dari pembelajaran online adalah fleksibilitas yang ditawarkannya. Menurut Siemens (2005), konsep *connectivism* menekankan bahwa pembelajaran di era digital memungkinkan individu untuk mengakses informasi secara mandiri, membangun jaringan, dan belajar sesuai dengan kecepatan mereka sendiri. Dalam konteks psikologi perkembangan, fleksibilitas ini mendukung pembelajaran yang lebih personal, memungkinkan siswa untuk mengembangkan strategi belajar yang sesuai dengan gaya kognitif mereka. Namun, tantangan muncul ketika siswa tidak memiliki keterampilan manajemen waktu atau motivasi intrinsik yang memadai untuk memanfaatkan fleksibilitas ini secara efektif. Menurut Zimmerman (2002), kemampuan untuk mengatur diri (*self-regulation*) adalah kunci keberhasilan dalam pembelajaran online, tetapi tidak semua siswa memiliki keterampilan ini sejak awal.

Pada anak-anak, pembelajaran online memiliki dampak yang beragam. Dengan pembatasan fisik selama pandemi, banyak anak kehilangan kesempatan untuk belajar melalui interaksi langsung dengan teman sebaya dan guru. Menurut Vygotsky (1978), pembelajaran yang efektif terjadi melalui *scaffolding*, di mana interaksi sosial dengan orang dewasa dan teman sebaya membantu anak membangun keterampilan baru. Dalam pembelajaran online, interaksi ini sering kali terbatas pada komunikasi virtual, yang dapat mengurangi kualitas pembelajaran dan perkembangan sosial anak. Selain itu, anak-anak yang menghadapi keterbatasan akses teknologi atau konektivitas internet sering kali tertinggal dalam proses pembelajaran, menciptakan kesenjangan pendidikan yang lebih besar.

Pada remaja, pembelajaran online memengaruhi perkembangan identitas dan keterampilan sosial mereka. Remaja biasanya menggunakan sekolah sebagai arena untuk mengeksplorasi identitas mereka, membangun hubungan dengan teman sebaya, dan mengembangkan keterampilan sosial. Namun, dalam pembelajaran online, interaksi sosial sering kali terbatas pada diskusi daring atau kerja kelompok virtual. Menurut Erikson (1968), tahap perkembangan psikososial pada remaja melibatkan pencarian identitas, yang

sangat bergantung pada hubungan dengan teman sebaya. Ketika interaksi sosial ini terganggu, banyak remaja merasa terisolasi atau kesulitan menavigasi hubungan interpersonal.

Di sisi lain, pembelajaran online juga memberikan peluang bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan digital yang penting dalam dunia kerja modern. Dengan menggunakan platform seperti Google Classroom atau Zoom, remaja belajar berkomunikasi dan bekerja secara kolaboratif dalam lingkungan digital. Menurut Prensky (2001), remaja yang tumbuh dalam era digital memiliki kemampuan bawaan untuk memahami teknologi, yang dapat membantu mereka beradaptasi dengan pembelajaran online lebih cepat dibandingkan kelompok usia lainnya.

Pada orang dewasa muda, pembelajaran online sering kali digunakan untuk pendidikan tinggi atau pelatihan profesional. Dengan fleksibilitas waktu dan lokasi, pembelajaran online memungkinkan individu untuk mengejar pendidikan sambil bekerja atau mengurus keluarga. Menurut Knowles (1980), pembelajaran orang dewasa (*andragogy*) menekankan pentingnya relevansi dan otonomi dalam proses belajar. Pembelajaran online memberikan kontrol yang lebih besar kepada orang dewasa muda atas apa, kapan, dan bagaimana mereka belajar. Namun, tantangan tetap ada, seperti kurangnya interaksi tatap muka dengan dosen atau mentor, yang sering kali diperlukan untuk memberikan dukungan emosional dan bimbingan.

Lansia juga mulai memanfaatkan pembelajaran online untuk memperluas pengetahuan mereka atau tetap aktif secara intelektual. Platform seperti Coursera atau Khan Academy menawarkan kursus yang dapat diakses oleh individu dari segala usia, memungkinkan lansia untuk terus belajar sepanjang hayat. Menurut Rowe dan Kahn (1997), keterlibatan intelektual adalah salah satu elemen kunci dari *successful aging*, dan pembelajaran online memberikan kesempatan bagi lansia untuk tetap relevan dan terhubung dengan dunia modern. Namun, hambatan seperti literasi digital dan akses teknologi dapat menghalangi banyak lansia untuk memanfaatkan peluang ini.

Teknologi juga memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa dalam pembelajaran online. Platform *teletherapy*

memungkinkan siswa untuk mendapatkan dukungan emosional tanpa harus meninggalkan rumah. Menurut Wind et al. (2020), *teletherapy* terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi selama pandemi. Selain itu, aplikasi meditasi atau manajemen stres, seperti Headspace atau Calm, dapat membantu siswa mengelola tekanan akademik dan emosional yang terkait dengan pembelajaran online.

Namun, pembelajaran online juga menghadirkan tantangan kesehatan mental. Menurut Twenge et al. (2020), penggunaan teknologi yang berlebihan dalam pembelajaran online dapat menyebabkan kelelahan digital (*digital fatigue*), di mana siswa merasa lelah secara fisik dan mental karena terus-menerus terpapar layar. Dalam jangka panjang, kelelahan digital ini dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan kesejahteraan emosional siswa. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan strategi yang mendukung keseimbangan antara pembelajaran daring dan waktu istirahat.

Pembuat kebijakan memiliki peran penting dalam memastikan bahwa pembelajaran online mendukung perkembangan psikologis siswa. Kebijakan yang mendukung akses teknologi, pelatihan guru dalam pendidikan digital, dan kurikulum yang dirancang untuk pembelajaran daring dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan efektif. Selain itu, penting untuk memberikan dukungan kepada siswa yang menghadapi tantangan dalam pembelajaran online, termasuk konseling dan program intervensi.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang pembelajaran online terhadap perkembangan psikologis individu di berbagai tahap kehidupan. Dengan pendekatan berbasis bukti, penting untuk menciptakan strategi yang memungkinkan siswa memanfaatkan peluang pembelajaran online sambil mengatasi tantangan yang ada. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan perbedaan budaya dan sosial dalam merancang program pembelajaran online yang inklusif.

Secara keseluruhan, pembelajaran online adalah fenomena yang kompleks yang mencerminkan perubahan besar dalam pendidikan dan psikologi perkembangan. Dengan pendekatan yang bijak dan dukungan yang

tepat dari keluarga, sekolah, dan pemerintah, pembelajaran online dapat menjadi alat yang kuat untuk mendukung pertumbuhan intelektual, emosional, dan sosial individu di era digital.

