

# **Fenomena Psikologi di Masyarakat**

Abdul Latif, Irfan Radithya Hartawan, Alya Putri Adinda, Vainisza Adzania Humaira, Dian Sekarningrum, Nanda Fitri Hanifah, Rokhaya Shinta Zen, Hana Salsabila Azzahra, Salfa Hanifa Zahra Zaeni, Ghina Asma Amirah Matondang, Lu'lu Qurrotul Aini, Farah Putri Dandi, Milka Agisti, Muthia Sulavah, Nisrinazhifa Nafisa Shakoo, Farrel Danendra, Rizki Septian Fauzi, Ahmad Dzunun Azkaruzaman, Nadirah Rahma Aulya Putri, Salsa Azizah Priadi, M Ridwan Fathurrohman, Fadia Mahesa, Ilham Fadilah Ardiansyah, Tisya Maulidya Puspa Andara, Aisyah Zahra Ghaisani, Eliza Safag Pratiwi, Vinka Cynthia Kustiar, Dina Silvi Irawan, Gadis Sabrina Ubaidah, Queen Lathifah Ahmad, Delia Febrianti Sutami, Nurida Qurrota A'Yun, Rafif Fakhri Laya.

# **Fenomena Psikologi di Masyarakat**

Penulis:

Abdul Latif, Irfan Radithya Hartawan, Alya Putri Adinda, Vainisza Adzania Humaira, Dian Sekarningrum, Nanda Fitri Hanifah, Rokhaya Shinta Zen, Hana Salsabila Azzahra, Salfa Hanifa Zahra Zaeni, Ghina Asma Amirah Matondang, Lu'lu Qurrotul Aini, Farah Putri Dandi, Milka Agisti, Muthia Sulavah, Nisrinazhifa Nafisa Shakoo, Farrel Danendra, Rizki Septian Fauzi, Ahmad Dzunun Azkaruzaman, Nadirah Rahma Aulya Putri, Salsa Azizah Priadi, M Ridwan Fathurrohman, Fadia Mahesa, Ilham Fadilah Ardiansyah, Tisyah Maulidya Puspa Andara, Aisyah Zahra Ghaisani, Eliza Safag Pratiwi, Vinka Cynthia Kustiar, Dina Silvi Irawan, Gadis Sabrina Ubaidah, Queen Lathifah Ahmad, Delia Febrianti Sutami, Nurida Qurrota A'Yun, Rafif Fakhri Laya

Editor : Ghina Asma Amirah

Layout : Salfa Hanifa Zahra Zaeni

Desain Sampul : Hana Salsabila Azzahra

Ukuran: 14,8 cm x 21 cm

Tebal: vi + 246 halaman

Penerbit : UHAMKA PRESS

Redaksi :

Jl. Gandaria IV, Kramat Pela, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

Email : [press@uhamka.ac.id](mailto:press@uhamka.ac.id)

Cetakan ke-I, Juli 2025

QRCBN. 62-4371-4117-545

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin  
tertulis dari penerbit

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku berjudul *“Fenomena Psikologi di Masyarakat”* dapat diselesaikan. Buku ini hadir sebagai upaya untuk memahami berbagai fenomena psikologis yang terjadi di tengah kehidupan masyarakat, baik yang tampak sehari-hari maupun yang seringkali tersembunyi di balik perilaku individu dan kelompok.

Psikologi tidak hanya menjadi ilmu yang dipelajari dalam ruang akademik, tetapi juga memiliki peran besar dalam membentuk pola pikir, sikap, dan tindakan masyarakat. Dalam buku ini, kami mencoba menyajikan berbagai isu, seperti dinamika perilaku sosial, pengaruh budaya terhadap psikologi individu, hingga peran teknologi dalam membentuk kebiasaan baru di era modern.

Kami berharap, buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi pembaca, baik dari kalangan akademisi, praktisi, maupun masyarakat umum yang ingin memperdalam wawasan mereka tentang psikologi.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, inspirasi, dan kontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan memperluas cakrawala berpikir pembaca.



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
Karakter Bahasa sebagai Refleksi Dinamika Psikologis Masyarakat.....	1
Psikologi Klinis Dewasa .....	5
Kecemasan Remaja dalam Hubungan Sosial .....	11
Bahaya dan Resiko dalam Mendiagnosis Diri Sendiri ( <i>Self Diagnose</i> ) .....	16
Pengaruh Perilaku Guru Terhadap Perkembangan Mental Murid .....	20
Kekerasan Seksual pada Remaja .....	25
Kekerasan pada Remaja.....	28
Interaksi Orangtua dalam Pembentukan Karakter Anak .....	30
Dampak Penggunaan Napza terhadap Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Psikologis .....	34
Perubahan Perilaku berdasarkan Teori Behaviorisme .....	40
Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) terhadap Psikologis Remaja .....	45
Dampak Negatif Media Sosial bagi Kesehatan Mental.....	52
Kondisi Psikis Korban Pedofilia.....	57
Dampak dari Minuman Keras pada Remaja.....	64
Belenggu Jiwa si Kecil .....	69
Peran Ayah dalam Psikologis Anak .....	77
Dampak Psikologi terhadap Psikologi Remaja .....	91
Anak-anak dan Masa Perkembangannya.....	106
Gangguan Stress Pasca Trauma terhadap Remaja .....	121
Pengaruh Lingkungan Keluarga pada Kesehatan Mental Remaja (Mental Health) .....	126

Penyendiri Memandang Manusia dan Kehidupan .....	132
Psikologi Remaja: Menemukan Jati Diri dan Mengelola Emosi.....	136
Memberdayakan Potensi yang Ada pada Anak Disabilitas .	143
Pengaruh Bullying terhadap Siswa .....	165
Otak dan Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam.....	173
Perkembangan Anak yang Mengalami Trauma .....	177
Perkembangan Anak terhadap Permasalahan Tekanan Mental Akademis.....	183
Memahami Faktor dan Gejala Delusi: Contoh Kasus dalam Drama Korea ‘Daily Dose Of Sunshine’ .....	192
Fobia Sekolah pada Anak Usia Prasekolah .....	200
Mengatasi Trauma dan Menemukan Kembali Diri .....	204
Pengaruh Animasi terhadap Perkembangan Anak .....	210
Gangguan Hiperaktif Defisit Perhatian Anak (ADHD) .....	214
Perundungan Membuat Anak Bisu.....	218
Daftar Pustaka .....	225

## **Karakter Bahasa sebagai Refleksi Dinamika Psikologis Masyarakat**

*Abdul Latif*

Setiap masyarakat menggunakan bahasa sebagai alat komunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Ungkapan hati dan pikiran diwujudkan dalam bentuk bahasa. Bahasa merupakan sistem yang dibentuk oleh sekumpulan komponen sehingga menghasilkan pola-pola kebahasaan yang dapat dikaidahkan sehingga tersusun sistematis dan menghasilkan makna tertentu sebagai alat komunikasi. Abdul Chaer (2007) menegaskan bahwa bahasa sebagai suatu sistem serta sebagai bentuk lambang, bunyi, bersifat arbitrer, memiliki makna, bersifat konvensional, bersifat unik, bersifat universal, bersifat produktif, sebagai alat komunikasi sosial, dan sebagai identitas bagi penuturnya.

Sistem bahasa dengan kata lain merupakan aturan dalam kebahasaan yang memudahkan masyarakat untuk menjadi penutur dan petutur (pendengar). Memahami makna bahasa merupakan sebuah proses yang kompleks melibatkan interaksi antara berbagai struktur dan bagian dari otak manusia, di mana dua area penting, yaitu area Broca dan area Wernicke, memainkan peran yang sangat sentral dan krusial dalam proses produksi bahasa serta pemahaman terhadap bahasa yang diterima. Selain itu, pengetahuan latar belakang yang dimiliki individu, termasuk pengalaman hidup dan konteks sosial, serta pengetahuan linguistik yang mencakup penguasaan fonologi, sintaksis, dan semantik, berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan individu dalam memahami dan menginterpretasikan informasi verbal yang disampaikan oleh orang lain.

Penggunaan bahasa mesti disampaikan dengan sistematis cotohnya pada kalimat “Ibu membaca buku di ruang tamu.” Pada kalimat tersebut, masyarakat selaku petutur dapat mengerti maksud dan makna yang disampaikan bahwa Ibu sebagai Subjek sedang membaca buku di ruang tamu. Berbeda hal jika kalimat tersebut tidak sistematis maka sulit dipahami, misalnya “Ruang tamu di ibu membaca buku”.

Meskipun demikian, penggunaan bahasa yang sistematis belum cukup, terdapat hal lain yang harus diperhatikan agar komunikasi berjalan dengan efektif. Ketidak

efektif dalam berkomunikasi meski sudah menggunakan bahasa yang sistematis dapat menimbulkan kesalahan pahaman dalam berbahasa yang mengakibatkan sakit hati sehingga kejiwaan seseorang terluka jika dibiarkan maka akan berdampak negatif pada situasi psikis (emosi) seseorang. Jika situasi emosi seseorang tidak stabil memicu kata makian atau kasar sebagai media ungkapan emosi yang ekstrim untuk mengungkapkan rasa tersinggung, marah, kesal dan kecewa.

Kata “Anjir” menjadi satu kata makian yang biasa digunakan oleh masyarakat yang berarti hewan “Anjing”. Kata tersebut sebagai bentuk cerminan perilaku yang tidak baik diibaratkan seperti Anjing. Kini, penggunaan kata “Anjir” memiliki banyak makna tergantung pada konteks saat kata tersebut diucapkan.

Selanjutnya, kata “Anjir” ini berubah seketika maknanya dalam komunikasi pergaulan anak remaja sebagai mana Lase dan Wati (2024) mengungkapkan bahwa ungkapan ini sebagai bentuk mengekspresikan berbagai macam emosi yang dirasakan mulai dari kekecewaan, kekaguman, bahkan ketidakpercayaan.

Jika kita kembali kepada pembahasan sistem bahasa bahwa penggunaan kata “Anjir” sebagai bahasa pergaulan anak remaja dan hal ini menjadi hal biasa berkonotasi netral tidak menyenggung lawan bicara. Maka bahasa kata “Anjir” ini dapat dikatakan sebagai arbitrer bahasa karena penamaan bahasa yang digunakan menjadi mana suka tanpa mengetahui lebih dalam dari bahasa tersebut.

Bahasa bersifat arbitrer artinya bahwa bahasa memiliki arti sewenang-wenang, berubah-ubah, tidak tetap, mana suka. Dalam hal ini contoh arbitrer secara umum adalah pada nama binatang berkaki empat, ekornya panjang, dan bisa untuk ditunggangi yaitu diberi nama “Kuda” tanpa ada alasan kenapa binatang tersebut diberi nama kuda? Begitupula dengan kata “Anjir” tersebut. Walaupun memang kata “Anjir” jika melihat kepada arti dari KBBI memiliki arti yang berbeda yaitu *terusan; saluran (air); kanal*.

Dalam hal ini, bahasa memiliki kaitan erat dengan psikologi seseorang dalam bertutur begitupun bagi petutur sebagaimana Clark dan Clark dalam Dardjowidjojo (2024) mengungkapkan bahwa psikologi dengan bahasa saling berkaitan dengan tiga hal utama yaitu komprehensi, produksi,

dan pemerolehan bahasa. Sementara, Harley (2001) menyebutkan sebagai suatu studi tentang proses-proses mental dalam pemakaian bahasa. Dalam hal ini kaitan erat antara bahasa dengan psikologi dinamakan dengan psikolinguistik yaitu ilmu yang mempelajari proses-proses mental yang dilalui manusia dalam berbahasa.

Kaitan psikologi bahasa dapat dirinci ke dalam empat topik utama yaitu: 1) komprehensi, proses-proses mental yang dilalui oleh manusia sehingga mereka dapat menangkap apa yang dikatakan orang dan memahami apa yang dimaksud, 2) produksi, proses mental pada diri kita yang membuat kita dapat berujar seperti yang kita ujarkan, 3) landasan biologis serta neurologis yang membuat manusia bisa berbahasa, dan 4) pemerolehan bahasa, bagaimana seseorang memperoleh bahasa mereka. Dengan kata lain bahwa penggunaan bahasa berpengaruh terhadap psikologi seseorang karena dalam proses berbahasa tidak akan lepas akan kondisi mental dalam berujar.

### **Karakter Bahasa Cermenan Budaya**

Perkembangan bahasa terus dinamis dengan mengikuti perkembangan zaman, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor budaya sebagaimana Hymes (1964) mengungkapkan bahwa pengaruh bahasa dipengaruhi akan budaya, sosial, mental, dan psikologis bagi pengguna bahasa itu sendiri.

Bahasa sebagai bagian penting dari kebudayaan sangat erat keberadaannya dengan masyarakat. Dinamika atau gerak serta perubahan kehidupan masyarakat berpengaruh terhadap suatu bahasa. Hal ini merupakan pertanda bahwa hubungan antara bahasa dengan masyarakat sangat erat. Masyarakat dengan segala aktivitasnya membutuhkan bahasa. Kebutuhan akan bahasa ini baik bersifat langsung, maupun tidak langsung, bergantung pada wujud aktivitas itu sendiri. Selain itu, perubahan budaya turut memengaruhi perkembangan bahasa, mencakup struktur, kosa kata, dan cara penggunaannya. Keduanya berperan signifikan dalam membentuk identitas masyarakat, baik secara sosial, emosional, maupun nasional.

Lebih lanjut terkait karakter bahasa atau gaya bahasa sebagai alat pengendali dan pengawas norma sosial, alat komunikasi, alat pengendali masyarakat, alat pendidikan anak, serta sarana pemeliharaan dan pemerkuat kerukunan antar

umat beragama dan antar etnik. Artinya, karakter bahasa digunakan sebagai satu media bagi masyarakat khususnya orang tua, pemuka agama, tokoh masyarakat dalam menyampaikan nasihat, larangan, dan ajaran agama. Selain itu fungsi dari karakter bahasa yaitu sebagai alat pengendali dan pengawas norma sosial, alat komunikasi, alat pengendali masyarakat, alat pendidikan anak, serta sarana pemeliharaan dan pemerkuat kerukunan antarumat beragama dan antaretnik.

Untuk itu, penting sekali masyarakat menggunakan bahasa sistematis, santun dan berkonotasi positif karena ungkapan bahasa masyarakat yang berefresentasi individu secara langsung dan tidak langsung akan memberikan sumbangsih pada budaya masyarakat itu sendiri. Penggunaan bahasa yang demikian, diharapkan mampu memperkuat psikologi penutur untuk berkomunikasi dengan lancar tanpa kesalahpahaman sehingga tercipta kerukunan hidup sehingga mencerminkan budaya harmonis.

## **Psikologi Klinis Dewasa**

*Irfan Radithya Hartawan*

Psikologi klinis merupakan salah satu bidang ilmu psikologi selain psikologi pendidikan, psikologi industri dan organisasi, dan lain-lain. Atau psikologi terapan yang berbeda dengan psikiatri. Psikologi klinis adalah ilmu yang menerapkan dan mengaplikasikan psikologi abnormal sebagai ilmu dasar, dimana

Psikologi abnormal merupakan studi lanjutan dari psikologi kepribadian. Psikologi klinis menggunakan konsep-konsep psikologi abnormal, psikologi perkembangan, psikopatologi dan psikologi kepribadian, serta prinsip-prinsip dalam assesmen, diagnosis dan intervensi, untuk dapat memahami dan memberi bantuan bagi mereka yang mengalami masalah-masalah psikologis, gangguan penyesuaian diri dan tingkah laku abnormal.

Psikologi klinis mempelajari orang-orang abnormal atau subnormal. Tugas utamanya adalah menggunakan tes yang merupakan bagian integral suatu pemeriksaan klinis yang biasanya dilakukan di rumah sakit. Namun secara luas, psikologi klinis adalah bidang psikologi yang membahas dan mempelajari kesulitan-kesulitan serta rintangan-rintangan emosional pada manusia. Menurut Phares (1992), psikologi klinis menunjuk pada bidang yang membahas kajian, diagnosis, dan penyembuhan masalah-masalah psikologis, gangguan atau tingkah laku abnormal.

Psikologi klinis dewasa merupakan ilmu yang mempelajari mengenai kondisi kesehatan mental orang dewasa. Banyak masalah kesehatan mental orang dewasa adalah hasil dari pengalaman traumatis saat kecil atau remaja. Itulah sebabnya psikologi dewasa memiliki kaitan dengan psikologi seseorang di tahap tumbuh kembangnya menjadi dewasa. Berbagai masalah mental pada orang dewasa biasanya diatasi oleh psikolog klinis dewasa. Berbeda dengan psikologi klinis anak yang berfokus pada Perkembangan anak sejak bayi hingga remaja, serta gangguan perilaku, emosional, sosial, dan mental.

## Faktor yang Berpengaruh terhadap Psikologi Dewasa

Ada banyak faktor yang berpengaruh terhadap psikologi orang dewasa. Mulai dari faktor biologis, psikologis, hingga faktor lingkungan. Faktor biologis dalam perkembangan penyakit mental orang dewasa meliputi:

- a. Genetika. Riwayat masalah kesehatan mental dari orang tua atau anggota keluarga.
- b. Cacat atau Cedera Otak. Ini juga dikaitkan dengan beberapa penyakit mental.
- c. Penyalahgunaan Zat. Penyalahgunaan zat jangka panjang, khususnya, telah dikaitkan dengan kecemasan, depresi, dan paranoia.
- d. Faktor Lain. Nutrisi yang buruk dan paparan racun, seperti timbal, dapat berperan dalam perkembangan penyakit mental.

Faktor psikologis yang menyebabkan penyakit mental meliputi:

- a. Trauma psikologis berat yang diderita semasa kecil, seperti kekerasan emosional, fisik, atau seksual.
- b. Kehilangan awal yang penting, seperti kehilangan orang tua.
- c. Pengalaman ditelantarkan.
- d. Kemampuan yang buruk untuk berhubungan dengan orang lain.

Sementara itu, faktor lingkungan yang juga dapat memengaruhi psikologi orang dewasa antara lain:

- a. Kematian atau perceraian.
- b. Kehidupan keluarga yang disfungsional.
- c. Perasaan tidak mampu, harga diri rendah, kecemasan, kemarahan, atau kesepian.
- d. Pindah kerja atau sekolah.
- e. Harapan sosial atau budaya. Misalnya, masyarakat yang mengaitkan kecantikan dengan bentuk tubuh tertentu, dapat menjadi faktor risiko gangguan makan.
- f. Hidup di lingkungan yang dekat dengan penyalahgunaan zat.

## **Gangguan Psikologis yang dapat dialami orang dewasa**

- a. Gangguan Bipolar. Ini ditandai dengan episode energik, tertinggi manik dan ekstrim, terkadang terendah depresi. Ini dapat mempengaruhi tingkat energi dan kemampuan seseorang untuk berpikir secara wajar. Perubahan suasana hati yang disebabkan oleh gangguan bipolar jauh lebih parah daripada pasang surut kecil yang dialami kebanyakan orang setiap harinya.
- b. Gangguan Depresi Persisten. Ini adalah jenis depresi kronis, yang juga dikenal sebagai distimia. Meskipun depresi ini tidak intens, itu dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Orang dengan kondisi ini mengalami gejala setidaknya selama dua tahun.
- c. Gangguan Kecemasan Umum. Gangguan ini melampaui kecemasan biasa sehari-hari, seperti gugup sebelum presentasi. Ini menyebabkan seseorang menjadi sangat khawatir tentang banyak hal, bahkan ketika hanya ada sedikit atau tidak ada alasan untuk khawatir.
- d. Gangguan Depresi Mayor. Gangguan ini menyebabkan perasaan sedih atau putus asa yang ekstrem yang berlangsung setidaknya selama dua minggu. Kondisi ini disebut juga disebut depresi klinis.
- e. Gangguan Obsesif Kompulsif (OCD). Gangguan ini menyebabkan pikiran atau obsesi yang konstan dan berulang. Pikiran-pikiran ini membuat seseorang melakukan hal yang tidak perlu secara berulang-ulang.
- f. Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD). Gangguan ini adalah penyakit mental yang terjadi setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. Pengalaman yang dapat menyebabkan PTSD dapat berkisar dari peristiwa ekstrem, seperti perang dan bencana nasional, hingga kekerasan verbal atau fisik.
- g. Skizofrenia. Ini dapat merusak persepsi seseorang tentang realitas dan dunia di sekitar mereka. Mereka mungkin mengalami halusinasi, delusi, dan mendengar suara-suara. Ini berpotensi menempatkan mereka dalam situasi berbahaya jika tidak ditangani.

- h. Gangguan Kecemasan Sosial. Gangguan ini juga kadang-kadang disebut fobia sosial, menyebabkan ketakutan yang ekstrem terhadap situasi sosial. Orang dengan kecemasan sosial mungkin menjadi sangat gugup berada di sekitar orang lain. Mereka mungkin merasa seperti sedang dihakimi.

Sehat mental berarti seseorang bebas dari segala pikiran dan perasaan negatif yang bisa mengganggu kehidupan. Gangguan mental perlu segera mendapat penanganan dari psikolog maupun psikiater. Seseorang dengan kondisi mental yang sehat bisa menggunakan kemampuan atau potensi diri secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, dan menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Sebaliknya, seseorang dengan kondisi mental yang kurang sehat mengalami gangguan berpikir dan mengendalikan emosi. Selain mengganggu aktivitas, kondisi mental yang terganggu berpotensi menurunkan produktivitas dan merusak hubungan dengan orang lain.

Gangguan kesehatan mental yang tidak segera mendapatkan penanganan berpotensi memburuk hingga menimbulkan berbagai komplikasi serius yang berbahaya. Tidak hanya bagi diri sendiri, tetapi juga terhadap orang lain. Oleh karena itu, segera bicara ke psikolog jika kamu mengalami kondisi berikut:

- a. Sedih berkepanjangan, Sedih adalah perasaan yang normal, tapi jika terjadi terus-menerus tanpa alasan jelas, kita perlu bicara dengan psikolog. Terlebih jika perasaan sedih berkepanjangan muncul bersama dengan hilangnya minat beraktivitas dan membuat kamu menarik diri dari pergaulan. Sebab, kondisi sedih berkepanjangan tanpa alasan yang jelas termasuk masalah kesehatan mental yang bernama hypophrenia.
- b. Stres jangka Panjang, Stres adalah kondisi psikis seseorang yang mengalami tekanan, baik secara emosi maupun mental. Kondisi ini muncul dengan rasa kegelisahan, kecemasan, dan mudah tersinggung. Pada kasus stres jangka panjang, pengidapnya menarik diri dari

- lingkungan, nafsu makan berkurang, mudah marah, serta melakukan perilaku kurang sehat untuk mengurangi stres seperti merokok, minum alkohol, dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang.
- c. Stres yang terjadi pada seseorang tentu berdampak negatif pada kondisi fisik. Misalnya, menyebabkan gangguan tidur, lelah, sakit kepala, sakit perut, nyeri dada, nyeri otot, penurunan gairah seksual, obesitas, hipertensi, diabetes, hingga gangguan jantung.
  - d. Kecemasan yang sulit terkendali, Rasa cemas merupakan perasaan yang wajar. Namun, jika rasa cemas terjadi secara berlebihan dan sulit untuk kamu kendalikan, kondisi ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan kecemasan biasanya muncul dengan badan gemetar, jantung berdebar, sesak napas, kelelahan, otot menjadi tegang, tubuh berkeringat, sulit tidur, sakit perut, pusing, mulut terasa kering, kesemutan, hingga hilangnya kesadaran.
  - e. Perubahan suasana hati yang ekstrem, Kondisi lain yang perlu penanganan dari psikolog adalah perubahan suasana hati yang ekstrem atau istilah lainnya adalah mood swing. Kondisi ini terjadi dengan gejala berupa perubahan suasana hati yang mendadak, bergantian antara perasaan bahagia (positif) ke perasaan marah, tersinggung, atau depresi (negatif) dalam waktu singkat. Pada kasus yang parah, perubahan suasana hati bisa menyebabkan kecemasan berlebihan, mudah marah, sulit fokus dan konsentrasi, mudah berprasangka buruk, halusinasi, dan depresi.
  - f. Paranoid, Seseorang yang mengalami paranoid menganggap bahwa orang lain akan mengeksplorasi, menyakiti, atau menipu tanpa adanya bukti dan alasan jelas. Gejala paranoid meliputi tidak percaya dengan orang lain, cenderung menarik diri dari pergaulan, dan sulit bersikap santai karena hidup dipenuhi kecurigaan. Biasanya, tanda gangguan kepribadian paranoid mulai muncul pada usia remaja atau dewasa asal.

- g. Berhalusinasi, Halusinasi adalah gangguan persepsi yang membuat seseorang merasakan mendengar, mencium aroma, atau melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Halusinasi tidak boleh kamu anggap sepele dan perlu segera mendapat penanganan dari psikolog karena bisa menjadi ancaman bagi diri sendiri dan orang lain.
- h. Menyakiti diri sendiri, Ada banyak tindakan menyakiti diri sendiri, misalnya memukul atau menggoreskan benda tajam ke kulit. Jika kamu dengan atau tanpa sadar memiliki kebiasaan menyakiti diri sendiri, segera bicara pada psikolog. Pada kasus yang parah, tindakan ini bisa berujung pada percobaan bunuh diri.

### **Kesehatan Mental**

Kesehatan mental adalah batu loncatan bagi ketrampilan berpikir dan berkomunikasi, belajar, pertumbuhan emosional, ketahanan, dan self-esteem. Psikoterapi melibatkan interaksi dan pertukaran, keduanya menyiratkan pertukara verbal dan nonverbal. Psikoterapi membutuhkan partisipasi dari orang yang mencari bantuan dan profesional yang terlatih. Tujuannya adalah kolaborasi klinisi dan klien dalam mengurangi kesulitan karena pola pikir yang maladaptif, cara merespons situasi, kesulitan emosional, kesulitan berhubungan dengan orang lain dan lingkungan. Tiga tugas esensial klinisi adalah mendengarkan, memahami isu, dan meresponsnya. Proses dalam psikoterapi haruslah menghadirkan layanan terapeutik yang meliputi respek dan kepedulian, serta interaksi karakteristik personal klien dengan klinisi.

## **Kecemasan Remaja dalam Hubungan Sosial**

*Alya Putri Adinda*

Kecemasan atau sering juga disebut anxiety merupakan suatu respons alami tubuh terhadap stres yang biasanya ditandai dengan perasaan khawatir, takut, atau ketidaknyamanan yang muncul sebagai respons terhadap suatu hal peristiwa atau situasi yang penuh tekanan. Kecemasan sering terjadi jika seseorang merasa tidak yakin terhadap apa yang akan terjadi dimasa depan atau merasa tidak mampu untuk melakukan tantangan yang ada di sekitarnya. Pada dasarnya, kecemasan merupakan mekanisme pertahanan tubuh yang membantu kita untuk tetap waspada dan fokus terhadap situasi yang berbahaya atau menantang, tetapi jika kecemasan tersebut muncul terus menerus dan mengganggu aktivitas sehari-hari, itu disebut sebagai gangguan kecemasan sehingga membutuhkan perawatan khusus agar tidak semakin parah.

Secara psikologis, kecemasan dibagi menjadi dua bentuk utama, yaitu:

- a. Kecemasan Normal: Merupakan respons yang wajar terhadap stres atau tantangan tertentu, seperti ketika ingin melaksanakan ujian, wawancara kerja, dan melakukan tantangan baru. Biasanya, kecemasan terjadi hanya sementara dan akan hilang ketika situasi tersebut telah berlalu.
- b. Kecemasan Klinis: Rasa cemas yang muncul secara terus menerus atau berlebihan sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari seseorang. Kecemasan klinis ini sering dihubungkan dengan gangguan kecemasan (anxiety disorder) dan memerlukan penanganan khusus oleh profesional seperti, terapi psikologis atau pengobatan medis.

Kecemasan remaja adalah perasaan khawatir, takut, cemas, atau tidak nyaman yang berlebihan terhadap peristiwa atau kejadian tertentu ataupun kegiatan dalam kehidupan sehari-hari yang dialami oleh remaja yang biasanya berumur 12 hingga 18 tahun. Masa remaja

merupakan fase perkembangan intensif yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan sehingga membuat mereka rentan mengalami kecemasan karena berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, bahkan akademis.

Kecemasan remaja dalam hubungan sosial adalah perasaan cemas, khawatir, atau takut yang dialami oleh remaja ketika sedang berinteraksi atau sedang berada di lingkungan sosial, seperti ketika bergaul dengan teman sebaya, bertemu orang baru, atau sedang berada di tempat umum. Perasaan tersebut biasanya muncul karena kekhawatiran seseorang terhadap penilaian atau pandangan dari orang lain. Ketika memasuki tahap remaja, pencarian identitas dan penerimaan sosial sangat penting dan berpengaruh, maka dari itu kecemasan sosial menjadi salah satu masalah umum yang terjadi pada remaja dan mengganggu perkembangan mereka.

Kecemasan remaja dalam hubungan sosial merupakan masalah yang sangat kompleks dan sering kali berkaitan dengan perkembangan remaja dalam pencarian identitas, penerimaan dalam kehidupan sosial, dan keterampilan sosial. Berdasarkan penelitian dari Levpuscek (2004), salah satu penyebab kecemasan remaja dalam hubungan sosial adalah penilaian negatif terhadap diri sendiri ataupun penilaian negatif dari orang lain yang biasanya terjadi pada remaja, terutama remaja awal. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial biasanya selalu berpikir bahwa setiap perilaku yang mereka lakukan merupakan hal bodoh atau hal yang memalukan. Orang dengan kecemasan sosial, berusaha untuk menghilangkan rasa cemas dan menghindari situasi sosial yang ditakutinya, jika seseorang dengan kecemasan sosial terpaksa menghadapi situasi sosial yang tidak mereka inginkan maka orang tersebut akan merasakan distress yang sangat besar (Nevid, 2005).

Penyebab kecemasan remaja dalam hubungan sosial dapat dipicu oleh berbagai macam faktor yang berkaitan dengan perkembangan diri, tekanan lingkungan, dan pengalaman sosial. Beberapa penyebab utama yang sering

menimbulkan kecemasan sosial pada remaja saat berhubungan sosial:

- a. Perubahan Fisik dan Kesadaran Diri: Masa pubertas adalah masa di mana remaja mengalami perubahan pada fisik, seperti perubahan tinggi, bentuk tubuh, kondisi kulit, dan bahkan perubahan pada suara. Remaja sering kali merasa tidak nyaman dengan perubahan tubuh dan perasaan yang sedang mereka alami, hal ini membuat mereka lebih sadar terhadap penampilan mereka dan sering merasa khawatir akan penilaian orang lain terhadap perubahan yang sedang dialami.
- b. Dampak: Remaja yang merasa tidak sesuai dengan standar fisik atau kecantikan di lingkungannya cenderung mengalami kecemasan, terutama saat berada di sekitar teman sebaya karena mereka merasa bahwa mereka tidak akan diterima oleh lingkungan tersebut dan akan dinilai negatif atau mendapatkan omongan buruk tentang dirinya.
- c. Tekanan untuk Diterima dan Menyesuaikan diri: Remaja sering kali mengalami tekanan untuk diterima dalam lingkup pertemanan atau kelompok sosial tertentu ataupun menyesuaikan diri dengan nilai-nilai dan norma kelompok, dan pada fase ini remaja juga sedang mencari jati diri sehingga menyebabkan mereka sering kali merasa cemas tentang bagaimana mereka akan dipandang oleh teman sebaya. Rasa tidak nyaman terhadap identitas ini dapat membuat mereka cenderung merasa khawatir terhadap penilaian orang lain.
- d. Dampak: Tekanan ini membuat mereka merasa cemas, terutama ketika mereka merasa berbeda atau mengalami kesulitan untuk “cocok” dalam kelompok tersebut. Kecemasan tersebut muncul ketika mereka merasa khawatir ditolak atau dianggap aneh.
- e. Pengaruh Media Sosial dan Perbandingan Sosial: Media sosial bisa menjadi salah satu sumber tekanan yang besar bagi remaja, karena media sosial

digunakan oleh seseorang untuk memperlihatkan kehidupannya yang terlihat “sempurna” bisa menimbulkan perbandingan sosial yang tidak realistik. Remaja yang sering melihat postingan teman atau influencer yang terlihat ideal biasanya akan membandingkan dirinya sendiri dengan dengan orang tersebut, dan cenderung akan merasa minder dan cemas karena merasa tidak memenuhi standar tersebut yang ada.

- f. Dampak: Kecemasan meningkat karena perasaan tidak cukup baik atau merasa “kalah” dibandingkan dengan orang lain, sehingga mereka menjadi merasa tidak percaya diri ketika sedang berinteraksi sosial.
- g. Pengalaman Sosial Negatif (Bullying atau Penolakan): Pengalaman buruk dalam hubungan sosial, seperti di-bully, diolok-olok, atau ditolak oleh teman sebaya, dapat menimbulkan trauma sosial. Hal ini dapat membuat remaja merasa takut untuk berinteraksi atau berhubungan sosial lagi karena khawatir akan mengalami hal yang serupa.
- h. Dampak: Pengalaman ini dapat menyebabkan kecemasan sosial dan membuat remaja menghindari interaksi sosial untuk melindungi diri sendiri dari rasa sakit emosional.
- i. Kurangnya Keterampilan Sosial atau Pengalaman dalam Berinteraksi: Beberapa remaja mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan berkomunikasi yang efektif atau belum memiliki banyak pengalaman dalam berinteraksi sosial. Kecemasan ini biasanya terjadi karena adanya kekhawatiran salah berbicara, berperilaku, atau tidak tahu caranya memulai percakapan, dan ketika harus berbicara di depan umum, memperkenalkan diri, ataupun sekedar percakapan.
- j. Dampak: Kekurangan keterampilan ini membuat mereka lebih merasa cemas saat berinteraksi dengan orang lain, karena takut akan mempermalukan diri sendiri atau tidak diterima oleh lingkungan sekitar.

