

MEMBANGUN GENERASI ALPHA YANG SEIMBANG

Peran Keluarga Kristen dalam Menghadapi Tantangan Gaya Hidup Sedentari

ANDREAS SABAT PRAYOGI

Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta

andre.sabat@gmail.com

DOI: 10.21460/aradha.2023.51.1395

Abstract

This article critically analyzes the concept of religious moderation, which has become one of the Indonesian government's strategic policies for peacebuilding within the context of religious pluralism. The ongoing religious conflicts that haunt the nation, coupled with state initiatives to manage diversity and the tensions between religious moderation and freedom of religion or belief, are key issues discussed in this article. The author employs qualitative research methods and conducts a literature study to gather data, including analyzing the book of Moderasi Beragama, published by the Ministry of Religious Affairs, which conceptualizes this idea. Further analysis is conducted on other relevant references, including literature on freedom of religion and belief, peacebuilding in religious pluralism, and related issues. The findings reveal that religious moderation, with its strengths, such as fostering a middle-path approach to religious expression (active moderation rather than passive), rejecting extremism and violence, and promoting inclusive religious texts, offers opportunities to support peacebuilding in the context of religious pluralism when implemented based on universal humanitarian values. By embracing tragedy, the victims transform into weavers of peace. However, the concept also faces critical challenges, including potential violations of freedom of religion or belief, as well as conceptual and practical limitations in addressing the root causes of complex religious conflicts. These include social injustice, poverty, restricted freedoms, lack of access to education, discriminatory regulations, and various structural dimensions, which are

the main drivers of conflict. Therefore, reconceptualizing and recontextualization of religious moderation are necessary to transform it into a solution rather than merely an illusion.

Keywords: alpha generation, sedentary lifestyle, Christian family, holistic parenting, digital intelligence, digital technology, screen time, life balance, child development, faith education, modern parenting.

Abstrak

Fenomena gaya hidup sedentari semakin meluas di kalangan Generasi Alpha, dipicu oleh penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat terhubung dengan teknologi, sehingga memerlukan pendekatan pengasuhan yang berbeda dari generasi sebelumnya. Artikel ini mengkaji peran keluarga Kristen dalam membangun keseimbangan hidup bagi Generasi Alpha, dengan menyoroti pola asuh holistik yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini menekankan pentingnya peran orang tua dalam mengelola penggunaan teknologi, membatasi waktu layar, serta mendorong aktivitas fisik dan interaksi sosial yang sehat. Selain itu, konsep kecerdasan digital juga diperkenalkan sebagai strategi untuk membekali anak-anak dengan keterampilan yang diperlukan agar menjadi warga digital yang bertanggung jawab. Dengan kembali kepada “blueprint” pengajaran Kristiani, keluarga Kristen dapat memainkan peran strategis dalam membentuk generasi yang seimbang, sehat, dan memiliki karakter yang kuat dalam menghadapi tantangan era digital.

Kata-kata kunci: generasi alpha, gaya hidup sedentari, keluarga Kristen, pola asuh holistik, kecerdasan digital, teknologi digital, waktu layar, keseimbangan hidup, perkembangan anak, pendidikan iman, pengasuhan modern.

Pendahuluan

Gaya hidup sedentari adalah pola hidup yang tidak sehat, di mana seseorang cenderung malas bergerak atau melakukan aktivitas fisik. Kata “sedentari” berasal dari bahasa Latin *sedere* yang berarti “duduk”. Perilaku sedentari ini menjadi suatu gaya hidup di masyarakat dan mengalami peningkatan sejak adanya pandemi COVID-19, di mana pembatasan sosial untuk menahan penyebaran penyakit COVID-19 telah mengganggu perilaku selama 24 jam termasuk aktivitas

fisik, perilaku menetap, dan tidur pada anak-anak (5-12 tahun) dan remaja (13-17 tahun).¹ Contoh nyata perilaku sedentari yang kini menjadi kebiasaan anak-anak mencakup duduk berjam-jam bermain gawai, menonton televisi dalam waktu lama, serta bermain video game tanpa batas waktu yang jelas.

Valora Washington menyatakan bahwa bagi Generasi Y atau Milenial dan Generasi Z, teknologi masih dianggap sebagai alat. Namun, bagi Generasi Alpha, teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan itu sendiri.² Karena teknologi telah hadir sejak mereka lahir, anggota Generasi Alpha tidak hanya terbiasa dengan teknologi, tetapi juga sulit membayangkan bagaimana hidup tanpa kehadirannya.³ Anak-anak Generasi Alpha bahkan tidak takut dengan teknologi; mereka cenderung penasaran dan menikmati eksplorasi, seperti mencoba berbagai fungsi tombol atau layar perangkat elektronik. Fakta ini diperkuat oleh data yang menunjukkan bahwa lebih dari 80 persen orang tua melaporkan anak-anak mereka yang berusia di bawah enam tahun menggunakan perangkat elektronik atau menonton video setiap hari.⁴ Meskipun sepertiga orang tua merasa bahwa waktu yang dihabiskan untuk aktivitas ini terlalu lama, dua pertiga lainnya merasa nyaman dengan durasi yang dihabiskan anak-anak mereka untuk kegiatan tersebut.⁵

Di sisi lain, *National Center for Health Research* memperingatkan bahwa paparan teknologi dan layar yang berlebihan pada usia dini dapat berdampak negatif. Mereka menyebutkan bahwa “waktu layar tidak hanya terkait dengan keterlambatan perkembangan bahasa dan kosakata yang lebih terbatas, tetapi juga dengan risiko peningkatan ketidakaktifan, obesitas, gangguan tidur, dan perilaku agresif pada bayi dan balita”.⁶ Selain itu, mereka menegaskan bahwa anak-anak usia dini belajar lebih efektif melalui interaksi langsung dengan orang lain dan melalui kegiatan fisik yang melibatkan gerakan aktif.⁷ Dengan kata lain, perkembangan optimal anak-anak memerlukan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik atau sosial yang melibatkan manusia secara langsung.