C. Tren Kesehatan Mental Global Pasca-Pandemi

Pandemi COVID-19 membawa dampak signifikan pada kesehatan mental masyarakat di seluruh dunia. Ketidakpastian, isolasi sosial, dan kehilangan yang dialami selama pandemi menciptakan tekanan emosional yang mendalam bagi banyak individu. Dalam periode pasca-pandemi, kesehatan mental tetap menjadi perhatian utama, karena dampak psikologis dari pandemi tidak berakhir bersamaan dengan berakhirnya krisis kesehatan. Tren global menunjukkan bahwa pandemi telah mengubah cara masyarakat memandang, mengelola, dan mendukung kesehatan mental. Dengan demikian, penting untuk memahami bagaimana tren ini memengaruhi individu di berbagai kelompok usia dan budaya, serta implikasinya pada perkembangan psikologis secara keseluruhan.

Salah satu tren utama dalam kesehatan mental pasca-pandemi adalah peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesejahteraan emosional. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), pandemi COVID-19 memunculkan kesadaran kolektif tentang dampak stres, kecemasan, dan depresi pada kehidupan sehari-hari. Banyak individu yang sebelumnya enggan untuk membicarakan kesehatan mental kini mulai terbuka dan mencari bantuan. Dalam konteks ini, normalisasi diskusi tentang kesehatan mental menjadi langkah penting untuk mengurangi stigma yang telah lama melekat pada isu ini. Menurut Corrigan et al. (2012), pengurangan stigma adalah kunci untuk meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental.

Namun, pandemi juga memperburuk kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan mental. Di negara-negara berkembang, di mana sumber daya kesehatan mental sering kali terbatas, banyak individu yang tidak dapat mengakses dukungan yang mereka butuhkan. Menurut Patel et al. (2018), kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental adalah salah satu tantangan terbesar yang dihadapi masyarakat global. Dalam periode

pasca-pandemi, penting untuk memperluas akses ini melalui kebijakan publik, pelatihan tenaga profesional, dan penggunaan teknologi seperti *teletherapy*.

teletherapy atau terapi daring menjadi salah satu inovasi utama dalam mendukung kesehatan mental selama dan setelah pandemi. Platform seperti BetterHelp dan Talkspace memungkinkan individu untuk mendapatkan dukungan psikologis tanpa harus meninggalkan rumah. Menurut Wind et al. (2020), *teletherapy* terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan selama pandemi. Namun, meskipun teknologi ini menawarkan kemudahan, tantangan tetap ada, terutama terkait dengan privasi, biaya, dan keterbatasan akses di daerah terpencil.

Tren lain yang muncul adalah peningkatan perhatian terhadap kesehatan mental di tempat kerja. Dengan transisi ke pekerjaan jarak jauh (*remote work*) selama pandemi, banyak pekerja menghadapi tantangan baru, seperti isolasi sosial, kelelahan digital (*digital fatigue*), dan *work-life imbalance*. Menurut Grant et al. (2013), keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi adalah faktor penting untuk mendukung kesehatan mental. Dalam konteks pasca-pandemi, banyak organisasi yang mulai menerapkan kebijakan kesehatan mental, seperti cuti kesehatan mental, program kesejahteraan karyawan, dan pelatihan untuk manajer tentang cara mendukung kesejahteraan tim mereka.

Pada anak-anak dan remaja, pandemi meninggalkan dampak yang signifikan pada perkembangan sosial dan emosional mereka. Penutupan sekolah dan pembatasan interaksi sosial mengganggu rutinitas mereka, menciptakan tekanan emosional yang besar. Menurut Loades et al. (2020), isolasi sosial selama pandemi meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada anak-anak dan remaja. Dalam periode pasca-pandemi, penting untuk menyediakan dukungan yang memadai untuk membantu mereka kembali ke rutinitas sosial dan akademik. Program intervensi berbasis sekolah, seperti konseling dan pendidikan sosial-emosional, dapat membantu anak-anak dan remaja mengatasi dampak pandemi.

Lansia juga menjadi kelompok yang sangat terpengaruh oleh pandemi, terutama karena risiko isolasi sosial yang lebih tinggi. Menurut

Cacioppo dan Patrick (2008), isolasi sosial pada lansia dapat meningkatkan risiko penurunan kognitif dan kesehatan mental. Dalam konteks pasca-pandemi, penting untuk menciptakan program yang mendukung keterlibatan sosial lansia, seperti kelompok hobi, kegiatan sukarela, atau platform daring yang dirancang khusus untuk lansia. Teknologi juga memainkan peran penting dalam membantu lansia tetap terhubung dengan keluarga dan komunitas mereka.

Dalam perspektif global, pandemi COVID-19 juga mendorong perubahan dalam cara masyarakat memandang kesehatan mental sebagai bagian dari kesehatan holistik. Banyak negara yang mulai mengintegrasikan kesehatan mental ke dalam sistem layanan kesehatan primer mereka. Menurut Patel et al. (2018), pendekatan ini dapat membantu meningkatkan akses dan mengurangi stigma, karena layanan kesehatan mental dianggap sama pentingnya dengan perawatan kesehatan fisik. Selain itu, kampanye kesadaran publik yang dirancang untuk mempromosikan pentingnya kesehatan mental juga membantu membangun pemahaman kolektif tentang isu ini.

Namun, penting untuk diingat bahwa kesehatan mental pasca-pandemi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh kondisi sosial dan ekonomi. Ketidakpastian ekonomi, kehilangan pekerjaan, dan perubahan gaya hidup yang drastis selama pandemi menciptakan tekanan tambahan yang memengaruhi kesejahteraan emosional individu. Dalam konteks ini, pendekatan holistik yang melibatkan dukungan komunitas, kebijakan sosial, dan intervensi berbasis bukti menjadi kunci untuk mendukung kesehatan mental masyarakat.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang pandemi COVID-19 pada kesehatan mental di berbagai kelompok sosial dan budaya. Selain itu, penting untuk mengembangkan intervensi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu di berbagai konteks. Dengan pendekatan berbasis bukti dan kolaborasi antara pemerintah, organisasi, dan masyarakat, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental di era pasca-pandemi.

Secara keseluruhan, tren kesehatan mental global pasca-pandemi mencerminkan kebutuhan mendesak untuk memprioritaskan kesejahteraan emosional dalam kehidupan individu dan masyarakat. Dengan memanfaatkan pelajaran yang telah dipelajari selama pandemi, kita dapat membangun sistem yang lebih inklusif dan resilien untuk mendukung kesehatan mental di masa depan.

BAB XII

INTEGRASI PSIKOLOGI PERKEMBANGAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

A. Intervensi Psikologi untuk Setiap Tahap Kehidupan

Psikologi perkembangan adalah cabang ilmu yang mempelajari bagaimana manusia tumbuh dan berubah sepanjang hidup mereka. Dengan memahami karakteristik perkembangan pada setiap tahap kehidupan, psikologi dapat memberikan intervensi yang relevan dan efektif untuk mendukung kesejahteraan individu. Intervensi psikologi ini dirancang untuk mengatasi tantangan spesifik pada setiap tahap perkembangan, mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa lanjut, dengan mempertimbangkan kebutuhan emosional, sosial, dan kognitif individu. Dalam bab ini, akan dijelaskan bagaimana intervensi psikologi dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung perkembangan yang sehat dan holistik.