- k. Kekhawatiran terhadap Penilaian atau Kritik dari Orang Lain: Pada fase ini, remaja biasanya cenderung sensitif terhadap penilaian atau kritik dari orang lain, terutama penilaian dari teman sebaya. Mereka akan merasa cemas jika harus berbicara di depan umum, tampil di kelompok, atau melakukan sesuatu yang dapat menarik perhatian.
- l. Dampak: Ketakutan ini dapat membuat remaja menghindari situasi sosial yang di mana mereka mungkin akan merasa dievaluasi atau dikritik, yang dapat membuat kecemasan sosial mereka memburuk.
- m. Dinamika Keluarga dan Lingkungan Rumah: Keluarga merupakan lingkungan yang paling dekat dengan kita, oleh karena itu lingkungan rumah yang kurang mendukung atau penuh dengan konflik dapat meningkatkan kecemasan sosial pada remaja. Misalnya, remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kurang memperhatikan kesehatan emosional atau kritis mungkin akan merasa cemas ketika sedang melakukan kegiatan hubungan sosial di luar rumah.
- n. Dampak: Rasa ketidakamanan yang terbawa dari lingkungan rumah yang tidak baik membuat remaja merasa sulit percaya diri ketika sedang berinteraksi dengan orang lain.
- o. Ekspektasi yang Tinggi dari Diri Sendiri atau Orang Lain: Banyak remaja yang harus menetapkan ekspektasi yang tinggi pada diri sendiri atau merasa harus memenuhi harapan orang tua, guru, atau teman. Rasa kekhawatiran ini dapat menimbulkan kecemasan pada remaja karena adanya tekanan atau pressure yang harus ia penuhi.
- p. Dampak: Kecemasan ini sering muncul ketika mereka merasa takut gagal atau khawatir tidak dapat memenuhi standar tertentu, yang bisa menghambat kemampuan mereka untuk bersosialisasi secara natural.

## Bahaya dan Resiko dalam Mendiagnosis Diri Sendiri (*Self Diagnosis*)

*Vainisza Adzania Humaira*

Mendiagnosis diri sendiri atau biasa disebut dengan self diagnose adalah keadaan dimana diri kita mendiagnosa diri sendiri terhadap suatu penyakit berdasarkan informasi yang telah didapatkan secara mandiri. Self- diagnosis merupakan sebuah langkah yang diambil seorang dalam menetapkan bahwa dirinya menderita sebuah penyakit atas dasar informasi yang ditemukannya (White and Horvitz, 2009).

Banyak faktor yang mempengaruhi fenomena ini bisa terjadi, terlebih sekarang zaman sudah sangat maju dan modern, Sangat mudah bagi Masyarakat memperoleh sebuah informasi terlebih soal Kesehatan.

Namun banyak masyarakat yang salah mengartikan sebuah informasi dan berakhir mendiagnosis diri sendiri yang dapat memberikan sebuah dampak yang berbahaya. hal tersebut bisa didapatkan di berbagai tempat, dan hal yang paling banyak dibicarakan dan menjadi pusat perhatian ialah berasal dari Media Sosial. Mengapa media sosial? Media sosial ialah tempat yang paling mudah dijangkau oleh Masyarakat karena sangat mudah diakses dan terkadang tidak harus mengeluarkan biaya yang banyak. Banyak sekali postingan - postingan yang berisikan informasi terkait gejala, ciri - ciri sebuah penyakit. Dan hal itu Masyarakat selalu menyimpulkan sebuah gejala - gejala yang telah dibacanya menjadi sebuah penyakit yang dideritanya, yang padahal, hal tersebut belum tentu benar adanya, karena harus diketahui dalam mendiagnosis sesuatu dibutuhkan seseorang yang professional. Hal ini disebabkan juga adanya kurangnya Pendidikan formal dan informal dalam lingkungan sekolah dan Masyarakat. Pengaruh media sosial turut memperburuk kondisi ini. Media sosial sering kali menyajikan informasi yang tidak terverifikasi secara medis mengenai gejala-gejala gangguan mental, yang dapat mengarahkan remaja untuk melakukan diagnosis sendiri tanpa berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental (Dzaky et al., 2021).

Di era sekarang banyak sekali akun yang mengunggah postingan-postingan di sosial media bertajuk gangguan mental beserta ciri-cirinya, oleh karena kemudahan akses informasi, gangguan mental justru berubah menjadi sesuatu yang trendy dan dianggap normal. Akhirnya itu memicu audiens menempatkan informasi yang hanya sekelumit dan belum tentu valid tersebut menjadi acuan utama mereka untuk melakukan identifikasi terhadap diri sendiri tanpa prosedur medis yang jelas. Akibatnya, dengan mudah mereka menganggap dirinya sebagai pengidap gangguan mental hanya berdasarkan pada apa yang mereka dibaca di postingan sosial media. Dimana seperti yang kita ketahui informasi yang beredar hari ini belum bisa dibuktikan kebenarannya dan terkadang beberapa postingan bahkan tidak mencantumkan sumber yang jelas atau ilmiah. Selain berasal dari Media Sosial faktor ini juga bisa didapatkan di lingkungan Masyarakat, teman, maupun keluarga.

Mengapa bisa begitu? Terkadang kita sering mendapati orang yang berbicara mengenai sebuah gejala penyakit dan kita merasa gejala tersebut ada di dalam diri kita. Dengan terpicunya omongan dari orang tersebut terkadang kita langsung beralih mengakses internet maupun sosial media untuk mencari tau. Tanpa di sadari perlahan kita mulai Self Diagnose dengan hanya mendengar dari seseorang hingga beralih mencari tau ke internet kita sudah menyimpulkan bahwa kita mengidap penyakit tersebut tanpa melakukan lagi adanya prosedur medis lebih lanjut.

Dampak dan Bahaya Apa yang Dihasilkan dari Self Diagnose?

a. Salah Diagnosis

Salah Diagnosis berakibat bahaya untuk kita, banyak kemungkinan yang bisa terjadi yang berakibat fatal bagi diri kita. Dan wrong diagnose di bagi beberapa macam, yaitu:

1. *Under diagnosis*, mengabaikan penyakit yang sebenarnya lebih berat dan malah berakibat fatal.

2. *Over diagnose*, menjadi panik berlebih serta merasa takut karena sudah merasa terkena penyakit tersebut.
  3. Misdagnosis, diagnosis yang salah, maka penanganannya akan salah, ini berakibat kita meminta pertolongan ke tempat yang salah juga.
- b. Memicu Stress dan Depresi
- Ketika kita sedang membaca sebuah postingan yang berisikan ciri ciri sebuah penyakit, dan kita merasa bahwa ciri ciri tersebut terdapat dalam diri kita, maka kita secara langsung mengidentifikasi bahwasanya kita mengidap penyakit tersebut tanpa melakukan prosedur medis lebih lanjut, dengan mengetahui fakta tersebut diri kita merasa cemas bahkan berakibat Stres dan Depresi yang diakibatkan oleh Self Diagnose ini.
- c. Memicu Penyakit

Apa bisa dengan melakukan self Diagnose dapat memicu timbulnya penyakit? Jawabannya adalah bisa. Berkaitan dengan hal sebelumnya bahwasanya Self Diagnose menyebabkan timbul adanya Stres dan Depresi, kedua hal itu mengakibatkan imunitas tubuh manusia bisa menurun. Menurunnya Imunitas tubuh manusia bisa dengan mudah terkena penyakit.

Selain dari postingan Media Sosial lingkungan sekitar juga mempengaruhi adanya gejala self diagnose, dengan contoh Ketika kita merasakan sesuatu terhadap tubuh kita lalu teman maupun keluarga kita bilang bahwa itu merupakan gejala suatu penyakit, terkadang hal itu dapat memicu kita untuk melakukan self diagnose. Hal ini disebabkan juga adanya kurangnya Pendidikan formal dan informal dalam lingkungan sekolah dan Masyarakat. Pengaruh media sosial turut memperburuk kondisi ini. Media sosial sering kali menyajikan informasi yang tidak terverifikasi secara medis mengenai gejala-gejala gangguan mental, yang dapat mengarahkan

remaja untuk melakukan diagnosis sendiri tanpa berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental (Dzaky et al., 2021).

Self diagnose tidak sepenuhnya menjadi sebuah sesuatu yang merugikan, hal ini bisa menjadikan kita agar bisa lebih aware dalam sebuah kondisi Kesehatan, karena dapat mengenali gejala gejala awal sebuah penyakit.

Maka dari itu kita harus bisa memilah mana infromasi yang sudah terferifikasi sepenuhnya dan mana yang tidak, hindari untuk berpaku di satu sumber informasi dan menjadikannya sebagai acuan. Karena untuk mendiagnosa suatu penyakit diperlukan adanya tindakan yang khusus. Kita tidak bisa mendefinisikan suatu penyakit yang hanya mengandalkan sebuah postingan dari internet serta test daring yang tidak jelas sumbernya dari mana.\

## **Pengaruh Perilaku Guru Terhadap Perkembangan Mental Murid**

*Dian Sekarningrum*

Guru, dalam pengertian sederhana adalah orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didik baik formal maupun informal. Secara umum, guru adalah seseorang yang memiliki pengetahuan, keahlian, dan kemampuan untuk mengajar atau membimbing orang lain, terutama di Bidang Pendidikan. Guru memiliki peran utama dalam membantu murid memahami materi pelajaran, mengembangkan keterampilan serta menumbuhkan nilai-nilai moral dan etika. Mereka bukan hanya pengajar dalam hal akademik, tetapi mereka juga pembimbing yang mengarahkan dan memberikan inspirasi kepada siswa untuk mencapai potensi terbaik mereka.

Perilaku adalah serangkaian respon atau tindakan yang ditunjukkan oleh individu sebagai reaksi terhadap rangsangan dari lingkungan atau kondisi internal mereka. Dalam Psikologi, perilaku mencakup segala sesuatu yang bisa diamati dan diukur, mulai dari tindakan fisik hingga reaksi emosional dan ekspresi. Perilaku dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pembelajaran, kebiasaan, kepribadian, dan lingkungan sosial.

Perkembangan mental adalah proses perubahan dan kematangan pada aspek kognitif, emosional, serta sosial seseorang seiring bertambahnya usia. Proses ini mencakup kemampuan berpikir, mengingat, memahami, dan mengelola emosi dalam berinteraksi dengan orang lain. Perkembangan mental terjadi secara bertahap dan dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, pendidikan, dan pengalaman hidup. Pada anak-anak, perkembangan mental ditandai dengan peningkatan kemampuan dalam pemecahan masalah, logika, dan pengendalian emosi. Seiring dengan berjalannya usia, seseorang terus mengembangkan keterampilan ini hingga mencapai kematangan mental dimasa dewasa.

Dalam proses Pendidikan, perilaku guru memegang peranan yang sangat penting untuk perkembangan kepribadian murid. Perilaku yang baik dari seorang guru bukan hanya cakap dan terampil dalam memberikan materi di depan kelas, namun harus lebih dari itu karena seorang guru merupakan seorang

teladan sekaligus mitra bagi muridnya. Guru harus berhati-hati menjaga sikap, perilaku, penampilan dan tutur kata dimanapun guru berada. Jika guru mengabaikan hal tersebut, maka akan berimplikasi negatif bagi perkembangan perilaku dan mental para muridnya.

Perkembangan mental murid mencakup pertumbuhan aspek kognitif, emosional, dan sosial yang terjadi selama proses Pendidikan. Peran guru sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental ini. Perilaku guru mencakup cara berkomunikasi, pendekatan dalam mengajar, dan sikap terhadap murid, yang semuanya berkontribusi terhadap bagaimana murid memandang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Perilaku guru memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan mental murid, karena guru yang mendukung perkembangan mental murid secara positif cenderung membentuk lingkungan belajar yang sehat, yang berdampak baik bagi prestasi akademis dan kesejahteraan kesehatan emosional mereka.

Guru juga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan mental seorang murid karena guru bukan hanya sebagai penyampai materi pembelajaran, tetapi juga sebagai pendukung psikologis siswa. Guru dapat membantu mengoptimalkan perkembangan mental murid. Perilaku seorang guru sangat penting untuk perkembangan mental murid, mengapa? Karena kebanyakan anak menghabiskan waktu di sekolah. Guru juga bisa dikatakan sebagai orang tua kedua murid sebab mereka lebih banyak berinteraksi dan menghabiskan waktu bersama di sekolah. Seiring berkembangnya zaman, lingkungan keluarga tidak dapat sepenuhnya memberikan Pendidikan yang seutuhnya sehingga munculah istilah “Guru Sebagai Orang Tua Dalam Sistem Pendidikan Modern”. Maka dari itu peran guru sangat dibutuhkan dan harus bisa memberikan contoh sikap, perilaku, dan pola berpikir bahkan pengaturan emosi yang baik.

Peran guru dalam Pendidikan tentu bukan hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai motivator yang mempengaruhi cara murid berkembang secara mental. Pengaruh guru

sangatlah besar, karena guru memiliki peran utama dalam membentuk suasana emosional dan sosial di sekolah, yang menjadi bagian penting dalam kesehatan mental murid. Berikut ada beberapa perilaku guru yang dapat mempengaruhi perkembangan mental murid, yaitu:

a. Dukungan Emosional dan Kepercayaan Diri

Guru yang memberikan dukungan positif seperti pujian, dorongan, dan empati akan membuat murid merasa dihargai, aman, dan nyaman di lingkungan sekolah. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri murid dan mendorong mereka untuk lebih berani mengeksplorasi bakat serta kemampuan mereka.

b. Pembentukan Karakter

Pembentukan Karakter dan Pengembangan Kecerdasan Emosional Guru berperan sebagai model dan panutan bagi siswa. Ketika guru menunjukkan sikap positif, seperti kesabaran empati, siswa akan cenderung meniru perilaku tersebut. Sikap ini penting dalam perkembangan kecerdasan emosional, yang membantu siswa dalam mengelola emosi, membangun hubungan positif, dan berpartisipasi dalam situasi sosial.

c. Pengaturan Lingkungan Belajar yang Kondusif

Guru yang menciptakan suasana kelas yang adil, inklusif, dan penuh dengan dukungan akan membantu murid merasa nyaman untuk belajar dan berekspresi. Suasana belajar yang kondusif sangat penting dalam perkembangan mental murid karena dapat mengurangi stress, kecemasan, dan rasa takut yang bisa menghambat proses belajar.

d. Peran dalam Membentuk Sikap dan Nilai Moral

Guru sebagai panutan dapat membentuk sikap dan moral murid melalui sikapnya sendiri. Ketika guru menunjukkan nilai-nilai kejujuran, disiplin, dan keadilan, murid akan belajar untuk menghargai nilai-nilai tersebut, yang penting dalam perkembangan moral dan mental mereka.

e. Pemberian Konseling atau Bimbingan Pribadi

Guru yang mampu memberikan bimbingan atau konseling akan membantu siswa memahami dan mengatasi masalah pribadi mereka. Ini bisa berupa konseling untuk menangani stress, konflik sosial, atau masalah keluarga yang mungkin memengaruhi mental dan emosional mereka di sekolah.

Secara keseluruhan, peran guru sangatlah beragam dan berdampak luas, tidak hanya pada kemampuan akademik murid, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesejahteraan emosional mereka. Namun perilaku guru terkadang memiliki dampak yang besar bagi perkembangan mental murid, karena apapun yang guru ucapkan memberikan dampak yang sangat luar biasa terhadap perkembangan psikologi dan cara berfikir seorang anak. Maka dari itu guru harus menjaga sikap dan perilakunya agar tidak memberikan pengaruh negatif ke murid.

Seorang guru harus mengerti ilmu-ilmu yang berhubungan dengan perkembangan mental seorang murid, fase-fase perkenmbangan murid, dan bahkan faktor-faktor yang mempengaruhi murid. Karena peran seorang guru adalah mengarahkan serta membimbing agar murid dapat menemukan jati diri yang baik dengan melalui proses yang baik. Tetapi jika guru tidak menguasai ilmu-ilmu tersebut sehingga keluar perkataan yang dapat memberi pengaruh negatif kepada murid. Contoh kata-kata negatif yang sering guru ucapkan, yaitu:

- a. “Dasar bodoh.”
- b. “Masa gitu aja ga paham sih!!”
- c. “Padahal dulu orang tua kamu pintar banget tapi kok kamu ngga sih”

Kata-kata diatas adalah sebagian kecil dari kata-kata yang sering diucapkan guru, yang mana jika kata-kata ini terus di ulang akan terekam di otak murid dan dampaknya akan terbawa hingga mereka tumbuh dewasa. Dampaknya murid bisa jadi tidak percaya diri dengan kemampuannya, tidak mau berusaha karena ia merasa kata-kata itu sudah menjadi jati dirinya, akan merasa terkucilkan dan terasingkan, murid akan selalu berpikiran negatif tentang dirinya sendiri. Dengan guru

memahami perkembangan murid akan memudahkan memberikan bantuan dan Pendidikan yang tepat sesuai dengan pola-pola dan tingkatan-tingkatan perkembangan murid.

Dalam membentuk karakter siswa, guru berperan sebagai pemandu, fasilitator, dan inspirator. Mereka memiliki potensi untuk membentuk masa depan dengan memberikan pendidikan yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membentuk individu yang memiliki nilai-nilai moral dan keterampilan sosial yang kuat. Oleh karena itu, peran guru dalam Pendidikan adalah lebih dari sekedar menyampaikan informasi. Itu adalah panggilan jiwa untuk membentuk generasi yang mampu menghadapi tantangan dengan keberanian, etika, dan rasa tanggung jawab.

Ingat, setiap murid adalah unik dan memiliki kebutuhan yang berbeda- beda. Guru harus mampu menyesuaikan pendekatan pada mereka untuk memenuhi kebutuhan individual setiap murid.

Jadi, perilaku guru memiliki pengaruh dan dampak yang sangat besar terhadap perkembangan mental murid. Guru yang memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan mental murid mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif dan berperan penting dalam membentuk generasi muda yang sehat, bahagia juga sukses. Sebaliknya, perilaku negatif guru dapat berdampak buruk pada kesehatan mental siswa dan menghambat potensi mereka.

# Kekerasan Seksual pada Remaja

*Nanda Fitri Hanifah*

Di Indonesia kasus kekerasan seksual setiap tahun mengalami peningkatan, korbannya bukan hanya dari kalangan dewasa saja sekarang sudah merambah ke remaja, anakanak bahkan balita. Fenomena kekerasan seksual terhadap anak semakin sering terjadi dan menjadi global hampir di berbagai negara. Kasus kekerasan seksual terhadap anak terus meningkat dari waktu ke waktu. Peningkatan tersebut tidak hanya dari segi kuantitas atau jumlah kasus yang terjadi, bahkan juga dari kualitas. Dan yang lebih tragis lagi pelakunya adalah kebanyakan dari lingkungan keluarga atau lingkungan sekitar anak itu berada, antara lain di dalam rumahnya sendiri, sekolah, lembaga pendidikan, dan lingkungan sosial anak

Kekerasan seksual terhadap remaja adalah masalah serius yang mengancam kesehatan mental dan fisik anak muda. Istilah ini mencakup berbagai tindakan yang melanggar kebebasan dan integritas individu, termasuk pemeriksaan, pelecehan seksual, dan eksplorasi. Sayangnya, banyak remaja yang mengalami kekerasan seksual merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk berbagi pengalaman mereka, sehingga memperburuk dampak psikologis yang mereka alami. Kekerasan seksual terhadap remaja merujuk pada segala bentuk tindakan seksual yang dilakukan tanpa persetujuan remaja, termasuk tetapi tidak terbatas pada pemeriksaan, pelecehan seksual, dan eksplorasi seksual.

Kekerasan seksual tidak hanya terjadi dalam bentuk fisik, tetapi juga bisa berupa tindakan verbal dan non-verbal yang melecehkan. Jenis-jenis kekerasan seksual yang umum terjadi pada remaja termasuk.

## Jenis Kekerasan Seksual

- a. Pelecehan Seksual: Tindakan yang tidak diinginkan, seperti sentuhan, komentar, atau gambar yang bersifat seksual
- b. Pemeriksaan: Hubungan seksual tanpa persetujuan, yang sering kali mengakibatkan trauma jangka panjang bagi korban.

- c. Eksplorasi Seksual: Situasi di mana remaja dipaksa atau dimanipulasi untuk terlibat dalam kegiatan seksual demi keuntungan pihak lain.
- d. Prevalensi: Menurut berbagai studi, sekitar 1 dari 5 remaja perempuan dan 1 dari 10 remaja laki-laki mengalami kekerasan seksual sebelum mencapai usia 18 tahun.
- e. Umur: Kebanyakan kasus terjadi pada remaja berusia 15 hingga 17 tahun.

#### **Dampak:**

- a. Psikologis: Korban sering mengalami depresi, kecemasan, PTSD, dan masalah kesehatan mental lainnya.
- b. Fisik: Risiko cedera fisik dan masalah kesehatan reproduksi.
- c. Sosial: Isolasi dari teman, penurunan prestasi akademik, dan kesulitan membangun hubungan yang sehat.

#### **Faktor Penyebab**

- a. Norma Budaya: Lingkungan yang merendahkan atau memaafkan perilaku agresif.
- b. Media: Paparan konten seksual yang berlebihan dan negatif.
- c. Kurangnya Pendidikan Seksual: Banyak remaja tidak mendapatkan pendidikan yang memadai tentang persetujuan dan batasan.

#### **Pencegahan :**

- a. Edukasi Seksual: Pendidikan yang komprehensif tentang seksualitas, consent (persetujuan), dan batasan.
- b. Kampanye Kesadaran: Meningkatkan kesadaran di kalangan remaja dan masyarakat tentang hak-hak mereka.
- c. Dukungan dari Keluarga dan Teman: Mendorong komunikasi terbuka untuk membantu remaja merasa aman berbicara tentang pengalaman mereka.

### **Cara Mendukung Korban:**

- a. Dengarkan Tanpa Menghakimi: Berikan ruang bagi korban untuk berbagi pengalaman mereka.
- b. Dukungan Emosional: Bantu mereka mendapatkan akses ke layanan kesehatan mental dan dukungan profesional.
- c. Laporkan Kasus: Jika diperlukan, bantu korban melaporkan kasus tersebut kepada pihak berwajib.

Kekerasan seksual beberapa tahun terakhir meningkat terutama di kalangan remaja. Keamanan dan kenayaman pada remaja sangat mengkhawatirkan, hal ini dikarenakan peaku kekerasan seksual bisa berasal dari berbagai kalangan, baik dari orang yang terdekat seperti keluarga tetangga, dan orang yang tidak dikenal, oleh karena itu, kekerasan seksual pada remaja perlu mendapatkan perhatian bagi seluruh elemen masyarakat. Salah satu dampak psikis yang dialami korban kasus pelecehan seksual salah satunya adalah kehilangan percaya diri. Kepercayaan diri meningkat pada korban akibat pelecehan seksual dapat dilakukan dengan cara konseling, dengan metode konseling behavioral.

## **Kekerasan pada Remaja**

*Rokhaya Shinta Zen*

Masa remaja merupakan masa transisi dimana remaja memiliki rasa keraguan akan peran yang harus dilakukannya. Status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status tersebut memberi waktu kepada mereka untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang sesuai bagi dirinya. Hal ini membuat karakteristik remaja yang sedang dalam tahap pencarian identitas atau pencarian jatidiri menjadi rentan untuk menimbulkan permasalahan. Salah satu perilaku remaja yang kerap menjadi permasalahan adalah tindakan perilaku menyimpang. Bahkan tidak jarang bahwa remaja dapat memiliki perilaku menyimpang. Banyak kasus terjadi karena perilaku penyimpangan remaja mulai dari perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial, pelanggaran, hingga tindakan-tindakan kriminal.

Kekerasan terhadap remaja merujuk pada segala bentuk perilaku atau tindakan yang menyebabkan kerugian fisik, emosional, atau psikologis kepada individu yang berada dalam rentang usia remaja. Kekerasan ini dapat terjadi di berbagai lingkungan, seperti di rumah, sekolah, atau di komunitas. Dampaknya bisa sangat serius, mempengaruhi kesehatan mental, perkembangan, dan kesejahteraan remaja secara keseluruhan. Penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk mencegah kekerasan ini.

Banyak faktor kekerasan terhadap remaja seperti keluarga, sekolah, teman sepermainan dan sebagainya. Kekerasan terhadap remaja ini bisa mencakup berbagai bentuk, seperti:

- a. Kekerasan Fisik: Memukul, menendang, atau tindakan lain yang menyebabkan luka fisik.
- b. Kekerasan Verbal: Penghinaan, ancaman, atau penggunaan kata-kata kasar yang merendahkan.
- c. Kekerasan Seksual: Pelecehan seksual, pemaksaan, atau tindakan yang melanggar kehendak remaja.

- d. Kekerasan Psikologis: Manipulasi, intimidasi, atau pengendalian yang berdampak pada kesehatan mental remaja.
- e. Pelecehan Sosial: Pengucilan, perundungan (bullying), atau penyebaran rumor.

Dampak Kekerasan terhadap Remaja :

- a. Kesehatan Mental: Dapat menyebabkan depresi, kecemasan, atau gangguan stres pascataurma
- b. Kesehatan Fisik: Cidera atau kesehatan jangka Panjang
- c. Perkembangan Sosial: Kesulitan dalam menjalin hubungan atau berintegrasi dengan lingkungan sosial

Untuk menghindari kekerasan remaja, diperlukan pendekatan yang komprehensif yang melibatkan berbagai elemen, termasuk keluarga, sekolah, pemerintah, dan Masyarakat.

Menciptakan Lingkungan Keluarga yang Positif Keluarga adalah fondasi utama dalam pembentukan karakter remaja. Orang tua perlu menciptakan lingkungan yang aman, penuh kasih, dan terbuka bagi anak-anak mereka. Memberikan perhatian, waktu, dan dukungan emosional yang cukup akan membantu remaja merasa dihargai dan dicintai. Selain itu, orang tua juga harus mengajarkan nilai-nilai empati, hormat terhadap orang lain, dan cara mengelola konflik tanpa kekerasan.

# **Interaksi Orangtua dalam Pembentukan Karakter Anak**

*Hana Salsabila Azzahra*

Pembentukan karakter anak adalah tahap paling penting yang harus diperhatikan orang tua dalam mendidik seorang anak. Karakter yang terbentuk pada masa kanak-kanak akan terus terbawa sebagai sikap, perilaku, dan kepribadian anak sampai masa dewasa. Karakter ini mempengaruhi cara mereka berpikir, bertindak, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Dalam proses pembentukan karakter, peran keluarga, khususnya orang tua, sangat penting untuk andil dalam pembentukan karakter anak. Keluarga menjadi tempat belajar pertama dalam proses perkembangan karakter seorang anak. Interaksi antara orang tua dan anak akan membentuk landasan yang kuat bagi perkembangan karakter. Anak akan meniru segala perbuatan yang mereka lihat dari orang tua mereka. Maka, ketika orang tuanya membiasakan perbuatan dan perkataan yang positif, anak akan mengikuti hal positif tersebut. Begitu pula jika orang tuanya membiasakan perbuatan dan perkataan yang negatif, anak akan mengikuti hal negatif tersebut.

Perkembangan teknologi yang cepat juga turut membawa perubahan pola interaksi antara orang tua dengan anak. Orang tua harus selalu berperan aktif dalam pengawasan anak di era teknologi yang sudah semakin maju. Semakin banyak anak yang lebih mementingkan bermain gadget dibandingkan berinteraksi dengan keluarga. Hal ini menyebabkan banyak orang tua yang merasa kehilangan kendali atas proses pembentukan karakter anak mereka.

Seiring dengan tantangan yang ada, penting bagi orang tua untuk menyadari betapa besar pengaruh mereka dalam perkembangan karakter anak. Interaksi yang baik antara orang tua dan anak tidak hanya membentuk karakter positif, seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan rasa empati, tetapi juga menumbuhkan kepercayaan diri anak dan kemampuan untuk menghadapi masalah emosional.

## **Anak**

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2022 tentang Perlindungan Anak, menjelaskan bahwa yang dimaksud anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa anak adalah manusia yang masih kecil: -- itu baru berumur enam tahun. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membagi kategori usia menjadi tiga kelompok; bayi dan balita yang berusia kurang dari lima tahun, anak-anak yang berusia lima sampai sembilan tahun, dan remaja yang berusia sepuluh sampai delapan belas tahun.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menegaskan bahwa sangat penting bagi orang tua untuk memperhatikan masa pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Karena pertumbuhan dan perkembangan seorang anak terbilang sangat cepat. Pada usia 0 – 9 tahun penting bagi orang tua untuk memperhatikan kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan emosional, dan kegiatan fisik yang dialami pada anak mereka. Masa ini disebut juga sebagai usia anak prasekolah. Pada usia 10 – 18 tahun orang tua juga harus mengajarkan kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik dan bertanggung jawab atas tindakan yang anak lakukan.

## **Interaksi Orangtua**

Interaksi orang tua adalah proses komunikasi, hubungan, dan keterlibatan antara orang tua dan anak yang terjadi dalam kehidupan sehari- hari. Interaksi ini dapat mencakup berbagai macam bentuk, seperti komunikasi, dukungan emosional, aktivitas bersama, sampai pemberian bimbingan. Melalui interaksi ini orang tua tidak hanya memberikan arahan dan aturan, tetapi juga menjadi teladan bagi anak dalam membentuk sikap dan perilaku yang positif. Interaksi yang sehat antara orang tua dan anak berperan penting dalam perkembangan karakter, kepribadian dan emosi pada anak.

Perkembangan anak pada masa pra-sekolah adalah tahap penting. Pada masa ini, perkembangan dan pertumbuhan anak terjadi sangat pesat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pembentukan karakter yang terjadi pada masa anak-anak akan

mempengaruhi cara mereka bertindak ketika mereka sudah dewasa. Peran orang tua tidak hanya sebagai pendidik, tetapi juga sebagai motivator, model, teman bermain, dan pendamping bagi anak.

### **Interaksi Orangtua dalam Pembentukan Karakter Anak**

Anak usia dini sangat membutuhkan sebuah peran dari orang dewasa, khususnya orang tua. Orang tua sangat berpengaruh besar bagi dalam pembentukan karakter anak. Pertumbuhan dan perkembangan seorang anak sangatlah cepat, orang tua harus memberikan pengawasan intens agar karakter anak terbentuk sesuai dengan yang orang tua inginkan. Interaksi dalam keluarga merupakan sebuah kunci dalam membentuk karakter seorang anak.

Kurangnya interaksi antara orang tua dan anak mempengaruhi perkembangan emosional anak, anak merasa tidak diakui keberadaannya, anak tidak paham benar salah, anak tidak akan menjadikan orang tua sebagai role model, stimulasi mental yang tidak terasa, dan orang tua tidak mengetahui perkembangan anak mereka. Orang tua harus menciptakan lingkungan yang memberikan rasa aman dan nyaman bagi anak-anak mereka. Sudah sepatutnya bagi orang tua untuk (a) memberikan dukungan emosional,(b) mendengarkan perasaan anak, (c) menunjukkan kasih sayang, (d) menghargai pendapat anak, (e) memberi waktu kepada anak untuk berpikir, merenung, dan berkhayal, (f) membiarkan anak untuk mencoba hal baru, (g) menikmati keberadaannya bersama anak, (h) memberikan pujian kepada anak, (i) mendorong kemandirian anak dalam bekerja, (j) menjawab setiap pertanyaan yang keluar dari mulut sang anak, dan (k) memberikan contoh kegiatan islami.

Dalam Islam, pembentukan karakter merupakan masalah dasar untuk membentuk umat yang memiliki akhlakul karimah (akhlak muliah). Seorang sahabat Rasulullah (SAW), Sayyidina Ali bin Abi Thalib (RA), menganjurkan kepada orang tua untuk ajaklah anak pada usia sejak lahir sampai tujuh tahun bermain, ajarkan anak peraturan atau adab ketika mereka berusia tujuh sampai empat belas tahun, pada usia empat belas sampai dua puluh satu tahun jadikanlah anak sebagai mitra

orang tuanya. Seorang ulama besar, yaitu Imam Ibnu Qayyim, yang mengatakan bahwa “Barangsiapa yang meremehkan pendidikan anaknya dengan tidak memberikan kepada mereka pendidikan yang akan bermanfaat pada hari tuanya, maka ia telah memperlakukan anaknya dengan perlakuan yang jelek”.

Pendidikan karakter bukan hanya sekadar mengajarkan benar dan salah kepada anak. Tetapi, pendidikan karakter yaitu menanamkan kebiasaan (habituation) tentang suatu hal yang baik sehingga anak-anak menjadi paham (kognitif) tentang mana benar dan salah, mampu merasakan (afektif) nilai yang baik dan biasa melakukannya (psikomotor). Dengan kata lain, pendidikan karakter yang baik harus melibatkan bukan saja aspek “pengetahuan yang baik” (moral knowing), akan tetapi juga “merasakan dengan baik” (moral feeling), dan “perilaku yang baik” (moral action). (Fatmala, dalam Permono, 2013:1)

Oleh karena itu, setiap orang tua harus mengajarkan serta menjadi pendamping untuk pembentukan karakter anak agar kepribadian anak di masa depan terbentuk dengan baik. Orang tua harus memberikan contoh yang positif agar yang dicontoh oleh anak juga bersifat positif. Orang tua hendaklah aktif dalam mengawasi dan membentuk lingkungan yang mendukung perkembangan karakter positif, seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan empati.

# **Dampak Penggunaan Napza terhadap Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Psikologis**

*Salfa Hanifa Zahra Zaeni*

Remaja adalah fase perkembangan manusia yang terjadi anatara masa kanak-kanak dan dewasa, dan biasanya mengacu pada rentang usia 12 hingga 18 tahun. Pada masa ini banyak terjadi perubahan signifikan pada berbagai aspek kehidupan, baik fisik, emosi, sosial, dan kognitif. Secara fisik remaja mengalami pubertas yang ditandai dengan perubahan hormon dan perkembangan fisik antara lain pertumbuhan tinggi badan, perubahan suara, pematangan organ reproduksi.