Penting bagi orang tua untuk memahami risiko dan manfaat teknologi bagi anak-anak, serta menetapkan batasan waktu yang sehat untuk aktivitas sedentari. Dengan demikian,

¹ Niswatun Nafi'ah and Ella Nuelaella Hadi, “Perilaku Sedentari Dan Determinannya: Literature Review,” *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* Vol.5, No.12 (2022): 1499.

² Valora Washington, *Changing The Game for Generation Alpha: Teaching and Raising Young Children in the 21st Century* (United State of America: Redleaf Press, 2021), 30.

³ Washington, 30.

⁴ Washington, 30.

⁵ Washington, 31.

⁶ Washington, 32.

⁷ Washington, 32.

mereka dapat memastikan bahwa teknologi digunakan secara bijak sebagai alat untuk mendukung pembelajaran, tanpa mengorbankan aspek penting dari perkembangan fisik, emosional, spiritual, dan sosial anak-anak mereka.

Pola Asuh di Abad Baru

McCrindle, Ashley Fell, dan Sam Buckerfield berpendapat bahwa salah satu kesalahan terbesar yang dilakukan orang tua masa kini adalah mengasuh anak-anak mereka dengan cara yang sama seperti mereka diasuh orang tua mereka dahulu, padahal situasi jaman telah berubah.⁸ Meskipun ada beberapa aspek pengasuhan yang tidak lekang oleh waktu (misalnya mengganti popok), orang tua masa kini tidak dapat menerapkan semua prinsip yang sama digunakan saat mereka tumbuh dewasa, karena saat itu adalah abad yang berbeda. Orang tua dari Generasi Y tidak harus berurusan dengan media sosial seperti yang dilakukan orang tua saat ini, sehingga mengasuh anak di era yang berbeda memerlukan tinjauan ulang tentang apa yang berhasil di masa lalu dan tidak lekang oleh waktu, sekaligus menggabungkan strategi yang sesuai untuk masa yang berubah.⁹

Selain itu, tuntutan ekonomi masa kini membuat banyak peran orang tua bagi anak-anak mereka berkurang. Salah satu faktornya adalah karena kedua orang tua – ayah dan ibu – semua bekerja penuh waktu. Meskipun para orang tua sangat mencintai keluarganya, namun bekerja pada masa ini bukan sekadar keputusan melainkan keharusan, di mana meningkatnya biaya hidup, dan impian memiliki rumah (atau sekadar membayar cicilan) menyebabkan banyak orang tidak punya pilihan dalam hal pekerjaan.¹⁰ Hal ini membuat pendampingan dan waktu bersama dengan anak-anak mereka pun berkurang. Khususnya bagi para ibu, yang mendasar pada data mengalami peningkatan jam kerja sejak tahun 2001, di mana para ibu harus bekerja penuh waktu, sehingga para ibu memiliki beban ganda, yakni pekerjaan dan pengasuhan.¹¹

Meski demikian, konsep tentang ayah telah berubah seiring waktu, di mana sebagai ‘pengasuh kedua’, pengaruh seorang ayah terhadap anak-anaknya dulunya dianggap kurang penting dibandingkan seorang ibu – jika seorang ibu adalah pengasuh – maka ayah adalah pemberi nafkah.¹² Kini, perubahan sosial dan ekonomi abad ke-20, telah mengubah perspektif

⁸ Mark McCrindle, Ashley Fell, and Sam Buckerfield, *Generation Alpha: Understanding Our Children and Helping Them Thrive* (London: Headline Publishing Group, 2021), 149–50.

⁹ McCrindle, Fell, and Buckerfield, 150.

¹⁰ McCrindle, Fell, and Buckerfield, 151.

¹¹ McCrindle, Fell, and Buckerfield, 151.

¹² McCrindle, Fell, and Buckerfield, 154.

tentang ayah dan nilai yang mereka bawa ke dalam kehidupan anak-anak mereka, di mana dengan kedua orang tua yang sering bekerja, peran ayah telah bergeser dari pencari nafkah menjadi orang tua pendamping (*co-parent*) yang lebih terlibat bagi anak-anak.¹³ Pergeseran dalam struktur keluarga ini, tidak hanya memberi ayah lebih banyak kesempatan untuk terlibat dalam kehidupan anak-anak mereka, tetapi manfaat dari keterlibatan ini juga signifikan. Ada banyak sekali penelitian yang menunjukkan bahwa ayah dapat terlibat dan berkontribusi dalam berbagai aspek kehidupan anak, mulai dari perkembangan kognitif hingga perilaku, tingkah laku, dan kesejahteraan anak-anak secara keseluruhan (*holistic*).¹⁴ Dengan demikian, ayah memainkan peran yang sama pentingnya dalam kehidupan anak-anak mereka, seperti halnya ibu.

Perubahan sosial yang memungkinkan kedua orang tua berperan aktif dalam pengasuhan anak khususnya bagi Generasi Alpha ini, memiliki dampak positif yang besar terhadap perkembangan anak secara menyeluruh. Dengan ayah dan ibu bekerja sama sebagai *co-parent*, mereka dapat membangun fondasi pengasuhan yang lebih seimbang, yang tidak hanya berfokus pada kebutuhan material, tetapi juga pada kebutuhan emosional, sosial, dan spiritual anak. Selain itu, pergeseran peran ayah dari pencari nafkah menjadi *co-parent*, juga memungkinkan terciptanya sinergi yang kuat antara ayah dan ibu dalam membangun keluarga. Kolaborasi ini tidak hanya memberikan anak-anak perhatian dan dukungan yang seimbang, tetapi juga membantu orang tua berbagi tanggung jawab, sehingga beban ganda yang sering dialami oleh ibu dapat berkurang. Ketika ayah dan ibu bekerja bersama dalam pengasuhan, sesungguhnya anak-anak mendapatkan manfaat dari pendekatan kolaboratif itu sendiri.

Respons Atas Kecanduan Teknologi

Para ahli memberi tahu kita bahwa terdapat dampak buruk dari meningkatnya akses dan konektivitas teknologi, yaitu:¹⁵

1. Mereka melihat dampak pada perkembangan kognitif, mulai dari penipisan dini korteks otak hingga perubahan neuronal dan rentang perhatian yang lebih pendek.
2. Masalah kesehatan psikologis dan mental meningkat, seiring dengan tertundanya perkembangan sosial.