Pada masa kanak-kanak, intervensi psikologi sering kali difokuskan pada pembentukan keterampilan dasar yang mendukung perkembangan kognitif dan sosial. Menurut Vygotsky (1978), pembelajaran anak-anak paling efektif ketika mereka dibantu melalui *scaffolding*, yaitu dukungan dari orang dewasa atau teman sebaya yang lebih berpengalaman. Dalam konteks ini, program intervensi seperti pendidikan berbasis bermain atau *early childhood education* dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan bahasa, motorik, dan sosial. Selain itu, terapi bermain (*play therapy*) sering digunakan untuk membantu anak-anak mengatasi trauma atau masalah emosional. Menurut Landreth (2012), *play therapy* memungkinkan anak-anak mengekspresikan perasaan mereka melalui permainan, yang memberikan wawasan bagi terapis untuk memahami dan membantu mereka.

Pada masa remaja, intervensi psikologi difokuskan pada dukungan untuk menghadapi tantangan identitas dan hubungan sosial. Erikson (1968) menyatakan bahwa remaja berada dalam tahap perkembangan *identity vs. role confusion*, di mana mereka mencari tahu siapa diri mereka dan bagaimana mereka cocok dalam dunia sosial. Dalam konteks ini, konseling remaja dapat membantu mereka mengatasi tekanan sosial, meningkatkan harga diri, dan mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan. Selain itu, program pendidikan sosial-emosional di sekolah dapat membantu remaja memahami dan mengelola emosi mereka, serta membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya.

Pada masa dewasa muda, intervensi psikologi sering kali berfokus pada mendukung individu dalam membangun hubungan yang bermakna dan mencapai tujuan karier. Menurut Arnett (2000), masa dewasa muda adalah tahap *emerging adulthood*, di mana individu mengeksplorasi identitas mereka dalam konteks pekerjaan, hubungan, dan nilai-nilai pribadi. Dalam tahap ini, terapi individu atau konseling karier dapat membantu individu menetapkan tujuan hidup yang realistis, mengatasi kecemasan, dan mengelola stres yang terkait dengan transisi ke kehidupan dewasa. Selain itu, terapi pasangan dapat membantu individu membangun hubungan romantis yang sehat dan mendukung.

Pada masa dewasa madya, intervensi psikologi sering kali difokuskan pada mendukung individu dalam menghadapi tantangan yang terkait dengan peran keluarga, karier, dan kesehatan. Menurut Levinson (1978), masa dewasa madya adalah waktu refleksi, di mana individu mengevaluasi pencapaian mereka dan membuat penyesuaian untuk mencapai keseimbangan dalam hidup. Dalam tahap ini, konseling keluarga dapat membantu individu mengatasi dinamika keluarga yang kompleks, seperti mengasuh anak-anak yang sedang remaja atau merawat orang tua lanjut usia. Selain itu, program manajemen stres dan *mindfulness* dapat membantu individu menghadapi tekanan yang terkait dengan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga.

Pada masa dewasa lanjut, intervensi psikologi sering kali berfokus pada mendukung individu dalam menghadapi perubahan fisik, kehilangan,

dan transisi hidup lainnya. Menurut Rowe dan Kahn (1997), *successful aging* melibatkan tiga elemen utama: menjaga kesehatan fisik, keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial, dan menjaga kesehatan mental. Dalam konteks ini, terapi kelompok untuk lansia dapat memberikan dukungan sosial dan emosional, sementara terapi reminiscence dapat membantu lansia memproses pengalaman hidup mereka dan menemukan makna dalam kehidupan mereka. Selain itu, program pelatihan literasi digital dapat membantu lansia tetap terhubung dengan keluarga dan komunitas mereka, yang penting untuk mencegah isolasi sosial.

Intervensi psikologi juga dapat diintegrasikan dalam konteks komunitas untuk mendukung perkembangan individu di semua tahap kehidupan. Program berbasis komunitas, seperti kelompok dukungan, kegiatan sukarela, atau pelatihan keterampilan hidup, dapat memberikan ruang bagi individu untuk belajar, berbagi pengalaman, dan membangun hubungan sosial. Menurut Antonucci et al. (2011), hubungan sosial yang positif adalah faktor kunci dalam mendukung kesejahteraan psikologis sepanjang hidup. Dalam konteks ini, komunitas dapat berperan sebagai sistem dukungan yang membantu individu mengatasi tantangan kehidupan.

Selain itu, teknologi memainkan peran penting dalam mendukung intervensi psikologi di era modern. Platform daring untuk terapi kesehatan mental, seperti *teletherapy*, memungkinkan individu untuk mengakses dukungan emosional tanpa batasan geografis. Menurut Wind et al. (2020), *teletherapy* telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, aplikasi kesehatan mental, seperti Headspace atau Calm, dapat membantu individu mengelola stres, meningkatkan *mindfulness*, dan menjaga keseimbangan emosional mereka.

Pembuat kebijakan juga memiliki peran penting dalam mendukung intervensi psikologi untuk setiap tahap kehidupan. Kebijakan yang mendukung akses ke layanan kesehatan mental, pendidikan inklusif, dan program dukungan komunitas dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan individu. Selain itu, kampanye kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma

dan mendorong lebih banyak orang untuk mencari bantuan ketika mereka membutuhkannya.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan inklusif untuk mendukung perkembangan individu di berbagai konteks budaya dan sosial. Dengan pendekatan berbasis bukti, penting untuk memastikan bahwa intervensi psikologi dapat diakses oleh semua individu, termasuk mereka yang berada di kelompok rentan atau terpinggirkan. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan peran keluarga, komunitas, dan teknologi dalam mendukung keberhasilan intervensi ini.

Secara keseluruhan, intervensi psikologi adalah alat yang kuat untuk mendukung perkembangan individu di setiap tahap kehidupan. Dengan pendekatan yang holistik dan dukungan yang tepat dari keluarga, komunitas, dan pemerintah, individu dapat mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan mencapai potensi penuh mereka. Integrasi psikologi perkembangan dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya membantu individu berkembang, tetapi juga menciptakan masyarakat yang lebih inklusif, sehat, dan sejahtera.

B. Pendidikan Sepanjang Hayat

Pendidikan sepanjang hayat (*lifelong learning*) adalah konsep yang menekankan pentingnya pembelajaran yang berkelanjutan di sepanjang siklus kehidupan manusia. Dalam dunia yang terus berubah akibat globalisasi, teknologi, dan dinamika sosial, kemampuan untuk belajar secara fleksibel menjadi semakin penting. Pendidikan sepanjang hayat bukan hanya tentang menambah pengetahuan, tetapi juga tentang adaptasi, pengembangan keterampilan baru, dan pengayaan hidup. Dengan pendekatan yang fleksibel, pendidikan ini dapat mendukung perkembangan psikologis, sosial, dan intelektual individu di berbagai tahap kehidupan.