Pengambilan keputusan pada fase ini sering kali didorong oleh rasa ingin tahu, pencarian identitas, dan keinginan untuk mendapatkan pengakuan dalam kelompok sosial. Pada tahap ini, remaja juga mulai mempertanyakan nilai-nilai yang diajarkan oleh keluarganya dan mengembangkan pemikiran kritis. Namun, kemampuan mereka dalam mengambil keputusan yang baik belum sepenuhnya berkembang karena bagian otak yang bertanggung jawab mengendalikan impuls dan penilaian risiko, yaitu korteks prefontal, masih berkembang.

Napza merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya. Ini mengacu pada sekelompok zat yang dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dan menyebabkan perubahan fungsi mental dan fisik seseorang. Penggunaan napza dapat menimbulkan efek ketergantungan baik secara fisik maupun psikis, yang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. Penyalahgunaan narkotika dan obat-obatan yang terlarang semakin meningkat dikalangan generasi muda saat ini. Meningkatnya perilaku menyimpang dikalangan generasi muda dapat mengancam kelangsungan negara ini di masa depan.

Ketergantungan fisik ditandai dengan rasa sakit yang luar biasa (jika tidak menggunakan) dan dorongan psikologis berupa keinginan yang sangat kuat untuk menggunakan obat-obat terlarang tersebut. Gejala fisik dan psikis ini juga berhubungan dengan gejala sosial seperti berusaha berbohong

kepada orang lain, mencuri, marah, dan lain-lainnya. Berikut adalah penjelasan lebih detail tentang masing- masing jenis Napza beserta contohnya:

### 1. Narkotika

Narkotika adalah zat atau obat yang diperoleh dari tumbuhan atau bukan tumbuhan (sintesis), yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, pereda nyeri, dan menimbulkan ketergantungan. Narkotika bekerja langsung pada otak, khususnya pada sistem saraf pusat, menghasilkan efek euphoria dan obat penenang. Contoh Narkotika:

- a. Morfin: Bahan utama dalam banyak obat penghilang rasa sakit, biasanya digunakan untuk meredakan nyeri yang sangat berat.
- b. Heroin: obat yang sangat adiktif, berasal dari morfin. Biasanya disuntikkan, dihirup, atau dihisap.
- c. Ganja (Cannabis): Tanaman yang mengandung zat psikoaktif tetrahydrocannabinol (THC), yang dapat memberikan efek relaksasi dan euphoria

### 2. Psikotropika

Psikotropika adalah zat atau obat, baik alami maupun sintetis, yang bekerja pada sistem saraf pusat dan menyebabkan perubahan aktivitas mental serta perilaku seseorang. Psikotropika sering digunakan untuk keperluan medis seperti pengobatan gangguan kecemasan dan insomnia, namun juga dapat disalahgunakan karena efeknya yang dapat memberikan sensasi menenangkan. Contoh Psikotropika:

- a. Ekstasi (MDMA): Obat rekreasional yang memberikan efek euphoria, meningkatnya energi, dan perasaan keterhubungan dengan orang lain.
- b. LSD (Lysergic acid diethylamide): Zat halusinogen yang memengaruhi persepsi seseorang terhadap kenyataan.
- c. Valium (Diazepam): Digunakan sebagai obat penenang untuk mengobati kecemasan dan

gangguan tidur, tetapi bisa disalahgunakan karena efek menenangkannya.

### 3. Zat Adiktif lainnya

Zat adiktif lainnya adalah bahan yang bisa menyebabkan ketergantungan tetapi tidak termasuk dalam narkotika atau psikotropika. Ini termasuk berbagai bahan kimia yang dapat ditemukan di barang-barang sehari-hari dan jika disalahgunakan dapat menimbulkan efek mabuk atau euphoria. Contoh zat adiktif lainnya:

- a. Alkohol: Minuman beralkohol dapat menyebabkan perubahan suasana hati dan kesadaran serta sangat adiktif jika digunakan dalam jumlah besar.
- b. Nikotin: Zat adiktif yang ditemukan dalam rokok, yang menyebabkan ketergantungan dan berisiko tinggi terhadap kesehatan paru-paru dan jantung.
- c. Inhalan: Bahan kimia yang dapat dihirup seperti lem, cat, atau cairan korek api yang memberikan efek mabuk, tetapi sangat berbahaya bagi otak dan organ tubuh lainnya.

Penyalahgunaan Napza dapat membawa berbagai dampak buruk, seperti kerusakan organ tubuh, gangguan mental, ketergantungan fisik dan psikologis, serta kematian akibat overdosis. Pengguna Napza sering kali terjebak dalam lingkaran ketergantungan yang sulit dihentikan tanpa bantuan medis dan dukungan sosial yang kuat.

Dalam banyak kasus, penggunaan Napza dimulai karena tekanan sosial, rasa ingin tahu, atau untuk mencari pelarian dari masalah. Namun, efek jangka panjangnya sangat merusak, baik dari segi kesehatan maupun kualitas hidup pengguna.

## **Apa Itu Kesehatan Mental?**

Kesehatan pada remaja adalah hal yang sangat penting karena masa remaja merupakan periode perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat. Kesehatan remaja

mencangkup berbagai aspek, dari kesehatan fisik hingga kesehatan mental dan sosial.

Menurut buku “Kesehatan Mental” yang ditulis oleh Diana Vidya Fakhriyani, Kesehatan Mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan.

Penggunaan Napza tidak hanya berdampak pada pada fisik, tetapi juga pada kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, dan risiko gangguan mental yang lebih serius. Maka dari itu sangat penting akan adanya penyuluhan atau sosialisasi tentang dampak bahayanya napza terhadap kesehatan mental terkhusus pada kalangan remaja pada saat ini. Saat ini banyak obat-obatan yang terjual bebas dikalangan remaja, termasuk tramadol, dextromethorphan, dan benzodiazepine yang sering disalahgunakan tanpa resep dokter. Penggunaan obat-obatan ini digunakan untuk tujuan yang tidak sesuai dengan fungsi nya secara medis. Berikut fungsi medis dan alasan penyalahgunaan oleh remaja.

### 1. Tramadol

- Fungsi medis: Obat penghilang rasa sakit yang biasanya diresepkan untuk mengatasi nyeri sedang hingga berat.
- Penyalahgunaan: Remaja sering menggunakan untuk mendapatkan efek euphoria atau “high”, yang mirip dengan narkotika. Penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan ketergantungan fisik.

### 2. Dextromethorphan

- Fungsi medis Merupakan obat penekan batuk yang terdapat dalam banyak obat flu dan batuk yang terjual bebas.
- Penyalahgunaan: Dalam dosis tinggi, DXM bisa menimbulkan halusinasi dan sensasi disosiasi, yang membuat remaja tertarik menggunakan sebagai zat rekreasional.

### 3. Benzodiazepine

- Fungsi medis: Obat yang digunakan untuk menghilangkan kecemasan, insomnia, dan kejang-kejang.
- Penyalahgunaan: Remaja sering menyalahgunakan obat ini untuk merasakan efek penenang yang membuat mereka merasa rileks dari tekanan emosional. Penggunaan berlebihan dapat menyebabkan kecanduan dan depresi.

Penyalahgunaan obat-obatan ini oleh remaja biasanya didorong oleh keinginan untuk mengurangi stres, kecemasan, atau untuk mlarikan diri dari masalah pribadi. Namun, efek jangka panjangnya bisa sangat merugikan, termasuk kecanduan, gangguan kognitif, serta masalah mental dan fisik lainnya.

Beberapa teori psikologi yang berkaitan dengan masalah penyalahgunaan obat-obatan oleh remaja, khususnya pada perilaku dan kesehatan mental. Teori yang umumnya dikaitkan dengan penyalahgunaan meliputi:

#### 1. Teori Belajar Sosial (Albert Bandura)

Teori ini menjelaskan bahwa remaja dapat belajar perilaku penyalahgunaan obat-obatan melalui pengamatan atau imitasi terhadap orang lain, terutama dari lingkungan sosisal seperti teman sebaya, keluarga, atau media. Jika remaja melihat bahwa penyalahgunaan obat-obatan menghasilkan "reward" seperti euforia atau penerimaan dari kelompok teman, mereka lebih cenderung menirunya.

#### 2. Teori Perkembangan (Erik Erikson)

Menurut Erikson, masa remaja adalah masa krisis identitas, dimana remaja mencari jati diri dan sering bereksperimen dengan berbagai perilaku, termasuk yang berisiko seperti penyalahgunaan obat. Jika remaja tidak menemukan dukungan yang cukup selama fase ini, mereka mungkin mencari pelarian melalui cara-cara yang tidak sehat.

Gabungan dari teori-teori ini menunjukan bahwa penyalahgunaan obat-obatan oleh remaja seringkali disebabkan oleh faktor-faktor lingkungan, sosial, emosional, serta kurangnya cara mengatasi masalah yang efektif.

Oleh karena itu, penting untuk menyediakan dukungan lingkungan yang positif, pendidikan mengenai risiko penyalahgunaan obat, serta program pengembangan keterampilan untuk mengatasi tekanan sosial dan emosional. Terapi kelompok, bimbingan konseling, dan kegiatan produktif seperti olahraga atau seni juga dapat menjadi sarana efektif untuk membantu remaja menghindari penyalahgunaan obat-obatan.

Selain itu, pelibatan orang tua, komunitas, dan sekolah dalam menciptakan dialog terbuka mengenai kesehatan mental, serta akses layanan kesehatan yang lebih mudah akan membantu remaja mengatasi masalah mereka tanpa harus bergantung pada obat-obatan.

# **Perubahan Perilaku berdasarkan Teori Behaviorisme**

*Ghina Asma Amira Matondang*

Teori Behaviorisme adalah sebuah aliran Psikologi yang dicetuskan oleh John Broadus Watson pada tahun 1913 namun baru dipopulerkan oleh Ivan Petrovich Pavlov pada akhir abad ke-19. Tokoh dibalik Aliran Behavior ini bukan hanya Watson dan Pavlov namun juga Burrhus Frederic Skinner atau yang dikenal dengan Skinner, kemudian Edward Lee Thorndike, Edwin Guthrie, dan Clark Hull.

Aliran ini berfokus pada perilaku manusia. Behaviorisme berpendapat bahwa perilaku adalah unsur utama dalam Psikologi. Behavior memiliki perspektif mengenai perilaku manusia, bahwa perilaku merupakan respons dari stimulus yang ada di lingkungan.

Pada awalnya, aliran Behaviorsime membawa perubahan besar di bidang Psikologi, terutama saat Watson menulis artikel berjudul ‘Psychology as the Behaviorist Views It’. Watson memiliki pandangan yang berbeda dengan para Psikolog saat itu yang berfokus pada pikiran, alam bawah sadar, emosi serta motivasi. Yang mana hal-hal tersebut tidak dapat diukur dan diamati secara kasar mata.

Aliran ini sering dikaitkan sebagai ilmu jiwa namun tidak peduli pada jiwa. Psikologi Behaviorisme menganggap psikologi bagian dari sains (ilmu pasti). Behaviorisme memandang manusia sebagai mesin (*homo mechanicus*) yang dapat dikendalikan perilakunya melalui suatu pengkondisian (conditioning).

## **Penelitian John Broadus Watson**

Watson pernah berkata “Berikan saya selusin bayi yang sehat, dan lingkungan yang saya dapat kendalikan untuk membesarkan mereka, saya jamin saya dapat membuat salah satu dari mereka menjadi seorang pengacara, dokter, pedagang, dan begitu juga satu seorang pengemis.” Sebagai konteks kritik Watson kepada gerakan Eugenics pada masanya.

Gerakan eugenics adalah gerakan yang membedakan antara gen yang baik dan gen yang buruk. Memperbanyak orang dengan gen yang bagus dan mengurangi gen yang jelek. Eugenics percaya bahwa seseorang bisa jadi pengemis karena keturunan pengemis, seseorang bisa jadi dokter karena ia keturunan dokter. Orang bodoh melahirkan orang bodoh, orang pintar melahirkan orang pintar. Pendukung eugenics percaya ‘Keturunan darahmu adalah hal yang membuat kamu menjadi kamu’. Sementara Watson percaya kebalikannya, ia percaya bahwa ‘Pengalaman dan lingkungan adalah hal yang membuat kamu menjadi kamu’.

Subjek penelitian Watson adalah manusia (bayi), yang mana hal ini berakibat fatal dan justru mendapat banyak kontroversi dari banyak pihak. Bayi secara wajar akan menangis ketakutan saat mendengar suara nyaring dan bayi secara wajar tidak akan menangis ketika diberi seekor tikus putih. Pertanyaan Watson adalah ‘Apakah sang bayi bisa mengaitkan rasa takutnya terhadap suara nyaring kepada tikus putih?’ Maka diberilah tikus putih dengan suara nyaring. Setelah sesi eksperimen ini, sang bayi selalu menangis saat melihat tikus putih. Sang bayi telah mengaitkan rasa takut dari suara nyaring terhadap tikus putih.

Tujuan dari aliran Behaviorism Watson adalah untuk memprediksi dan mengontrol perilaku. Dari eksperimen bayi yang telah dilakukannya, Watson telah berhasil menemukan keduanya. Ia berhasil memprediksi bahwa bayi tidak punya kecenderungan untuk menangis terhadap tikus dan dia berhasil mengontrol perilaku menangis pada bayi setelah eksperimen selesai. Watson telah membuktikan bahwa perilaku manusia bisa diprediksi dan dikontrol.

Pada tahun 1928, Watson merilis buku berjudul “Psychological Care of Infant and Child” dimana di dalamnya ia berargumen bahwa orang tua harus memperlakukan anak seperti orang dewasa, berinteraksi dengan rasa hormat tapi tidak dengan kehangatan cinta dan afeksi. Karena kata Watson, kehangatan orang tua akan membuat anak manja dan tidak siap untuk menghadapi dunia yang dingin nantinya.

Watson adalah seorang behaviorist, yang mana ia percaya bahwa seluruh masalah psikologis manusia berasal dari lingkungannya. Dalam satu sisi, pernyataan tersebut merupakan hal yang progresif pada masanya. Namun di sisi lain, hal tersebut adalah hal yang terlalu reduktif. Karena mayoritas orang tahu bahwa permasalahan psikologis tidak hanya bersumber dari lingkungan. Faktor genetik juga salah satu sumber permasalahan psikologis. Watson memiliki empat anak. Tiga dari empat anaknya melakukan percobaan bunuh diri dan satu diantaranya meninggal akibat percobaan tersebut.

Pada tahun 1987, peneliti sejarah ilmu psikologi mewawancarai James B. Watson saudara kandung dari William R. Watson yang meninggal akibat bunuh diri. Dalam wawancara tersebut, James ditanyakan mengenai kaitan teknik parenting sang ayah dan kematian saudaranya. Ia menjawab “Saya sungguh meyakini bahwa prinsip-prinsip yang dipegang oleh Ayah saya telah memiliki dampak negatif terhadap kemampuan saya dan saudara saya untuk memahami dan meregulasi emosi manusia secara efektif, dan hal tersebut merusak self-esteem kami, yang pada akhirnya berkontribusi pada kematian Bill dan krisis psikologis saya sendiri. Tragis sekali... hal ini adalah sebaliknya dari apa yang diharapkan oleh Ayah dan Ibu saya.”

Setelah kematian istri dan anaknya, Watson membakar semua artikel dan surat pribadinya yang bertema parenting. Pada masa tuanya, ia menyatakan bahwa dia menyesal telah menulis buku, majalah, artikel mengenai parenting. Ia mengatakan bahwa ilmunya mengenai bidang tersebut kurang cukup untuk dipraktikan.

### **Penlitian Harry Frederick Harlow**

Behaviorisme percaya bahwa cinta orang tua merupakan hal yang buruk bagi perkembangan anak. Menurut hipotesis Harlow, cinta dan kasih sayang merupakan kebutuhan krusial untuk dipenuhi bagi anak-anak. Untuk menguji hipotesisnya, Harlow merancang serangkaian eksperimen menggunakan bayi monyet rhesus sebagai subjeknya.

Harlow memisahkan bayi monyet dari ibu biologis mereka, segera setelah mereka lahir dan menempatkan mereka di kandang dengan dua boneka. Yang mana boneka tersebut diharapkan Harlow sebagai sosok ibu pengganti bagi sang monyet. Satu ibu pengganti terbuat dari kawat dengan botol susu yang melekat pada dadanya. Ibu pengganti lainnya dibalut dengan kain lembut nan hangat tapi tidak memiliki botol susu pada badannya.

Harlow mengamati bahwa bayi monyet menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan ibu kain bahkan ketika mereka lapar. Mereka hanya pergi ke ibu kawat hanya untuk makan kemudian kembali pada ibu kain. Bahkan ketika Harlow menakuti sang bayi monyet, bayi monyet tersebut berlari ke arah ibu kain untuk perlindungan.

Hasil ini menunjukkan bahwa sentuhan fisik merupakan hal yang lebih penting dari makanan bagi sang bayi. Sang bayi membentuk ikatan emosional pada ibu kain. Pada penelitian ini, Harlow juga membandingkan monyet yang dibesarkan oleh ibu pengganti (boneka) dengan ibu asli mereka. Harlow menemukan bahwa monyet yang dibesarkan oleh ibu pengganti memiliki banyak masalah perkembangan, seperti perkembangan sosial, maupun perkembangan emosional mereka. Ketika mereka dilepaskan di pekarangan bersama monyet-monyet rhesus lainnya, mereka tidak dapat beradaptasi, mereka menjadi lebih penakut, agresif dan anti sosial.

Hal ini menunjukkan bahwa kehilangan sosok ibu dan isolasi sosial memiliki konsekuensi yang fatal dan berkepanjangan bagi bayi monyet. Mereka bukan hanya membutuhkan kenyamanan, kontak fisik, kebutuhan gizi, namun juga interaksi yang nyata dengan sesama. Penelitian ini menantang pandangan Behavior yang sangat populer pada saat itu.

Pada dasarnya, aliran-aliran psikologi lahir untuk mengembangkan ilmu pengetahuan. Dan tiap-tiap aliran memiliki kelebihan serta kelemahannya masing-masing. Behaviorisme memiliki kelebihan dalam memandang potensi manusia dapat ditingkatkan melalui lingkungan dan

pengalaman. Namun kelemahan teori ini ada pada ilmu parenting yang dikemukakan Watson, yang akhirnya membuat sang anak bunuh diri. Cinta dan kasih sayang adalah hal penting yang dibutuhkan anak dalam masa pertumbuhannya. Bagaimana si anak akan menjadi dewasa atau manja adalah tanggungjawab dari metode setiap orangtua yang mendidiknya. Anak yang dibesarkan dengan kasih sayang yang baik akan tumbuh menjadi anak yang penuh percaya diri dan mampu menghargai sesama. Sebaliknya, anak yang dibesarkan karena kurang kasih sayang akan tumbuh menjadi anak yang agresif serta pemarah.

# **Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) terhadap Psikologis Remaja**

*Lu'lu Qurrotul Aini*

Menurut World Health Organization (WHO) Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) terjadi ketika seorang wanita atau pasangan tidak merencanakan atau tidak menginginkan kehamilan pada saat itu. Menurut intansi Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) kehamilan tidak diinginkan adalah kondisi dimana salah satu pihak atau kedua belah pihak pasangan usia subur belum menginginkan atau sudah tidak menginginkan kehamilan karena belum merencanakan kehamilan yang akan terjadi pada saat itu.

Sedangkan menurut Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) ialah suatu kondisi dimana pasangan tidak menghendaki adanya proses kelahiran akibat dari kehamilan. Istilah kehamilan yang tidak diinginkan merupakan suatu kondisi dimana seorang wanita atau pasangan tidak menginginkan sama sekali adannaya anak akibat dari kehamilan atau kehamilan yang diinginkan tetapi bukan pada saat itu atau kehamilan lebih cepat dari yang telah direncanakan (*mistimed pregnancy*).

Umumnya Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) sebagaian besar terjadi pada remaja putri. Kehamilan tidak diinginkan yang dialami oleh remaja putri terjadi akibat kekerasan seksual yang diserta paksaan dalam berhubungan seksual atau bisa juga dikarenakan kegiatan seksual yang dilakukan secara sengaja dan bebas. Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) juga bisa disebut sebagai malapetaka bagi remaja putri yang belum menikah.

## **Psikologi Remaja**

Masa remaja sering disebut sebagai masa pencarian jatidiri yang penuh dengan konflik dan ketegangan, suatu masa dimana ketegangan emosi yang meninggi disebabkan dari perubahan fisik dan kelenjar hormon. Ciri perkembangan psikologis remaja adalah adanya emosi yang meledak-ledak, sulit dikendalikan, cepat merasa depresi (sedih, putus asa), dan terjadinya perlawanan dan pemberontakan.

Karena perkembangan hormon pada remaja menyebabkan emosi pada remaja sering kali tidak stabil, emosi yang kuat, dan menguasai dirinya daripada pikiran realitasnya sehingga berdampak kepada pengambilan keputusan yang cenderung tidak tepat. Kestabilan emosi pada remaja dikarenakan tuntutan orang tua dan masyarakat sekitar yang akhirnya mendorong remaja untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi dirinya yang baru.

Selain emosi, perkembangan psikologis remaja juga ada pada seksualitasnya. Seksualitas remaja dianggap bagian penting dari kehidupan remaja yang meliputi perkembangan, perasaan, dan perilaku seksual. Perkembangan seksual pada remaja meliputi 3 aspek yaitu perkembangan fisik baik dari dalam maupun luar, perkembangan kognitif yang mencakup perubahan persepsi atau pikiran, dan perkembangan psikososial yang melibatkan relasi dan emosional remaja.

Perilaku seksual yang terjadi pada masa remaja ialah dorongan seksual yang menggebu-gebu dan sulit dikendalikan, dorongan seksual afeksi, dan dorongan seksual agresif dan keterpaksaan.

### **Faktor Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)**

Terdapat banyak faktor penyebab kehamilan tidak diinginkan yang mengancam kesehatan dan psikologis remaja putri, yaitu:

- a. Kehamilan yang terjadi akibat pemerkosaan

Pemerkosaan adalah segala bentuk pemaksaan hubungan seksual yang dapat mengakibatkan kerugian fisik, emosional, psikologi, dan trauma yang mendalam terhadap korannya. Cedera serius akibat pemerkosaan dapat terjadi bersamaan dengan resiko Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) dan infeksi menular seksual.

- b. Kehamilan yang terjadi akibat hubungan seksual diluar nikah atau pranikah

Prilaku seksual pranikah adalah perilaku seksual remaja yang terjadi tanpa adanya ikatan pernikahan. Perilaku tersebut merupakan hasil perkembangan biologis yang mendorong hasrat seksual individu.

- c. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas.

Pengetahuan merupakan salah satu aspek mendasar dalam kehidupan manusia yang dapat diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, atau pembelajaran. Pengetahuan yang diperoleh manusia dapat mengarahkan pada pemikiran yang baik atau tidak baik, tergantung dari proses pengamatan dan implementasi pengetahuan tersebut dalam hidupan.

- d. Kurangnya akses dan layanan informasi tentang kegunaan kontrasepsi

Layanan kontrasepsi adalah salah satu kebijakan Keluarga Berencana (KB) yang memberikan layanan kontrasepsi yang dapat dipertanggungjawabkan dari segi agama, norma budaya, etika serta kesehatan sesuai amanat Perkemenkes No. 97 tahun 2014.

- e. Pola asuh orang tua

Orang tua dapat mempengaruhi perilaku seksual remaja. Orang tua memiliki persepsi bahwa pembahasan mengenai hal yang bersifat seksual dianggap tabu, sehingga anak mencari informasi seksual itu sendiri yang menimbulkan perilaku abnormal seperti seks pranikah pada remaja.

- f. Akses media informasi tentang pornografi

Dalam Undang-undang No.44 Tahun 2008 Tetang pornografi, 2008 Pornografi merupakan sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, animasi, kartun, percakapan, gerakan tubuh, atau bentuk pesan lain melalui berbagai bentuk media komunikasi dan atau memuat kecabulan atau eksplorasi seksual yang melanggar norma sesusilaan.

- g. Peran teman sebaya

Remaja cenderung lebih menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya untuk memperkuat jati dirinya. Remaja sudah mampu bersosialisasi dalam lingkungan teman sebaya yang peraturannya lebih diterapkan untuk mereka.

- h. Kehamilan karena incest

Incest adalah hubungan atau aktivitas seksual yang terjadi diantara anggota keluarga yang memiliki hubungan sedarah. Incest juga melibatkan harapan

dukungan emosional dari anak seperti pasangan kekasih (emotional incest)

### **Akibat yang ditimbulkan oleh Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD)**

Terdapat beberapa akibat yang ditimbulkan oleh kehamilan yang tidak diinginkan. Menurut PKBI, Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) menimbulkan berbagai akibat, diantaranya:

- a. Kesehatan fisik dan mental ibu dan anak terganggu
- b. Anak yang lahir tidak mendapatkan kasih sayang dan pegasuhan yang semestinya sehingga perkembangan psikologisnya terganggu
- c. Ibu yang mengalami KTD mungkin melakukan aborsi, terutama aborsi yang tidak aman
- d. Ibu yang mengalami KTD mungkin tidak melakukan perawatan kehamilan yang sesuai dengan keriteris.

### **Dampak dari Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)**

Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) memiliki dampak yang besar dalam aspek kesehatan, fisik, dan Psikologis seorang remaja putri. Dampak psikologis berasal dari banyaknya faktor tekanan yang dialami oleh remaja putri baik faktor tekanan internal atau eksternal.

Faktor internal meliputi tekanan perasaan yang berasal dari dalam diri, yaitu perasaan takut mengecewakan orang tua, takut tidak ditanggungjawabkan, mencemasakan masa yang akan datang dengan perubahan peran dan tanggung jawab. Dampak psikologis yang paling umum dialami adalah timbul perasaan malu, ketakutan, sulit menghadapi lingkungan sosial, putus asa, kebingungan, serta kerentanan emosional lainnya.

Remaja putri yang mengalami kekerasan seksual dapat menimbulkan suatu trauma yang sangat mendalam dalam diri seseorang tersebut terutama pada remaja putri. Selain timbulnya rasa trauma korban juga mengalami gejala kecemasan yang meningkat, seperti kewaspadaan yang berlebih, sulit tidur, konsentrasi yang memburuh dan kegelisahan motorik.

Selain itu remaja putri yang hamil akan mengalami mual, muntah, stress secara berlebihan akibat rasa cemas terhadap keadaan bayinya nanti, dan tekanan darah naik yang mungkin akan berlanjut pada eklampsia yang dapat mengancam jiwa dan meningkatkan angka kematian ibu.

Dalam Departemen kesehatan RI tahun 2007. Beberapa dampak yang membahayakan keselamatan remaja putri yang mengalami kehamilan juga turut mengancam sistem hormonal remaja putri yang belum stabil ditandai dengan belum terurnanya haid. Ketidakteraturan hormon tersebut akan membuat kehamilan menjadi tidak stabil, mudah terjadi pendarahan dan keguguran atau kematian.

Faktor Eksternal meilputi tekanan dari keluarga dan masyarakat, yaitu tidak mendapatkan pertanggugjawaban, dijadikan buah bibir, serta mendapat perkataan dan perlakuan kasar. Ditengah berbagai tekanan yang diterima remaja putri, pada akhirnya mereka mengambil jalan penyelesaian masalahnya masing-masing, seperti melakukan aborsi, berbicara dengan janin, menangis, dan merenungi segala hal yang terlanjur terjadi.

Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) pada remaja putri cenderung akan memiliki keinginan untuk melakukan aborsi yang dapat menimbulkan masalah kesehatan bagi dirinya seperti pendarahan berat, infeksi, dan peradangan lapisan rahim. Selain itu aborsi juga dapat membuat dia merasa bersalah sebab telah menyakiti janinnya.

Tindakan aborsi yang dilakukan karena alasan belum memiliki suami, malu, dan takut kehamilannya diketahui orang tua serta masyarakat dilingkungan sekitarnya. Maka tindakan tersebut masuk dalam klasifikasi aborsi kriminal (Abortus Pravocatus Criminalistis). Tindakan yang diperbuat oleh wanita yang sengaja mengugurkan kandungannya atau menyuruh orang lain untuk itu dapat dikenakan hukum pidana dengan pasal 346 KUHP dengan hukuman pidana paling lama 4 tahun.

## **Upaya Pencegahan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) terhadap Remaja**

Dalam mencegah terjadinya kehamilan tidak diinginkan terhadap remaja putri khususnya, maka dibutukan peran-peran penting sebagai berikut:

a. Peran orang tua

Orang tua diharapkan tidak lagi tabu dalam persoalan mengenai seks. Dan dapat menjalankan perannya dalam hal ini ialah memberi pendidikan tentang seks, pengawasan, dan memberikan batasan berhubungan dengan lawan jenis..

b. Peran pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas.

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang diiberiakan oleh orang tua dan guru hanya berfokus pada masa pubertas dan menstruasi remaja saja, seharusnya orang tua dan guru juga memberikan pengetahuan yang lebih mendalam dan terperinci apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan dengan lawan jenis sebelum menikah sebagai landasan remaja dalam bergaul.

c. Peran teman sebaya atau organisasi

Organisasi yang hanya sebatas kegiatan dan perkumpulan jika menyangkut sebuah perlombaan dan hari hari penting saja. Sebaiknya teman atau organisasi juga bisa menjadi tempat aktif untuk sharing dan berbagi ilmu tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas dikalangan remaja dan tidak mewajarkan adanya perilaku seksual pranikah yang terjadi.

d. Peran lingkungan dan norma sosial

Kepedulian lingkungan dan norma sosial dapat membentuk sikap remaja dalam mengambil keputusan dalam berhubungan dengan lawan jenis. Norma sosial dapat dilihat dengan adanya peraturan berhubungan dengan lawan jenis, seperti dengan diterapkannya jam malam dan saksi sosial berupa pengucilan oleh lingkungan sekitar dalam kurun waktu tertentu

Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) pada remaja sangat berdampak pada aspek psikologi baik secara internal maupun eksternal yang signifikan baik bagi inividu antara ibu dan bayi. Faktor Internal psikologis yang paling umum dialami adalah

timbul perasaan malu, ketakutan, sulit menghadapi lingkungan sosial, putus asa, kebingungan, serta kerentanan emosional lainnya. Faktor Eksternal meliputi tekanan dari keluarga dan masyarakat, yaitu tidak menerima pertanggungjawaban, dijadikan buah bibir, serta menerima perkataan dan perlakuan kasar.

Kehamilan tidak diinginkan didorong dengan adanya prilaku seksual remaja yang disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pemeriksaan, kurangnya informasi mengenai seksualitas dan pendidikan seksual, kurangnya akses dan pelayanan kontasepsi, penerimaan informasi pornografi, perilaku seks pranikah, pola asuh orang tua, peran teman sebaya dan terjadikannya hubungan seksual incest, serta minimnya informasi tentang pencegahan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) terhadap remaja .

Oleh karena itu, pentingnya untuk memahami hubungan antara pengetahuan dan dampak psikologis yang akan terjadi tentang Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) dengan prilaku seksual remaja guna mengembangkan strategi intervensi yang efektif.

## **Dampak Negatif Media Sosial bagi Kesehatan Mental**

*Farah Putri Dandi*

Media sosial merupakan gabungan dari dua kata, yaitu “sosial” dan “media”. Kata “sosial” berasal dari Bahasa Latin yakni *Socius*, yang berarti masyarakat atau berkawan. Sedangkan kata “media” berasal dari Bahasa Latin, yaitu *medius*, yang memiliki arti perantara atau pengantar untuk menyampaikan sebuah informasi atau pesan kepada penerima pesan atau informasi tersebut. Jika kedua kata tersebut digabungkan maka kita bisa diambil kesimpulan, bahwa media sosial adalah sebuah alat sebagai tempat untuk memberikan informasi atau pesan untuk mendukung kegiatan sosial secara online.

Media sosial merupakan salah satu teknologi yang sangat berpengaruh bagi seluruh dunia, terutama di bidang komunikasi. Mengapa demikian? Karena dengan adanya media sosial kita bisa mendapatkan informasi dengan mudah, cepat, serta luas. Karena informasi yang diberikan dalam bentuk web atau jaringan, hal ini mengubah bentuk komunikasi menjadi dialog interaktif, yakni interaksi antara narasumber di tv atau radio kepada para pendengarnya untuk membahas hal yang sedang ramai dibicarakan. Selain itu, banyak sekali aplikasi media sosial untuk berkomunikasi dengan orang lain yang bisa menambah relasi kita sampai ke penjuru dunia. Contoh aplikasi media sosial adalah whatsapp, Instagram, facebook, telegram, dan masih banyak lagi.

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah kondisi jiwa seseorang yang memiliki kemungkinan untuk menjalani kehidupannya dengan baik. Kesehatan mental tidak hanya fokus dengan permasalahan mental atau kondisi nonfisik, tetapi kesehatan mental juga dilihat dari fisik karena kondisi fisik yang sehat dipengaruhi oleh kondisi mental seseorang. Kesehatan mental memiliki tujuan, namun tujuan yang dimaksud dalam hal ini adalah bagaimana orang tersebut bisa mendapatkan mental yang sehat serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya dan orang lain. Karena kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap kesehatan lainnya seperti kesehatan fisik dan sosial. Kesehatan mental manusia meliputi cara

manusia melalui tekanan hidup, beradaptasi dengan baik, mendapatkan ketenangan hati, dan lainnya.