¹³ McCrindle, Fell, and Buckerfield, 154.

¹⁴ McCrindle, Fell, and Buckerfield, 155.

¹⁵ Janine McNally, *When You See Fireflies: Equipping Leaders and Parents to Minister Effectively to Generation Alpha* (Houston, Texas: Grace Theology Press, 2023), 37–38.

3. Ada kekhawatiran fisiologis akibat kurang tidur dan kurangnya olahraga akibat duduk berlama-lama sambil menatap perangkat.
4. Anak-anak kehilangan rasa takjub dan polosnya karena mereka dihadapkan pada informasi yang mungkin belum siap mereka tangani secara emosional.
5. Masalah keselamatan dan keamanan siber telah menyebabkan maraknya perundungan siber, kemudahan akses bagi predator dan perdagangan seks, serta meningkatnya paparan pornografi.

Meskipun tidak dimungkiri bahwa perkembangan dan kemajuan teknologi juga membawa dampak positif bagi anak-anak masa kini, namun dampak negatif (kecanduan) itu sendiri penting untuk disadari dan diwaspadai. Oleh sebab itu, McNally mengajak untuk setiap keluarga Kristen kembali pada “blueprint” atau cetak biru yang Tuhan tetapkan untuk pelayanan keluarga, yakni kerangka dasar atau rancangan ilahi tentang bagaimana seharusnya keluarga menjalankan peran dan tanggung jawabnya, terutama dalam membentuk iman dan karakter anak-anak di tengah dunia yang semakin gelap dan kompleks.

Perjanjian Lama dengan jelas menyatakan bahwa adalah kewajiban, terutama bagi seorang ayah dalam sebuah keluarga, untuk memberikan pengajaran kepada anak-anaknya yang masih kecil.¹⁶ Musa mengingatkan orang Israel untuk menyampaikan kenangan masa kecil mereka tentang “Keluaran” kepada anak-anak mereka dan menceritakan kembali kisah-kisah itu sesering mungkin: *“Apa yang kuperintahkan kepadamu pada hari ini haruslah engkau perhatikan, haruslah engkau mengajarkannya berulang-ulang kepada anak-anakmu dan membicarakannya apabila engkau duduk di rumahmu, apabila engkau sedang dalam perjalanan, apabila engkau berbaring dan apabila engkau bangun. Haruslah juga engkau mengikatkannya sebagai tanda pada tanganmu dan haruslah itu menjadi lambang di dahimu, dan haruslah engkau menuliskannya pada tiang pintu rumahmu dan pada pintu gerbangmu.”* (Ulangan 6:6-9).

McNally berpendapat bahwa bagian dari Perjanjian Lama ini dikenal sebagai *Shema*, pernyataan inti dari iman Yahudi, yang mengajarkan kepada orang tua agar mereka “rajin” dalam membentuk karakter anak-anak mereka, menggunakan setiap kesempatan yang memungkinkan untuk mengajarkan firman Tuhan kepada mereka.¹⁷ Frasa *“Ajarkan.. dengan tekun.”* merupakan terjemahan dari kata Ibrani yang memiliki arti “mengulang” atau “mengatakan berulang-ulang”. Terjemahan lain mengatakan, *“Ucapkan dan bicarakan,” “ulangi.. dan bicarakan,” “ceritakan.. dan terus ceritakan.”*¹⁸ Dengan kata lain, keluarga sebagai

¹⁶ McNally, 50.

¹⁷ McNally, 50.

¹⁸ McNally, 50.

“blueprint” – atau sebagai mandataris¹⁹ Allah – memiliki peran untuk selalu, terus-menerus dan tanpa lelah mengajarkan pendidikan karakter Kristiani bagi anak-anak mereka.

Di tengah era digital, tanggung jawab orang tua untuk mengajarkan nilai-nilai Kristiani kepada anak-anak menjadi semakin mendesak. Dimensi spiritual anak-anak adalah bagian integral dari perkembangan mereka yang tidak boleh diabaikan atau dipisahkan dari aspek lainnya, seperti pendidikan dan perkembangan mental. Teknologi, yang sering dianggap sebagai ancaman, dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran Kristiani yang efektif jika digunakan dengan bijaksana. Namun, tanggung jawab ini tidak berhenti pada penggunaan teknologi saja. Orang tua harus aktif mengintervensi dan memantau penggunaan teknologi oleh anak-anak mereka. Memberikan kebebasan penuh kepada anak-anak tanpa pengawasan dapat membuka peluang besar bagi mereka untuk mengakses konten yang tidak sesuai, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan mental, emosional, dan spiritual mereka. Orang tua harus membimbing anak-anak dalam memilih konten yang sehat, menanamkan disiplin dalam penggunaan teknologi, dan menciptakan ruang dialog yang terbuka tentang nilai-nilai yang mereka pelajari.

Di sisi lain, teknologi pada dirinya adalah alat yang netral; dampak positif atau negatifnya tergantung pada bagaimana ia digunakan. Oleh karena itu, keluarga Kristen harus mengambil peran proaktif dalam memanfaatkan teknologi sebagai sarana pembelajaran Kristiani, sekaligus melindungi anak-anak dari pengaruh buruk dunia digital. Dengan kembali kepada “blueprint” yang telah Tuhan tetapkan, yaitu keluarga sebagai institusi pendidikan utama, orang tua dapat menjalankan tanggung jawab mereka untuk membimbing anak-anak menuju kedewasaan rohani yang kokoh. Dalam hal ini, pengajaran nilai-nilai Kristiani yang konsisten dan terus-menerus menjadi fondasi penting untuk membentuk generasi yang takut akan Tuhan dan mampu menghadapi tantangan zaman.