Menurut Jarvis (2009), *lifelong learning* adalah proses pembelajaran yang berkesinambungan, di mana individu terlibat dalam aktivitas pembelajaran formal, nonformal, dan informal untuk memenuhi kebutuhan pribadi atau profesional. Dalam konteks psikologi perkembangan, konsep ini sejalan dengan gagasan Vygotsky (1978) tentang *zone of proximal*

development (ZPD), di mana pembelajaran yang efektif terjadi ketika individu didukung untuk mencapai potensi maksimal mereka. Dengan kata lain, pendidikan sepanjang hayat menciptakan ruang bagi individu untuk terus tumbuh dan berkembang, tidak peduli usia atau latar belakang mereka.

Pada masa kanak-kanak, pendidikan sepanjang hayat dimulai dengan pembentukan fondasi kognitif dan sosial. Dalam tahap ini, pendidikan berbasis bermain (*play-based learning*) sering digunakan untuk mengintegrasikan keterampilan penting seperti pemecahan masalah, kerja sama, dan komunikasi. Menurut Frost et al. (2001), pembelajaran berbasis bermain memungkinkan anak-anak untuk mengeksplorasi lingkungan mereka secara mandiri sambil menerima bimbingan dari orang dewasa. Selain itu, teknologi pendidikan seperti aplikasi pembelajaran interaktif telah membuka peluang baru untuk mendukung pendidikan anak-anak, terutama dalam masyarakat modern yang semakin digital.

Pada masa remaja, pendidikan sepanjang hayat berfokus pada pengembangan identitas dan keterampilan yang relevan dengan dunia kerja. Erikson (1968) menyatakan bahwa remaja berada dalam tahap perkembangan *identity vs. role confusion*, di mana mereka mengeksplorasi siapa diri mereka dan peran apa yang ingin mereka mainkan di masyarakat. Dalam konteks ini, pendidikan yang fleksibel memberikan ruang bagi remaja untuk mencoba berbagai minat dan jalur karier. Program pelatihan keterampilan, magang, atau kursus daring memungkinkan remaja untuk mendapatkan pengalaman praktis yang relevan dengan tujuan hidup mereka.

Bagi orang dewasa muda, pendidikan sepanjang hayat sering kali berkaitan dengan pengembangan profesional dan pertumbuhan pribadi. Knowles (1980) mengemukakan bahwa pembelajaran orang dewasa (*andragogy*) berbeda dari pembelajaran anak-anak, karena orang dewasa cenderung lebih termotivasi oleh relevansi praktis dan kebutuhan langsung. Dalam tahap ini, pendidikan fleksibel seperti *online learning* atau kursus modular memungkinkan orang dewasa muda untuk belajar sambil bekerja atau mengurus tanggung jawab lainnya. Selain itu, platform seperti LinkedIn Learning atau Coursera memberikan akses ke kursus yang dapat meningkatkan keterampilan profesional mereka.

Pada masa dewasa madya, pendidikan sepanjang hayat sering kali berfokus pada refleksi dan transformasi. Levinson (1978) menyatakan bahwa masa dewasa madya adalah periode di mana individu mengevaluasi pencapaian mereka dan membuat perubahan untuk mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik. Dalam tahap ini, pendidikan fleksibel dapat mendukung individu untuk mengeksplorasi minat baru, mempelajari keterampilan yang relevan dengan perubahan karier, atau bahkan memulai usaha baru. Program pelatihan ulang atau sertifikasi profesional menjadi alat yang penting untuk membantu individu beradaptasi dengan tuntutan dunia kerja yang terus berubah.

Pada masa dewasa lanjut, pendidikan sepanjang hayat dapat membantu lansia tetap aktif secara intelektual dan sosial. Menurut Rowe dan Kahn (1997), *successful aging* melibatkan keterlibatan aktif dalam kehidupan, termasuk melalui pembelajaran. Kursus daring, kelompok diskusi, atau kegiatan komunitas memberikan lansia kesempatan untuk tetap belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, teknologi seperti aplikasi pembelajaran interaktif dapat membantu lansia mengeksplorasi minat mereka dengan cara yang mudah diakses. Misalnya, aplikasi bahasa seperti Duolingo memungkinkan lansia untuk mempelajari bahasa baru tanpa harus menghadiri kelas tatap muka.

Teknologi memainkan peran penting dalam mendukung pendidikan sepanjang hayat. Dengan adanya *e-learning*, individu dapat mengakses kursus dan materi pembelajaran dari mana saja dan kapan saja. Siemens (2005) mengemukakan bahwa konsep *connectivism* menekankan pentingnya membangun jaringan pembelajaran di era digital. Dalam konteks ini, teknologi memungkinkan individu untuk belajar secara mandiri sambil tetap terhubung dengan komunitas pembelajaran global. Namun, penting untuk memastikan bahwa teknologi ini inklusif dan dapat diakses oleh semua kelompok sosial, termasuk mereka yang berada di daerah terpencil atau kurang terlayani.

Selain itu, pendidikan sepanjang hayat juga memerlukan dukungan dari pemerintah dan komunitas. Kebijakan publik yang mendukung akses terhadap pendidikan fleksibel, seperti subsidi kursus daring atau program

pelatihan gratis, dapat membantu menciptakan peluang belajar yang lebih luas. Selain itu, komunitas lokal dapat memainkan peran dalam menyediakan ruang bagi individu untuk belajar dan berbagi pengalaman. Misalnya, perpustakaan komunitas dapat berfungsi sebagai pusat pembelajaran yang menawarkan kursus, lokakarya, atau akses ke teknologi pendidikan.

Namun, tantangan tetap ada dalam mengintegrasikan pendidikan sepanjang hayat ke dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Illeris (2003), salah satu hambatan utama adalah motivasi, karena banyak individu yang merasa sulit untuk meluangkan waktu atau energi untuk belajar di tengah kesibukan mereka. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan program pembelajaran yang relevan dan menarik, yang dapat memotivasi individu untuk berpartisipasi. Selain itu, penting untuk memberikan dukungan emosional dan praktis bagi individu yang menghadapi tantangan dalam proses belajar mereka.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana pendidikan sepanjang hayat dapat diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan individu di berbagai konteks budaya dan sosial. Dengan pendekatan berbasis bukti, penting untuk menciptakan strategi yang memastikan bahwa pendidikan ini dapat diakses oleh semua individu, termasuk mereka yang berada di kelompok rentan atau terpinggirkan.

Secara keseluruhan, pendidikan sepanjang hayat adalah alat yang kuat untuk mendukung perkembangan individu di semua tahap kehidupan. Dengan pendekatan yang fleksibel dan dukungan dari keluarga, komunitas, dan pemerintah, individu dapat terus belajar dan berkembang dalam dunia yang terus berubah. Integrasi pendidikan sepanjang hayat ke dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya meningkatkan kualitas hidup individu, tetapi juga menciptakan masyarakat yang lebih adaptif, inklusif, dan berdaya.