### **Dampak Negatif Media Sosial**

Di masa kini, banyak orang yang mengeluh tentang masalah yang mereka hadapi termasuk kesehatan mental. Kebanyakan masalah yang terjadi saat ini bersumber dari media sosial. Meskipun media sosial sangat bermanfaat serta memberi kita kemudahan dalam berkomunikasi dan mendapatkan informasi, namun di sisi lain media sosial juga memiliki dampak buruk terhadap kesehatan mental manusia. Jika masalah kesehatan mental tidak di tangani dengan baik, seseorang akan merasa tertekan. Berikut dampak negatif media sosial bagi kesehatan mental :

a. Selalu Merasa Tidak Puas

Perasaan ini muncul ketika kita sering melihat postingan-postingan di media sosial, seperti kesuksesan yang diraih seseorang, tubuh yang ideal, wajah yang cantik, dan lainnya. Jika kegiatan tersebut dilakukan secara terus-menerus, maka rasa ketidakpuasan itu timbul dalam diri kita yang mengakibatkan kita menjadi kurang percaya diri.

b. Timbulnya Kecemburuan Sosial

Melihat media sosial secara terus-menerus juga mengakibatkan terjadinya perbandingan antara diri kita dengan orang yang ada didalam postingan tersebut. Padahal, postingan orang yang ada di media sosial belum sepenuhnya benar. Karena postingan di media sosial biasanya hanya memposting hal-hal positif, sedangkan hal- hal negatifnya tidak Contohnya, anda membandingkan diri anda dengan postingan media sosial seseorang terhadap kelebihan yang dimilikinya. Kalau hal ini dibiarkan terjadi, maka kecemburuan sosial akan terus timbul dalam diri seseorang dan dapat mempengaruhi kesehatan mental.

c. Waktu Tidur Menjadi Terganggu

Orang yang sudah kecanduan media sosial menyebabkan orang tersebut menjadi lupa waktu. Pada poin ini sering terjadi di malam hari sebelum tidur. Kalau kita selalu bermain media sosial sebelum tidur, maka jam tidur kita menjadi terganggu. Jika kita kekurangan tidur, akan terjadi penurunan konsentrasi

dan memori sehingga dapat mengganggu produktivitas kita dalam bekerja maupun belajar. Selain itu, dampak kurangnya jam tidur dalam jangka panjang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti rasa cemas yang meningkat dan depresi.

d. Mengakibatkan Depresi dan Kecemasan

Seperi yang sudah saya sampaikan di poin sebelumnya bahwa bermain media sosial secara terus-menerus dapat menyebabkan rasa cemas yang berlebih hingga depresi. Dampak ini bisa terjadi karena adanya tekanan dalam diri kita yang tinggi, contohnya adalah kita selalu ingin update di media sosial atau ingin mempunyai tulisan atau hasil foto yang sempurna untuk di posting di media sosial kita. Tekanan-tekanan inilah yang menimbulkan rasa cemas yang berlebih hingga masalah kesehatan mental lainnya.

e. Kecanduan

Kecanduan timbul karena adanya rasa senang yang dihasilkan oleh dopamin dalam diri kita. Efek dopamin yang dihasilkan oleh media sosial hanya sementara. Jadi, saat rasa senang dalam diri kita hilang, anda akan buka media sosial lagi untuk mendapatkan rasa senang tersebut.

f. Menimbulkan Phubbing

Phubbing adalah perilaku seseorang dengan mengabaikan orang lain di sekitarnya karena tidak bisa lepas bermain gawai. Hal ini terjadi terhadap orang yang mengalami kecanduan media sosial. Akibatnya, dia akan menjadi orang yang kurang peduli dengan orang-orang disekitarnya.

g. Munculnya FOMO (Fear Of Missing Out)

FOMO adalah rasa cemas yang berlebihan karena takut “tertinggal” informasi atau hal-hal tertentu. Perasaan ini muncul karena informasi yang ada di media sosial update setiap waktu serta penyebaran informasinya yang sangat cepat, sehingga informasi yang kita lihat selalu terbaru dan hangat. FOMO mengarah pada perasaan seseorang bahwa orang lain lebih baik dari dirinya. Hal ini menyebabkan terjadinya perbandingan antara anda dengan orang lain. Kondisi ini mengakibatkan kecemasan dan menggunakan media sosial secara berlebihan.

h. Mengingkatkan Risiko Terkena Cyberbullying

Bullying tidak hanya terjadi secara tatap muka atau langsung, bullying juga bisa terjadi secara tidak langsung, termasuk di media sosial. Tindakan tersebut bernama cyberbullying. Perilaku ini didasari dengan adanya perbedaan komentar, yang berujung pada perdebatan panjang hingga aksi cyberbullying. Dampak negatifnya adalah korban bisa mengalami gangguan kesehatan mental, seperti stress dan depresi, bahkan dapat muncul keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

i. Memicu kesalahanpahaman

Dampak negatif media sosial yang satu ini menjadi salah satu dampak yang sangat mempengaruhi kita dalam berkomunikasi, karena ketika kita berkomunikasi dengan cara mengirim pesan teks, kita tidak bisa melihat ekspresi wajah atau mendengarkan nada suara orang lain bicara secara online. Akhirnya, kesalahanpahaman sangat mudah terjadi. Hal ini dapat memperburuk keadaan dimana anda mencoba meluлу atau menyindir secara online,tetapi orang lain menangkap hal tersebut berbeda. Akibatnya kesalahanpahaman itu bisa menimbulkan pertikaian, bahkan cyberbullying.

### **Cara Mencegah Dampak Negatif Media Sosial**

Di zaman ini, media sosial menjadi makanan sehari-hari bagi kita, karena media sosial dibuat untuk membantu kita dalam menjalani produktivitas kita sehari-hari. Jadi cukup sulit untuk benar-benar lepas dari penggunaannya. Namun, kita tetap perlu mencoba untuk mengurangi menggunakan media sosial untuk melindungi diri dari dampak negatif media sosial. Cara mencegah dampak negatif media sosial adalah :

- a. Kasih batasan dalam menggunakan sosial media, contohnya tidak bermain sosial media ketika hendak tidur,
- b. Menerapkan pengaturan waktu yang bisa melihat berapa lama kita menghabiskan waktu dengan media sosial,
- c. Matikan notifikasi media sosial pada gawai untuk sementara agar tidak terbiasa mengeceknya setiap saat

- d. Mengisi waktu luang anda dengan melakukan kegiatan yang positif, seperti membaca buku, mencoba hobi baru, atau berlibur.

## **Kondisi Psikis Korban Pedofilia**

*Mika Agisti*

Pedofilia adalah gangguan psikoseksual yang ditandai dengan ketertarikan seksual seseorang terhadap anak-anak yang belum mencapai usia dewasa, biasanya di bawah 13 tahun (Arini, 2021). Tindakan ini sering kali melibatkan kekerasan, manipulasi, atau paksaan yang meninggalkan luka mendalam bagi korbannya. Meski secara medis pedofilia dikategorikan sebagai gangguan mental, perilaku ini memiliki konsekuensi hukum dan moral yang berat. Banyak pelaku menggunakan posisi kepercayaan atau kekuasaan mereka untuk mendekati korban, sehingga membuat anak-anak sulit untuk melawan atau melaporkan kejadian tersebut. Fenomena ini mencerminkan ancaman serius terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan anak-anak.

Dampak psikologis yang dialami korban pedofilia sangat kompleks dan bervariasi tergantung pada usia korban, durasi kejadian, dan tingkat kekerasan yang dialami. Salah satu dampak utama adalah trauma mendalam yang dapat menyebabkan gangguan stres pascatrauma (PTSD) (Aryuni, 2023). Selain itu, korban sering kali mengalami rasa bersalah dan malu yang tidak semestinya mereka tanggung, karena merasa seolah-olah mereka turut bertanggung jawab atas kejadian tersebut. Pengalaman ini juga dapat memengaruhi perkembangan emosi korban, membuat mereka sulit mempercayai orang lain dan membangun hubungan yang sehat di masa depan. Perasaan tidak aman dan ketakutan berlebihan juga menjadi dampak umum yang mereka rasakan.

Trauma akibat pedofilia sering kali tidak berhenti setelah kejadian itu berakhir, tetapi terus menghantui korban sepanjang hidup mereka. Banyak korban yang mengalami mimpi buruk berulang, flashback, atau ketakutan yang tiba-tiba muncul saat menghadapi situasi tertentu yang mengingatkan mereka pada kejadian tersebut. Hal ini dapat menyebabkan korban menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa terisolasi. Akibatnya, banyak korban mengalami kesulitan dalam berinteraksi secara normal dengan orang-orang di sekitar mereka, bahkan dalam lingkungan keluarga atau teman terdekat. Tanpa

penanganan yang tepat, trauma ini dapat berkembang menjadi depresi berat atau bahkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri.

Dampak psikologis lainnya adalah hilangnya rasa percaya diri dan harga diri yang signifikan pada korban. Anak-anak yang menjadi korban pedofilia sering kali merasa tidak berdaya dan kehilangan kendali atas hidup mereka, yang kemudian membuat mereka tumbuh dengan perasaan tidak berharga (Mahardika et al., 2020). Pengalaman ini juga bisa menghambat perkembangan mental dan emosional mereka, membuat mereka sulit untuk mencapai potensi maksimal dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Dalam banyak kasus, trauma yang tidak ditangani akan terus memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Selain dampak langsung pada kesehatan mental, pedofilia juga dapat menyebabkan korban mengalami gangguan fisik akibat tindakan kekerasan yang dilakukan pelaku. Luka fisik yang diderita sering kali menjadi pengingat menyakitkan bagi korban, yang memperburuk kondisi mental mereka. Di sisi lain, jika tidak ada cedera fisik yang terlihat, banyak orang cenderung meremehkan dampak kejadian tersebut, yang membuat korban merasa tidak dipahami atau diabaikan. Hal ini semakin memperburuk kondisi emosional mereka, karena mereka merasa terjebak dalam trauma tanpa dukungan yang memadai.

Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang dampak psikologis pedofilia menjadi sangat penting untuk membantu korban pulih dan melanjutkan hidup. Peran keluarga, masyarakat, dan profesional kesehatan mental sangat krusial dalam mendukung proses pemulihan ini. Dengan memberikan perhatian yang tepat dan menciptakan lingkungan yang aman bagi korban, mereka dapat perlahan-lahan membangun kembali kepercayaan diri mereka dan menghadapi masa depan dengan lebih optimis. Namun, hal ini memerlukan kerja sama semua pihak untuk memastikan anak-anak yang menjadi korban dapat memperoleh keadilan

## **Tahapan Trauma: Reaksi Korban terhadap Kekerasan Seksual**

Trauma yang dialami korban kekerasan seksual, termasuk pedofilia, umumnya melalui beberapa tahapan yang berbeda (Lewoleba and Fahrozi, 2020). Setiap korban memiliki pengalaman unik, tetapi ada pola umum yang sering ditemukan dalam reaksi mereka terhadap peristiwa traumatis tersebut. Tahapan ini mencerminkan proses psikologis yang terjadi saat korban mencoba memahami dan menghadapi pengalaman yang melukai jiwa mereka. Tahapan-tahapan ini penting untuk dipahami, baik oleh korban maupun oleh pihak-pihak yang memberikan dukungan, agar proses pemulihan dapat berjalan secara optimal.

### **a. Tahap Shock dan Penyangkalan**

Tahap awal trauma biasanya ditandai dengan shock atau keterkejutan yang mendalam. Saat peristiwa kekerasan terjadi, korban sering kali merasa bingung, mati rasa, atau sulit mempercayai kenyataan yang dialaminya. Banyak korban yang mengalami penyangkalan sebagai mekanisme pertahanan diri, di mana mereka mencoba meyakinkan diri bahwa hal tersebut tidak benar-benar terjadi. Penyangkalan ini dapat berlangsung dalam waktu yang singkat, tetapi pada beberapa kasus, korban mungkin terjebak dalam fase ini lebih lama, terutama jika mereka merasa tidak memiliki dukungan dari orang-orang di sekitar mereka.

### **b. Tahap Ketakutan dan Kecemasan**

Setelah melewati fase awal, korban biasanya mulai merasakan ketakutan dan kecemasan yang intens. Perasaan ini muncul karena mereka menyadari kerentanan dan ketidakberdayaan yang dialami saat kejadian tersebut. Pada tahap ini, korban sering kali menghindari situasi, tempat, atau orang-orang yang mengingatkan mereka pada peristiwa traumatis. Rasa cemas yang mendalam dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti kesulitan tidur, hilangnya nafsu makan, atau ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Ketakutan ini juga sering kali membuat korban enggan melaporkan kejadian tersebut, karena khawatir tidak akan dipercaya atau bahkan disalahkan.

c. Tahap Rasa Bersalah dan Malu

Pada tahap ini, korban mulai menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang menimpanya. Banyak korban yang merasa bahwa mereka seharusnya bisa mencegah kejadian tersebut atau bahwa mereka melakukan sesuatu yang memicu perilaku pelaku. Perasaan bersalah ini sering kali diperparah oleh stigma sosial yang mengelilingi kekerasan seksual, di mana korban kerap dianggap sebagai pihak yang turut bertanggung jawab. Selain itu, rasa malu yang mendalam juga muncul karena mereka merasa tubuh atau dirinya telah “dinodai.” Perasaan ini bisa menjadi hambatan besar dalam proses pemulihan, terutama jika korban tidak mendapatkan dukungan yang memadai.

d. Tahap Kemarahan dan Kebencia

Seiring berjalaninya waktu, korban mulai merasa marah terhadap pelaku, situasi, atau bahkan dirinya sendiri. Kemarahan ini adalah bagian dari upaya korban untuk merebut kembali kendali atas hidup mereka setelah sebelumnya merasa tidak berdaya. Pada tahap ini, beberapa korban mungkin mulai berani berbicara tentang pengalaman mereka, meskipun hal itu masih disertai emosi yang kuat. Namun, jika kemarahan ini tidak dikelola dengan baik, korban dapat mengalami kesulitan dalam membangun hubungan baru dan mempercayai orang lain.

e. Tahap Depresi dan Keputusasaan

Jika trauma tidak ditangani dengan baik, korban sering kali jatuh ke dalam fase depresi. Mereka merasa kehilangan harapan, tidak berharga, dan sulit melihat masa depan yang cerah. Pada tahap ini, korban mungkin menarik diri dari kehidupan sosial, kehilangan minat pada hal-hal yang dulu mereka nikmati, atau bahkan memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup. Depresi ini sering kali diperparah oleh kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar atau oleh ketidakadilan yang mereka rasakan jika pelaku tidak dihukum.

f. Tahap Penerimaan dan Pemulihan

Tahap terakhir adalah penerimaan, di mana korban mulai menerima kenyataan bahwa kejadian tersebut telah terjadi, tetapi tidak lagi membiarkannya mendefinisikan siapa diri mereka. Ini adalah tahap yang

paling sulit dicapai, tetapi dengan dukungan yang tepat, seperti terapi, konseling, dan dukungan sosial, banyak korban yang mampu mencapainya. Pada tahap ini, korban mulai membangun kembali hidup mereka dengan fokus pada masa depan, bukan pada luka masa lalu. Mereka mungkin juga menemukan kekuatan untuk membantu korban lain yang mengalami situasi serupa, sebagai bagian dari proses pemulihan mereka sendiri.

### **Gangguan Psikologis yang Dialami Korban Pedofilia**

Korban pedofilia sering kali mengalami berbagai gangguan psikis yang mendalam sebagai dampak dari pengalaman traumatis yang mereka alami (Darmayasa and Natanael, 2023). Pengalaman tersebut bukan hanya mempengaruhi kesejahteraan mental mereka pada saat itu, tetapi juga dapat berlanjut dalam jangka panjang, mempengaruhi kehidupan mereka sehari-hari dan perkembangan mereka di masa depan. Gangguan-gangguan psikologis yang timbul akibat kekerasan seksual terhadap anak-anak sangat beragam, tergantung pada usia korban, durasi trauma, serta jenis kekerasan yang dialami. Namun, beberapa gangguan psikis umum sering terlihat pada korban pedofilia.

#### **a. Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD)**

Salah satu gangguan psikologis yang paling umum dialami korban pedofilia adalah PTSD. Gangguan ini muncul akibat peristiwa traumatis yang mengganggu kehidupan korban dalam jangka panjang. Korban sering kali mengalami flashback, mimpi buruk, dan perasaan seperti sedang mengulang kembali peristiwa tersebut. Mereka mungkin merasa terjebak dalam kenangan buruk yang membuat mereka tidak bisa melanjutkan hidup secara normal. PTSD juga sering kali disertai dengan kecemasan yang berlebihan, kewaspadaan yang meningkat, serta perasaan bahwa mereka berada dalam bahaya setiap saat, bahkan jika mereka berada dalam lingkungan yang aman.

#### **b. Depresi Berat**

Korban pedofilia juga sering mengalami depresi berat sebagai dampak dari trauma yang mereka alami. Depresi ini bisa menyebabkan perasaan putus asa, kehilangan minat pada kegiatan

yang dulu mereka nikmati, serta rasa tidak berharga yang mendalam. Mereka mungkin merasa tidak ada jalan keluar dari penderitaan emosional yang mereka rasakan dan, dalam kasus yang lebih parah, berisiko untuk melakukan tindakan merugikan diri sendiri, seperti percobaan bunuh diri. Depresi ini diperburuk oleh perasaan bersalah yang sering kali dialami korban, yang menganggap diri mereka bertanggung jawab atas kejadian traumatis tersebut.

c. Gangguan Kecemasan

Kecemasan yang berlebihan juga merupakan gangguan psikologis yang sering dialami oleh korban pedofilia. Mereka cenderung hidup dalam ketakutan yang terus-menerus, merasa khawatir tentang situasi atau orang-orang di sekitar mereka yang mungkin mengingatkan mereka pada pengalaman traumatis. Gangguan kecemasan ini bisa menyebabkan mereka mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar, napas pendek, atau merasa pusing dan mual saat menghadapi pemicu kecemasan. Ketakutan akan bahaya atau pengkhianatan sering kali membuat korban merasa terisolasi dan enggan membangun hubungan sosial.

### **Peran Keluarga dan Masyarakat dalam Pemulihan Psikis Korban**

Keluarga memegang peranan utama dalam membantu korban pedofilia memulihkan kondisi psikis mereka. Dukungan emosional dari anggota keluarga, seperti memberikan rasa aman, mendengarkan tanpa menghakimi, dan menciptakan suasana penuh kasih sayang, dapat menjadi fondasi awal pemulihan. Orang tua atau pengasuh perlu memastikan korban merasa dilindungi, sehingga mereka dapat mengungkapkan perasaan dan trauma yang dialami tanpa rasa takut. Selain itu, keluarga juga harus terbuka untuk menerima bantuan profesional, seperti konseling atau terapi, guna mendukung proses pemulihan yang lebih terarah. Kesediaan keluarga untuk bekerja sama dalam proses pemulihan adalah kunci agar korban dapat bangkit dari pengalaman traumatis yang dialami.

Masyarakat juga memiliki tanggung jawab besar dalam mendukung korban pedofilia, terutama dalam menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif. Lingkungan sosial yang tidak menghakimi dan penuh empati sangat penting agar korban tidak merasa terisolasi. Edukasi masyarakat tentang dampak kekerasan seksual terhadap anak-anak perlu ditingkatkan agar mereka dapat memahami kebutuhan khusus korban. Masyarakat juga harus aktif dalam mencegah stigma yang sering kali melekat pada korban, yang hanya akan memperburuk kondisi mental mereka. Dengan menciptakan ruang yang mendukung, masyarakat dapat membantu korban merasa diterima dan mampu berinteraksi kembali secara sosial.

Selain memberikan dukungan langsung, keluarga dan masyarakat juga harus berperan dalam mencegah terulangnya kejadian serupa. Orang tua harus lebih waspada terhadap lingkungan sosial anak, termasuk memantau hubungan mereka dengan orang dewasa di sekitar mereka. Masyarakat, di sisi lain, dapat berperan melalui advokasi dan pelaporan tindakan mencurigakan yang berpotensi membahayakan anak-anak. Peningkatan kesadaran ini tidak hanya membantu korban, tetapi juga mencegah munculnya korban baru. Dukungan kolektif ini merupakan bentuk perlindungan yang konkret terhadap anak-anak dari ancaman pedofilia.

Pada akhirnya, pemulihan korban pedofilia memerlukan kolaborasi yang erat antara keluarga, masyarakat, dan profesional kesehatan mental. Keluarga dan masyarakat harus memberikan dukungan yang konsisten dan berkesinambungan agar korban mampu mengatasi trauma yang dialaminya. Dukungan ini tidak hanya membantu korban membangun kembali rasa percaya diri mereka, tetapi juga memberikan harapan untuk masa depan yang lebih baik. Ketika keluarga dan masyarakat bersama-sama menciptakan lingkungan yang peduli dan aman, korban memiliki peluang yang lebih besar untuk menjalani kehidupan yang sehat dan bermakna. Proses ini membutuhkan kesabaran, empati, dan komitmen dari semua pihak.

## **Dampak dari Minuman Keras pada Remaja**

*Muthia Sulavah*

Alkohol adalah suatu zat yang bekerja secara selektif, terutama pada otak, sehingga dapat menimbulkan perubahan pada perilaku, emosi, kognitif, persepsi dan kesadaran seseorang yang apabila digunakan dapat menimbulkan kecanduan atau ketergantungan. Penyalahgunaan minuman keras saat ini merupakan permasalahan yang cukup berkembang di dunia remaja dan menunjukkan kecenderungan yang meningkat dari tahun ketahun, yang akibatnya dirasakan dalam bentuk kenakalan kenakalan, perkelahian, munculnya geng-geng remaja, perbuatan asusila, dan maraknya premanisme pada kalangan remaja.

Pada masa kini banyak sekali anak-anak remaja yang terpengaruh pergaulan bebas, salah satunya adalah minuman keras. Banyak dari anak zaman sekarang meminum minuman keras untuk sekedar bersenang-senang dan untuk membuat dirinya tenang saat ada masalah, minuman keras banyak memberikan efek-efek yang tidak baik bagi kesehatan fisik dan mental bagi seseorang yang meminumnya khususnya untuk remaja. Minuman keras (Miras) menyebabkan terjadinya perubahan nilai terhadap perilaku di masyarakat, minuman keras yang secara hukum maupun agama dianggap hal yang tidak baik menjadi sesuatu yang dianggap tidak wajar untuk dilakukan. Salah satu dampak perubahan zaman dari faktor sosial, ekonomi baru-baru ini cukup nyata di tengah masyarakat kita adalah penyalahgunaan minuman keras pada kalangan remaja. Bila keadaan ini dibiarkan maka bencana yang akan terjadi, remaja yang telah keracunan alkohol atau minuman keras ini adalah remaja yang tidak efektif bagi kehidupan sosialnya (Hermawan et al., 2020).

Minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol dalam kadar tinggi, contohnya seperti:

- a. Vodka : mengandung kadar alkoholnya 35-50%
- b. Wine : mengandung kadar alkoholnya 12-15%
- c. Bir : mengandung kadar alkoholnya 3-4%

- d. Whiskey : mengandung kadar alkoholnya 40-60 %
- e. Dark rum : mengandung kadar alkoholnya 50-60%

Masih banyak lagi contoh-contoh dari minuman beralkohol yang berbahaya bagi kesehatan mental fisik dan masalah-masalah sosial lainnya dan berpotensi kecanduan. Pada dasarnya modernisasi merupakan kemajuan teknologi yang mengakibatkan perubahan cukup kompleks, bahwasannya kemajuan ilmu pengetahuan teknologi dan moderni-sasi merupakan faktor sosial ekonomi baru yang juga akan memberikan dampak pengaruh dalam bidang kesehatan. Perkembangan zaman adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari. Dia datang tanpa diundang dan tidak akan pergi walaupun di usir. Hal ini mengakibatkan perubahan di semua aspek kehidupan. Perubahan itu akan terus melaju walaupun banyak pihak-pihak yang menentangnya.

Pada saat ini anak-anak remaja merasa minuman keras dapat menghilangkan penat maupun masalah yang mereka hadapi dan membuat mereka lebih percaya diri dan berani, tapi nyatanya minuman keras dapat merusak proses berfikir dan menjadikan seorang tidak sadarkan diri dan membuat mereka melakukan hal-hal yang lebih negatif.

Minuman keras pada anak-anak remaja memiliki dampak yang sangat buruk untuk perkembangan mereka kedepannya, banyak sekali hal yang dipengaruh dari minuman-minuman tersebut dari mulai kesehatan, emosi, cara berfikir dll. Ini dia dampak-dampak minuman keras bagi kesehatan fisik dan mental:

- a. Kesehatan fisik:
  - 1. Kerusakan saraf
  - 2. Tekanan darah tinggi
  - 3. Penurunan daya tahan tubuh
  - 4. Gangguan sistem reproduksi
  - 5. Mata jereng
- b. Kesehatan mental:
  - 1. Gangguan memori
  - 2. Gangguan konsentrasi

## **Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Orang Meminum Minuman Keras**

- a. Faktor Individu : Biasanya anak muda atau seseorang mencoba sesuatu karena ingin membuktikan keberaniannya pada teman- temannya, ingin melepaskan diri dari masalah yang ada, ingin menemukan arti hidup, dan solidaritas terhadap kawan. Rasa ingin tahu adalah kebutuhan setiap individu yang berasal dari dalam dirinya, terutama bagi generasi muda dimana salah satu sifatnya adalah ingin mencoba hal- hal yang baru. Rasa ingin tahu terhadap minuman keras yang oleh mereka dianggap sebagai sesuatu yang baru dan kemudian mencobanya, akibat ingin tahu itulah akhirnya menjadi pengkonsumsi tetap. keberaniannya juga karena didesak oleh gejolak dalam jiwanya yang ingin dianggap hebat, pemeberani, dan pahlawan diantara teman-teman sebayanya.
- b. Faktor Keluarga : Konflik yang terjadi dalam keluarga dapat membuat anggota keluarga merasa frustasi sehingga memilih minuman keras sebagai solusinya. Banyak pengkonsumsi minuman keras yang berasal dari keluarga yang tidak harmonis. Keluarga seharusnya menjadi wadah untuk menikmati kebahagiaan. Namun pada kenyataannya, keluarga sering sekali justru menjadi pemicu sang anak menjadi pengkonsumsi minuman keras, hal tersebut disebabkan karena keluarga tersebut kacau balau.
- c. Faktor Lingkungan: Faktor lingkungan juga sering membuat pengkonsumsi minuman keras bertambah, karena lingkungan yang kurang baik selalu memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengenal sesuatu yang buruk seperti minuman keras. Selain itu faktor lingkungan sering pula menyebabkan pengkonsumsi minuman keras bertambah. Salah satu bentuk faktor lingkungan yang menyebabkan bertambahnya pengkonsumsi minuman keras adalah lingkungan tempat bergaul dengan teman yang selalu memberikan kesempatan pada mereka untuk mengenal minuman

- keras ini sehingga motif coba-coba sampai pada taraf ketagihan membuat mereka senantiasa mengkonsumsi minuman keras.
- d. Faktor Agama: Pendidikan agama merupakan yang paling utama yang dibutuhkan; oleh seseorang dimana hal tersebut secara langsung berpengaruh terhadap perkembangan dan perilaku karena buruk anak itu tergantung pada kedua orang.
  - e. Faktor Pendidikan: Pendidikan adalah hal yang sangat penting bagi sebuah bangsa. Karena perkembangan dan kemajuan suatu bangsa dapat diukur melalui tingkat dan kualitas pendidikan serta tingkat kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Pendidikan yang baik pada seseorang sangat mempengaruhi cara berpikir, dia tahu benar mana yang baik dan mana yang buruk. Berbagai gejala yang menimbulkan perilaku masyarakat (remaja) akhir-akhir ini tampak menonjol di masyarakat. Remaja dengan segala sifat dan sistem nilai tidak jarang memunculkan perilaku-perilaku yang ditanggapi masyarakat yang tidak seharusnya diperbuat oleh remaja. Sejauh ini kekhawatiran terbesar yang menjadi pusat perhatian banyak kalangan adalah penyalahgunaan minuman keras. Penyalahgunaan minuman keras saat ini merupakan permasalahan yang cukup berkembang di kalangan masyarakat (remaja) dan menunjukkan kecenderungan yang meningkat dari tahun ketahun, yang akibatnya dirasakan dalam bentuk kenakalan-kenakalan, perkelahian, munculnya geng-geng remaja, perbuatan asusila, dan maraknya premanisme pada kalangan masyarakat khususnya remaja.

Anak remaja bisa mengenal minuman keras dari karena faktor lingkungan, stress dan emosi, genetik, kesehatan mental, kurangnya edukasi itu yang membuat mereka penasaran dan ingin mencoba. Namun banyak anak remaja zaman sekarang yang berfikiran bahwa alkohol bisa menghilangkan masalah mereka atau sekedar tenang saja ini juga di sebabkan faktor kurang edukasi untuk anak remaja dan kurangnya pengawasan

orang tua namun ada juga karena rasa penasaran mereka dan pergaulan juga gaya hidup karena menganggap diri mereka sudah dewasa dan mungkin keran melakukan hal tersebut.

Banyak dari anak remaja yang sudah meminum minuman beralkohol melakukan cara yang tidak baik untuk mendapatkan minuman tersebut seperti main judi,mencuri,dan memalak orang atau temannya atau bahkan akan melawan orang tuanya sendiri untuk meminta uang agar membeli minuman tersebut.

Dari situ kita harus mencengah agar tidak meminum minuman keras cara penjegahannya adalah memberi edukasi tentang efek negatif alkohol pada kesehatan fisik dan mental, serta dampak sosialnya. Keterlibatan orang tua dalam dialog terbuka mengenai bahaya alkohol. Keluarga yang komunikatif dapat mencegah penyalahgunaan. Melakukan kegiatan positif yang menarik, seperti olahraga, seni, atau kelompok minat lainnya, untuk mengalihkan perhatian remaja dari alkohol. Bimbingan dan Konseling tawarkan akses ke layanan konseling bagi remaja yang sudah terpapar atau mengalami masalah terkait alkohol.

## **Belenggu Jiwa si Kecil**

*Nisrinazhifa Nafisa Shakoo*

Belenggu jiwa si kecil membahas tentang perasaan yang terjerat akibat keterbatasan dalam mengekspresikan diri pada anak-anak, biasanya juga akibat dari lingkungan atau trauma yang di alami pada masa sebelumnya.

Dalam konteks ini, belenggu dapat di artikan juga sebagai hambatan yang mengganggu perkembangan emosional dan psikologis anak. Biasanya mencakup konflik seperti emosional, tekanan dari lingkungan (tuntutan orang tua), serta pencarian jati diri. Anak-anak yang mengalami belenggu jiwa tidak dapat berkembang dengan maksimal mereka juga membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang-orang terdekat dan di sekitarnya.

Bahkan ketika anak memiliki kelainan atau gangguan sekalipun mereka juga memiliki ke istimewaannya sendiri. Jadi untuk para ibu dan orang tua di luar sana jangan berkecil hati ketika mendapatkan anak yang memiliki kelainan, bisa jadi di balik kelainan yang dimiliki anak tersebut ada kelebihan yang tidak semua anak normal miliki. Ketika kita diberikan anak seperti itu dari tuhan wajib untuk kita bersyukur, tetap mendidik dengan baik dan memberikan fasilitas yang baik agar perkembangannya dan kelebihannya terbantu.

Setiap anak itu terlahir dengan kelebihannya masing-masing. Jadi orang tua yang mengatakan bahwa anak mereka tidak memiliki keistimewaan sangatlah tidak benar. Karena, keistimewaan seorang anak bukan hanya dilihat dari kemampuan akademiknya saja. Tetapi anak yang senang menyanyi, anak yang sayang dan senang akan binatang, anak yang patuh, itu semua juga termasuk kedalam anak yang istimewa. Orang tua pun wajib mendukung setiap kelebihan anak-anak agar menjadi perkembangan yang baik untuk kedepan nya.

Dukungan yang dapat diberikan terhadap anak tidak selalu tentang kata kata, tetapi bukti dan aksi nyata dari setiap orang tua yang menginginkan anak nya berkembang lebih baik. Orang tua yang memberikan pendidikan atau fasilitas

terbaik terhadap anaknya juga dapat merasakan hasil dari apa yang mereka inginkan seperti, anak tersebut dapat membanggakan mereka kedepannya.

Sebagai orang tua pun wajib untuk memberikan pendidikan yang terbaik terhadap anak-anak mereka. Karena pada dasarnya pendidikan karakter suatu hal yang sangat penting untuk perkembangan anak selanjutnya. Dari pendidikan karakter sendiri dapat memberikan penanaman yang baik terhadap kejiwaan anak seperti perilaku yang terpuji, perilaku dalam beribadah, perilaku sebagai warga negara yang baik, serta cara berinteraksi dengan lingkungan sosial yang baik.

Biasanya pendidikan karakter dimulai sedari anak berusia dibawah tujuh tahun. Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa setiap anak memiliki potensi atau kelebihannya masing-masing. Namun kelebihan atau kecerdasan yang sudah dimiliki anak sejak lahir tidak akan muncul jika tidak dibantu perkembangannya sejak dini. Sudaryanti (2010: 3) mengungkapkan anak usia dini merupakan masa keemasan (golden age) yang hanya terjadi satu kali dalam masa perkembangan kehidupan, sekaligus masa yang kritis bagi kehidupan anak.

Anak kecil memiliki sikap spontan dimana sikap tersebut merupakan hasil murni dari ketidak tahuhan dan ketidak kesengajaan yang mereka lakukan.

Dadang Hawari menyatakan bahwa, tumbuh kembang anak terhadap kejiwaan (mental intelektual dan mental emosional) yaitu IQ dan EQ, amat dipengaruhi oleh sikap, cara dan kepribadian orang tua dalam memelihara, mengasuh dan mendidik anaknya. Maka dari itu sudah sepatutnya orang tua mengetahui tumbuh kembang anaknya. Selain dari pada pendidikan orang tua juga harus memberikan makanan yang bergizi.