Kecerdasan Digital

Hülya Avci dan Tufan Adigüzel menekankan pentingnya peran pendidik dan orang tua sebagai pendidik utama, untuk memiliki kesadaran dan kemampuan dalam meningkatkan kecerdasan digital anak-anak. Dalam konteks ini, kecerdasan digital tidak hanya mencakup keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan anak untuk hidup secara bertanggung jawab dan sehat di era digital. Salah satu aspek penting dari kecerdasan digital adalah manajemen waktu layar, yang

¹⁹ Mandataris adalah pihak yang berkewajiban untuk menjalankan dan mempertanggungjawabkan putusan-putusan atau tugas-tugas yang diberikan kepadanya.

bertujuan menghindarkan anak-anak dari dampak negatif seperti kecanduan teknologi dan gaya hidup sedentari.

Menurut *International Society for Technology in Education (ISTE)*, seorang “warga digital” adalah individu yang tidak hanya mampu mengelola identitas digitalnya dengan baik tetapi juga memahami dampak dari tindakan daring mereka, menghormati hak dan etika dalam berbagi informasi, serta bertanggung jawab atas privasi dan keamanan digital mereka.²⁰ Dalam pandangan ini, siswa Generasi Alpha dituntut untuk memiliki delapan keterampilan utama kewargaan digital, sebagaimana yang dijabarkan oleh Park (2019), yakni: identitas digital, manajemen waktu layar, manajemen perundungan siber, manajemen keamanan siber, manajemen privasi, berpikir kritis, jejak digital, dan empati digital.²¹

Dari kedelapan keterampilan tersebut, manajemen waktu layar menjadi sangat relevan dalam pengasuhan modern. Anak-anak di era digital cenderung menghabiskan waktu yang signifikan di depan layar untuk bermain game, menjelajahi media sosial, atau menonton video. Jika tidak dikelola dengan baik, ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, seperti obesitas dan kelelahan mata, serta kesehatan mental, seperti isolasi sosial atau kecanduan teknologi. Oleh karena itu, orang tua perlu mengambil peran aktif dalam mendidik anak-anak mereka untuk mengembangkan pengendalian diri dan kebiasaan sehat dalam penggunaan teknologi.

Manajemen waktu layar sebagai bagian dari kecerdasan digital, juga memiliki dampak pada pola dan gaya hidup anak-anak. Ketika anak-anak terlalu lama berada di depan layar, mereka cenderung mengurangi aktivitas fisik, yang berkontribusi pada gaya hidup sedentari. Padahal, aktivitas fisik dan interaksi sosial secara langsung sangat penting bagi perkembangan emosional dan sosial anak-anak. Orang tua dapat membantu dengan menetapkan batas waktu penggunaan perangkat elektronik, mendorong anak-anak untuk melakukan kegiatan luar ruang, dan memberikan contoh yang baik dengan mengelola waktu layar mereka sendiri.

Dalam era yang sangat bergantung pada teknologi ini, orang tua memiliki tanggung jawab moral untuk membekali anak-anak mereka dengan keterampilan dan kesadaran digital yang memadai. Dengan mengintegrasikan keterampilan kewargaan digital ke dalam pengasuhan sehari-hari, orang tua dapat membantu anak-anak mereka menjadi individu yang cerdas secara digital, bertanggung jawab, dan mampu menghadapi tantangan dunia digital secara sehat dan bijaksana. Hal ini tidak hanya melindungi anak-anak dari dampak negatif teknologi, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menjadi warga digital yang produktif dan bermoral di masa depan.

²⁰ Hülya Avcı and Tufan Adigüzel, “Leveraging Digital Intelligence in Generation Alpha,” in *The Teacher of Generation Alpha* (Berlin: Peter Lang, 2020), 123.

²¹ Avcı and Adigüzel, 124.

Tujuan Penulisan

Mendasar pada latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penulisan ini adalah:

1. Menguraikan pengaruh gaya hidup sedentari yang semakin meluas di kalangan anak-anak masa kini, termasuk dampaknya terhadap kesehatan fisik, mental, dan spiritual mereka.
2. Mengkaji peran keluarga Kristen dalam merespons tantangan gaya hidup sedentari melalui pola asuh holistik sebagaimana diuraikan oleh Mark McCrindle, dkk; Janine McNally, Hülya Avci dan Tufan Adigüzel, serta menyelaraskannya dengan nilai-nilai kekristenan dalam konteks masa kini.
3. Mengusulkan strategi praktis untuk keluarga-keluarga Kristen dalam mendampingi anak-anak mereka, terutama dalam mengelola penggunaan teknologi dan menciptakan keseimbangan antara aktivitas digital dengan kehidupan spiritual, sosial, serta fisik.

Gaya Hidup Sedentari pada Anak Usia Dini

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa obesitas telah menjadi “Sindrom Dunia Baru” yang cenderung terabaikan dalam konteks kesehatan keluarga.²² Data WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2013, sekitar 42 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas.²³ Angka ini terus meningkat hingga pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2021).²⁴ Fenomena ini terutama terlihat di negara berkembang, termasuk Indonesia. Dalam kurun waktu sepuluh tahun, prevalensi obesitas pada anak-anak Indonesia meningkat signifikan dari 10,5% di tahun 2007 menjadi 21,8% di tahun 2018.²⁵ Data terbaru menunjukkan bahwa 18,8% anak usia 5–12 tahun mengalami kelebihan berat badan, sementara 10,8% lainnya mengalami obesitas (Sulistyowati, 2017; Alexander Polakitan, 2019).²⁶

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik. Obesitas pada anak merupakan kondisi multifaktorial yang melibatkan interaksi

²² Mentari Syalom Bokau, Agustevie Albert Jefta Telew, and Christian Bertom Pajung, “Hubungan Sedentary Behaviour (Perilaku Kurang Gerak) Dengan Obesitas Pada Peserta Didik Di SD GMIM Koka,” *Lentera: Multidisciplinary Studies* Volume 1 Number 3 (2023): 156.

²³ Bokau, Telew, and Pajung, 156.

²⁴ Bokau, Telew, and Pajung, 156.

²⁵ Bokau, Telew, and Pajung, 156.

²⁶ Bokau, Telew, and Pajung, 156.

antara faktor internal, seperti genetik, dan faktor eksternal, seperti pola makan dan aktivitas fisik.²⁷ Ketika anak-anak tidak cukup bergerak, energi yang tidak terpakai akan disimpan dalam tubuh sebagai jaringan lemak, sehingga memicu kenaikan berat badan (Nurmidin et al., 2020).²⁸ Pola hidup kurang aktif inilah yang disebut sebagai gaya hidup sedentari, yaitu perilaku yang didominasi oleh aktivitas duduk atau berbaring dengan pengeluaran energi yang sangat rendah.