C. Psikologi Perkembangan untuk Masyarakat Multikultural

Psikologi perkembangan adalah cabang ilmu yang mempelajari bagaimana individu tumbuh dan berkembang sepanjang hidup mereka. Dalam masyarakat modern yang semakin multikultural, penting untuk

memahami bagaimana konteks budaya memengaruhi perkembangan individu. Masyarakat multikultural mencakup berbagai nilai, norma, dan tradisi yang memengaruhi cara individu belajar, berinteraksi, dan membentuk identitas mereka. Psikologi perkembangan menawarkan kerangka kerja untuk memahami dinamika ini, serta menyediakan strategi untuk mendukung individu dalam beradaptasi dan berkembang dalam lingkungan yang beragam.

Budaya memainkan peran sentral dalam membentuk perkembangan individu. Menurut Bronfenbrenner (1979), model *ecological systems* menekankan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi antara berbagai lapisan lingkungan, mulai dari keluarga dan teman sebaya hingga masyarakat yang lebih luas. Dalam masyarakat multikultural, interaksi ini menjadi lebih kompleks karena individu sering kali harus menavigasi antara nilai-nilai budaya yang berbeda. Misalnya, anak-anak dari keluarga imigran mungkin menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan nilai-nilai tradisional keluarga mereka dengan norma-norma budaya dominan di sekolah atau masyarakat mereka.

Salah satu tantangan utama dalam masyarakat multikultural adalah bagaimana individu membangun identitas mereka. Erikson (1968) menyatakan bahwa pembentukan identitas adalah tugas utama pada masa remaja, tetapi dalam masyarakat multikultural, proses ini sering kali lebih kompleks. Remaja mungkin merasa terpecah antara identitas budaya asal mereka dan identitas yang mereka adopsi di lingkungan sosial mereka. Menurut Phinney (1990), konsep *ethnic identity* membantu menjelaskan bagaimana individu mengintegrasikan identitas budaya mereka ke dalam identitas keseluruhan mereka. Dalam konteks ini, program pendidikan yang menekankan keberagaman dan inklusivitas dapat membantu remaja memahami dan menerima identitas multikultural mereka.

Pada anak-anak, budaya memengaruhi cara mereka belajar dan memahami dunia. Menurut Vygotsky (1978), perkembangan kognitif anak dipengaruhi oleh interaksi sosial mereka, yang sering kali dimediasi oleh budaya. Dalam masyarakat multikultural, penting untuk mempertimbangkan bagaimana latar belakang budaya anak memengaruhi gaya belajar mereka.

Misalnya, anak-anak dari budaya yang menekankan pembelajaran kolaboratif mungkin lebih nyaman bekerja dalam kelompok, sementara anak-anak dari budaya yang menekankan kemandirian mungkin lebih suka belajar secara individu. Dengan memahami dinamika ini, guru dan pendidik dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung semua siswa, terlepas dari latar belakang budaya mereka.

Psikologi perkembangan juga relevan dalam mendukung keluarga multikultural. Dalam banyak kasus, keluarga multikultural menghadapi tantangan dalam menyelaraskan nilai-nilai budaya yang berbeda. Misalnya, dalam keluarga di mana orang tua berasal dari budaya yang berbeda, mungkin ada perbedaan dalam cara mendisiplinkan anak, menetapkan harapan, atau merayakan tradisi. Menurut Berry (1997), proses *acculturation* menjelaskan bagaimana individu dan keluarga beradaptasi dengan budaya baru sambil mempertahankan elemen-elemen budaya asal mereka. Konseling keluarga dapat membantu keluarga multikultural menavigasi perbedaan ini dan membangun hubungan yang harmonis.

Di tempat kerja, psikologi perkembangan dapat membantu organisasi menciptakan lingkungan yang inklusif untuk karyawan dari berbagai latar belakang budaya. Menurut Hofstede (2010), perbedaan budaya memengaruhi cara individu berkomunikasi, bekerja, dan memandang hierarki. Dalam masyarakat multikultural, penting untuk memahami dan menghormati perbedaan ini untuk menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan harmonis. Pelatihan keberagaman dan inklusi (*diversity and inclusion training*) dapat membantu karyawan memahami bagaimana budaya memengaruhi perilaku dan bagaimana bekerja secara efektif dalam tim multikultural.

Pada lansia, psikologi perkembangan juga memainkan peran penting dalam mendukung keterlibatan mereka dalam masyarakat multikultural. Menurut Rowe dan Kahn (1997), *successful aging* melibatkan keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial, yang sering kali dipengaruhi oleh konteks budaya. Lansia dari latar belakang budaya minoritas mungkin menghadapi tantangan dalam mengakses layanan sosial atau merasa terpinggirkan dalam masyarakat. Program komunitas yang inklusif, seperti kelompok diskusi

antarbudaya atau kegiatan seni, dapat membantu lansia merasa dihargai dan terhubung dengan komunitas mereka.

Teknologi juga dapat mendukung psikologi perkembangan dalam masyarakat multikultural. Platform daring, seperti media sosial dan aplikasi pembelajaran bahasa, memungkinkan individu untuk belajar tentang budaya lain dan membangun hubungan lintas budaya. Menurut Arnett (2002), globalisasi budaya melalui teknologi menciptakan peluang bagi individu untuk memperluas wawasan mereka dan mengintegrasikan elemen-elemen budaya global ke dalam identitas mereka. Namun, penting untuk memastikan bahwa teknologi ini digunakan secara inklusif dan tidak memperburuk kesenjangan digital.

Pembuat kebijakan memiliki peran penting dalam mendukung psikologi perkembangan dalam masyarakat multikultural. Kebijakan pendidikan yang mendukung keberagaman, seperti kurikulum multikultural, dapat membantu siswa memahami dan menghargai perbedaan budaya. Selain itu, kebijakan sosial yang mempromosikan inklusivitas dan akses yang adil terhadap layanan dapat membantu individu dari semua latar belakang budaya berkembang dalam masyarakat multikultural.

Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana konteks budaya memengaruhi perkembangan individu dalam masyarakat multikultural. Dengan pendekatan berbasis bukti, penting untuk mengembangkan strategi yang mendukung individu dalam menghadapi tantangan yang terkait dengan keberagaman budaya. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang menghargai keberagaman, di mana semua individu merasa diterima dan didukung.

Secara keseluruhan, psikologi perkembangan untuk masyarakat multikultural adalah alat yang kuat untuk memahami dan mendukung individu dalam konteks budaya yang beragam. Dengan pendekatan yang inklusif dan dukungan dari keluarga, komunitas, dan pemerintah, individu dapat berkembang dan mencapai potensi penuh mereka dalam masyarakat yang semakin global dan multikultural. Integrasi psikologi perkembangan dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya membantu individu, tetapi juga menciptakan masyarakat yang lebih harmonis, adaptif, dan berdaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramowicz, J. S. (2012). Ultrasound in obstetrics: Benefits, risks, and best practice. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 34(11), 1066-1072.
- Adzick, N. S., Thom, E. A., Spong, C. Y., Brock, J. W. III, Burrows, P. K., Johnson, M. P., ... & Howell, L. J. (2011). A randomized trial of prenatal versus postnatal repair of myelomeningocele. *The New England Journal of Medicine*, 364(11), 993-1004.
- American Academy of Pediatrics (AAP). (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- American Psychological Association. (2019). Stress and health: Behavioral and psychological implications. <https://www.apa.org/topics/stress/>
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2011). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 51(1), 82-92. <https://doi.org/10.1093/geront/gnq100>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- _____. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist*, 57(10), 774-783.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (1999). Multidimensional approach to the study of human development in its cultural context. *Developmental Psychology*, 35(2), 399-407.