Karakter utama dalam "Belenggu Jiwa Si Kecil" biasanya digambarkan sebagai sosok yang kompleks dan mendalam. Berikut adalah aspek penting dari karakter ini:

- a. Latar Belakang: Karakter sering kali berasal dari lingkungan yang penuh tekanan, seperti keluarga yang

- dysfunctional, pengalaman trauma, atau kekerasan. Latar belakang ini menjadi faktor penting dalam membentuk kepribadian dan pandangan hidupnya.
- b. Perjuangan Emosional: Karakter utama biasanya mengalami berbagai konflik batin, seperti rasa takut, kesepian, atau kebingungan identitas. Perjuangan ini menjadi pusat cerita, menunjukkan bagaimana perasaan tersebut membelenggu jiwa mereka.
  - c. Kekuatan dan Ketahanan: Meskipun menghadapi banyak tantangan, karakter ini sering menunjukkan ketahanan dan keberanian. Proses untuk mengatasi rasa sakit dan mencari kebahagiaan menjadi bagian penting dari perjalanan mereka.
  - d. Hubungan dengan Karakter Lain: Interaksi dengan teman, keluarga, dan figur dewasa lainnya memberikan dimensi tambahan pada karakter. Hubungan ini sering kali menjadi sumber dukungan atau konflik, mempengaruhi perkembangan si kecil.
  - e. Proses Pertumbuhan: Sepanjang cerita, karakter utama biasanya mengalami transformasi, belajar untuk melepaskan belenggu yang mengikatnya. Ini mencakup pengenalan diri, penerimaan, dan pembelajaran tentang cinta serta empati.
  - f. Simbolisme: Karakter ini sering kali berfungsi sebagai simbol harapan dan kekuatan, menggambarkan bahwa meskipun terbelenggu, ada kemungkinan untuk bangkit dan menemukan kedamaian.

Melalui karakter utama ini, penulis mengeksplorasi tema besar tentang perjuangan dan penyembuhan, serta pentingnya dukungan dalam perjalanan hidup.

### **Masalah Utama**

- a. Dampak Lingkungan: Lingkungan keluarga dan sosial yang tidak mendukung perkembangan atau kelebihan anak dapat memperburuk masalah yang dihadapi anak.
- b. Kekhawatiran Emosional: Anak sering kali menghadapi perasaan cemas dan takut, yang bisa

- disebabkan oleh tekanan dari orang tua atau lingkungan sekitar.
- c. Kesepian dan Isolasi: Banyak anak merasa terasing, baik karena masalah sosial di sekolah maupun kurangnya perhatian di rumah.
  - d. Harapan dan Ekspektasi: Terdapat beban harapan dari orang dewasa yang membuat anak merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi tersebut.
  - e. Pencarian Identitas: Anak berjuang untuk menemukan siapa diri mereka, sering kali dalam konteks perbandingan dengan teman sebaya.
  - f. Kekerasan dan Trauma: Pengalaman kekerasan, baik fisik maupun emosional, dapat menjadi belenggu yang sangat berat bagi jiwa anak.

Dari penjelasan diatas sudah dapat disimpulkan bahwa peran orang tua dan lingkungan sangat penting untuk tumbuh kembang anak kecil. Keluarga juga merupakan tempat pendidikan pertama untuk anak-anaknya. Dalam melakukan proses pendidikan tersebut juga diharapkan orang tua mampu menanamkan nilai-nilai keagamaan (agama islam) sehingga anak bukan hanya tau tentang norma-norma sosial, Tetapi anak juga sangat perlu untuk memiliki nilai-nilai keagamaan. Berkaitan pula dengan hal sedang kita bahas metode pendidikan yang diajukan oleh An-Nahlawi akan menjadi patokan orang tua untuk mengajarkan pendidikan agama islam kepada anak-anaknya.

Metode yang ditawarkan An-Nahlawi tersebut adalah metode hiwar atau percakapan. Metode hiwar (dialog) ialah percakapan silih berganti antara dua pihak atau lebih melalui tanya jawab mengenai satu topik, dan dengan sengaja diarahkan kepada satu tujuan yang dikehendaki. Dalam proses pendidikan metode hiwar mempunyai dampak yang sangat mendalam terhadap jiwa pendengar (mustami) atau pembaca yang megikuti topik percakapan dengan seksama dan penuh perhatian. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal sebagai berikut:

- a. Permasalahan yang disajikan sangat dinamis, karena kedua belah pihak (pendidik dan peserta didiknya) langsung terlibat dalam pembicaraannya secara timbal balik, sehingga tidak membosankan. Bahkan dialog seperti itu mendorong kedua pihak untuk saling memperhatikan sehingga dapat menyingkap sesuatu yang baru, mungkin pula salah satu pihak berhasil meyakinkan rekannya dengan-pandangan yang dikemukakannya itu.
- b. Pembaca atau pendengar tertarik untuk terus mengikuti jalannya percakapan itudengan maksud dapat mengetahui kesimpulan (al- natijah atau goal)-nya. Hal ini juga dapat menghindarkan kebosanan dan dapat memperbarui semangat.
- c. Metode hiwar (dialog) dapat membangkitkan berbagai perasaan dan kesan seseorang, yang akan melahirkan dampak pedagogis yang turut membantu kukuhnya ide tersebut dalam jiwa pendengar/pembaca serta mengarahkan kepada tujuan akhir Pendidikan.
- d. Bila metode hiwar dilakukan dengan baik, memenuhi etika Islam, maka cara berdialog, sikap orang yang terlibat itu akan memengaruhi peserta sehingga meninggalkan pengaruh berupa pendidikan akhlak, sikap dalam berbicara, menghargai pendapat orang lain dan sebagainya.

### **Perkembangan Kognitif**

- a. Pengurutan, mampu untuk mengurutkan objek menurut ukuran, bentuk, atau ciri lainnya.
- b. Klasifikasi, mampu untuk memberi nama dan mengidentifikasi benda.
- c. Decentering, mempertimbangkan beberapa aspek untuk memecahkan masalah.
- d. Reversibility, memahami bahwa jumlah atau benda- benda dapat diubah, kemudian kembali ke keadaan awal.
- e. Konservasi, memahami bahwa kuantitas, panjang, atau jumlah benda-benda adalah tidak berhubungan dengan

pengaturan atau tampilan dari objek atau benda-benda tersebut.

- f. Penghilangan sifat Egosentrisme kemampuan untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain.

### **Perkembangan Moral**

- a. (Usia 6 sampai 9 tahun) menempati posisi apa untungnya buat saya, perilaku yang benar didefinisikan dengan apa yang paling diminatinya. Penalaran tahap dua kurang menunjukkan perhatian pada kebutuhan orang lain, hanya sampai tahap bila kebutuhan itu juga berpengaruh terhadap kebutuhannya sendiri. Semua Tindakan dulakukan untuk melayani kebutuhan diri sendiri saja.
- b. (Usia 9-12 tahun), seseorang memasuki masyarakat dan memiliki peran sosial. Individu mau menerima persetujuan atau ketidaksetujuan dari orang-orang lain karena hal tersebut merefleksikan persetujuan dari masyarakat terhadap peran yang dimilikinya. Mereka mencoba menjadi seorang anak baik untuk memenuhi harapan tersebut, karena telah mengetahui ada gunanya melakukan hal tersebut. Penalaran tahap tiga menilai moralitas dari suatu tindakan dengan mengevaluasi konsekuensinya dalam bentuk hubungan interpersonal, yang mulai menyertakan hal seperti rasa hormat, rasa terimakasih, dan golden rule.

Perkembangan mental emosional dan sosial anak usia sekolah dasar tugas perkembangan yaitu :

- a. Melalui interaksi sosial, anak-anak mulai mengembangkan rasa bangga dalam prestasi dan bangga pada kemampuan mereka.
- b. Anak-anak yang didorong dan dipuji oleh orang tua dan guru mengembangkan perasaan kompetensi dan kepercayaan keterampilan mereka. Mereka yang menerima sedikit atau tidak ada dorongan dari orang tua, guru, akan meragukan kemampuan mereka untuk menjadi sukses.

- c. Mereka yang layak menerima dorongan dan penguatan melalui eksplorasi pribadi akan muncul dari tahap ini dengan perasaan yang kuat tentang diri dan rasa kemerdekaan dan kontrol. Mereka yang tetap yakin dengan keyakinan dan keinginan mereka akan tidak aman dan bingung tentang diri mereka sendiri dan masa depan.

Perkembangan psikomotor anak usia sekolah dasar pada perkembangannya mencakup:

- a. Sudah dapat mendeskripsikan bagian tubuh.
- b. Sudah dapat berlompat-lompat serta menari.
- c. Sudah dapat menggunakan bagian jari untuk berhitung.
- d. Sudah mampu memahami dari apa yang di dengar dengan cara menceritakan apa yang telah di dengar
- e. Sudah dapat menerima kata kata serta memahami artinya.
- f. Sudah bisa menentang dari apa yang dilarang.
- g. Sudah lebih tau tentang besar dan kecil.
- h. Sudah dapat mengayuh sepeda dengan lihai.
- i. Sudah lebih tahu kanan dan kiri.
- j. Dapat bertindak tidak sopan.
- k. Mampu menguraikan objek-objek dengan gambar ( J.W. Santrock, 2002, h. )

Jadi dapat disimpulkan faktor-faktor pengaruh belenggu kejiwaan terhadap perkembangan anak-anak pada usia 7 tahun. Faktornya sendiripun mencakup dari lingkungan keluarga, pendidikan, dan faktor emosional dari orang tua. Belenggu Jiwa si Kecil membahas tentang hambatan kejiwaan terhadap anak kecil yang menghambat kejiwaan sehingga susahnya berkembang dengan baik. Serta pengalaman trauma yang dialami sebelumnya dapat mengakibatkan gangguan perkembangan emosional dan psikologisnya.

Orang tua juga merupakan faktor utama dari penulisan ini karena mereka sumber pendidikan pertama untuk anak-anaknya seperti, memberikan pendidikan yang baik, memberikan nilai-nilai agama, maupun bimbingan emosional dan sosial. Meskipun anak sudah memiliki kelebihannya,

tetapi anak kecil juga membutuhkan dukungan dari keluarga maupun orang tua untuk mencapai potensi yang maksimal dari anak tersebut. Serta memberikan pendidikan karakter dan sosial untuk masa depan yang lebih baik.

Selain dari pada itu, penulisan ini juga memberikan informasi untuk mendapatkan pendidikan yang efektif, contohnya metode hiwar yang di tulis oleh An-Nahlawi dapat menciptakan komunikasi yang baik terhadap orang tua dan anak. Semoga materi ini juga dapat memberikan moral moral dan pendidikan terhadap anak dengan penuh tanggung jawab serta perhatian.

Seperti yang sudah dibahas bahwa pendidikan, keluarga, dan lingkungan merupakan peran penting untuk kejiwaan anak-anak. Sehingga dari apa yang sudah kita tahu sebelumnya semua itu demi perkembangan dan pertumbuhan yang baik untuk masa depannya. Pendidikan karakter yang sudah di tanami oleh orang tua terhadap anak-anak nantinya akan menuai keberhasilan perkembangan yang dapat membanggakan.

## **Peran Ayah dalam Psikologis Anak**

*Farrel Danendra*

Ayah adalah salah satu figur yang sangat penting dalam kehidupan anak. Meskipun dalam banyak budaya, ibu sering kali dianggap sebagai pengasuh utama anak, peran ayah dalam perkembangan psikologi anak ternyata sangat besar dan tidak bisa dianggap remeh. Keterlibatan ayah dalam kehidupan anak, baik dalam hal emosional, sosial, dan bahkan perkembangan kognitif, memiliki dampak yang signifikan terhadap cara anak tumbuh dan berkembang. Mengetahui bagaimana peran ayah memengaruhi perkembangan psikologi anak serta dampak yang ditimbulkan baik secara positif maupun negatif sangat penting dalam konteks pengasuhan anak yang lebih baik.

Tampaknya ada semacam kebingungan dan perasaan frustrasi pada kebanyakan keluarga dalam hal mendidik anak pada saat ini. Keresahan ini membuat banyak keluarga mengalami keretakan atau kekurangharmonisan. Salah satu penyebab kekacauan dalam hal mendidik anak adalah karena terjadinya perubahan dalam struktur dan pola hubungan antar anggota keluarga.

### **Sosok Ayah Dalam Psikologi Anak**

Di dalam sebuah keluarga, sosok dan peran Ayah di dalam keluarga sangat penting akan membimbing, mengarahkan, bahkan role model bagi anak-anak maupun laki-laki atau perempuan. Sosok dan peran Ibu juga tidak kalah penting akan mendidik anaknya bahkan sama dengan krusialnya dengan sang Ayah. Sosok Ibu yang memberikan kasih sayang, perhatian, rasa peduli, empati, dan simpati.

Apakah peran Ayah se penting itu? Jawabannya adalah sangat penting. Karena peran seorang Ayah di dalam keluarga itu sangat banyak dalam masa perkembangan anak-anaknya. Mulai dari kecil, ketika sang anak melakukan kesalahan dengan sengaja mencoret-coret tembok dan dengan sengaja mengacak-acak tumpukan barang yang telah disusun rapih oleh orang tua nya.

Ayah, sebagai pembimbing dan pengarah yang baik akan menasehati dan mengarahkan kepada hal hal yang lebih baik daripada akan hal itu. Sosok Ayah juga sebagai role model bagi anak-anaknya, karena sosok Ayah adalah sebagai contoh dari masa pembelajaran cara bersikap ketika anak-anaknya ingin bersikap harus seperti apa dan bagaimana.

Sosok Ayah juga sangat membantu perkembangan mindset sang anak untuk menjadi authentic dan bisa memecahkan suatu masalah dan kesalahan yang di alami oleh sang anak. Seorang anak sangat butuh sosok yang kuat pribadi nya di sebuah keluarga yang hanya didapatkan oleh sang Ayah, yang membimbing anaknya untuk menjadi:

- a. pribadi yang kuat,
- b. mempunyai prinsip,
- c. tanggung jawab,
- d. problem solving atau memecahkan suatu masalah,
- e. menjadi percaya akan terhadap dirinya sendiri,
- f. membentuk karakter akan pribadi sang anak,
- g. membantu membentuk kualitas diri sang anak,
- h. mengarahkan sekaligus membimbing sang anak mengelola emosi dengan baik,
- i. dan yang paling penting membantu menemukan jati diri sang anak.

### **Bagaimana Jika Sang Anak Tidak Mendapatkan Peran Ayah?**

Ketidakhadiran ayah dalam kehidupan anak bisa menimbulkan dampak yang cukup besar pada perkembangan psikologi anak. Salah satu dampak paling nyata adalah kurangnya rasa aman yang dialami oleh anak. Ayah sering kali dianggap sebagai figur yang memberikan perlindungan, dan ketidakhadiran mereka bisa membuat anak merasa terabaikan atau tidak dihargai. Rasa tidak aman ini bisa memengaruhi perkembangan emosional anak, menyebabkan kecemasan, dan bahkan masalah kepercayaan diri yang berkepanjangan.

Hal ini sangat berbahaya sekali terhadap tumbuh kembang sang anak di masa kecil hingga dewasanya. Mungkin sebagian besar tidak terlihat di masa kecilnya, begitupun sebaliknya atau bahkan bisa terlihat dari masa kecil hingga

dewasa nya. Hal pertama yang bisa dilihat, sang anak kehilangan arah akan masa kehidupannya untuk bagaimana melangkah kedepannya.

Tidak ada sosok yang mengarahkan sang anak untuk menggapai tujuannya, bahkan yang lebih parahnya sang anak pun tidak mengetahui apa tujuan yang ingin digapai. Sang anak pun tidak mengetahui bagaimana harusnya bersikap dan bertindak jika terjadi suatu masalah yang ditimpa olehnya, yang menyebabkan sang anak pun bisa kehilangan rasa kepercayaan diri nya akan memecahkan suatu masalahnya dikarenakan kekurangan physical and emotional support terhadap sang anak.

### **Dampak Negatif Hilangnya Peran Ayah Dalam Psikologi Anak**

Yang paling sering terjadi ketika sang anak kehilangan figur Ayah, yaitu sang anak kurangnya rasa bertanggung jawab. Mengapa demikian? karena Ayah berperan dalam stimulasi perkembangan otak anak untuk:

- a. bertindak akan suatu hal yang terjadi kepada dirinya dan bagaimana harus bertindak,
- b. apa konsekuensi yang akan diterima,
- c. dan menyelesaikan masalah yang ditempa olehnya.

Sang anak yang tidak memiliki sosok figur Ayah, maka kemungkinan besar sang anak tidak akan menemukan jati dirinya atau akan kehilangan jati diri nya yang berdampak kepada masa depan sang anak tersebut. Anak juga tidak dapat sosok yang akan mengayomi dirinya ketika tidak mendapatkan figur Ayah, yang sangat mengarahkan anak untuk bagaimana bersikap dan bertindak secara signifikan di dalam suatu kondisi dan situasi. Anak butuh pengisi akan mindset tentang masalah kehidupan yang akan terjadi di dalam dirinya. jika tidak terpenuhi tentang pembelajaran akan kehidupan, sang anak pun akan tersesat di dalam kehidupannya yang dapat menyebabkan kehilangan arah untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Anak yang tidak memiliki kehadiran ayah yang konsisten juga cenderung mengalami kesulitan dalam membentuk identitas gender mereka. Tanpa adanya model peran dari sosok

ayah, anak laki-laki mungkin merasa bingung mengenai peran mereka sebagai laki-laki, sementara anak perempuan mungkin merasa kesulitan dalam memahami hubungan dengan pria. Ketidakhadiran ayah dalam kehidupan anak bisa membuat anak merasa kehilangan referensi penting dalam memahami peran mereka di dunia sosial.

Tidak punya Ayah di sampingnya membuat anak merasa kesepian dan tidak lengkap. Anak Laki-laki: tanpa adanya sosok ayah sebagai panutan, anak laki-laki seringkali kesulitan dalam membentuk identitas maskulin mereka. Mereka mungkin merasa bingung tentang apa artinya menjadi seorang pria, bagaimana seharusnya berperilaku, dan apa saja yang diharapkan dari mereka. Akibatnya, mereka bisa tumbuh menjadi pribadi yang kurang percaya diri, agresif, atau malah terlalu pasif.

Anak Perempuan: Anak perempuan yang tumbuh tanpa ayah juga mengalami kesulitan dalam memahami dinamika hubungan antar-jenis kelamin. Mereka mungkin kesulitan membangun hubungan yang sehat dengan pria di masa depan, baik itu sebagai teman, pasangan, atau rekan kerja. Mereka juga bisa memiliki pandangan yang negatif tentang pria atau kesulitan dalam mempercayai pria.

Mereka merasa seperti ada bagian penting yang hilang dalam hidupnya. Anak laki-laki mungkin merasa kurang percaya diri dan kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya, sedangkan anak perempuan bisa jadi takut untuk menjalin hubungan yang dekat dengan pria.

Dampak negatif lainnya yang sering kali muncul akibat ketidakhadiran ayah adalah gangguan dalam kemampuan anak untuk mengelola emosi mereka. Anak yang tidak memiliki figur ayah yang terlibat dalam hidup mereka sering kali kesulitan dalam menghadapi stres dan tekanan sosial. Mereka bisa lebih mudah merasa frustrasi, marah, atau cemas ketika menghadapi masalah, karena mereka tidak memiliki model perilaku yang sehat untuk menghadapinya. Anak yang kurang mendapatkan perhatian dari ayah juga cenderung mengalami kesulitan dalam keterampilan sosial mereka. Tanpa bimbingan atau dorongan dari ayah, mereka mungkin kesulitan dalam

membangun hubungan dengan teman sebaya, memahami dinamika sosial, atau berkomunikasi dengan orang lain dengan cara yang efektif.

### **Faktor-faktor Hilangnya Peran Ayah Dalam Perkembangan Anak**

Faktor-faktor ini bisa bersifat internal (terkait dengan kondisi pribadi ayah dan anak) atau eksternal (terkait dengan lingkungan sosial, budaya, dan ekonomi).

#### a. Kondisi Keluarga

Kondisi keluarga secara keseluruhan adalah faktor utama yang memengaruhi peran ayah dalam kehidupan anak. Ini mencakup berbagai aspek, mulai dari hubungan antar anggota keluarga hingga dinamika rumah tangga.

1. Hubungan Suami-Istri: Hubungan yang harmonis antara ayah dan ibu menciptakan lingkungan yang stabil dan mendukung bagi anak. Ketika ayah dan ibu memiliki komunikasi yang baik dan saling mendukung, mereka dapat bekerja sama dalam pengasuhan anak. Sebaliknya, ketegangan atau konflik antara ayah dan ibu dapat mengganggu kesejahteraan emosional anak dan mengurangi keterlibatan ayah.
2. Peran Ayah dalam Pembagian Tugas Pengasuhan: Jika ayah terlibat aktif dalam tugas-tugas pengasuhan, seperti memberi makan anak, mengantarnya ke sekolah, atau membantu pekerjaan rumah, maka anak cenderung merasa lebih dihargai dan mendapat perhatian yang cukup. Ayah yang hanya berperan sebagai pencari nafkah, sementara pengasuhan sepenuhnya diserahkan pada ibu, mungkin tidak memberikan dampak psikologis yang maksimal bagi anak.
3. Peran Ayah dalam Pengambilan Keputusan: Keterlibatan ayah dalam mengambil keputusan penting dalam keluarga juga memainkan peran. Anak-anak yang melihat ayah mereka terlibat

dalam pengambilan keputusan keluarga, seperti pendidikan atau perawatan kesehatan, cenderung lebih merasa dihargai dan merasa bahwa keputusan mereka juga diperhitungkan.

b. Kesehatan Mental dan Emosional Ayah

Kesehatan mental dan emosional ayah adalah faktor penting yang memengaruhi kemampuan mereka untuk berperan sebagai figur pengasuh yang positif.

1. Stres dan Kecemasan: Ayah yang mengalami stres kronis atau kecemasan, baik karena pekerjaan, masalah keuangan, atau masalah pribadi, mungkin kesulitan memberikan perhatian emosional yang penuh kepada anak. Stres dapat mengganggu kemampuan ayah untuk merespons kebutuhan emosional anak dan mengurangi kualitas interaksi mereka. Stres juga dapat menyebabkan ayah menjadi lebih mudah marah, frustrasi, atau bahkan menarik diri secara emosional, yang bisa memengaruhi perkembangan anak.
2. Depresi: Ayah yang mengalami depresi bisa merasa kurang motivasi untuk terlibat dalam pengasuhan anak. Depresi juga dapat mengurangi kemampuan ayah untuk memberikan dukungan emosional yang diperlukan anak. Anak-anak yang tumbuh dengan ayah yang sedang berjuang melawan depresi mungkin mengalami kesulitan dalam membangun ikatan emosional yang sehat dengan ayah mereka.
3. Kesehatan Fisik: Kondisi kesehatan fisik ayah juga memengaruhi peran mereka dalam keluarga. Ayah yang menderita penyakit serius atau kecacatan fisik mungkin mengalami keterbatasan dalam keterlibatan fisik dengan anak-anak mereka, seperti bermain atau mengajak anak beraktivitas fisik. Namun, hal ini dapat diatasi dengan keterlibatan emosional yang tetap kuat dan kreatifitas dalam berinteraksi dengan anak.

c. Pengalaman Masa Kecil Ayah

Pengalaman masa kecil ayah, termasuk hubungan dengan orang tua mereka, memiliki dampak besar pada bagaimana mereka mengasuh anak-anak mereka. Pola pengasuhan yang diterima oleh ayah di masa kecil sering kali menjadi referensi atau pola yang mereka terapkan ketika menjadi orang tua.

1. Polarisasi dalam Pengasuhan: Ayah yang dibesarkan dengan pengasuhan yang sangat otoriter atau sangat permisif mungkin akan cenderung mengulang pola yang sama. Jika mereka dibesarkan dalam keluarga yang tidak memberikan perhatian atau kasih sayang, mereka mungkin merasa kurang mampu untuk mengasuh anak dengan cara yang penuh kasih sayang dan perhatian. Sebaliknya, ayah yang memiliki pengalaman pengasuhan yang positif mungkin lebih cenderung untuk menjadi pengasuh yang baik bagi anak-anak mereka.
2. Pemahaman Tentang Peran Ayah: Ayah yang tumbuh di lingkungan di mana peran ayah lebih bersifat sebagai pencari nafkah dan sedikit terlibat dalam pengasuhan anak mungkin memiliki pandangan terbatas tentang pentingnya peran emosional mereka dalam perkembangan anak. Sebaliknya, ayah yang melihat peran mereka sebagai pembimbing dan pengasuh emosional sejak kecil cenderung lebih terlibat dalam kehidupan anak mereka.

d. Kondisi Ekonomi dan Pekerjaan

Keadaan ekonomi keluarga sering kali memengaruhi peran ayah dalam pengasuhan anak, baik dalam hal waktu maupun keterlibatan emosional.

1. Jam Kerja dan Pekerjaan Ayah: Ayah yang bekerja dengan jam kerja yang panjang atau memiliki pekerjaan yang mengharuskan mereka bepergian jauh mungkin memiliki lebih sedikit waktu untuk menghabiskan waktu dengan anak-anak mereka.

Waktu yang terbatas untuk berinteraksi secara langsung dapat mengurangi kualitas hubungan emosional antara ayah dan anak. Ini juga bisa menyebabkan anak merasa kurang diperhatikan atau kurang mendapatkan perhatian dari ayah.

2. Tekanan Keuangan: Ketika ayah menghadapi tekanan finansial atau masalah ekonomi, perhatian mereka sering kali terfokus pada pencarian nafkah, yang dapat mengalihkan perhatian mereka dari peran pengasuhan. Dalam situasi seperti ini, anak mungkin merasakan kekurangan dukungan emosional dari ayah mereka, bahkan jika ayah secara fisik hadir di rumah.

e. Sosial dan Budaya

Faktor budaya dan sosial juga sangat berperan dalam memengaruhi peran ayah dalam psikologi anak. Bagaimana masyarakat melihat peran ayah dapat memengaruhi bagaimana seorang ayah menjalankan tanggung jawab mereka sebagai orang tua.

1. Peran Gender dalam Masyarakat: Dalam banyak budaya tradisional, peran ayah sering kali dikaitkan dengan peran sebagai pencari nafkah, sementara ibu dianggap sebagai pengasuh utama. Dalam masyarakat yang lebih maju dan progresif, peran ayah mulai dilihat lebih luas, termasuk keterlibatan dalam pengasuhan anak, pendidikan, dan kehidupan emosional anak. Jika ayah merasa tertekan oleh norma sosial yang membatasi peran mereka, mereka mungkin merasa ragu untuk lebih terlibat dalam pengasuhan anak.
2. Pengaruh Teman dan Lingkungan Sosial: Pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial ayah juga dapat memengaruhi peran mereka. Misalnya, jika seorang ayah memiliki teman-teman yang sangat terlibat dalam kehidupan anak-anak mereka, hal ini bisa memotivasi mereka untuk lebih terlibat secara emosional dalam pengasuhan anak. Sebaliknya, jika lingkungan

- sosial mereka tidak mendukung peran ayah yang lebih aktif, ayah mungkin merasa kurang terinspirasi atau diberdayakan untuk mengambil peran tersebut.
- f. Pendidikan dan Pengetahuan Ayah tentang Pengasuhan Anak Pengetahuan ayah tentang pengasuhan anak sangat berpengaruh terhadap cara mereka berperan dalam perkembangan anak.
1. Pendidikan Formal dan Informal: Ayah yang memiliki pengetahuan tentang psikologi anak, pendidikan anak, atau pengasuhan yang positif cenderung lebih mampu memberikan dukungan emosional dan pengasuhan yang seimbang bagi anak-anak mereka. Pendidikan dan pelatihan tentang cara berkomunikasi secara efektif dengan anak, mengelola perilaku, serta membantu perkembangan sosial dan emosional anak dapat memperkuat peran ayah dalam pengasuhan.
  2. Keterbukaan untuk Belajar: Ayah yang terbuka untuk belajar tentang pengasuhan anak dan bersedia untuk menerima masukan atau informasi baru tentang cara mendukung perkembangan anak cenderung lebih efektif dalam peran mereka. Ayah yang percaya bahwa pengasuhan adalah tanggung jawab bersama antara ayah dan ibu lebih mungkin untuk terlibat aktif.

### **Bagaimana Jika Sang Ayah telah Tiada**

Ada berbagai cara yang dapat diambil untuk mengatasi situasi fatherless atau ketidakhadiran ayah secara sehat, yaitu

- a. Membangun Dukungan Sosial yang Kuat

Ketika seorang anak kehilangan ayah, perasaan kesepian dan keterasingan bisa sangat kuat. Oleh karena itu, penting untuk membangun jaringan dukungan sosial yang bisa menggantikan sebagian dari kekosongan tersebut. Ini bisa mencakup keluarga, teman-teman, atau komunitas.

1. Peran Keluarga Terdekat: Kakek, paman, atau figur pria dalam keluarga bisa menjadi model yang

baik bagi anak, terutama jika mereka bisa hadir secara emosional dan memberikan perhatian serta kasih sayang. Kehadiran mereka bisa membantu anak merasa lebih dihargai dan diterima.

2. Mentor atau Figur Positif: Selain keluarga, mencari figur pria lain yang bisa menjadi mentor atau panutan bagi anak juga penting. Ini bisa berupa guru, pelatih olahraga, atau bahkan teman dekat orangtua yang bisa memberikan panduan dalam berbagai aspek kehidupan.
3. Dukungan Teman dan Komunitas: Mengikuti kelompok atau komunitas seperti kelompok anak-anak yang juga kehilangan orang tua, kelompok olahraga, atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya bisa menjadi tempat bagi anak untuk merasa diterima dan berkembang. Interaksi sosial yang positif juga dapat membantu anak merasa lebih terhubung dengan dunia luar.

b. Menciptakan Lingkungan yang Penuh Kasih Sayang

Anak-anak yang kehilangan ayah memerlukan perhatian ekstra untuk menjaga stabilitas emosional mereka. Ibu, sebagai figur utama yang tetap ada, memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang, aman, dan stabil.

1. Pentingnya Penguatan Ikatan Emosional dengan Ibu: Meskipun ibu mungkin juga sedang berduka, penting bagi ibu untuk memperkuat ikatan dengan anak. Menghabiskan waktu bersama, mendengarkan perasaan anak, dan memberikan dukungan emosional dapat membantu anak merasa lebih aman dan dicintai.
2. Penyediaan Rutinitas yang Konsisten: Anak membutuhkan rasa stabilitas. Memiliki rutinitas yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari dapat memberi mereka rasa aman. Hal ini termasuk waktu makan bersama, tidur yang teratur, dan waktu untuk beraktivitas bersama. Rutinitas memberikan struktur dan membantu anak merasa

lebih terkendali di tengah perasaan yang mungkin kacau.

c. Memberikan Ruang untuk Proses Berduka

Setiap anak berduka dengan cara yang berbeda. Proses berduka adalah hal yang alami dan penting untuk memberi ruang bagi anak untuk merasakannya.

1. Mengakui Perasaan Anak: Sangat penting untuk tidak menekan perasaan anak dan mengakui kesedihan mereka. Berbicara tentang perasaan kehilangan dan mendiskusikan kenangan baik bersama ayah dapat menjadi langkah pertama untuk menerima kenyataan.

2. Terapi atau Konseling: Dalam beberapa kasus, berduka karena kehilangan orang tua dapat memengaruhi kesehatan mental anak. Jika anak menunjukkan tanda-tanda kesulitan dalam beradaptasi, seperti perasaan cemas berlebihan, depresi, atau kesulitan dalam berinteraksi sosial, mendapatkan bantuan dari psikolog atau konselor dapat sangat membantu. Terapis anak bisa memberikan alat dan strategi yang berguna untuk membantu anak mengelola perasaan mereka secara sehat.

3. Menggunakan Seni atau Aktivitas Kreatif untuk Berduka: Anak-anak sering kali lebih mudah mengekspresikan perasaan mereka melalui seni atau kegiatan kreatif, seperti menggambar, menulis, atau membuat proyek memorial. Ini dapat membantu anak untuk memproses perasaan mereka dalam cara yang lebih terstruktur dan aman.

d. Mengajarkan Anak untuk Menyadari Peran Pria Lain dalam Kehidupan Mereka

Meskipun anak mungkin tidak memiliki ayah, mereka bisa belajar bahwa ada banyak pria di dunia yang dapat berperan penting dalam kehidupan mereka. Peran pria dalam kehidupan anak tidak selalu harus

berupa ayah biologis, tetapi dapat berupa figur lain yang memberi contoh positif.

1. Memperkenalkan Figur Positif Lainnya: Jika memungkinkan, melibatkan figur pria lain seperti paman, kakek, atau bahkan sahabat dekat keluarga dapat membantu anak belajar dari berbagai perspektif dan memahami bahwa banyak pria yang bisa menjadi teladan.
  2. Mengajarkan Nilai-Nilai Positif: Mengajarkan nilai-nilai seperti rasa hormat, tanggung jawab, keberanian, dan kerja keras melalui tindakan nyata di sekitar anak akan memberikan pemahaman yang baik tentang peran laki-laki yang sehat dalam kehidupan.
- e. Mengembangkan Keterampilan Emosional dan Sosial
- Mengatasi kehilangan seorang ayah juga berarti membantu anak untuk mengembangkan keterampilan emosional dan sosial yang dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan hidup.
1. Mengajarkan Regulasi Emosi: Salah satu keterampilan terpenting yang perlu diajarkan kepada anak adalah bagaimana mengelola emosi mereka. Ini termasuk cara mengenali perasaan, mengungkapkan perasaan dengan cara yang sehat, dan mencari cara untuk mengatasi perasaan kesedihan, frustrasi, atau kebingungan. Anak-anak yang mampu mengelola perasaan mereka lebih mudah beradaptasi dalam kehidupan sosial dan menghadapi tantangan di masa depan.
  2. Mengembangkan Keterampilan Sosial: Ketika anak kehilangan ayah, mereka bisa merasa lebih cemas dalam hubungan sosial atau memiliki rasa takut ditolak. Mengajarkan keterampilan sosial yang baik, seperti cara berinteraksi dengan teman-teman, berbicara dengan orang dewasa, atau bekerja dalam tim, dapat memberikan anak rasa percaya diri yang lebih besar dalam dunia sosial mereka.