Tidak dimungkiri bahwa kemajuan teknologi digital telah mengubah cara anak-anak bermain dan belajar. Perangkat digital, kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari anak usia dini. Dengan akses internet yang semakin mudah, anak-anak dapat mengakses berbagai aplikasi hiburan, mulai dari media sosial hingga video game. Namun, penggunaan gawai yang berlebihan dapat memicu gaya hidup sedentari, yang pada gilirannya berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, gangguan perkembangan, dan penurunan kualitas interaksi sosial. Menurut Setyoadi, kemajuan teknologi yang menawarkan berbagai kemudahan cenderung menurunkan aktivitas fisik anak-anak.²⁹ Banyak anak lebih memilih duduk di depan layar untuk menonton video atau bermain game daripada bermain di luar ruangan bersama teman-temannya. Padahal, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk aspek kognitif, emosional, dan motorik.

Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.³⁰ Melalui aktivitas fisik, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan kebugaran kardiovaskular.³¹ Selain itu, aktivitas fisik juga mendukung perkembangan kognitif dan emosional anak. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik, keterampilan sosial yang lebih baik, dan tingkat stres yang lebih rendah. Namun pandemi Covid-19 yang melanda dunia, termasuk Indonesia, mengubah pola aktivitas manusia khususnya anak-anak. Kebijakan belajar dari rumah yang diterapkan selama pandemi membuat anak-anak lebih sering terpapar perangkat digital. Data menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital

²⁷ Bokau, Telew, and Pajung, 156.

²⁸ Bokau, Telew, and Pajung, 156.

²⁹ Bokau, Telew, and Pajung, 156.

³⁰ Cahniyo Wijaya Kuswanto, Dona Dinda Pratiwi, and Galuh Yuliar Denata, "Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Fisik Anak Usia Dini Pada Generasi Alfa," *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education* Vol. 5, No. 1 (2022): 22.

³¹ Kardiovaskular adalah istilah yang merujuk pada sistem jantung dan pembuluh darah dalam tubuh manusia. Sistem ini berfungsi untuk memompa darah ke seluruh tubuh dan menyediakan oksigen serta nutrisi untuk sel-sel tubuh.

oleh anak-anak meningkat secara signifikan selama pandemi. Dalam survei yang dilakukan oleh V.J. Rideout, sekitar 44% orang tua mengaku sering mengizinkan anak-anak mereka menggunakan perangkat digital agar mereka dapat menyelesaikan tugas rumah tangga atau pekerjaan lainnya.³² Hal ini menunjukkan bahwa perangkat digital menjadi solusi instan bagi orang tua dalam mengelola aktivitas anak-anak mereka.

Meskipun perangkat digital dapat memberikan peluang belajar yang canggih, penggunaan yang berlebihan dapat membawa dampak buruk. Anak-anak yang terlalu lama duduk di depan layar cenderung mengembangkan pola hidup sedentari, yang berkaitan erat dengan obesitas dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Anak-anak yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar cenderung kurang melakukan aktivitas fisik. Akibatnya, energi yang tidak digunakan disimpan dalam tubuh sebagai lemak. Sebuah studi oleh Cristia dan Seidl menemukan bahwa penggunaan perangkat seluler oleh anak-anak di bawah dua tahun meningkat dari 10% menjadi 38% dalam rentang waktu dua tahun, yakni antara 2011 dan 2013.³³ Peningkatan ini sejalan dengan peningkatan prevalensi obesitas pada anak-anak.

Selain obesitas, gaya hidup sedentari juga berdampak pada kesehatan fisik secara umum. Anak-anak yang kurang bergerak cenderung mengalami penurunan kebugaran fisik, gangguan postur tubuh, dan kelelahan mata akibat terlalu lama menatap layar.³⁴ Aktivitas fisik yang terbatas juga dapat memengaruhi perkembangan otot dan tulang anak. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan perangkat digital juga memiliki peluang lebih kecil untuk berinteraksi dengan dunia nyata.³⁵ Interaksi sosial yang terbatas dapat menghambat perkembangan kognitif dan bahasa mereka. Padahal, anak-anak belajar bahasa dan keterampilan sosial melalui interaksi langsung dengan orang lain. Selain itu, anak-anak yang menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar cenderung mengalami defisit perhatian, kecemasan, dan gangguan tidur.³⁶ Penggunaan perangkat digital tidak hanya memengaruhi anak, tetapi juga hubungan antara orang tua dan anak.³⁷ Ketika anak-anak terlalu sibuk dengan gawainya, interaksi dengan orang tua menjadi berkurang. Padahal, kualitas interaksi sosial antara orang tua dan anak merupakan faktor penting dalam perkembangan kognitif, bahasa, dan sosial anak.

³² Hardiyanti Pratiwi, "Screen Time Dalam Perilaku Pengasuhan Generasi Alpha Pada Masa Tanggap Darurat Covid-19," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* Volume 5, no. Issue 1 (280 265AD): 266.

³³ Pratiwi, 266.

³⁴ Pratiwi, 267.

³⁵ Pratiwi, 267.

³⁶ Pratiwi, 267.

³⁷ Pratiwi, 267.

Dalam aspek spiritual, gaya hidup sedentari yang dipicu oleh penggunaan perangkat digital secara berlebihan, juga dapat menghambat perkembangan spiritual anak-anak. Menurut penelitian, pengalaman spiritual anak-anak sering kali berkembang melalui interaksi dengan dunia nyata, termasuk eksplorasi alam, hubungan sosial yang bermakna, dan keterlibatan dalam kegiatan keagamaan atau reflektif. Namun, waktu yang dihabiskan di depan layar mengurangi kesempatan anak-anak untuk terlibat dalam kegiatan ini. Studi yang dilakukan oleh Holder menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual, seperti doa, meditasi, atau eksplorasi keindahan alam, dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan memberikan rasa makna pada anak-anak.³⁸ Ketika waktu anak-anak terserap oleh perangkat digital, kesempatan untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam aktivitas sehari-hari menjadi berkurang. Selain itu, kelebihan waktu layar dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional, yang pada akhirnya mengurangi minat anak untuk terlibat dalam aktivitas spiritual.