- Banks, J. A. (2004). *Diversity and citizenship education: Global perspectives*. Jossey-Bass.
- Basham, J. D., Stahl, S., Ortiz, K., Rice, M. F., & Smith, S. (2016). Equity matters: Digital & online learning for students with disabilities. *Lawrence, KS: Center on Online Learning and Students with Disabilities*.
- Benn, P., Curnow, K. J., Chapman, S., Michalopoulos, S. N., Hornberger, J., & Rabinowitz, R. (2013). An economic analysis of cell-free DNA non-invasive prenatal testing in the US general pregnancy population. *Prenatal Diagnosis*, 33(7), 622-630.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Black, M. M., Quigg, A. M., Hurley, K. M., & Pepper, M. R. (2013). Micronutrient deficiencies and cognitive functioning. *Journal of Nutrition*, 143(11), 2057S-2063S.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Brezina, P. R., & Zhao, Y. (2012). The ethical, legal, and social issues impacted by modern assisted reproductive technologies. *Obstetrics and Gynecology International*, 2012, 686253.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Buckingham, D. (2007). Digital media literacies: Rethinking media education in the age of the Internet. *Research in Comparative and International Education*, 2(1), 43-55. <https://doi.org/10.2304/rcie.2007.2.1.43>

- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- _____. (2013). Marital satisfaction and break-ups differ across on-line and off-line meeting venues. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(25), 10135-10140. <https://doi.org/10.1073/pnas.1222447110>
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., ... & Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386-389.
- Cavoukian, A. (2010). Privacy by design: The 7 foundational principles. Information and Privacy Commissioner of Ontario, Canada.
- Chervenak, F. A., & McCullough, L. B. (2014). Ethical considerations in the use of prenatal diagnostic techniques. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 41(1), 13-25.
- Christakis, D. A., Garrison, M. M., Herrenkohl, T., Haggerty, K., Rivara, F. P., Zhou, C., & Liekweg, K. (2018). Modifying media content for preschool children: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 141(3), e20173621.
- _____. (2004). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics*, 113(4), 708-713. <https://doi.org/10.1542/peds.113.4.708>
- Clark, C. (2011). The role of digital technologies in promoting inclusion in education and society. *International Journal of Inclusive Education*, 15(7), 837-852. <https://doi.org/10.1080/13603116.2011.555069>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263.

- Common Sense Media. (2017). The common sense census: Media use by kids age zero to eight. Common Sense Media.
- Corrigan, P., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2012). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37-70. <https://doi.org/10.1177/1529100612459716>
- Dake, J. A., Price, J. H., Maziarz, L., & Ward, B. (2012). Prevalence and correlates of sexting behavior in adolescents. *American Journal of Sexuality Education*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/15546128.2012.650959>
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2020). Implications of learning sciences research for scaling up innovative educational practices. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 66, 101097. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101097>
- De Lange, A., Taris, T. W., Jansen, P. G. W., Smulders, P., Houtman, I. L. D., & Kompier, M. A. J. (2010). On the relationships among work characteristics and learning-related behavior: Does age matter? *Journal of Organizational Behavior*, 31(8), 925-950. <https://doi.org/10.1002/job.673>
- Deaton, A., & Cartwright, N. (2018). Understanding and misunderstanding randomized controlled trials. *Social Science & Medicine*, 210, 2-21.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eccles, J. S., & Gootman, J. A. (Eds.). (2002). *Community programs to promote youth development*. National Academies Press.

<https://www.nap.edu/catalog/10022/community-programs-to-promote-youth-development>

- Epstein, J. L. (2011). School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools. *Westview Press*.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE). (2021). ART fact sheet. ESHRE.
- Feliciano, C., Robnett, B., & Komaie, G. (2011). Gender, racial, and ethnic misrepresentation in contemporary online dating platforms. *Social Science Research*, 40(6), 1667-1671. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2011.06.002>
- Fingerman, K. L., Pillemer, K. A., Silverstein, M., & Sutor, J. J. (2011). The baby boomers' intergenerational relationships. *The Gerontologist*, 52(2), 199-209. <https://doi.org/10.1093/geront/gnr126>
- Finkel, E. J., Eastwick, P. W., Karney, B. R., Reis, H. T., & Sprecher, S. (2012). Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(1), 3-66. <https://doi.org/10.1177/1529100612436522>
- Fisk, A. D., Rogers, W. A., Charness, N., Czaja, S. J., & Sharit, J. (2009). Designing for older adults: Principles and creative human factors approaches (2nd ed.). CRC Press.
- Floridi, L., Cowls, J., Beltrametti, M., Chatila, R., Chazerand, P., Dignum, V., ... & Schafer, B. (2018). AI4People—an ethical framework for a good AI society: Opportunities, risks, principles, and recommendations. *Minds and Machines*, 28(4), 689-707.

- Freud, S. (1923). *The ego and the id*. W. W. Norton & Co.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Frost, J. L., Wortham, S., & Reifel, S. (2010). *Play and child development* (4th ed.). Pearson.
- Fuligni, A. J., & Eccles, J. S. (2001). The impact of parent involvement on children's achievement and adjustment in school. In J. E. Brophy (Ed.), *Advances in research on teaching, Volume 10: Social influences on school adjustment* (pp. 89-113). Emerald Group Publishing Limited.
- Garrison, D. R., & Vaughan, N. D. (2008). Blended learning in higher education: Framework, principles, and guidelines. *Jossey-Bass*.
- . (2008). *Blended learning in higher education: Framework, principles, and guidelines*. Jossey-Bass.
- Gibbs, J. L., Ellison, N. B., & Heino, R. D. (2006). Self-presentation in online personals: The role of anticipated future interaction, self-disclosure, and perceived success in Internet dating. *Communication Research*, 33(2), 152-177.
<https://doi.org/10.1177/0093650205285368>
- Giedd, J. N. (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 77-85.
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *American Journal of Pediatrics*, 119(1), 182-191.
<https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>