3. Mendukung Pencarian Minat dan Hobi: Menumbuhkan rasa percaya diri melalui kegiatan positif juga sangat penting. Mendukung anak untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka, seperti olahraga, seni, atau musik, memberikan mereka kesempatan untuk berkembang, merasa dihargai, dan memiliki rasa pencapaian yang sehat.
- f. Menghadirkan Ritual dan Kenangan untuk Ayah Meskipun ayah telah meninggal, menciptakan ritual atau cara untuk mengenang dan merayakan kehidupan ayah bisa sangat bermanfaat bagi anak dalam mengatasi kehilangan.
  1. Menghormati Kenangan Ayah: Mengajak anak untuk mengenang kenangan indah bersama ayah, seperti melihat foto bersama, menceritakan cerita tentang ayah, atau merayakan hari-hari khusus seperti ulang tahun atau hari peringatan, dapat memberikan mereka cara yang positif untuk merasakan kehadiran ayah dalam hidup mereka meskipun secara fisik beliau sudah tidak ada.
  2. Menciptakan Ritual Kecil: Menghadirkan ritual seperti menulis surat kepada ayah atau menyalakan lilin pada hari-hari tertentu dapat membantu anak mengingat ayah mereka dengan cara yang penuh kasih dan memberi kesempatan untuk mengekspresikan perasaan mereka.
- g. Mengajarkan Kemandirian dan Tanggung Jawab Menghadapi kehilangan ayah juga berarti mengajarkan anak untuk mandiri dan bertanggung jawab atas diri mereka sendiri, meskipun dihadapkan pada kesulitan. Mengajarkan Tanggung Jawab Pribadi: Memberikan anak kesempatan untuk belajar bertanggung jawab dalam hal-hal kecil seperti merapikan kamar, membantu pekerjaan rumah, atau menjaga adik, dapat membangun rasa percaya diri mereka. Anak-anak yang belajar untuk mengelola

tanggung jawab merasa lebih terkontrol dalam hidup mereka dan belajar mengatasi tantangan yang datang.

Secara keseluruhan, peran ayah dalam perkembangan psikologi anak sangatlah penting. Ayah memberikan dukungan emosional, sosial, dan kognitif yang dibutuhkan anak untuk tumbuh menjadi individu yang sehat secara psikologis. Kehadiran ayah yang terlibat secara aktif dalam kehidupan anak dapat meningkatkan rasa percaya diri anak, membantu mereka mengelola emosi, dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup. Namun, ketidakhadiran ayah dalam kehidupan anak bisa menimbulkan dampak negatif yang berkelanjutan pada perkembangan psikologi anak, seperti kesulitan dalam membangun identitas dan kemampuan sosial. Oleh karena itu, sangat penting bagi ayah untuk berperan aktif dalam kehidupan anak untuk memaksimalkan potensi mereka dan mengatasi dampak negatif yang mungkin timbul.

## **Dampak Psikologi terhadap Psikologi Remaja**

*Rizki Septian Fauzi*

Kata porno dan pornografi bukan merupakan kata asing bagi kita semua, tetapi definisi dari pornografi itu sendiri tidak jelas karena beragam budaya, lingkungan , dan adat istiadat yang berbeda-beda menjadikan definisi pornografi juga berbeda. Banyak seniman yang mengekspresikan ide mereka dalam banyak bentuk karya seni, tetapi kadang sesuatu yang dianggap seniman sebagai karya seni, bagi masyarakat umum bukan dianggap sebuah seni melainkan sebagai pornografi. Hal ini yang menyebabkan definisi dari pornografi memiliki banyak persepsi tergantung dari sudut pandang mana seseorang mendefinisikan suatu objek tertentu sehingga dapat mengatakan bahwa objek tersebut merupakan pornografi.

Kata pornografi berasal dari bahasa Yunani, yaitu pornographos yang terdiri dari dua kata porne (= a prostitute) berarti prostitusi, pelacuran, dan graphein (= to write, drawing) berarti menulis atau menggambar. Secara harfiah dapat diartikan sebagai tulisan tentang atau gambar tentang pelacur, (terkadang juga disingkat menjadi "porn," atau "porno") adalah penggambaran tubuh manusia atau perilaku seksual manusia secara eksplisit (terbuka) dengan tujuan untuk memenuhi hasrat seksual.

Menurut (Mutia dalam Kesumastuti 2010:96) saat ini istilah pornografi digunakan untuk mengungkapkan segala sesuatu yang bersifat seksual, khususnya yang dianggap berselera rendah atau tidak bermoral, apabila pembuatan, penyajian atau konsumsi bahan tersebut dimaksudkan hanya untuk membangkitkan rangsangan seksual. Pengertian pornografi dalam Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum.

## **Jenis-jenis Pornografi**

Pornografi dibagi menjadi beberapa macam, yakni sebagai berikut (Irma Rumtianing Uswatul Hanifah, 2013):

a. Pornografi visual

Gambar, video, atau film yang menampilkan adegan seksual eksplisit. Pornografi Audio adalah rekaman suara yang menggambarkan aktivitas seksual untuk membangkitkan fantasi.

b. Pornografi digital

Konten pornografi yang dapat diakses secara online melalui situs web, aplikasi, atau media sosial.

c. Pornografi deepfake

Video pornografi yang dimanipulasi dengan menggunakan kecerdasan buatan untuk memasukkan wajah seseorang ke dalam adegan.

d. Pornografi Virtual Reality (VR)

Konten yang memberikan pengalaman mendalam melalui perangkat virtual reality (VR).

e. Pornografi di Indonesia

Di Indonesia, pornografi telah menjadi hal yang sangat umum karena sangat mudah diakses oleh setiap kalangan usia. Pemerintah telah melahirkan sebuah Undang-Undang No. 44, Tahun 2008 tentang Pornografi. Walaupun sebenarnya pornografi telah dilarang pada sejumlah perundang-undangan sebelumnya (UU Pokok Pers, UU Penyiaran, dan KUHP), penyebaran materi pornografi yang sangat bebas di masyarakat memang mengkhawatirkan para guru dan orang tua. Aliansi Selamatkan Anak Indonesia (2006), menyatakan bahwa selain menjadi negara tanpa aturan yang jelas tentang pornografi. Indonesia juga mencatat rekor sebagai negara kedua setelah Rusia yang paling rentan penetrasi pornografi terhadap anak-anak dan remaja (BKKBN, 2004).

f. Hubungan Remaja dengan Pornografi

Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap paparan pornografi karena berada dalam fase perkembangan emosional, psikologis, dan seksual yang

kompleks. Masa remaja adalah periode eksplorasi dan pencarian identitas, termasuk dalam memahami seksualitas. Dalam konteks ini, pornografi sering kali menjadi salah satu sumber yang diakses untuk mencari informasi tentang seks, meskipun sering kali memberikan gambaran yang tidak realistik dan tidak sehat. Alasan remaja rentan terhadap pornografi, adalah (Ramdhani & Asfari, 2023):

g. Rasa ingin tahu

Rasa penasaran atau ingin tahu terhadap seks dan hubungan intim sering kali muncul sebagai akibat dari perubahan hormon yang terjadi selama masa pubertas.

h. Kemudahan terhadap akses teknolog

Remaja sekarang dapat mengakses internet dengan mudah melalui perangkat pribadi seperti ponsel dan komputer, yang memungkinkan mereka melihat konten pornografi kapan saja.

i. Kurangnya pendidikan seksual yang sehat

Ketidaktahuan tentang seksualitas yang sehat membuat remaja mencari jawaban melalui media, termasuk pornografi, yang sering kali memberikan pemahaman yang salah.

j. Pengaruh teman sebaya

Remaja sering dipengaruhi oleh tekanan dari teman sebaya atau lingkungan sosial mereka untuk mencoba mengakses pornografi untuk merasa diterima dalam kelompok

### **Dampak Pornografi Menurut Psikologi**

Saat ini, konten pornografi menjadi masalah besar yang sedang dihadapi. Kamus Besar Bahasa Indonesia menyebut pornografi sebagai penggambaran tingkah laku secara erotis dengan lukisan atau tulisan untuk membangkitkan nafsu berahi atau bahan bacaan yang dengan sengaja dan semata-mata dirancang untuk membangkitkan nafsu berahi dalam seks.

Sekarang pornografi tidak hanya berupa tulisan atau lukisan, tetapi juga berupa video atau foto berkat kemajuan teknologi. Akses pornografi juga cukup mudah dengan internet. Meskipun demikian, pemerintah juga melakukan

upaya untuk mencegah masyarakat mengakses konten porno. Kementerian Komunikasi dan Informatika telah memblokir 1 juta situs web yang diidentifikasi sebagai pornografi atau mengandung unsur pornografi melalui situs web resminya (KOMINFO 2019). Namun, tanpa kesadaran akan bahaya pornografi, upaya ini tidak akan berhasil. Salah satu bahaya pornografi adalah dampak psikologis. Secara ringkas, artikel ini membahas beberapa risiko pornografi dari perspektif psikologi.

### **Permasalahan Dampak Pornografi terhadap Psikologi Remaja**

Perubahan emosional, kognitif, fisik, dan psikis sering kali menjadi gelombang dalam diri remaja. Salah satu perubahan yang tidak bisa dihindari adalah motivasi dan rasa keingintahuan yang tinggi terhadap berbagai hal yang menimpa dirinya termasuk masalah-masalah yang berhubungan dengan seksualitas. Pornografi dapat berdampak negatif pada psikologi remaja, seperti:

a. Gangguan mental

Pornografi dapat menyebabkan kecemasan, depresi, penyimpangan seksual, kekerasan, dan gangguan konsep diri. Pandangan pornografi berlebihan dapat menyebabkan berbagai gangguan mental, termasuk kecanduan yang mengganggu fungsi otak dan kemampuan untuk mengendalikan diri. Orang yang melihat pornografi terlalu banyak sering mengalami depresi, kecemasan sosial, dan perasaan rendah diri karena malu atau bersalah.

Pornografi juga dapat menyebabkan disfungsi seksual, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), distorsi persepsi hubungan, dan kehilangan kepercayaan diri. Ini juga dapat menyebabkan sulit untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Pornografi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan hubungan sosial (Afriliani et al., 2023).

b. Perubahan perilaku

'Remaja yang kecanduan pornografi lebih cenderung menjadi sendirian, tidak terlibat dalam aktivitas apa pun, dan tidak suka bergaul dengan orang lain. Pandangan pornografi dapat mengubah perilaku penting seperti isolasi sosial, perilaku kompulsif, dan pengabaian tanggung jawab. Orang menjadi lebih agresif atau tidak menghormati batasan dalam hubungan karena konten yang tidak realistik. Selain itu, mengonsumsi pornografi dapat menyebabkan penurunan keinginan untuk melakukan sesuatu, perubahan prioritas hidup, dan pembentukan hubungan fisik dan emosional yang positif (Prawitasari, 2022).

c. Sulit berkonsentrasi

Remaja yang kecanduan pornografi biasanya malas belajar, tidak fokus, dan sulit berkonsentrasi. Ketergantungan berlebihan pada pornografi dapat mengganggu fungsi otak, terutama bagian yang mengontrol impuls dan fokus. Ketergantungan pada pornografi membuat otak terbiasa mencari rangsangan cepat, yang membuat sulit untuk fokus jangka panjang. Orang yang kecanduan akan pornografi sering mengalami stres, penurunan produktivitas, dan kesulitan menyelesaikan pekerjaan atau belajar dengan baik (Mufti, et all, 2023).

d. Perubahan suasana hati

Pemaparan konten seksual eksplisit berulang kali dapat secara signifikan mengubah perasaan seseorang. Pornografi dapat sangat mengubah suasana hati seseorang karena pengaruhnya pada sistem dopamin otak. Orang mungkin merasa senang sebentar setelah melihat pornografi, tetapi kemudian mereka bersalah, malu, atau cemas. Ketergantungan pada pornografi juga dapat menyebabkan suasana hati yang tidak stabil, seperti marah, gelisah, atau sedih, terutama jika tidak dapat diakses. Hal ini dapat mengganggu keseimbangan emosional Anda dan hubungan Anda dengan orang lain (Putri & Hernowo, 2024).

e. Kerusakan otak

Pornografi dapat menyebabkan kerusakan permanen pada otak. Sistem dopamin, yang mengatur rasa puas dan keinginan, dirusak oleh konsumsi yang terus-menerus. Hal ini dapat menyebabkan kecanduan yang lebih besar, penurunan kemampuan otak untuk menanggapi rangsangan alami, dan penurunan kemampuan membuat keputusan. Dampak jangka panjangnya adalah gangguan kognitif dan emosional yang sulit untuk diperbaiki, yang mempengaruhi kualitas hidup dan hubungan sosial seseorang (Putri & Hernowo, 2024).

f. Agresi Seksual

Individu yang sering mengonsumsi pornografi cenderung memiliki tindakan agresi seksual tinggi dari pada individu yang jarang atau tidak mengonsumsi pornografi . Tindakan perilaku agresi seksual bisa berupa tindakan non verbal dan verbal. Tindakan seksual agresif non verbal diantaranya adalah pemeriksaan, pemukulan menyentuh, dan memeluk tanpa izin. Sedangkan tindakan agresif verbal diantaranya berupa catcalling, menggoda, berkomentar di internet yang mengarah pada seksual, bercanda, atau menyebut yang mengarah pada seksual, Jika kita meruntut pada kasus-kasus kekerasan seksual yang ada, maka akan ditemukan bahwa salah satu yang menjadi penyebab dari kekerasan seksual yaitu pelaku sering mengonsumsi konten pornografi (Wright et al., 2016).

Hal ini juga selaras dengan pernyataan kementerian sosial, Khofifah Indar Parawansa bahwa pelaku yang melakukan kekerasan seksual 41% terpapar oleh pornografi (Media Indonesia., 2017). Pornografi bisa menjadi muara atau akar dari tindakan kekerasan seksual terhadap anak dan perempuan. Orang yang telah kecanduan mengonsumsi pornografi cenderung akan memiliki kemampuan sosial yang maladaptif. Kegagalan individu dalam beradaptasi akan menjadi salah satu penghambat perkembangan sosial mereka.

Kegagalan yang sering ditemui yaitu anak menjadi agresif, berperilaku anti-sosial dan kurang sensitif terhadap keadaan sosial sehingga menurunkan rasa empati pada orang lain. Pada tahap remaja, ini akan menjadi masalah yang serius dalam menunjang perkembangan anak. Dalam sebuah penelitian mengungkapkan bahwa semakin banyak orang muda terpapar pornografi, semakin sulit bagi mereka untuk menjalin hubungan intim saat mereka melewati masa remaja hingga dewasa. Sejumlah penelitian membahas dampak pornografi pada perkembangan sosial, keterikatan, dan hubungan interpersonal remaja (Owens et al.,2012). Konsumsi pornografi memiliki keterkaitan dengan penyesuaian nilai-nilai sosial yang lebih rendah, khususnya terkait dengan agama, sekolah, masyarakat, dan keluarga.

g. Merusak Perkembangan Kognitif

Beberapa masalah kognitif yang akan dihadapi orang yang mengonsumsi pornografi, menurut penelitian Castro-Calvo, termasuk bias perhatian terhadap rangsangan seksual, seperti keinginan untuk masturbasi ketika mereka menerima rangsangan seksual tidak langsung. Selain itu, Anda akan mengalami gangguan kognitif lainnya, termasuk gangguan pengambilan keputusan, terutama gangguan untuk memilih keputusan yang lebih menguntungkan dalam jangka panjang daripada jangka pendek. Mereka yang sering menonton pornografi mengalami gangguan yang menunjukkan kekurangan proses kognitif (Privara & Bob, 2023). Ini dikaitkan dengan bagian korteks prefrontal remaja yang bertanggung jawab atas tantangan afektif, pengambilan keputusan yang buruk, dan impulsif (Yurgelun-Todd.,2017).

h. Memiliki konsep diri dan self image yang buruk

Individu yang kecanduan pornografi kecenderungan memiliki konsep sendiri dan self image yang buruk. Baik pada laki- laki akan perempuan, kedua memiliki ketidakpercayaan diri (insecurity) pada diri mereka sendiri (Ownes et al.,2012). Selain itu mereka

juga memiliki standar tidak realistik tentang body image dan kemampuan seksual mereka.

i. Kehilangan kepuasan seksual

Pada individu yang telah memiliki pasangan atau sudah menikah, hal ini akan menjadi salah satu dampak buruk pada kepuasan seksual. Hubungan seksual dengan pasangan yang tidak sesuai atau tidak memenuhi harapan dari pasangan yang menonton pornografi menjadi penyebabnya. Kehilangan kepuasan seksual menjadi salah satu manifestasi dari body image dan performa seksual yang tidak realistik yang ada di beberapa konten porno. Tinjauan komprehensif tahun 2016 juga menjelaskan bahwa dampak dari pornografi yaitu peningkatan tajam dalam disfungsi ereksi, ejakulasi tertunda, penurunan kepuasan seksual, dan penurunan libido pada pria di bawah 40 tahun saat berhubungan seks dengan pasangan. (Park et al., 2016). Fantasi performa seksualitas tidak realistik ini, bisa mengurangi kepuasan seksual pada pasangan sehingga hal ini bisa menjadi salah satu pemicu keretakan dalam hubungan romantis (Febriansyah et al., 2022).

### **Pengaruh Internet dan Konten Pornografi**

Di era modern, internet telah menjadi sumber informasi yang mudah diakses untuk hampir semua orang, termasuk anak-anak. Salah satu efek negatif dari kemudahan akses ini adalah penyebaran konten pornografi yang dapat ditemukan dengan cepat di berbagai platform online. Kemudahan mengakses situs pornografi tanpa batasan atau filter yang jelas membuat banyak orang, terutama mereka yang belum cukup usia, terpapar konten tersebut tanpa pengawasan yang memadai. Hal ini menyebabkan ketergantungan terhadap pornografi menjadi lebih buruk dan mempercepat normalisasi perilaku yang tidak sehat.

Selain itu, berbagai aplikasi dan media sosial juga sering menjadi saluran tidak langsung untuk menyebarluaskan konten pornografi. Pengguna dapat dengan mudah menemukan gambar, video, atau link yang mengarah ke situs porno, meskipun aplikasi tersebut tidak secara langsung menyediakan

konten tersebut. Kemajuan teknologi dan algoritma media sosial sering kali memungkinkan konten ini tersebar lebih luas, sering kali tanpa kontrol yang memadai dari orang tua atau pihak berwenang. Akibatnya, individu yang tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai seksualitas dan bahaya pornografi menjadi lebih rentan terhadap dampak negatifnya.

Penyebaran pornografi melalui internet menimbulkan tantangan yang signifikan bagi upaya pendidikan masyarakat, terutama remaja, tentang seksualitas yang sehat dan hubungan yang penuh rasa hormat. Remaja yang melihat pornografi tanpa pemahaman yang tepat cenderung mengembangkan pemahaman yang salah tentang seks, yang dapat mempengaruhi cara mereka menjalin hubungan di dunia nyata. Untuk mengurangi efek negatif dari akses mudah ke konten pornografi di internet, pendidikan yang lebih baik tentang seksualitas yang sehat dan aman dan penerapan teknologi penyaring atau filter yang efektif sangat penting (Hamidah, 2024).

### **Pornografi Remaja dan Kejahatan Seksual**

Pornografi remaja adalah masalah yang kompleks karena melibatkan kelompok usia yang masih dalam tahap perkembangan emosional, mental, dan fisik. Meningkatnya akses internet, kurangnya pengawasan, dan dampak media sosial berkorelasi erat dengan fenomena ini. Berikut ini adalah penjelasan tentang hubungan antara pornografi remaja dan kejahatan seksual:

a. Normalisasi Perilaku Seksual Berisiko

Konsumsi pornografi dapat mengubah persepsi remaja tentang hubungan seksual. Remaja cenderung menganggap perilaku seksual yang ekstrem sebagai hal wajar karena sering melihatnya dalam pornografi.

b. Distorsi Persepsi Tentang Relasi

Pornografi menciptakan standar tidak realistik tentang tubuh, perilaku, dan hubungan. Ini dapat menyebabkan rendahnya harga diri, ketidakpuasan tubuh, atau tekanan untuk meniru konten yang mereka lihat.

- c. Ketergantungan pada Pornografi
  - Eksposur berulang dapat menyebabkan kecanduan, yang mengganggu perkembangan emosional dan sosial remaja. Hal ini juga dapat memengaruhi prestasi akademik, hubungan keluarga, dan keseimbangan mental mereka.
- d. Eksploitasi Diri
  - Remaja sering kali merasa tertekan untuk berbagi konten seksual mereka sendiri (sexting) akibat pengaruh dari pornografi atau tekanan sosial.

### **Terapi dan Konseling untuk Mengatasi Kecanduan Pornografi**

Kehidupan psikologis, emosional, dan sosial seseorang dapat sangat terpengaruh oleh kecanduan pornografi. Oleh karena itu, langkah penting dalam membantu orang mengatasi kecanduan ini adalah terapi dan konseling. CBT, atau terapi perilaku kognitif, mengajarkan orang untuk menemukan dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang berhubungan dengan kecanduan mereka serta mengantinya dengan perilaku yang lebih sehat sambil membantu mereka belajar mengendalikan diri lebih baik.

Terapi keluarga, bersama dengan CBT, dapat menjadi komponen penting dari pemulihan. Hubungan interpersonal dan dinamika keluarga sering kali dipengaruhi oleh kecanduan pornografi. Terapi keluarga bertujuan untuk meningkatkan komunikasi, memahami lebih baik, dan memberikan dukungan emosional selama proses pemulihan. Terapi keluarga juga membantu keluarga memahami dan mendukung anggota keluarga yang kecanduan, menciptakan lingkungan yang lebih positif untuk perubahan (Hamidah, 2024).

Selain terapi tradisional, banyak individu juga menemukan dukungan melalui kelompok dukungan atau program pemulihan yang dirancang khusus untuk kecanduan pornografi. Kelompok seperti ini menawarkan rasa kebersamaan dan pemahaman, di mana individu yang mengalami masalah serupa dapat berbagi pengalaman, kekhawatiran, dan langkah-langkah pemulihan mereka. Program-program ini sering kali mencakup sesi berbasis kelompok serta dukungan berkelanjutan untuk memastikan

individu tidak merasa sendirian dalam perjalanan pemulihannya (Mariyati et al., 2018).

### **Peran Lingkungan Sekitar dengan Pemulihan Kecanduan Paparan Pornografi**

Lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman, dan komunitas, memiliki peran yang sangat penting dalam proses pemulihan seseorang dari kecanduan pornografi. Keluarga, sebagai lingkungan pertama yang mempengaruhi individu, dapat memberikan dukungan emosional dan menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang dan pemahaman. Dengan komunikasi terbuka dan tanpa penghakiman, keluarga dapat membantu individu merasa diterima, mengurangi rasa malu atau rasa bersalah, dan memotivasi mereka untuk menjalani proses pemulihan. Dukungan dari orang-orang terdekat ini sangat krusial untuk mengatasi kecanduan, karena rasa aman dan diterima dapat mengurangi kecenderungan untuk kembali ke kebiasaan lama (Fitriyah, 2020).

Selain keluarga, teman-teman dekat juga berperan dalam memberikan dukungan sosial yang positif. Teman yang mendukung dapat membantu individu merasa lebih kuat dalam menghadapi tantangan pemulihan dan mencegah terjadinya isolasi sosial, yang sering kali memperburuk kecanduan. Teman yang peduli dapat menjadi "pemandu" atau teman untuk berbagi pengalaman, yang membuat proses pemulihan terasa lebih ringan dan penuh harapan. Mereka juga dapat membantu dengan menciptakan aktivitas sosial yang positif, menggantikan kebiasaan negatif dengan kegiatan yang lebih produktif dan menyenangkan.

Pemulihan juga dibantu oleh lingkungan yang lebih luas, seperti komunitas atau kelompok dukungan. Kelompok dukungan yang terdiri dari orang-orang dengan pengalaman yang sama dapat membantu seseorang merasa seperti mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Komunitas yang peduli dan mendukung juga dapat memberikan sumber daya tambahan, seperti terapi kelompok, kegiatan sosial, kesempatan untuk berbagi cerita, dan strategi pemulihan. Lingkungan yang mendukung mendorong orang untuk berubah dan

menumbuhkan optimisme dan keyakinan bahwa pemulihan dapat dicapai.

### **Pendekatan Alternatif untuk Mengurangi Paparan Pornografi**

Upaya mengurangi paparan pornografi perlu adanya pendekatan yang holistik dan berbasis pencegahan, yang tidak hanya melibatkan individu tetapi juga keluarga, masyarakat, dan teknologi. Salah satu pendekatan yang efektif adalah pendidikan seksualitas yang sehat. Mengajarkan tentang seksualitas yang sehat, menghormati batasan, dan hubungan yang saling menghargai dapat membantu individu memahami perbedaan antara seksualitas yang sehat dan konten pornografi yang tidak realistik. Pendidikan ini penting sejak usia dini, baik di sekolah maupun dalam keluarga, untuk memberikan pemahaman yang benar tentang hubungan dan seksualitas.

Selain itu, penggunaan teknologi penyaring (filter) juga menjadi salah satu solusi praktis untuk mengurangi akses ke konten pornografi dengan mengunduh perangkat lunak penyaring di perangkat elektronik, orang tua atau individu dapat memblokir situs-situs porno, atau mengatur waktu akses internet. Teknologi ini dapat memberikan perlindungan, terutama bagi anak-anak dan remaja yang rentan terhadap paparan konten negatif. Banyak aplikasi juga menawarkan fitur untuk melacak aktivitas online dan memberikan laporan yang dapat membantu orang tua atau individu untuk memantau dan mengontrol penggunaan internet dengan lebih baik (Rizky, 2020).

Pendekatan lain yang dapat membantu adalah mengalihkan perhatian dan aktivitas negatif ke hal-hal yang positif. Melibatkan diri dalam kegiatan yang membangun seperti olahraga, seni, atau kegiatan sosial dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk mengakses konten pornografi. Membentuk kebiasaan positif, seperti berolahraga secara teratur atau mengikuti kelompok diskusi yang mendukung pemulihan, bisa memberikan rasa pencapaian dan kepuasan yang lebih sehat, sehingga mengurangi ketergantungan pada pornografi. Menciptakan rutinitas yang produktif dan bermanfaat dapat

mengalihkan perhatian dari kebiasaan buruk dan memperkuat komitmen untuk menghindari konten yang merusak.

### **Edukasi Seksualitas yang Sehat**

Edukasi seksualitas yang sehat adalah proses yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai terkait seksualitas yang bertanggung jawab, serta memahami hubungan yang penuh saling menghormati. Tujuan utama dari edukasi seksualitas yang sehat adalah untuk membantu individu, terutama remaja, dalam membuat keputusan yang bijaksana terkait tubuh mereka, hubungan, dan interaksi seksual. Melalui pendidikan ini, individu dapat memahami pentingnya persetujuan dalam hubungan, menghindari pemahaman yang salah tentang seksualitas, serta mengenali tanda-tanda perilaku yang tidak sehat atau merugikan, seperti kekerasan seksual atau eksplorasi (Taukhit, 2014).

Edukasi seksualitas yang sehat juga mencakup informasi tentang perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama pubertas, serta bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi dan mental. Mengajarkan tentang penggunaan kontrasepsi dan perlindungan diri dari penyakit menular seksual (PMS) adalah bagian penting dari pendidikan ini, yang juga dapat mengurangi risiko kecanduan terhadap konten pornografi dengan memberikan pemahaman tentang konsekuensi dan tanggung jawab seksual yang nyata. Selain itu, pendidikan ini menekankan pada pentingnya komunikasi terbuka dalam hubungan, bagaimana mengenali batasan diri dan pasangan, serta cara untuk membangun hubungan yang sehat dan penuh rasa hormat.

Selain pendidikan formal di sekolah, peran keluarga dalam memberikan edukasi seksualitas yang sehat sangat penting. Orang tua dapat menjadi sumber informasi pertama bagi anak-anak mereka tentang seksualitas, dengan cara yang terbuka, penuh kasih, dan sesuai dengan nilai-nilai keluarga. Dengan demikian, edukasi seksualitas yang sehat tidak hanya mengurangi ketergantungan pada pornografi, tetapi juga membantu membangun dasar yang kuat untuk hubungan yang sehat dan bertanggung jawab di masa depan. Contoh edukasi

seksual yang sehat, yakni sebagai berikut (Asrid Makagingge et al., 2024):

- a. Pendidikan tentang anatomi dan fisiologi tubuh  
Mengajarkan remaja tentang organ reproduksi, perubahan fisik yang terjadi selama pubertas, dan bagaimana tubuh mereka berkembang.
- b. Pentingnya persetujuan dalam hubungan seksual  
Mengajarkan konsep persetujuan dalam hubungan seksual adalah bagian penting dari edukasi seksualitas yang sehat.
- c. Mengenal risiko Penyakit Menular Seksual (PMS) dan cara pencegahannya  
Edukasi seksual yang sehat harus mencakup informasi tentang penyakit menular seksual (PMS), cara penularannya, serta langkah-langkah pencegahannya, seperti penggunaan kondom.
- d. Pendidikan tentang penggunaan kontrasepsi  
Memberikan informasi tentang berbagai metode kontrasepsi, termasuk pil KB, kondom, dan alat kontrasepsi lainnya
- e. Membahas hubungan yang sehat dan saling menghormati  
Mengajarkan nilai-nilai yang mendasari hubungan yang sehat, seperti komunikasi terbuka, saling menghormati, dan dukungan emosional.
- f. Menanggapi Ketergantungan pada Pornografi  
Edukasi tentang dampak negatif pornografi dan bagaimana pornografi sering kali tidak mencerminkan realitas hubungan seksual yang sehat.

Pornografi adalah topik yang memiliki definisi beragam berdasarkan budaya, lingkungan, dan adat istiadat yang berbeda-beda. Secara umum, pornografi merujuk pada representasi eksplisit tubuh atau perilaku seksual yang bertujuan untuk merangsang hasrat seksual. Dalam konteks remaja, pornografi memiliki dampak signifikan terhadap psikologi, perilaku, dan perkembangan kognitif.

Paparan pornografi dapat memicu berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan ketergantungan,

serta memengaruhi konsep diri dan hubungan interpersonal. Dampaknya meluas hingga perubahan perilaku, seperti agresi seksual, isolasi sosial, dan gangguan kognitif, termasuk kesulitan dalam pengambilan keputusan. Faktor-faktor seperti rasa ingin tahu, akses teknologi yang mudah, kurangnya pendidikan seksual yang sehat, dan pengaruh teman sebaya menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap konten pornografi.

Untuk mengatasi dan mencegah paparan pornografi, diperlukan pendekatan komprehensif. Pendidikan seksualitas yang sehat, peran keluarga dan komunitas, serta penggunaan teknologi penyaring dapat membantu individu memahami perbedaan antara seksualitas yang sehat dan konten pornografi yang tidak realistik. Selain itu, terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi keluarga dapat membantu individu yang kecanduan pornografi mengatasi dampaknya dan memulihkan hubungan sosial mereka.

Pencegahan dan pemulihan memerlukan kolaborasi antara keluarga, masyarakat, dan pemerintah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan psikologis dan emosional yang sehat bagi remaja. Edukasi yang berkesinambungan dan pemberdayaan remaja melalui aktivitas positif juga menjadi kunci untuk mengurangi ketergantungan pada konten pornografi.

# **Anak-anak dan Masa Perkembangannya**

*Ahmad Dzunun Azkaruzaman*

## **Anak- anak dan Masa Kanak-kanak**

Secara umum, anak-anak merujuk pada individu yang belum mencapai usia dewasa. Batas usia anak-anak bisa bervariasi menurut budaya dan konteks, namun umumnya dianggap mulai dari bayi hingga pra-remaja. Periode kehidupan sejak lahir hingga remaja. Ini adalah masa yang sangat penting untuk perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional. Pada masa ini, fondasi untuk perkembangan di masa dewasa diletakkan.

Terjadi peningkatan tinggi badan, berat badan, dan perkembangan organ-organ tubuh. Kemampuan berpikir, belajar, dan memecahkan masalah berkembang secara signifikan. Anak-anak belajar berinteraksi dengan orang lain, mengembangkan emosi, dan membangun identitas diri.

## **Remaja dan Masa Remaja**

Periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang signifikan. Periode kehidupan yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial- emosional yang cepat. Ini adalah masa pencarian identitas dan persiapan menuju dewasa.

Proses biologis yang melibatkan perubahan fisik seperti pertumbuhan rambut, perubahan suara, dan perkembangan organ reproduksi. Emosi seringkali labil dan mudah berubah. Remaja berusaha menemukan jati diri dan tempat mereka di dunia. Kemampuan berpikir abstrak dan logis semakin meningkat.

### Perbedaan Anak-anak dan Remaja

Aspek	Anak-anak	Remaja
Fisik	Pertumbuhan fisik pesat, belum mengalami pubertas	Mengalami pubertas, perubahan fisik yang signifikan
Kognitif	Berpikir konkret, belajar melalui pengalaman langsung	Berpikir abstrak, mampu merencanakan masa depan
Sosial-Emosional	Bergantung pada orang tua, bermain dengan teman sebaya	Mencari otonomi, membentuk identitas diri, lebih peduli pada hubungan sosial

### Perkembangan Anak Usia Dini

#### a. Perkembangan Sosialisasi

Sosialisasi ialah proses seumur hidup seseorang untuk belajar menerima dan menyesuaikan diri dengan kebiasaan, perilaku, dan nilai sosial dalam masyarakat. Perkembangan sosial pada anak usia dini terjadi ketika mencapai kematangan dalam hubungan sosial seperti kemampuan bergaul dengan teman, orangtua maupun dengan orang-orang disekitarnya. (Saraswati, 2008). Dasar untuk Sosialisasi pada anak-anak usia dini ialah dengan meningkatkan hubungan antara anak dengan teman-teman sebayanya dari tahun ke tahun. Anak tidak hanya bermain tetapi anak itu akan lebih banyak berbicara. Jika anak menyenangi suatu hubungan dengan orang lain walaupun hanya kadang-kadang, tetapi itu akan melahirkan sifat hubungan yang baik, daripada hubungan sosial yang sering tetapi sifat hubungannya kurang baik. (Hurlock, 1980). Pola sosialisasi sangat penting dalam perkembangan anak usia dini karena dapat membantu anak untuk belajar norma dan nilai sosial. Pola Sosialisasi perkembangan anak usia dini antara lain:

## 1. Pola sosialisasi awal

Perkembangan anak usia dini sangat penting untuk membentuk kepribadian dan pola tingkah laku anak. Tahap perkembangan sosialisasi anak yaitu (a) Bermain Sejajar atau Bermain Sendiri-Sendiri, bermain sejajar adalah bentuk kegiatan sosial anak yang pertama dilakukan dengan teman sebaya. Anak lebih cenderung bermain sendiri-sendiri dan tidak melakukan kontak sosial. Meskipun terjadi kontak, cenderung bersifat perkelahian. (b) Bermain Asosiatif, bermain asosiatif adalah ketika anak bermain dan terlibat dalam kegiatan anak-anak lain. Namun tidak terjadi bentuk kerja sama, interaksi yang dilakukan anak sebatas percakapan sederhana atau saling meminjam alat bermain. (c) Bermain kooperatif, bermain kooperatif adalah dimana anak menjadi anggota kelompok dan saling berinteraksi. Anak sudah bermain dengan anak lain, namun masih sering berperan sebagai penonton, mengamati anak lain bermain tetapi tidak berusaha bermain dengannya. Dari pengalaman mengamati orang lain anak mulai belajar bagaimana mengadakan kontak sosial dan bagaimana berperilaku dalam berbagai situasi sosial.(Hurlock, 1980).