Lebih lanjut, sedentari dapat memperlemah kebiasaan keluarga dalam membangun nilai-nilai spiritual, seperti membaca Alkitab bersama, berdoa, atau menghadiri kegiatan komunitas gereja. Anak-anak yang terlalu terikat dengan gawai mungkin menjadi kurang peka terhadap kebutuhan spiritual mereka, yang dapat memengaruhi pembentukan karakter mereka dalam jangka panjang. Dengan demikian, gaya hidup sedentari, yang mencakup perilaku kurang gerak seperti duduk terlalu lama di depan layar gawai, memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek perkembangan anak, termasuk kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual. Penggunaan perangkat digital yang berlebihan sering kali mengarah pada pola hidup sedentari dan dapat membatasi anak-anak dari pengalaman yang lebih luas, termasuk interaksi dengan alam, teman sebaya, dan aktivitas yang mendukung perkembangan spiritual mereka.

Pola Asuh Holistik

Gaya hidup sedentari yang semakin marak di kalangan anak-anak menjadi perhatian penting, khususnya bagi keluarga Kristen. Dalam konteks ini, peran orang tua sesuai pandangan Mark McCrindle dan peran keluarga Kristen sebagai “blueprint” pendidikan sebagaimana digaribawahi oleh Janine McNally, memberikan landasan yang kuat untuk merespons tantangan ini. Selain itu, pendekatan kecerdasan digital oleh Hülya Avci dan Tufan Adigüzel juga memberikan wawasan tentang bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan secara bijaksana untuk mendukung pertumbuhan anak-anak yang seimbang secara fisik, mental, sosial, dan spiritual.

³⁸ Arthur Holder, “The Problem with ‘Spiritual Classics,’” *Spiritus: A Journal of Christian Spirituality* Volume 10, Number 1 (2010): 30.

McCrinkle menggarisbawahi bahwa struktur keluarga modern menghadirkan peluang untuk membagi peran antara ayah dan ibu. Dalam pengasuhan ini, ayah tidak lagi hanya dipandang sebagai pencari nafkah, tetapi juga sebagai pendamping yang aktif dalam kehidupan anak-anak. Pendekatan ini sangat relevan dalam menghadapi tantangan gaya hidup sedentari, di mana keterlibatan kedua orang tua dapat memperkuat fondasi pengasuhan anak. Dalam era digital, orang tua dapat berbagi tugas dan tanggung jawab untuk mengawasi penggunaan teknologi oleh anak-anak mereka. Ayah dan ibu dapat saling mendukung untuk memastikan bahwa anak-anak tidak terjebak dalam penggunaan perangkat digital yang berlebihan. Misalnya, ayah dapat mengambil peran dalam mengajak anak-anak beraktivitas di luar ruangan, seperti: olahraga, berjalan-jalan, atau berkebun, sementara ibu dapat fokus pada aktivitas domestik atau kegiatan edukatif lainnya. Pembagian tugas ini tidak hanya meringankan beban orang tua – ibu khususnya – tetapi juga memberikan anak-anak kesempatan untuk menikmati pengalaman yang beragam bersama kedua orang tua mereka.

Hasil survei HILDA (*The Household, Income and Labour Dynamics in Australia Survey*) menunjukkan bahwa perempuan di Australia terus meningkatkan partisipasi mereka dalam pekerjaan berbayar.³⁹ Namun, peningkatan ini belum diiringi dengan peningkatan signifikan dalam kontribusi laki-laki terhadap pekerjaan domestik yang tidak berbayar, seperti pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak. Data mengungkapkan bahwa perempuan masih menghabiskan waktu yang jauh lebih banyak untuk tugas-tugas tersebut dibandingkan laki-laki, meskipun pengaturan pendapatan di rumah tangga sudah bervariasi.

Di rumah tangga pasangan di mana laki-laki adalah pencari nafkah utama, perempuan rata-rata menghabiskan 55 jam per minggu untuk pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak, sedangkan laki-laki hanya menyumbang 26 jam.⁴⁰ Ketika jam kerja berbayar dan tidak berbayar dijumlahkan, total waktu kerja perempuan mencapai 76,5 jam per minggu, hampir setara dengan laki-laki yang mencapai 76,8 jam.⁴¹ Namun, beban pekerjaan domestik yang jauh lebih besar tetap menjadi tantangan utama bagi perempuan. Kesenjangan ini juga terlihat di rumah tangga di mana perempuan adalah pencari nafkah utama. Perempuan tidak hanya bekerja lebih lama dalam pekerjaan berbayar, tetapi juga menghabiskan waktu lebih banyak untuk pekerjaan domestik. Rata-rata, mereka mengalokasikan 43 jam per minggu untuk pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak, dibandingkan dengan 30 jam yang dilakukan laki-laki.⁴² Dalam rumah tangga di mana pendapatan laki-laki dan perempuan relatif setara,

³⁹ McCrinkle, Fell, and Buckerfield, *Generation Alpha: Understanding Our Children and Helping Them Thrive*, 153.

⁴⁰ McCrinkle, Fell, and Buckerfield, 153.

⁴¹ McCrinkle, Fell, and Buckerfield, 153.

⁴² McCrinkle, Fell, and Buckerfield, 153.

perempuan tetap bekerja lebih lama secara keseluruhan, yakni 81 jam per minggu dibandingkan 76 jam untuk laki-laki.⁴³ Perbedaan ini terutama disebabkan oleh tanggung jawab pekerjaan domestik yang masih lebih banyak dipikul oleh perempuan.