- Gladwell, M. (2010). *Small change: Why the revolution will not be tweeted*. The New Yorker.
- Glover, V. (2011). Prenatal stress and its effects on the fetus and the child: Possible underlying biological mechanisms. In M. de Weerth, B. Fink, & M. C. Neumann (Eds.), *Perinatal programming: Early life determinants of adult health & disease* (pp. 269-283). London: Routledge.
- Godfrey, K. M., Reynolds, R. M., Prescott, S. L., Nyirenda, M., Jaddoe, V. W. V., Eriksson, J. G., & Broekman, B. F. P. (2017). Influence of maternal obesity on the long-term health of offspring. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 5(1), 53-64.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Grant, C. A., Wallace, L. M., & Spurgeon, P. C. (2013). An exploration of the psychological factors affecting remote e-worker's job effectiveness, well-being and work-life balance. *Employee Relations*, 35(5), 527-546. <https://doi.org/10.1108/ER-08-2012-0069>
- Greenberg, M. T., & Jennings, P. A. (2015). The role of social and emotional learning in promoting mental health in youth. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 25(2-3), 204-217. <https://doi.org/10.1080/10474412.2014.929291>
- Grolnick, W. S. (2009). The role of parents in facilitating autonomous self-regulation for education. *Theory and Research in Education*, 7(2), 164-173. <https://doi.org/10.1177/1477878509104321>
- Hansen, M., Kurinczuk, J. J., Bower, C., & Webb, S. (2013). The risk of major birth defects after intracytoplasmic sperm injection and in vitro fertilization. *The New England Journal of Medicine*, 346(10), 725-730.

- Harton, G. L., De Rycke, M., Fiorentino, F., Moutou, C., SenGupta, S., Traeger-Synodinos, J., & Harper, J. C. (2013). ESHRE PGD Consortium best practice guidelines for clinical preimplantation genetic diagnosis (PGD) and preimplantation genetic screening (PGS). *Human Reproduction*, 28(1), 2-12.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence*, 17(3), 277-292. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417>
- Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., Golinkoff, R. M., Gray, J. H., Robb, M. B., & Kaufman, J. (2015). Putting education in "educational" apps: Lessons from the science of learning. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(1), 3-34. <https://doi.org/10.1177/1529100615569721>
- Hofstede, G. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind*. McGraw-Hill.
- Horn, M. B., & Staker, H. (2015). *Blended: Using disruptive innovation to improve schools*. Jossey-Bass.
- Ibarra, H. (2003). *Working identity: Unconventional strategies for reinventing your career*. Harvard Business Review Press.
- Jaques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502-514.
- Jarvis, P. (2009). *Learning to be a person in society: Learning to be me*. Kogan Page.
- Kabali, H. K., Irigoyen, M. M., Nunez-Davis, R., Budacki, J. G., Mohanty, S. H., Leister, K. P., & Bonner, R. L., Jr. (2015). Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics*, 136(6), 1044-1050.

- Kagitcibasi, C. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Kalleberg, A. L. (2009). Precarious work, insecure workers: Employment relations in transition. *American Sociological Review*, 74(1), 1-22. <https://doi.org/10.1177/000312240907400101>
- Kasari, C., Locke, J., Gulsrud, A., & Rotheram-Fuller, E. (2012). Social networks and friendships at school: Comparing children with and without ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42(6), 1334-1343. <https://doi.org/10.1007/s10803-011-1352-3>
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Cambridge Adult Education.
- _____. (1984). *Andragogy in action*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Landreth, G. (2012). *Play therapy: The art of the relationship*. Routledge.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Ballantine Books.
- Light, J., & McNaughton, D. (2012). The changing face of augmentative and alternative communication: Past, present, and future challenges. *Augmentative and Alternative Communication*, 28(4), 197-204. <https://doi.org/10.3109/07434618.2012.737024>
- Little, R. J. A. (2013). Statistical analysis with missing data. *Journal of Statistical Software*, 45(7), 1-22.
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers' use of social networking sites for

intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, 10(3), 393-411.
<https://doi.org/10.1177/1461444808089415>

_____. (2020). Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives. Oxford University Press.

_____. (2018). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media & Society*, 20(3), 1103-1122.
<https://doi.org/10.1177/1461444816685930>

Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., Nair, R., Richards, D., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.

Luckin, R., Holmes, W., Griffiths, M., & Forcier, L. B. (2016). Intelligence unleashed: An argument for AI in education. *Educational Technology Research and Development*, 64(4), 931-949.

Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2016). What it feels like to be a mother: Variations by children's developmental stages. *Developmental Psychology*, 52(1), 143-154.
<https://doi.org/10.1037/dev0000062>

Marginson, S. (2016). The worldwide trend to high participation higher education: Dynamics of social stratification in inclusive systems. *Higher Education*, 72(4), 413-434.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. The World

Psychiatry, 15*(2), 103-111.
<https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Mayer, R. E. (2005). *The Cambridge handbook of multimedia learning*. Cambridge University Press.

McClure, E. R., & Barr, R. (2017). Family media use plan: Viewing health through the lens of media. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S122-S126. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758J>

McLeskey, J., Barringer, M. D., Billingsley, B., Brownell, M., Jackson, D., Kennedy, M., Lewis, T., Maheady, L., Rodriguez, J., Scheeler, M. C., Winn, J., & Ziegler, D. (2017). High-leverage practices in special education. *Council for Exceptional Children & CEEDAR Center*.

Meaney, M. J., & Szyf, M. (2005). Maternal care as a model for experience-dependent chromatin plasticity? *Trends in Neurosciences*, 28(9), 456-463.

Morris, A., Goodman, J., & Brading, H. (2013). Internet use and non-use: Views of older users. *Universal Access in the Information Society*, 6(1), 43-57. <https://doi.org/10.1007/s10209-007-0067-5>

_____. (2013). Mobile therapy: Case study evaluations of a cell phone application for emotional self-awareness. *Journal of Medical Internet Research*, 13(3), e43.

Ng, C. S., & Northcott, S. (2015). Social relationships and health in older adults. *Journal of Aging and Health*, 27(7), 1193-1213. <https://doi.org/10.1177/0898264315569453>

_____. (2012). Can we teach digital natives digital literacy? *Computers & Education*, 59(3), 1065-1078. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.04.016>

- Noble, S. U. (2018). Algorithms of oppression: How search engines reinforce racism. NYU Press.
- O'Donnell, K. J., Glover, V., Barker, E. D., & O'Connor, T. G. (2014). The persisting effect of maternal mood in pregnancy on childhood psychopathology. *Development and Psychopathology*, 26(2), 393-403.
- Obermeyer, Z., Powers, B., Vogeli, C., & Mullainathan, S. (2019). Dissecting racial bias in an algorithm used to manage the health of populations. *Science*, 366(6464), 447-453.
- Organization for Economic Co-operation and Development (OECD). (2019). *OECD employment outlook 2019*. <https://www.oecd.org/employment-outlook/>
- Perera, F., Ashrafi, A., Kinney, P., & Mills, D. (2019). Effects of prenatal exposure to air pollutants on children's health outcomes: A systematic review. *Environmental Research*, 174, 144-159.
- Pew Research Center. (2021). Social media use in 2021. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
- Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108(3), 499-514. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.499>
- Platt, J., Prins, S., Bates, L., & Keyes, K. (2021). A longitudinal study of depression and gestational diabetes in pregnancy and the postpartum period. *Diabetologia*, 64(12), 2729-2737.
- Pollack, M. E. (2005). Intelligent technology for an aging population: The use of AI to assist elders with cognitive impairment. *AI Magazine*, 26(2), 9-24. Retrieved from