## 2. Pola Perilaku Sosial dan Tidak Sosial

Ada dua pola perilaku sosialisasi awal perkembangan anak usia dini yaitu pola sosial dan tidak sosial.

### a) Pola Sosial

Pola sosial adalah corak atau pola yang mengakibatkan hubungan yang tepat dalam proses interaksi sosial. Pola sosial menekankan pada bentuk dari interaksi sosial. Pola sosial terbentuk melalui proses yang berkesinambungan dan relative lama, sampai akhirnya menjadi model tetap yang ditiru oleh anak tersebut. Contoh-contoh

pola sosial antara lain yaitu (1) Meniru, meniru merupakan suatu tindakan atau perilaku anak dengan mencontoh orang lain dalam melakukan sesuatu agar sama dengan suatu kelompok. (2) Persaingan, persaingan merupakan Suatu perilaku anak yang memiliki keinginan untuk mengungguli dan mengalahkan orang lain. Biasanya sikap ingin bersaing ini muncul pada usia anak berumur empat tahun. (3) Kerjasama, Pada akhir tahun ketiga, bermain kooperatif dan kegiatan kelompok mulai berkembang dan meningkat baik. Yang dapat meningkatkan interaksi sosial anak dan memperkuat hubungan dengan teman sebayanya. (4) Simpati, simpati ialah perilaku anak yang dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain, rasa simpati ini akan berkembang jika anak itu sering berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain. (5) Empati, empati ialah perilaku seorang anak yang dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain dimana ia juga membayangkan diri sendiri berada di posisi orang tersebut. (6) Dukungan Sosial, Seorang anak akan merasa bahwa dukungan dari teman sebayanya lebih penting daripada dukungan dari orangtuanya karena dengan dukungan sosial dari teman, anak akan lebih merasa dihargai dan diterima di lingkungan sekitar. (7) Membagi, Dari pengalaman bersama orang lain, anak dapat mengetahui bahwa salah satu cara untuk memperoleh persetujuan sosial adalah dengan membagi miliknya terutama mainan untuk anak-anak lain. (8) Perkembangan Seks, Anak mulai mengenal anatomi tubuh dan pengenalan terkait dengan seksualitas.(Hurlock, 1980).

b) Pola Tidak Sosial

Pola tidak sosial adalah sebuah perilaku atau tindakan yang tidak mendukung interaksi sosial yang sehat dan positif antara suatu individu atau kelompok diantaranya adalah (1) Negativisme, ialah sebuah perilaku anak yang menolak, menentang atau melawan orang dewasa, puncak dari sifat ini ialah pada usia tiga dan empat tahun. (2) Agresif, ialah perilaku atau tindakan seorang anak untuk menyerang atau menyakiti orang lain, puncak dari sifat ini ialah pada usia dua dan empat tahun. (3) Perilaku Berkuasa, ialah seorang anak yang memiliki keinginan untuk berkuasa (merajai) atau mengendalikan orang lain. Perilaku ini dimulai sekitar usia tiga tahun. (4) Memikirkan Diri Sendiri, ialah seorang anak yang lebih memprioritaskan diri sendiri daripada orang lain sifat ini diakibatkan karena jangkauan anak yang terbatas di dalam rumah. (5) Mementingkan Diri Sendiri, ialah seorang anak yang memiliki sifat egois atau hanya mementingkan diri sendiri tanpa menghiraukan orang lain. (6) Merusak, ialah anak yang memiliki perilaku yang menyebabkan kerusakan, terlebih jika dia sedang marah maka akan disertai dengan tindakan merusak benda-benda disekitarnya tanpa peduli itu miliknya atau bukan. (7) Prasangka, ialah membuat keputusan sebelum mengetahui fakta yang relevan mengenai objek tersebut. Prasangka sosial dapat timbul pertama-tama dari prasangka agama atau sosial ekonomi.(Hurlock, 1980). (8) Berselisih atau Bertengkar ialah perselisihan pada anak terjadi jika anak merasa tersinggung atau

terganggu oleh sikap dan perilaku anak lain, seperti diganggu saat melakukan sesuatu atau direbut mainannya. (9) Menggoda, ialah serangan mental terhadap orang lain dalam bentuk verbal, sehingga menimbulkan reaksi marah pada orang yang diserangnya. (Dahlan, 2008).

- c) Bentuk Perilaku Awal Dalam Berbagai Situasi Sosial Dalam tahapan usia, teman-teman terbagi dalam empat penggolongan teman yaitu yang pertama adalah rekan, rekan adalah orang yang memiliki hubungan atau ikatan dengan seseorang dalam suatu lingkungan atau situasi tertentu. Iala teman sebaya yang memenuhi sosial dan perkembangan sosial anak pada masa kanak-kanak awal. Kedua teman bermain, teman sebaya yang bermain bersama yang menjadi sumber kegembiraan dan pengalaman berharga dalam proses perkembangan anak-anak dengan melibatkan perkembangan sosial dan komunikasi anak-anak. Ketiga teman baik, teman baik bukan hanyateman bermain yang cocok tetapi juga seseorang yang dapat berkomunikasi, bertukar pendapat dan saling percaya untuk memberi nasihat. Teman yang paling cocok adalah teman yang mempunyai tingkat perkembangan dan minat yang sama. Keempat teman pengganti, perbedaan letak geografis tempat tinggal menjadikan seseorang memiliki teman pengganti dimana ia mengisi kekurangan tersebut dengan mengadakan teman bermain khayal atau dengan memperlakukan binatang kesayangan sebagai orang yang sungguh-sungguh. (Hurlock, 1980).

- d) Karakteristik Perkembangan Sosialisasi Anak Usia Dini Karakteristik perkembangan sosialisasi pada anak usia dini terdiri dari anak memiliki rasa ingin tahu yang besar, anak selalu ingin tahu terhadap apa yang terjadi disekitarnya. Rasa ingin tahu tersebut ditandai dengan munculnya berbagai macam pertanyaan dari anak, misalnya ‘apa itu.’ Anak bersifat Unik, keunikan dari anak berasal dari faktor genetic atau berasal dari lingkungan anak. Kaya Imajinasi atau Fantasi, anak sangat suka berfantasi atau berimajinasi dengan bercerita mengenai sesuatu hal seolah-olah dia sedang atau pernah mengalami hal tersebut, seperti yang ia ceritakan padahal itu semua hasil dari imajinasinya. Memiliki Daya Konsentrasi yang Pendek, anak ketika melakukan sesuatu tidak mampu berdiam terlalu lama dan suka berpindah-pindah tempat karena anak memiliki rentang perhatian yang sangat pendek, sehingga perhatiannya mudah teralihkan pada kegiatan lain yang lebih menarik. (Khadijah, 2021).
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Sosialisasi Anak
- Faktor yang mempengaruhi sosialisasi anak diantaranya ialah
- (a) Keluarga, keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberi pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perkembangan sosialnya. Yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian anak dan etika berinteraksi dengan orang lain.
  - (b) Kematangan, meliputi kematangan fisik dan psikis yang digunakan untuk berinteraksi sosial yang baik. Kematangan berguna untuk mempertimbangkan proses sosial serta menerima pendapat dan nasehat orang lain.

Selain itu juga ada kematangan intelektual, emosional dan kemampuan berbahasa yang digunakan untuk mengoptimalkan aspek perkembangan sosial anak. (c) Status Sosial Ekonomi, status sosial ekonomi dapat memberi pengaruh terhadap kehidupan sosial anak dalam proses perkembangan sosial anak, dimana perilaku anak tumbuh sesuai kondisi normative yang ditanamkan oleh keluarga. (d) Pendidikan, proses sosialisasi yang terarah, sebagai proses operasional ilmu yang normative yang dapat memberikan warna terhadap sosial anak dalam kehidupan bermasyarakat maupun dimasa yang akan datang. (e) Kapasitas Mental, terdiri dari emosi dan intellelegensi, yaitu kemampuan berfikir yang akan memberi pengaruh terhadap suatu hal, seperti kemampuan belajar, memecahkan masalah dan kemampuan berbahasa. Anak yang memiliki kemampuan intelektual yang baik, akan memiliki kemampuan berbahasa yang baik dan tentunya dapat melakukan komunikasi dengan baik di lingkungan sosialnya. (Candrawati, 2020). (f) Faktor Bawaan, sifat yang dibawa anak sejak lahir seperti sifat penyabar, pemarah, pendiam, banyak bicara, cerdas atau tidak cerdas. Faktor ini dapat mempercepat, menghambat atau melemahkan pengaruh dari lingkungan yang tidak dapat dibandingkan antara anak yang satu dengan yang lainnya. (Rustina, 2019)

b. Perkembangan Kognitif

Kognitif berasal dari kata cognition yang mempunyai arti mengetahui (knowing). Teori perkembangan kognitif adalah berfokus pada perubahan perkembangan perilaku, pemikiran, dan fungsi mental

dalam kehidupan.(Nua et al., 2023). Pengembangan kognitif pada anak adalah tahapan-tahapan perubahan pada anak meliputi kemampuan anak untuk berpikir, mengeksplorasi, mencari tahu, memecahkan masalah. Dengan meningkatnya kemampuan untuk menjelajah lingkungan dan dengan meningkatnya kemampuan bertanya dengan menggunakan kata- kata yang mudah dimengerti orang lain sehingga pengertian anak tentang orang lain, benda, dan situasi meningkat dengan pesat.

Piaget menamakan tahap berpikir praoperasional, suatu tahap yang berlangsung dari usia dua/ tiga tahun sampai usia tujuh/delapan tahun.(Yafie, 2019). Dalam pengembangan kognitif, lama dan sulitnya proses mental yang dihadapi anak yang ditentukan oleh penelitian Bernstein tentang bagaimana anak mempelajari seks dan kelahiran, Selama masa awal kanak- kanak pengertiannya terbatas pada sumber kelahiran dan bagaimana baiknya dibuat oleh manusia. Pada saat masa kanak- kanak selesai, sebagian besar anak mengerti tentang pembuahan dan kelahiran.(Fauzia, 2022).

### 1. Perkembangan Kognitif Kanak-kanak Awal

Dengan meningkatnya kemampuan intelektual terutama kemampuan berpikir dan melihat hubungan-hubungan, dengan meningkatnya kemampuan untuk menjelajah lingkungan sehingga kemampuan anak meningkat untuk bertanya dengan menggunakan kata-kata yang dimengerti oleh orang lain. Anak-anak mulai memperhatikan hal-hal kecil, dengan demikian anak tidak mudah bingung ketika menghadapi benda-benda, situasi atau orang lain. Piaget menamakan tahap berpikir praoperasional, Suatu tahap yang berlangsung dari usia dua atau tiga tahun sampai tujuh atau delapan tahun. Saat anak mulai menggunakan bahasa dan mampu mempresentasikan peristiwa dan objek secara mental, namun belum menggunakan operasi

kognitif. Pada tahap ini, anak mulai menggunakan bahasa, tetapi ia tidak dapat memahami logika orang dewasa.(Hurlock, 1980)

## 2. Konsep Umum Perkembangan Kognitif Kanak-kanak Awal

Perkembangan kognitif pada anak usia dini memiliki kategori konsep yang umum yang mengalami perubahan selama masa perkembangan awal kanak-kanak yaitu diantaranya (a) Kehidupan, anak usia dini menganggap bahwa bukan hanya manusia, hewan dan tumbuhan saja yang memiliki kehidupan, tapi mereka juga menjadikan benda-benda mati menjadi hidup. Seperti boneka yang mereka mainkan. (b) Kematian, pada anak usia dini mereka menganggap bahwa kematian merupakan suatu kepergian tetapi mereka menganggap kepergian itu akan datang kembali. Seperti saat melihat orang meninggal mereka beranggapan bahwa orang itu hanya sekedar tidur dan akan kembali bangun. (c) Fungsi Tubuh, kesalahan tubuh pada anak usia dini dapat terjadi seperti kesalahan berbahasa, kesalahan dalam pola asuh. Namun kesalahan ini akan diperbaiki melalui pembelajaran pada saat anak akan masuk sekolah. (d) Ruang, ruang pada anak usia dini berarti lingkungan fisik sekitar anak yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Pada usia empat tahun, anak dapat mengenal jarak yang dekat dengan tepat tapi belum dapat mengenal jarak jauh. Maka dengan petunjuklah anak belajar menentukan kanan dan kiri dengan benar. (e) Berat, sebelum anak-anak belajar bahwa benda-benda yang berbeda mempunyai berat yang berbeda, jarang terjadi bahwa sebelum usia sekolah, anak dapat memperkirakan berat benda sesuai dengan besarnya benda. (f) Bilangan, anak-anak yang mengikuti taman kanak-kanak biasanya mengerti

bilangan sampai lima. Konsep mengenai bilangan diatas lima masih sangat samar. (g) Waktu, anak-anak belum mengerti tentang lamanya waktu, misalnya berapa lama satu jam itu. Pada usia empat atau lima tahun mereka sudah mulai mengerti tentang hari-hari dalam satu minggu, anak usia enam tahun sudah mulai mengerti bulan dan tahun. (h) Diri Sendiri, pada usia tiga tahun anak-anak sudah mengerti jenis kelamin, nama lengkap dan nama berbagai anggota tubuhnya. (i) Kesadaran Sosial, sebelum awal masa kanak-kanak berakhir, kebanyakan anak-anak dapat membentuk pendapat tentang orang lain, apakah seseorang itu baik atau jahat. (j) Keindahan, anak-anak lebih menyukai musik atau irama yang menyenangkan, warna yang cerah dan mencolok. (k) Kelucuan, anak-anak menganggap lucu itu dibuat dari wajah dirinya sendiri atau orang lain, perilaku atau tindakan binatang peliharaan yang dianggap lucu.(Hurlock, 1980).

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kognitif Usia Dini

Perkembangan kognitif merupakan proses penting yang melibatkan perubahan dalam cara individu memperoleh, memproses, dan menggunakan informasi. Proses tersebut sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya ialah a) Faktor Hereditas ( Keturunan ), sifat-sifat yang diwariskan dari orangtua kepada anak seperti kemampuan intelektual, pemahaman, kepribadian, serta bakat yang memberikan pengaruh yang besar terhadap perkembangan inteligensi pada anak. (b) Faktor Lingkungan, faktor lingkungan memainkan peran penting dalam perkembangan kognitif anak usia dini, seperti keluarga dan Masyarakat sekitar yang dapat membentuk diri anak dan mendorong anak agar lebih mudah dan menerima pengetahuan baru. (c) Faktor Kematangan, faktor Kematangan

berkaitan dengan kesiapan fisik dan mental anak dalam mengembangkan kemampuan kognitif mereka. Faktor kematangan meliputi perkembangan otak, sistem saraf, dan kemampuan motorik anak. Kemampuan motorik membantu anak dalam mengeksplorasi lingkungan sekitarnya. (d) Faktor Pembentukan, faktor pembentukan meliputi segala keadaan diluar diri anak yang mempengaruhi perkembangan kognitif. Faktor pembentukan dapat dibedakan menjadi dua ialah pembentukan sengaja seperti sekolah formal yaitu TK dan PAUD dan tidak sengaja seperti pengaruh alam sekitar.(Veerman, 2023). (e) Faktor Kebebasan, faktor kebebasan berkaitan dengan kebebasan anak dalam mengeksplorasi lingkungan sekitarnya dan belajar dari pengalaman. Anak yang diberi kebebasan untuk mengeksplorasi lingkungan cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik.(Nurhasanah, 2023).

c. Perkembangan Moral

Moral adalah perilaku yang sesuai dengan kode moral kelompok sosial. Perilaku moral dikendalikan konsep moral atau peraturan perilaku yang telah menjadi kebiasaan.(Hurlock, 1978). Perkembangan Moral anak usia dini adalah suatu cara untuk mengenalkan aturan dalam kehidupan sosial kepada lingkungan sekitar sejak usia dini. Tujuan utamanya adalah mengarahkan dan mengendalikan tingkah laku anak sesuai dengan norma, standar dan aturan yang dimiliki oleh orang tua. Dengan berakhirnya masa awal kanak-kanak, kebiasaan untuk patuh harus dibentuk agar anak-anak mempunyai sikap disiplin dan konsisten.

d. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja ini cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Hal ini dikarenakan mereka berada di bawah tekanan social dan

menghadapi kondisi yang baru. Sedangkan selama mereka pada masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan bermasyarakat. Meskipun ketika pada masa remaja emosianya sama dengan masakanak-kanak Cuma berbeda pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat Abu ahmadi dan Munawar Sholeh (1991:212) berpendapat bahwa kematangan emosi anak laki-laki dan perempuan pada akhir remajanya akan terlihat ketika ia dapat menahan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang paling tepat untuk meluapkan amarahnya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Kematangan emosi juga ditampakkan dengan menilai masalah secara kritis terlebih dahulu daripada yang emosional, bukan sebaliknya. Dengan demikian remaja dapat mengabaikan banyak rangsangan yang dapat menimbulkan ledakan emosi, sehingga dapat menstabilkan emosi.

Perkembangan Sosialisasi anak usia dini ditandai dengan meningkatnya hubungan antara anak dengan teman sebayanya. Pola sosialisasi awal perkembangan anak usia dini sangat penting untuk membentuk kepribadian dan pola tingkah laku anak. Ada dua pola perilaku sosialisasi awal perkembangannya anak usia dini, (1) Pola Sosial, contohnya meniru, persaingan, kerjasama, simpati, empati, dukungan sosial, membagi dan perkembangan seks. (2) Pola tidak Sosial, contohnya negativisme,agresif, perilaku berkuasa, memikirkan dan mementingkan diri sendiri, merusak, prasangka, berselisih dan menggoda. Karakteristik perkembangan sosialisasi anak usia dini yaitu anak memiliki rasa ingin tahu yang besar, bersifat unik, kaya imajinasi, dan konsentrasi yang pendek.

Perkembangan Kognitif pada anak usia dini adalah tahapan-tahapan perubahan pada anak yang meliputi kemampuan untuk berfikir, mengeksplorasi, mencari tahu dan memecahkan masalah. Piaget menamakan tahap ini dengan tahap berfikir Praoperasional. Konsep umum perkembangan kognitif usia dini adalah kehidupan, kematian, fungsi tubuh, ruang, berat, bilangan, waktu, diri sendiri, kesadaran sosial,

keindahan, dan kelucuan. Faktor yang mempengaruhi kognitif usia dini ialah faktor keturunan, lingkungan, kematangan, pembentukan, dan kebebasan.

Perkembangan Moral anak usia dini adalah suatu cara untuk mengenalkan aturan dalam kehidupan sosial kepada lingkungan sekitar sejak usia dini. Disiplin pada anak usia dini yaitu disiplin otoriter, disiplin yang lemah, dan demokratis. Pengaruh disiplin pada anak-anak yaitu pengaruh pada perilaku, sikap, dan kepribadian. Pelanggaran yang dilakukan anak usia dini yaitu ketidaktahanan anak, sengaja tidak patuh dan kebosanan. Proses perkembangan moral anak usia dini terdiri dari pendidikan langsung, identifikasi, dan coba-coba Abu ahmadi dan Munawar Sholeh (1991:96-98) berpendapat bahwa, anak dan remaja adalah generasi junior (penerus), yakni mereka menjadi bakal atau calon yang akan menggantikan tugas-tugas para seniornya. Untuk itu harapan-harapan apa saja terhadap mereka?:

- a. Memiliki nilai-nilai keimanan yang kuat, yakni, mereka mempunyai pedoman atau pegangan (prinsip hidup dan agama) sehingga mereka tidak terjerumus ke hal-hal yang dapat merugikan mereka (seks bebas dan narkotika).
- b. Bertata karma yang baik dan berbudi luhur terhadap sesama (saling menghormati, suka menolong)
- c. Belajar dengan giat dan tekun, agar segera dapat menyelesaikan studinya dan dapat ikut serta dalam pembangunan bangsa
- d. Berprestasi, dengan ini orang lain dapat mengakui dan mmenghargai bakat serta kemampuan mereka.
- e. Banyak membaca. Yakni, membaca literatur yang sehat dan bermutu, agar dapat memperluas horison dan cakrawala mereka dan tidak gagap terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga mereka dapat bersaing di era globalisasi seperti ini.
- f. Mempunyai hoby dan kegiatan bermanfaat untuk mengisi waktuluang disamping kegiatan belajar (menjahit, melukis) dan juga dapat menjadikan usaha untuk meningkatkan ekonomi mereka.

- g. Bertanggung jawab atas setiap sesuatu yang mereka lakukan.
- h. Disiplin dalam setiap hal
- i. Dapat membagi waktu dengan baik antara beribadah, belajar, bermain dan berkumpul bersama keluarga.
- j. Dapat melaksanakan hak dan kewajiban mereka dengan seimbang.

## **Gangguan Stress Pasca Trauma terhadap Remaja**

*Nadirah Rahma Aulya Putri*

Gangguan Stres Pasca Trauma, atau PTSD ( Post-Traumatic Stress Disorder ), adalah sebuah kondisi kesehatan mental yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang sangat mengguncang peristiwa yang mengancam hidup atau meninggalkan luka emosional yang mendalam. Situasi seperti bencana alam, kekerasan fisik atau seksual, kecelakaan serius, atau pengalaman traumatis lainnya bisa membuat seseorang merasa takut luar biasa, tak berdaya, atau kehilangan rasa aman.

Orang yang mengalami PTSD sering merasakan bahwa peristiwa mengerikan itu seolah terus menghantui mereka. Mereka bisa mengalami kilas balik ( flashbacks ) yang sangat nyata, mimpi buruk yang intens, atau kecemasan yang sepertinya tak kunjung reda, meski mereka sudah jauh dari sumber trauma itu. Bagi mereka, kenangan traumatis ini tidak hanya datang sebagai ingatan tetapi terasa seperti masih berlangsung, membuat mereka sulit merasa aman atau tenang dalam keseharian. Hal ini bisa berdampak pada kehidupan mereka, mengganggu hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan fisik maupun mental.

Seseorang yang mengalami PTSD berusaha menghindari hal yang dapat mengingatkan mereka dengan trauma tersebut. Gejala yang dialami dapat timbul secara biasa dan masih dapat ditangani melalui perawatan. Namun dapat pula terjadi gejala dramatis seperti penyalahgunaan alkohol, kemarahan, agresif, atau kekerasan, bahkan menyakiti diri sendiri. Gejala yang terjadi dapat juga berupa perubahan kepribadian, menghindari kehidupan sosial, dan mengalami insomnia.

### **Faktor Penyebab Gangguan Stres Pasca Trauma terhadap Remaja**

Terdapat beberapa faktor resiko PTSD, kajian studi tentang kepribadian dalam etiologi dan ungkapan PTSD oleh Miller (2003) menyimpulkan bahwa emosional negatif yang tinggi ( MEB ) merupakan faktor utama kepribadian risiko untuk

pengembangan PTSD sementara rendah kendala / hambatan (CON) dan positif rendah emosional (PEM) berfungsi sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi bentuk dan ungkapan gangguan melalui interaksi mereka dengan MEB sederhana. Kepribadian pra-mengerikan memiliki MEB tinggi dikombinasikan dengan rendah PEM terpercaya mempengaruhi individu trauma rentan terhadap bentuk internalisasi sambutan setelah trauma memiliki menghindari signifikan sosial, kecemasan dan depresi. Sebaliknya, MEB tinggi dikombinasikan dengan CON rendah hipotesis untuk memprediksi bentuk eksternalisasi reaksi setelah trauma memiliki ditandai impulsif, agresi, dan kecenderungan ke arah antisociality dan penyalahgunaan narkoba. Menurut keane dan koleganya (2006) mengelompokan faktor resiko PTSD kedalam 3 kategori, yaitu :

- a. Faktor yang sudah ada dan unik bagi setiap individu, Faktor yang sudah ada, seperti kontribusi genetis, jeniskelamin seperti; para pria lebih berpeluang mengalami trauma (seperti pertarungan) sedangkan para wanita lebih berpeluang mengalami PTSD.
- b. Faktor yang terkait dengan kejadian traumatis berasal dari penyebab terjadinya kejadian taumatis. Salah satu contohnya yaitu: pengalaman cedera tubuh. Dalam suatu penelitian, tentara yang terluka lebih berpeluang mengalami PTSD mereka yang terlibat dalam pertempuran yang sama, namun tidak terluka (Koren et al., 2005).
- c. Kejadian-kejadian yang mengikuti pengalaman traumatis. Faktor ketiga, yaitu berfokus pada apa yang terjadi setelah mengalami trauma.

### **Gejala Gangguan Stres Pasca Trauma Terhadap Remaja**

Gejala PTSD pada remaja bisa tampak dalam banyak bentuk dan sering kali memengaruhi bagaimana mereka merasakan dunia di sekitar mereka. Usia remaja adalah masa yang penuh perubahan, dan mengalami trauma bisa membuat perubahan ini lebih berat. Berikut adalah beberapa gejala utama PTSD Menurut Kadek ( 2020 )

- a. Pengulangan pengalaman trauma. Adapun gejala yang dialami:
  - 1. Flashback (merasa seolah-olah peristiwa yang menyedihkan terulang kembali), mengingat peristiwa yang menyedihkan yang pernah dialami.
  - 2. Nightmares (mimpi buruk mengenai kejadian-kejadian yang membuatnya sedih).
  - 3. Reaksi emosional dan fisik berlebihan yang dipicu oleh peristiwa atau kejadian yang menyedihkan
  - 4. Perilaku mengungkit-ungkit kembali peristiwa yang mengganggu yang berasal dari image, pikiran, atau persepsi seseorang.
- b. Penghindaran stimuli yang diasosiasikan dengan pengalaman traumatis atau mati rasa dalam responsivitas. Adapun gejala yang muncul dari indikator penghindaran yakni :
  - 1. Berusaha menghindari untuk berpikir tentang trauma atau stimulus yang mengingatkan pada kejadian tersebut.
  - 2. Upaya menghindarkan pikiran, perasaan, atau hal yang dapat mengingatkan kembali pada peristiwa traumatis.
  - 3. Berkurangnya minat atau partisipasi pada aktivitas yang sebelumnya ia lakukan dan senangi.
  - 4. Perasaan terasing,
  - 5. Menurunnya ketertarikan pada orang lain, ketidakmampuan untuk merasakan berbagai emosi positif( mati rasa ).
  - 6. Merasa masa depan suram.
- c. Ketegangan meningkat, seperti susah tidur atau mempertahankan tidur, mudah marah atau tidak dapat mengendalikan marah, sulit berkonsentrasi, sikap waspada yang berlebihan, respon yang berlebihan atas segala sesuatu (Nevid dalam Nawangsih, 2014).

## **Pencegahan dan Pendukungan Terhadap Gangguan Stres Pasca Trauma Terhadap Remaja**

Pencegahan dan dukungan untuk gejala PTSD ( Post Traumatic Stress Disorder ) pada remaja sangatlah krusial untuk menjaga kesejahteraan mental mereka. Pertama-tama, menciptakan lingkungan yang aman dan suportif di rumah dan sekolah adalah langkah awal yang penting. Pendidikan tentang trauma dan dampaknya perlu diberikan tidak hanya kepada remaja, tetapi juga kepada orang tua dan guru, agar mereka dapat lebih peka dan mampumengenali tanda-tanda awal PTSD. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, maka semakin rendah gangguan stres pasca trauma yang dialami dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima remaja, maka semakin tinggi gangguan stres pasca trauma yang dialami, bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi Post Traumatic Stress Disorder ( PTSD ) adalah tersedianya dukungan sosial ( Nevid et al., 2005 ).

Bastaman (1996) mendefinisikan dukungan sosial sebagai hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, memotivasi, mengarahkan, memberi semangat, dan menunjukkan jalan keluar ketika sedang mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah untuk mencapai tujuan. Caplin (dalam Yuliani, 2002) menggambarkan dukungan sosial sebagai hubungan secara formal atau informal yang baik antara seorang individu dengan individu yang lain dalam lingkungannya. Berbagai dukungan sosial yang diperoleh individu dari keluarga, teman, dan orang lain berhubungan dengan Tingkat kesejahteraan individu tersebut.

Dukungan sosial berhubungan dengan sejauhmana individu melakukan interaksi atau transaksi interpersonal dalam lingkungannya, semakin individu memiliki sekelompok orang yang kuat dan suportif, semakin luas dan mendalam jaringan sosial maka kemungkinan untuk mengembangkan gangguan stres pasca trauma akan jauh lebih kecil ( Caroll et al. dalam Durand & Barlow, 2006 ). Dengan demikian dukungan sosial

berkaitan dengan cara individu mengontrol dan menekan munculnya tekanan atau stres berkelanjutanyang dialaminya.

## **Pengaruh Lingkungan Keluarga pada Kesehatan Mental Remaja (Mental Health)**

*Salsa Azizah Priadi*

Remaja yang berarti tumbuh menuju sebuah kematangan, dalam arti tersebut, kematangan bukan hanya dari segi fisik, tetapi juga kematangan secara sosial psikologinya. Remaja juga didefinisikan sebagai suatu masa peralihan, dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa.

Masa ini juga merupakan masa bagi seorang individu yang akan mengalami perubahan-perubahan dalam berbagai aspek, seperti aspek kognitif (pengetahuan), emosional (perasaan), sosial (interaksi sosial), dan moral (akhlik). Menurut WHO dalam Marmi (2013), yang dikatakan remaja (adolescence) adalah mereka yang berusia antara 10 sampai dengan 19 tahun. Pengertian remaja dalam terminology yang lain adalah yang dikatakan anak muda (youth) adalah mereka yang berusia 15 sampai dengan 24 tahun.

Pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja disebut dengan pubertas. Masa pubertas adalah masa perkembangan dan pematangan organ- organ reproduksi dan fungsinya. Oleh karena itu, masa remaja sudah dikategorikan kedalam masa usia reproduktif.

Pengaruh lingkungan keluarga terhadap remaja sangat signifikan, karena keluarga adalah unit sosial pertama yang dikenali remaja. Lingkungan keluarga memberikan fondasi nilai, norma, dan sikap yang membentuk karakter dan perilaku remaja. Dukungan emosional dan komunikasi yang baik dalam keluarga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja. Sebaliknya, konflik, pengabaian, atau kekerasan dalam keluarga dapat berdampak negatif, seperti meningkatkan risiko perilaku menyimpang dan masalah emosional. Dengan demikian, lingkungan keluarga berperan penting dalam perkembangan sosial dan psikologis remaja. Lingkungan keluarga yang kurang baik akan mempengaruhi kesehatan mental pada remaja, jika lingkungan keluarga remaja tersebut baik, maka besar kemungkinan remaja tersebut akan memiliki kesehatan mental yang baik, demikian juga sebaliknya, apabila lingkungan keluarga remaja tersebut

disebut kurang baik, maka besar kemungkinan remaja tersebut akan memiliki kesehatan mental yang kurang baik pula.

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan.

Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsifungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Selanjutnya ia menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertengangan pada diri individu itu sendiri).

Adapula pengertian mental menurut World Health Organization (WHO) yaitu sehat adalah suatu kondisi yang lengkap secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial, disamping itu tidak ada penyakit atau kelemahan yang dimiliki. Definisi sehat tidak hanya berkaitan dengan fisik semata, namun juga berkaitan dengan sehat secara psikis dan mencapai ‘kesejahteraan’ sosial.

## **Dampak Negatif dan Dampak Positif**

### **a. Dampak Positif**

#### **1. Pengembangan Karakter**

Lingkungan keluarga yang positif dapat membentuk karakter remaja yang baik. Keluarga yang memberikan dukungan emosional dan nilai-nilai positif cenderung menghasilkan remaja yang percaya diri dan memiliki moral yang kuat. Menurut Santrock (2016), dukungan dari orang tua dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosional anak.

#### **2. Kesehatan Mental yang Baik**

Keluarga yang mendukung dan komunikatif dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. Sebuah studi oleh Smith et al (2018) menunjukkan bahwa remaja yang merasakan dukungan dari keluarga cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah.

#### **3. Pendidikan dan Pembelajaran**

Keluarga berperan penting dalam proses pendidikan. Dukungan akademis dan lingkungan belajar yang kondusif di rumah dapat meningkatkan motivasi belajar dan prestasi akademis remaja.

#### **4. Pengembangan Kognitif**

Remaja yang sehat secara mental memiliki kemampuan untuk berpikir kritis dan menganalisis situasi dengan lebih baik. Mereka mampu membuat keputusan yang lebih bijak dan berpikir secara abstrak, sehingga dapat mengatasi tantangan kehidupan lebih efektif. Penelitian menunjukkan bahwa kematangan kognitif yang baik membantu mereka dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka.