Dalam konteks ini, McCrindle menyoroti pentingnya menghargai upaya perempuan yang bekerja keras untuk menjalankan peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh. Ia menekankan perlunya mendistribusikan tanggung jawab rumah tangga dan pengasuhan anak secara lebih merata di antara pasangan, untuk menciptakan keseimbangan yang lebih baik dalam rumah tangga. Hal ini juga sangat terasa di Indonesia, di mana perempuan sering kali menghadapi tantangan serupa. Banyak perempuan Indonesia yang bekerja, baik di sektor formal maupun informal, sekaligus bertanggung jawab atas tugas rumah tangga dan pengasuhan anak.⁴⁴ Seperti di Australia, kesenjangan dalam tanggung jawab domestik masih menjadi isu yang nyata. Oleh karena itu, nilai-nilai kesetaraan dalam berbagi tanggung jawab di rumah tangga menjadi penting untuk diterapkan, terutama untuk menciptakan harmoni keluarga di era modern saat ini. Selain itu, perubahan sosial dan budaya juga diperlukan untuk mendukung perempuan dalam peran ganda mereka, sehingga mereka dapat menjalankan tugas-tugas tersebut tanpa merasa terbebani secara berlebihan.

Dalam perspektif McNally, keluarga Kristen memiliki panggilan khusus sebagai “blueprint” atau cetak biru pendidikan bagi anak-anak mereka. Pendidikan ini bertujuan menanamkan nilai-nilai kristiani yang bukan sekadar membentuk perilaku moral, tetapi juga menumbuhkan karakter anak yang hidup dalam iman kepada Kristus. Dalam era digital, tantangan ini semakin kompleks karena arus informasi yang begitu deras dapat membawa pengaruh negatif bagi perkembangan spiritual anak. Keluarga Kristen diingatkan bahwa tanggung jawab utama untuk mengajarkan nilai-nilai kristiani terletak pada orang tua, bukan pada sekolah atau institusi lain. Oleh karena itu, orang tua perlu mengambil peran proaktif dalam memberikan pendidikan iman yang relevan dengan konteks zaman. Misalnya, orang tua dapat menggunakan teknologi untuk mendukung pembelajaran Alkitab melalui aplikasi interaktif atau video pembelajaran yang menarik. Namun, mereka juga harus berhati-hati dalam menyaring konten yang sesuai dengan nilai-nilai kristiani. Di samping itu, keluarga Kristen juga harus mengedepankan pola interaksi langsung yang bermakna. Membaca Alkitab bersama, berdoa, dan menghadiri ibadah keluarga merupakan contoh aktivitas yang tidak hanya memperkuat fondasi spiritual anak, tetapi juga melibatkan mereka secara emosional dan sosial. Aktivitas ini membantu anak-anak

⁴³ McCrindle, Fell, and Buckerfield, 153.

⁴⁴ [42](https://data.goodstats.id/statistic/februari-2024-angkatan-kerja-perempuan-meningkat-cpeoL#:~:text=Pekerja%20penuh%20adalah%20pekerja%20yang,%2C%22%20kata%20Lestari%20dalam%20MPR. Diakses pada 03 Januari 2025 Pkl.20.50 WIB.</p></div><div data-bbox=)

memahami nilai-nilai kristiani secara mendalam dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

McNally berpendapat pendidikan iman anak-anak terutama merupakan tanggung jawab orang tua. Alkitab secara konsisten mengajarkan pentingnya orang tua untuk mendoakan, mengajar, dan mendisiplinkan anak-anak mereka sejak usia dini.⁴⁵ Namun, McNally mencatat bahwa tanggung jawab utama ini tidak boleh serta-merta diberikan kepada gereja. Sebaliknya, rumah adalah tempat yang ideal untuk pendidikan iman, di mana orang tua memiliki peran utama dalam membimbing anak-anak mereka.⁴⁶ Orang tua adalah figur yang paling tepat untuk tugas ini karena mereka mengenal dan mencintai anak-anak mereka lebih daripada siapa pun.

Meski demikian, sebuah studi yang dilakukan oleh Lawrence, menunjukkan bahwa 66 persen orang tua Kristen yang berkomitmen mengakui kesulitan yang mereka hadapi dalam membina iman anak-anak mereka.⁴⁷ Dalam situasi seperti ini, McNally menyoroti kecenderungan banyak orang tua untuk menyerahkan tanggung jawab pembinaan spiritual anak-anak kepada gereja.⁴⁸ Ini sering kali menjadi pilihan yang mudah karena gereja dianggap lebih siap, dengan kurikulum yang terstruktur dan program yang menarik bagi anak-anak. Dalam budaya di mana peran gereja sering dianggap sangat sentral ini, penting untuk mengingatkan bahwa keluarga adalah unit dasar pendidikan rohani. Orang tua harus mengambil kembali peran utama mereka dalam membina iman anak-anak mereka, dengan gereja menyediakan dukungan dan pelatihan yang diperlukan untuk membantu mereka menjalankan tanggung jawab ini.

Dengan kembali kepada cetak biru pengajaran Alkitab, keluarga-keluarga Kristen di Indonesia dapat membangun lingkungan yang mendukung pertumbuhan rohani anak-anak mereka. Dan seperti halnya tanggung jawab spiritual, tanggung jawab untuk mengarahkan gaya hidup anak-anak yang sehat dan aktif juga merupakan peran utama orang tua. Dalam kehidupan modern, di mana teknologi telah menjadi bagian integral dari aktivitas sehari-hari, anak-anak sering kali terjebak dalam gaya hidup sedentari – menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, baik untuk hiburan maupun pembelajaran. McNally menekankan bahwa rumah adalah tempat terbaik untuk pendidikan iman, dan hal yang sama berlaku untuk membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak-anak. Orang tua memiliki pengaruh yang paling besar terhadap anak-anak mereka, termasuk dalam mengajarkan nilai pentingnya menjaga tubuh sebagai bait Allah

⁴⁵ McNally, *When You See Fireflies: Equipping Leaders and Parents to Minister Effectively to Generation Alpha*, 51–52.

⁴⁶ McNally, 52.

⁴⁷ McNally, 52.

⁴⁸ McNally, 53.

(1 Korintus 6:19-20). Oleh karena itu, orang tua dapat memanfaatkan momen-momen di rumah untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kehidupan sehari-hari anak-anak, sekaligus menjadikan momen tersebut sebagai pengalaman spiritual dan pembelajaran.