<https://www.aaai.org/ojs/index.php/aimagazine/article/view/1780>

- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2016). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 137(4), e20154512. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-4512>
- Roschelle, J., Feng, M., Murphy, R. F., & Mason, C. A. (2016). Online mathematics homework increases student achievement. *AERA Open*, 2(4), 2332858416673968. <https://doi.org/10.1177/2332858416673968>
- Rose, D. H., Meyer, A., & Hitchcock, C. (2006). *The universally designed classroom: Accessible curriculum and digital technologies*. Harvard Education Press.
- Rosenfeld, M. J., Thomas, R. J., & Hausen, S. (2019). Disintermediating your friends: How online dating in the United States displaces other ways of meeting. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(36), 17753-17758. <https://doi.org/10.1073/pnas.1908630116>

- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Schmidt, F. T. C., Fleckenstein, J., Retelsdorf, J., Eskreis-Winkler, L., & Möller, J. (2021). Growth mindset is not enough: Growth mindset and growth goals as predictors of academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 113(2), 268-287.
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. Ecco.
- Selwyn, N. (2020). Should robots replace teachers? AI and the future of education. *Polity*.
- Siemens, G. (2005). Connectivism: A learning theory for the digital age. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 2(1), 3-10. Retrieved from http://www.itdl.org/journal/jan_05/article01.htm
- Silverstein, M., Gans, D., & Yang, F. M. (2006). Intergenerational support to aging parents: The role of norms and needs. *Journal of Family Issues*, 27(8), 1068-1084. <https://doi.org/10.1177/0192513X06288120>
- Sixsmith, A., & Sixsmith, J. (2008). Ageing in place in the United Kingdom. *Ageing International*, 32(3), 219-235. <https://doi.org/10.1007/s12126-008-9019-y>
- Spreitzer, G., Cameron, L., & Garrett, L. (2017). Alternative work arrangements: Two images of the new world of work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 473-499. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113332>
- Staiano, A. E., Abraham, A. A., & Calvert, S. L. (2012). Adolescent exergame play for weight loss and psychosocial improvement: A

controlled physical activity intervention. *Obesity*, 21(3), 598-601. <https://doi.org/10.1002/oby.20144>

Step toe, P. C., & Edwards, R. G. (1978). Birth after the reimplantation of a human embryo. *The Lancet*, 312(8085), 366.

Straker, L., Zabatiero, J., Danby, S., Thorpe, K., & Edwards, S. (2018). Conflicting guidelines on young children's screen time and use of digital technology create policy and practice dilemmas. *The Journal of Pediatrics*, 202(1), 300-303. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.07.019>

Sullivan, S. E., & Baruch, Y. (2009). Advances in career theory and research: A critical review and agenda for future exploration. *Journal of Management*, 35(6), 1542-1571. <https://doi.org/10.1177/0149206309350082>

Tan, W., Liu, D., & Bishu, R. (2020). Ergonomics and human factors in the gig economy: A systematic review. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 76, 102932. <https://doi.org/10.1016/j.ergon.2020.102932>

Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630-643. <https://doi.org/10.1002/eat.22307>

Triandis, H. C. (2001). Cultural influences on personality. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-24.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

- _____. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- _____. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
- _____. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765-780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- UNESCO. (2021). Inclusive education at all levels: A global imperative. Retrieved from <https://www.unesco.org/education/inclusive-education>
- United Nations. (2019). World population ageing 2019: Highlights. Retrieved from <https://www.un.org/development/desa/pd/content/world-population-ageing-2019-highlights>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>
- Vandewater, E. A., Rideout, V. J., Wartella, E. A., Huang, X., Lee, J. H., & Shim, M. S. (2007). Digital childhood: Electronic media and technology use among infants, toddlers, and preschoolers. *Pediatrics*, 119(5), e1006-e1015. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-1804>

- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Warschauer, M., & Matuchniak, T. (2010). New technology and digital worlds: Analyzing evidence of equity in access, use, and outcomes. *Review of Research in Education*, 34(1), 179-225. <https://doi.org/10.3102/0091732X09349791>
- Wartella, E., Rideout, V., Montague, H., Beaudoin-Ryan, L., & Lauricella, A. (2016). Teens, health and technology: A national survey. *Media and Communication*, 4(3), 13-23. <https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.515>
- WHO. (2020). Maternal, newborn, child and adolescent health. World Health Organization.
- Willard, N. E. (2007). Cyber-safe kids, cyber-savvy teens: Helping young people learn to use the Internet safely and responsibly. *Jossey-Bass*.
- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions*, 20, 100317. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>
- Xu, R., Wunsch, D., & Frank, R. (2019). Technology and college student mental health: Challenges and opportunities. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 246.
- Yarkoni, T. (2019). The generalizability crisis. *Behavioral and Brain Sciences*, 42, e1.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>

- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.
https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 191-210.
<https://doi.org/10.1080/10474410701413145>

Psikologi Perkembangan: Mosaik Kehidupan dan Perkembangan Manusia Sepanjang Hidup Edisi 2 adalah buku yang menyajikan panduan komprehensif tentang psikologi perkembangan manusia, mencakup setiap tahap kehidupan mulai dari masa prenatal hingga masa dewasa lanjut. Buku ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai proses psikologis yang terjadi sepanjang hidup seseorang, serta faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan di setiap tahap.

Dibagi menjadi beberapa bab, buku ini menggabungkan teori-teori klasik dan kontemporer dalam psikologi perkembangan, dengan penekanan pada penerapan praktis di dunia nyata. Pembaca akan diajak untuk mengeksplorasi berbagai aspek perkembangan manusia, seperti perkembangan kognitif, sosial, emosional, dan fisik, yang dipengaruhi oleh faktor biologis, lingkungan, budaya, dan teknologi.

Selain itu, buku ini juga membahas isu-isu kontemporer yang relevan dengan perkembangan manusia di era digital, termasuk pengaruh media sosial, peran teknologi dalam kehidupan sehari-hari, dan tantangan yang dihadapi oleh individu dalam dunia yang semakin terhubung. Di dalamnya, juga dibahas bagaimana perkembangan individu dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya, serta bagaimana pendekatan psikologi dapat membantu individu mengatasi berbagai tantangan dalam hidup.

Ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami, buku ini ditujukan untuk mahasiswa psikologi, dosen, praktisi, serta siapa saja yang tertarik untuk memahami dinamika perkembangan manusia dari masa ke masa. Buku ini bertujuan untuk menjadi referensi penting dalam studi psikologi perkembangan dan memberikan wawasan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



UNAKI PRESS

Jl. Imam Bonjol No.15 - 17,
Kota Semarang, Jawa Tengah.

(024) 3552555

+62 813-4793 1919

press@unaki.ac.id