Di sisi lain, dalam konteks Indonesia, gaya hidup sedentari sering kali juga diperparah oleh tekanan akademik yang tinggi dan kurangnya ruang terbuka untuk bermain bagi anak-anak. Orang tua dapat mengambil peran aktif dengan menciptakan alternatif, seperti menetapkan jadwal mingguan untuk aktivitas fisik bersama keluarga, baik sekadar piknik, atau menghabiskan waktu akhir pekan bersama. Mereka juga dapat memanfaatkan waktu ini untuk melibatkan anak-anak dalam percakapan tentang iman, nilai kerja sama, kebersamaan, dan pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik, intelektual, dan spiritual.

Avci dan Adigüzel menekankan pentingnya pendidikan kecerdasan digital dalam pengasuhan anak di era modern. Generasi Alpha, yang telah terbiasa dengan teknologi sejak usia dini, membutuhkan panduan untuk menjadi “warga digital” yang bertanggung jawab. Dalam konteks keluarga Kristen, pendidikan ini dapat dikaitkan dengan nilai-nilai kekristenan untuk membangun generasi yang seimbang antara aktivitas daring dan fisik. Orang tua dapat mulai dengan mengajarkan keterampilan manajemen waktu layar kepada anak-anak mereka. Misalnya, menetapkan jadwal penggunaan perangkat digital yang seimbang dengan aktivitas daring dan fisik. Anak-anak dapat diajak untuk memahami pentingnya mengatur waktu mereka agar tidak terjebak dalam kecanduan teknologi.

Dalam hal ini, gaya hidup sedentari dan penggunaan teknologi yang berlebihan merupakan tantangan besar bagi keluarga Kristen di era digital. Namun, melalui pendekatan pola asuh holistik yang mengintegrasikan pandangan McCrindle, McNally, Avci, dan Adigüzel, keluarga Kristen dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan anak secara menyeluruh. Orang tua dapat bekerja sama untuk mengawasi dan mendampingi anak-anak mereka, menciptakan keseimbangan antara aktivitas daring dan fisik. Selain itu, keluarga Kristen diingatkan akan tugas panggilannya untuk menjadi pendidik utama nilai-nilai kristiani bagi anak-anak mereka. Dengan pendidikan kecerdasan digital yang bijaksana, anak-anak dapat dipersiapkan untuk menjadi warga digital yang bertanggung jawab, tanpa mengabaikan dimensi fisik, kognitif, sosial, dan spiritual mereka.

Dengan demikian, keluarga Kristen memiliki peran strategis dalam membentuk generasi yang tidak hanya *melek* teknologi tetapi juga memiliki karakter yang kuat, seimbang, dan berakar pada iman mereka. Di tengah tantangan zaman, peran ini menjadi semakin relevan untuk menciptakan generasi masa depan yang memuliakan Tuhan dalam segala aspek kehidupan mereka.

Kesimpulan

Dalam menghadapi tantangan gaya hidup sedentari yang semakin meluas di kalangan anak-anak, peran keluarga Kristen menjadi sangat penting. Keluarga sebagai institusi pendidikan utama memiliki tanggung jawab untuk membentuk karakter dan iman anak-anak mereka. Melalui pendekatan pola asuh holistik yang mengintegrasikan nilai-nilai Kristiani, orang tua dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan fisik, mental, sosial, dan spiritual anak. Penting bagi orang tua untuk mengelola penggunaan teknologi dengan bijaksana, menetapkan batasan waktu layar, dan mendorong aktivitas fisik yang seimbang. Dengan demikian, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, dan bertanggung jawab.

Sebagai orang tua dan anggota keluarga Kristen, kita diingatkan akan panggilan kita untuk mendidik dan membimbing Generasi Alpha dalam menghadapi tantangan zaman modern. Dengan memanfaatkan teknologi sebagai alat pembelajaran yang positif dan menciptakan momen interaksi yang bermakna, kita dapat membantu anak-anak kita untuk tidak hanya melek teknologi, tetapi juga memiliki kedalaman spiritual dan karakter yang kuat. Mari kita berkomitmen untuk menjadi teladan yang baik dan mendukung anak-anak kita dalam menjalani kehidupan yang seimbang, sehingga mereka dapat memuliakan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan mereka.

Daftar Pustaka

- Avcı, Hülya, and Tufan Adigüzel. "Leveraging Digital Intelligence in Generation Alpha." In *The Teacher of Generation Alpha*. Berlin: Peter Lang, 2020.
- Bokau, Mentari Syalom, Agusteivie Albert Jefta Telew, and Christian Bertom Pajung. "Hubungan Sedentary Behaviour (Perilaku Kurang Gerak) Dengan Obesitas Pada Peserta Didik Di SD GMIM Koka." *Lentera: Multidisciplinary Studies* Volume 1 Number 3 (2023): 155–64.
- Holder, Arthur. "The Problem with 'Spiritual Classics.'" *Spiritus: A Journal of Christian Spirituality* Volume 10, Number 1 (2010): 22–37.
- Kuswanto, Cahniyo Wijaya, Dona Dinda Pratiwi, and Galuh Yuliar Denata. "Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Fisik Anak Usia Dini Pada Generasi Alfa." *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education* Vol. 5, No. 1 (2022): 21–35.
- McCrinkle, Mark, Ashley Fell, and Sam Buckerfield. *Generation Alpha: Understanding Our Children and Helping Them Thrive*. London: Headline Publishing Group, 2021.

McNally, Janine. *When You See Fireflies: Equipping Leaders and Parents to Minister Effectively to Generation Alpha*. Houston, Texas: Grace Theology Press, 2023.

Nafi'ah, Niswatun, and Ella Nuelaella Hadi. "Perilaku Sedentari Dan Determinannya: Literature Review." *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* Vol.5, No.12 (2022): 1498–1505.

Pratiwi, Hardiyanti. "Screen Time Dalam Perilaku Pengasuhan Generasi Alpha Pada Masa Tanggap Darurat Covid-19." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* Volume 5, no. Issue 1 (280 265AD): 2021.

Washington, Valora. *Changing The Game for Generation Alpha: Teaching and Raising Young Children in the 21st Century*. United State of America: Redleaf Press, 2021.