#### **5. Keseimbangan Emosional**

Remaja yang dibesarkan dalam keluarga yang memberikan dukungan emosional yang kuat

biasanya memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik. Mereka cenderung lebih mampu mengelola stres, memiliki ketahanan terhadap masalah emosional, dan menghindari perilaku berisiko seperti kecanduan atau depresi. Menurut WHO, kesehatan mental yang baik menciptakan kesejahteraan sosial dan fisik yang mendukung perkembangan optimal pada remaja.

b. Dampak Negatif

1. Risiko Perilaku Menyimpang

Lingkungan keluarga yang penuh konflik, pengabaian, atau kekerasan dapat menyebabkan remaja terlibat dalam perilaku menyimpang, seperti penyalahgunaan zat atau tindakan kriminal. Menurut Koller dan Raskin (2020), remaja yang tumbuh dalam lingkungan kekerasan lebih rentan terhadap perilaku agresif dan pelanggaran hukum.

2. Masalah Kesehatan Mental

Ketidakstabilan emosional dalam keluarga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Penelitian oleh Johnson dan Johnson (2019) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami konflik keluarga cenderung memiliki gejala gangguan mental yang lebih tinggi.

3. Ketidakmampuan Sosial

Remaja yang berasal dari keluarga yang kurang mendukung dapat mengalami kesulitan dalam interaksi sosial. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan orang dewasa (Rubin et al., 2015).

4. Konflik Keluarga

Keluarga yang tidak mendukung, misalnya keluarga yang sering mengalami konflik, bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental pada remaja. Stres yang berkepanjangan akibat konflik keluarga dapat memicu gangguan emosional

seperti kecemasan, depresi, dan masalah identitas. Menurut penelitian, ketegangan keluarga yang tinggi meningkatkan risiko perilaku menyimpang, seperti kekerasan atau penyalahgunaan zat, yang dapat memperburuk kesehatan mental remaja.

c. Perubahan dalam Aspek Kognitif, Emosional, Sosial, dan Moral

1. Aspek Kognitif

Pada masa remaja, kemampuan kognitif berkembang pesat. Mereka mulai mampu berpikir abstrak, menganalisis situasi, serta mempertimbangkan akibat dari keputusan yang mereka buat. Hal ini memungkinkan mereka untuk mulai memahami dunia lebih luas.

2. Aspek Emosional

Remaja juga mengalami fluktuasi emosi yang besar akibat perubahan hormon dan perkembangan otak. Mereka mulai mencari identitas diri dan bisa mengalami kebingungan, kecemasan, serta ketidakpastian mengenai masa depan mereka.

3. Aspek Sosial

Interaksi sosial dengan teman sebaya menjadi sangat penting pada masa ini. Remaja mulai membentuk hubungan sosial yang lebih kompleks dan mengembangkan keterampilan interpersonal yang diperlukan dalam kehidupan dewasa.

4. Aspek Moral

Dalam hal moral, remaja mulai membentuk nilai dan keyakinan yang lebih matang. Mereka mulai memikirkan nilai-nilai tentang benar dan salah, dan bagaimana mereka akan bertindak berdasarkan nilai-nilai tersebut.

d. Solusi Pengaruh Lingkungan Keluarga pada Kesehatan Mental Remaja

Lingkungan keluarga memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan remaja. Keluarga yang

mendukung dapat meningkatkan kesehatan mental dan karakter, sementara lingkungan yang tidak sehat dapat memperburuk kondisi emosional dan perilaku remaja. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan keluarga yang positif agar remaja dapat tumbuh dengan baik dan seimbang. Salah satu nya Pendidikan Keluarga yang berarti Mengedukasi orang tua tentang pentingnya menciptakan lingkungan keluarga yang aman dan mendukung. Menurut Baumrind (2013), gaya pengasuhan yang positif, seperti pengasuhan otoritatif, berhubungan dengan hasil perkembangan yang baik pada anak.

Masa remaja adalah tahap yang sangat penting dalam perkembangan individu, di mana mereka tidak hanya mengalami perubahan fisik yang signifikan, tetapi juga perkembangan emosional, sosial, dan moral. Kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan keluarga, komunikasi dalam keluarga, serta hubungan sosial yang mereka miliki. Kesehatan mental yang baik memungkinkan remaja untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik, mengembangkan karakter yang kuat, serta beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan sosial mereka.

Oleh karena itu, perhatian terhadap kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial remaja sangat penting. Keluarga, sekolah, dan masyarakat harus berperan aktif dalam mendukung remaja untuk mengembangkan kesehatan mental yang optimal agar mereka dapat berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial, serta mampu berfungsi secara produktif dalam masyarakat.

## **Penyendiri Memandang Manusia dan Kehidupan**

*M Ridwan Fathurrohman*

Kepribadian adalah pola menyeluruh perbuatan seorang individu bereaksi dan berinteraksi dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kata kepribadian berasal dari bahasa Yunani, yaitu persona yang berarti topeng. Yang dapat dimaknai sebagai suatu watak yang bersifat permanen dan sebuah karakter unik bagi seseorang.

Berdasarkan pengertian tersebut, kepribadian memiliki 3 kata kunci. Pertama, kepribadian merupakan pola khusus dari perasaan pola pikir, dan perilaku. Kedua kepribadian bersifat permanen. Ketiga, kepribadian memengaruhi cara penyesuaian diri seseorang.

Sebelum ada profesi ilmu psikologi dan kedokteran, para filsuf pada zaman dahulu telah membagi manusia menjadi beberapa tipe kepribadian. Mereka menemukan bahwa setiap kepribadian manusia menunjukkan ciri khusus yang mempengaruhi perilaku sehari-harinya. Sejarah pengelompokan ini sudah ada sejak sebelum masehi.

Menurut Empedocles, segala sesuatu yang ada di sunia ini terdiri dari 4 unsur dasar yaitu tanah, air, api, dan udara yang terdapat pada dalam diri manusia juga. Keempat unsur ini mempengaruhi ciri perilaku sehari-hari sesuai dengan unsur yang dominan. Sedangkan menurut Hippocrates 4 unsur dasar tersebut yaitu choleric (tegas), melancholic (depresi), sanguine (antusias), dan phlegmatic (tenang).

Pada dasarnya setiap manusia memiliki kepribadian yang berbeda. Kepribadian tersebut terbagi menjadi dua yaitu ekstrovert dan introvert. Walaupun berbeda, manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan satu sama lain.

### **Ekstrovert**

Ekstrovert adalah orang yang cenderung memfokuskan diri ke dunia luar. Orientasi dasar seorang ekstrovert ditentukan oleh objek dan fakta dunia luar. Kepribadian ini memiliki sifat sosial dan lebih banyak berbuat daripada berpikir.

Ekstrover memiliki ciri lebih siap dan terbuka kepada dunia luar, memiliki keinginan untuk mempengaruhi dan dipengaruhi oleh kejadian di sekitar, ingin selalu terlibat, tidak segan mengungkapkan pendapat pribadinya, menikmati kesibukan dan keributan di sekitarnya.

Tanda seorang anak yang ekstrover adalah kecepatan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang luar biasa. Ketakutannya pada semua hal sangat kecil, bahkan karena terlalu berani bisa mengarahkan ke kondisi ekstrem yang beresiko. Selalu penasaran dengan hal baru yang tidak ia ketahui.

Pada dasarnya pemikiran, keputusan, dan seluruh perilaku ekstrover bukan sekedar dipengaruhi, melainkan ditentukan oleh semua hal dari luar dibandingkan dari dalam. Perhatiannya selalu terfokus pada peristiwa objektif, hal-hal luar dan orang lain. Kebiasaan orang ekstrover adalah mengorbankan realitas dirinya sendiri demi keadaan dunia luar. Hal ini tidak menjadi masalah selagi tidak masuk ke dalam kategori ekstrem. Standar dari dunia luar sangat berpengaruh pada ekstrover. Jika budaya dunia luar berubah, maka ekstrover akan merubah perilakunya sesuai dengan lingkungan di sekitarnya juga. Kecenderungan untuk menyesuaikan diri dengan dunia luar merupakan kekuatan sekaligus kelemahan dirinya sendiri. Perilaku ekstrover ekstrem kadang melibatkan orang lain untuk mencapai tujuan yang ia inginkan, tidak peduli dengan hal lain selain tujuannya. Terdapat kekacauan fungsi dalam psikis dan fisik sebagai akibat kehendak yang dipaksakan ke dalam diri sendiri.

### **Introvert**

Introver lebih dikenal sebagai penyendiri atau pemalu adalah orang yang cenderung menjauhi diri dari kontak sosial dan perhatiannya lebih terfokus pada pikiran dan pengalaman diri sendiri. Seorang introver merasa lebih mampu dalam upaya mencukupi diri sendiri. Menurut Carl Gustav Jung, introver dapat diuraikan menjadi orang pendiam, menjauhkan diri dari kejadian-kejadian luar, tidak mau terlibat dengan dunia objektif, tidak senang berada di tengah orang banyak, merasa kesepian dan kehilangan di tengah kerumunan orang banyak.

Salah satu tanda seorang introver pada seorang anak adalah reflektif, bijaksana, tenggang rasa, pemalu, dan takut pada hal baru. Ia selalu mencurigai hal baru, ingin menggunakan caranya sendiri, memiliki pertanyaan dan rasa ingin tahu untuk mendapatkan penjelasan guna menghadapi dunia luar di masa mendatang. Ciri introver yang terlihat pada orang dewasa adalah kecenderungan menilai rendah hal-hal atau orang lain, untuk menghindari kepentingan mereka. Demam panggung di hadapan publik, membuat usaha yang sia-sia untuk memaksakan kehendaknya pada sebuah objek yang menguras banyak tenaga dan sangat membutuhkan perjuangan yang luar biasa dari dalam diri sendiri.

Pada dasarnya, kesadaran seorang introver tentang kondisi-kondisi eksternal dapat disadari dengan baik sekali. Namun, terkadang mereka tenggelam ke dalam diri sendiri, terutama saat mengalami ketegangan dan tekanan batin. Dalam kondisi kurang normal seorang introver menjadi pesimis dan cemas, karena dunia disekitarnya bisa saja menghancurkan dirinya. Dunianya, rumahnya, teman pribadinya adalah yang teraman dan terbaik. Karena itu banyak orang-orang introver sering tampak sebagai orang yang meninggikan diri sendiri, egois, bahkan menderita patologis.

Introver tidak kurang normal dari ekstrover, karena keduanya sama-sama relatif. Seperti seorang ekstrover melihat introver sebagai penyendir, anti sosial, dan tidak mampu beradaptasi dengan duniluar, demikian juga seorang introver melihat ekstrover sebagai orang yang dangkal, terburu-buru mengambil keputusan, dan tidak mampu masuk ke dalam diri sendiri. Keduanya memiliki kelebihan dan kekurangan, kekuatan dan kelemahan. Refleksi ke dalam dirinya merupakan suatu kesempatan untuk memberikan kontribusi yang berguna bagi kehidupan bersama.

### **Manusia dan Kehidupan**

Manusia tidak dapat hidup sendiri dan selalu membutuhkan orang lain untuk bertahan hidup. Hampir semua aktivitas manusia membutuhkan manusia lain, baik secara langsung seperti berinteraksi antar tetangga maupun tidak langsung seperti penggunaan internet.

Manusia dapat berubah ketika ada individu lain yang muncul, misalnya seperti pekerja yang akan lebih bersemangat saat diawasi oleh atasannya. Begitu pula pelajar yang akan lebih semangat belajar saat sedang bersama orang yang ia sukai.

Inilah konsep dasar psikologi sosial dimana perilaku seseorang tidak hanya ditentukan oleh kepribadiannya saja, tetapi juga ditentukan oleh kondisi lingkungan sosial orang tersebut. Tidak hanya dipicu oleh orang lain, tetapi juga benda di sekitar seperti tulisan peringatan.

Pengaruh sosial merupakan pengaruh yang paling umum untuk menentukan perilaku seseorang. Pengaruh sosial ini menjelaskan bahwa individu bersedia melakukan tindakan tertentu yang awalnya tidak ingin ia lakukan. Perubahan perilaku terbagi menjadi 2 yaitu konformitas dan persuasi.

Konformitas adalah perubahan perilaku akibat dari tekanan sosial yang awalnya muncul dari keterpaksaan untuk menghindari sanksi sosial tapi pada akhirnya dapat diterima sebagai bagian dari nilai pribadi. Sebaliknya, perubahan perilaku persuasi muncul karena keinginan diri sendiri.

Pada saat seseorang berinteraksi dengan orang lain, dalam dirinya akan muncul persepsi tertentu. Persepsi sosial ini berbeda dengan persepsi terhadap benda, yang biasa disebut dengan atribusi.

Atribusi berguna untuk menentukan sikap saat berinteraksi dengan orang lain agar tidak menimbulkan masalah pada saat berinteraksi dan bersifat netral yang akan mengarahkan pada interpretasi dan membentuk sikap pada orang yang lain. Atribusi terjadi secara otomatis dan muncul saat individu menerima informasi tentang individu lain.

Proses atribusi melibatkan pengalaman dan perbandingan. Pengalaman yang terlibat adalah pengalaman saat berinteraksi dengan orang lain, dan perbandingan melibatkan orang lain selain yang sedang diatribusi pada situasi yang sama.

## **Psikologi Remaja: Menemukan Jati Diri dan Mengelola Emosi**

*Fadia Mahesa*

Remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, di mana remaja dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya, yakni saat menjadi masa kanak-kanak, namun di satu sisi remaja dianggap belum sepenuhnya dapat bertanggung jawab (Diananda, 2018). Masa ini juga disebut sebagai masa mencari identitas diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya.

Apa sih yang dimaksud dengan jati diri itu? Jati diri adalah ciri khas yang menandai seseorang, sekelompok orang ataupun suatu bangsa. Menurut KBBI, jati diri adalah gambaran atau keadaan khusus seseorang. Jati diri sendiri merupakan bagian dari sifat seseorang yang muncul dengan sendirinya mulai dari kecil, kemudian sifat bawaan kadang juga terpengaruh dengan faktor lingkungan seseorang hidup. Adapun pengertian jati diri menurut beberapa ahli, antara lain:

- a. Erikson (1968) mengartikan bahwa jati diri sebagai perasaan subjektif tentang diri yang konsisten dan berkembang dari waktu ke waktu. Dalam berbagai tempat dan berbagai situasi sosial, seseorang masih memiliki perasaan menjadi orang yang sama. Orang lain yang menyadari kontinuitas karakter individu tersebut dapat merespon dengan tepat sehingga identitas bagi individu dan orang lain mampu memastikan perasaan subjektif tersebut, (Kroger, 1997).
- b. Waterman (1984) menyebutkan bahwa jati diri merupakan memiliki gambaran diri yang jelas meliputi sejumlah tujuan yang ingin dicapai, nilai, dan kepercayaan yang dipilih oleh individu tersebut. Komitmen-komitmen ini meningkat sepanjang waktu dan telah dibuat karena tujuan nilai, dan kepercayaan yang ingin dicapai dan dinilai untuk memberikan arah, tujuan dan makna pada hidup, (LeFrancois, 1993).

Sementara emosi dalam ilmu psikologi memiliki arti pola reaksi kompleks yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan fisiologis, yang digunakan untuk menangani masalah atau peristiwa penting yang dialami individu. Terdapat beberapa ahli yang mengeluarkan teori terkait emosi, yaitu:

a. Teori James-Lange

Dalam teori yang dikemukakan oleh William James dan Carl Lange pada abad ke-19 (psikologi modern) menyatakan bahwa emosi terjadi karena adanya rangsangan fisiologis yang memicu sistem saraf otonom untuk menghasilkan reaksi, sehingga membuat seseorang mengalami emosi tertentu.

b. Teori Facial-Feedback

Teori ini dikemukakan oleh Charles Darwin dan William James yang menyatakan bahwa ekspresi wajah mengambil peran penting dalam menciptakan emosi. Jadi, ekspresi wajah ini bukan bentuk respon terhadap emosi, melainkan dapat mempengaruhi terjadinya suatu emosi.

c. Teori Cognitive Abraisal

Teori Cognitive Abraisal dikemukakan oleh Richard Lazarus, menurutnya sebelum mengalami emosi, seseorang akan berpikir lebih dahulu. Hal tersebut dilakukan setelah memperoleh stimulus dari suatu kejadian sebagai pemantik emosi.

### **Menemukan Jati Diri dan mengelola Emosi**

Dalam konteks perkembangan identitas, remaja sering kali kesulitan dalam menemukan jati diri mereka dan juga kesulitan bagaimana mereka harus mengelola emosi.

a. Menemukan Jati Diri

Masa remaja adalah masa-masa transisi anak mengalami banyak perubahan dalam hidupnya. Selama masa remaja, anak pada umumnya menghabiskan waktu berbulan-bulan untuk menemukan identitasnya. Tantangan yang dihadapi dalam mencari jati diri di zaman modern ini adalah perbandingan sosial, tekanan untuk memelihara citra sempurna, dan mereka

kesulitan untuk menentukan identitas di dunia yang serba cepat dan berubah.

Dalam konteks ini, penting bagi kita untuk memahami kompleksitas perkembangan identitas remaja di zaman modern seperti sekarang ini, dan mengembangkan pendekatan yang seimbang untuk mendukung proses ini. Hal ini melibatkan pendekatan yang terintegrasi antara individu, keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam membantu remaja menavigasi tantangan dan peluang yang muncul.

Beberapa tanda dan cara remaja mencari jati dirinya, yaitu:

1. Anak menjadi pemberontak, ini merupakan cara anak/remaja untuk menunjukkan pemisahan dari orang tua dan figur otoritas lainnya. Menurut PsychCentral, mereka memberontak melawan otoritas sambil berusaha membuat diri mereka diterima oleh teman sebayanya.
2. Menggunakan symbol status, remaja berusaha membangun identitasnya melalui symbol status. Mereka akan mengenakan pakaian dan memperoleh benda yang akan menjadikan mereka sebagai bagian dari suatu kelompok.
3. Memiliki selebritas panutan adalah hal yang lumrah bagi remaja. Para remaja sedang berada pada usia di mana mereka mencoba untuk menemukan siapa mereka. Remaja cenderung akan mengidolakan sosok populer, lalu mencoba untuk menjadi seperti idolanya. Namun, remaja cenderung kehilangan identitasnya sendiri karena mengadopsi identitas idolanya.
4. Terlibat dalam perilaku yang salah, banyak remaja yang akhirnya melakukan perilaku terlarang yang mereka anggap membuat mereka tampil lebih dewasa. Anak remaja akan melakukan sesuatu yang akan membuatnya diterima dan diakui oleh teman-temannya. Contohnya seperti mereka akan mencoba mengonsumsi narkoba, alkohol,

merokok, dan melakukan hubungan seks secara bebas.

5. Bergabung dalam suatu kelompok, remaja sering kali membentuk atau bergabung dalam sebuah kelompok yang ingin mereka kenali. Mereka cenderung sangat tidak toleran terhadap orang-orang yang mereka anggap berbeda. Mereka akan mengecualikan orang-orang yang tidak menarik bagi mereka.
6. Mengubah penampilan, Sebagian besar remaja cenderung mengubah penampilannya untuk menemukan jati dirinya. Ini adalah cara para remaja mencoba identitas baru untuk melihat apa yang akan berhasil atau yang cocok bagi mereka.

b. Mengelola Emosi

Remaja yang sedang pubertas sering merasakan emosi yang meledak-ledak dikarenakan mereka sering bertemu dengan orang atau situasi yang membuatnya mudah emosi sehingga sulit untuk mengendalikannya. Cara mengendalikan emosi remaja saat masa pubertas, antara lain:

1. Melakukan hobi yang disukai karena pada dasarnya, emosi remaja yang sedang pubertas lebih mudah dikendalikan dengan melakukan hobi yang mereka sukai, yang pastinya hobi tersebut merupakan kegiatan yang positif.
2. Jangan ajak diskusi saat sedang emosi, Ketika remaja sedang marah, hindari mengajaknya diskusi karena ia akan mudah menyerang dan sulit menerima masukan.
3. Meluapkan emosi, saat sedang emosi, alangkah baiknya jika emosi itu dilepaskan atau diluapkan dengan berbagai macam cara, contohnya seperti menangis atau berteriak.
4. Mengatasi akar masalahnya, ajarkan para remaja untuk mengatasi akar masalah yang sebenarnya membuat mereka susah mengendalikan emosi

5. Periksa kesehatan karena emosi yang berlarut-larut dapat membebani pikiran dan memicu depresi. Jadi, sebaiknya segera konsultasi dengan ahli terapi atau psikiater untuk mendapatkan solusinya.
6. Dukungan dari orang tua atau meminta pendampingan orang tua melalui dukungan moril agar tidak terjerumus pergaulan bebas.
7. Bergaul dengan orang baik untuk menghindari emosi yang meledak-ledak.

Remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini juga disebut sebagai masa mencari identitas diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya. Jati diri adalah ciri khas yang menandai seseorang, sekelompok orang ataupun suatu bangsa. Dalam konteks perkembangan identitas, remaja sering kali kesulitan dalam menemukan jati diri mereka dan juga kesulitan bagaimana mereka harus mengelola emosi. Beberapa tanda dan cara remaja mencari jati dirinya, yakni:

- a. Anak menjadi pemberontak
- b. Memiliki selebritas panutan
- c. Terlibat dalam perilaku yang salah
- d. Bergabung dalam suatu kelompok
- e. Mengubah penampilan

Emosi dalam ilmu psikologi memiliki arti pola reaksi kompleks yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan fisiologis, yang digunakan untuk menangani masalah atau peristiwa penting yang dialami individu. Remaja yang sedang pubertas sering merasakan emosi yang meledak-ledak dikarenakan mereka sering bertemu dengan orang atau situasi yang membuatnya mudah emosi. Cara mengendalikan emosi remaja saat masa pubertas, yaitu:

- a. Melakukan hobi yang disukai
- b. Jangan ajak diskusi saat sedang emos
- c. Meluapkan emosi
- d. Mengatasi akar masalahnya
- e. Periksa Kesehatan

- f. Dukungan dari orang tua
- g. Bergaul dengan orang baik

Beberapa solusi yang bisa membantu remaja dalam menemukan jati diri dan mengelola emosi, antara lain:

- a. Solusi untuk membantu remaja dalam menemukan jati diri

1. Mendengar Tanpa Menghakimi

Memberikan kesempatan bagi mereka untuk berbicara secara bebas. Ketika mereka merasa didengarkan, mereka cenderung lebih terbuka dan bersedia berbagi lebih banyak lagi.

2. Dukung Proses Pencarian Jati Diri.

Remaja sering bereksperimen dengan kegiatan baru, mulai dari cara berpakaian hingga hobi baru. Meski kadang sulit menyaksikan proses adaptasi mereka, penting untuk mendukung eksplorasi mereka.

3. Memberi Contoh Yang Baik

Perlihatkan nilai-nilai yang ingin kamu ajarkan kepada mereka.

4. Diskusi Sehat

Masa remaja merupakan periode yang sarat dengan pertanyaan. Libatkan mereka dalam diskusi terbuka mengenai berbagai topik. Motivasi mereka untuk berpikir kritis dan menyampaikan pendapat tanpa rasa takut.

5. Pelihara Dialog Terbuka dan Positif

Keterbukaan dalam komunikasi adalah elemen penting untuk membangun kepercayaan. Buatlah lingkungan yang aman bagi remaja agar mereka dapat berbagi masalah dan perasaan dengan bebas.

6. Hargai Upaya yang Mereka Lakukan

Berikan apresiasi atas setiap usaha yang dilakukan oleh remaja dalam upaya menemukan identitas mereka. Walaupun pencapaian mereka tampak kecil, berikanlah pujian yangikhlas.

- b. Solusi untuk mengatasi atau mengelola emosi pada remaja
1. Dengarkan dengan empati
  2. Berikan dengan dukungan
  3. Komunikasi terbuka
  4. Tetapkan dengan bijakAjak berbicara tentang
  5. keterampilan mengelola stress
  6. Modelkan perilaku positif
  7. Cari bantuan profesional jika dibutuhkan
  8. Buatlah lingkungan yang mendukung
  9. Berikan ruang buat privasi
  10. Fokus pada kegiatan positif

## **Memberdayakan Potensi yang Ada pada Anak Disabilitas**

*Ilham Fadilah Ardiansyah*

Pemberdayaan adalah proses yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu atau kelompok dalam mengelola dan mengembangkan potensi diri, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif. Dalam konteks psikologi, pemberdayaan berfokus pada pengembangan kepercayaan diri, keterampilan, dan pengetahuan yang diperlukan untuk mengambil keputusan yang lebih baik dan memengaruhi kondisi kehidupan mereka secara positif. Pemberdayaan tidak hanya mengandalkan bantuan eksternal, tetapi juga memperkuat rasa kontrol diri dan otonomi.

Pemberdayaan bagi anak disabilitas memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mereka mencapai potensi maksimal dan berpartisipasi secara aktif dalam masyarakat. Dengan pemberdayaan, anak disabilitas dapat memperoleh keterampilan sosial, emosional, dan fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Proses pemberdayaan ini juga membantu anak-anak disabilitas untuk mengembangkan rasa percaya diri, mengurangi ketergantungan pada orang lain, dan memberi mereka kesempatan untuk membuat pilihan dalam hidup mereka.

Selain itu, pemberdayaan memungkinkan anak disabilitas untuk merasa dihargai dan diterima, yang mendukung perkembangan identitas positif. Hal ini juga dapat mengurangi stigma dan diskriminasi yang sering dihadapi oleh mereka, serta mendorong inklusi sosial yang lebih besar. Dengan akses terhadap pendidikan, pelatihan, dan dukungan yang tepat, anak disabilitas dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam beradaptasi dan mengatasi tantangan, sehingga mereka dapat berkontribusi secara lebih produktif di lingkungan sosial dan ekonomi.

Pemberdayaan bagi anak disabilitas memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dengan memberikan kesempatan untuk berkembang secara maksimal. Hal ini mencakup pemberian keterampilan dan pengetahuan

yang diperlukan untuk hidup mandiri, mengurangi ketergantungan, serta memastikan mereka dapat berpartisipasi secara aktif dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan budaya. Dengan pemberdayaan, anak disabilitas tidak hanya memperoleh kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, tetapi juga memperoleh rasa percaya diri yang lebih tinggi, mengurangi stigma, dan memungkinkan mereka untuk berkontribusi di masyarakat. Tujuan pemberdayaan ini juga melibatkan penghapusan hambatan sosial dan fisik, agar anak disabilitas dapat mengakses pendidikan, pelatihan, serta layanan yang mendukung kesejahteraan mereka.

#### **Tujuan Pemberdayaan dalam Konteks Disabilitas:**

- a. Meningkatkan Kemandirian: Membantu anak disabilitas untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara lebih mandiri, termasuk dalam hal aktivitas fisik, komunikasi, dan pengambilan keputusan.
- b. Pengembangan Keterampilan Sosial dan Emosional: Memberikan anak disabilitas kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, mengelola emosi, serta membangun hubungan sosial yang sehat.
- c. Akses terhadap Pendidikan dan Pelatihan: Menyediakan kesempatan bagi anak disabilitas untuk mendapatkan pendidikan yang sesuai dan pelatihan keterampilan yang dapat meningkatkan peluang mereka dalam kehidupan sosial dan ekonomi.
- d. Peningkatan Kepercayaan Diri: Dengan dukungan dan kesempatan yang tepat, anak disabilitas dapat mengembangkan rasa percaya diri yang kuat, yang membantu mereka menghadapi tantangan hidup.
- e. Mengurangi Stigma dan Diskriminasi: Pemberdayaan bertujuan untuk mengurangi stigma sosial dan diskriminasi yang dihadapi anak disabilitas, serta memperjuangkan hak mereka untuk dihargai dan diterima.
- f. Mendorong Partisipasi Aktif: Memberikan anak disabilitas kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi,

- maupun budaya, agar mereka merasa dihargai dan diterima.
- g. Meningkatkan Kualitas Hidup: Pemberdayaan memberikan akses kepada anak disabilitas untuk layanan kesehatan, pendidikan, dan peluang kerja yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka.
  - h. Memberikan Kebebasan dalam Pengambilan Keputusan: Membantu anak disabilitas untuk membuat pilihan hidup mereka sendiri, memberikan rasa kontrol atas masa depan mereka sesuai dengan kemampuan dan keinginan pribadi.

### **Memahami Disabilitas dan Potensinya**

- a. Jenis-Jenis Disabilitas

Disabilitas dapat dibagi menjadi beberapa jenis, berdasarkan area fungsional yang terdampak. Berikut adalah beberapa jenis disabilitas yang umum ditemukan:

- 1. Disabilitas Fisik

Disabilitas fisik mencakup keterbatasan dalam mobilitas atau kemampuan tubuh untuk bergerak, seperti kelumpuhan, amputasi, atau gangguan gerak lainnya. Anak dengan disabilitas fisik mungkin memerlukan alat bantu seperti kursi roda, kruk, atau alat bantu lainnya.

- 2. Disabilitas Sensorik

Disabilitas ini berkaitan dengan gangguan dalam indera, seperti gangguan penglihatan dan pendengaran. Anak dengan gangguan penglihatan (blindness atau low vision) atau gangguan pendengaran (tuli atau hard of hearing) mungkin memerlukan alat bantu khusus seperti kacamata, alat bantu dengar, atau komunikasi menggunakan bahasa isyarat.

- 3. Disabilitas Intelektual

Disabilitas intelektual melibatkan keterbatasan dalam fungsi kognitif atau kemampuan berpikir, belajar, dan memecahkan masalah. Anak dengan disabilitas intelektual

mungkin memiliki tingkat kecerdasan di bawah rata-rata dan memerlukan dukungan dalam pendidikan serta kegiatan sehari-hari.

4. Disabilitas Perkembangan

Jenis disabilitas ini mencakup gangguan dalam perkembangan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang mempengaruhi kemampuan berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari. Contoh disabilitas perkembangan termasuk autisme, ADHD, dan gangguan perkembangan lainnya.

5. Disabilitas Psikososial

Disabilitas psikososial melibatkan gangguan mental atau emosional yang mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain. Ini bisa meliputi gangguan seperti depresi berat, gangguan kecemasan, atau skizofrenia yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara mandiri.

6. Disabilitas Kombinasi

Beberapa individu mungkin mengalami lebih dari satu jenis disabilitas, yang disebut disabilitas kombinasi. Misalnya, seseorang yang mengalami gangguan penglihatan dan gangguan fisik atau disabilitas intelektual bersama dengan gangguan perkembangan.

7. Disabilitas Tidak Terlihat (Invisible Disabilities)

Ini termasuk disabilitas yang tidak tampak secara fisik tetapi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berfungsi, seperti gangguan kesehatan mental, gangguan pembelajaran, atau kondisi medis kronis seperti diabetes, epilepsi, atau penyakit jantung.

b. Kelebihan yang Dimiliki Anak Disabilitas

Anak disabilitas sering kali menghadapi tantangan yang besar dalam kehidupan, tetapi mereka juga memiliki sejumlah kelebihan yang luar biasa. Berikut

adalah beberapa kelebihan yang dimiliki anak disabilitas:

1. Ketangguhan dan Kekuatan Mental

Anak disabilitas sering kali mengembangkan ketangguhan mental yang kuat. Mereka belajar untuk mengatasi hambatan yang ada dan sering kali menunjukkan daya juang yang tinggi dalam menghadapi kesulitan, baik fisik maupun emosional.

2. Kreativitas dalam Mengatasi Masalah

Karena mereka sering kali harus mencari cara alternatif untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan, anak disabilitas dapat menjadi sangat kreatif dalam menemukan solusi bagi tantangan yang mereka hadapi, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam hal belajar.

3. Empati yang Tinggi

Banyak anak disabilitas mengembangkan rasa empati yang lebih dalam terhadap orang lain, terutama terhadap mereka yang juga mengalami kesulitan atau tantangan. Hal ini bisa membentuk mereka menjadi pribadi yang sangat peduli dan perhatian terhadap orang lain.

4. Kemampuan untuk Fokus pada Detil

Beberapa anak disabilitas, terutama mereka dengan gangguan spektrum autisme, memiliki kemampuan untuk fokus pada detail secara luar biasa. Mereka mungkin menunjukkan perhatian yang lebih besar terhadap hal-hal kecil, yang dapat membantu mereka dalam beberapa aspek pembelajaran atau pekerjaan.

5. Kemampuan untuk Menunjukkan Keuletan

Anak disabilitas sering kali menunjukkan ketekunan dan keuletan yang tinggi dalam mencapai tujuan mereka. Meskipun mengalami keterbatasan, mereka cenderung tidak mudah menyerah dan terus berusaha keras untuk mencapai apa yang mereka inginkan.

## 6. Kemampuan dalam Beradaptasi

Anak disabilitas sering kali menjadi lebih fleksibel dan adaptif dalam menghadapi perubahan atau tantangan. Mereka belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan menemukan cara baru untuk berinteraksi dengan dunia.

## 7. Kecerdasan Emosional yang Kuat

Anak disabilitas sering kali mengembangkan kecerdasan emosional yang lebih baik karena mereka harus belajar mengelola perasaan mereka sendiri dan berinteraksi dengan orang lain dalam situasi yang penuh tantangan. Ini membuat mereka lebih sensitif terhadap perasaan orang lain.

## 8. Keterampilan dalam Komunikasi Non-Verbal

Bagi anak disabilitas yang mengalami gangguan komunikasi verbal, mereka sering kali mengembangkan keterampilan komunikasi non-verbal yang sangat baik, seperti menggunakan isyarat, ekspresi wajah, atau bahasa tubuh untuk menyampaikan pesan dengan jelas.

Kelebihan-kelebihan ini menunjukkan bahwa anak disabilitas, meskipun menghadapi tantangan tertentu, memiliki potensi luar biasa yang dapat membawa mereka pada pencapaian besar dalam kehidupan.

## **Peran Lingkungan dalam Mengidentifikasi Potensi**

Lingkungan memiliki peran yang sangat vital dalam mengidentifikasi dan mengembangkan potensi anak disabilitas. Lingkungan yang mendukung dan inklusif dapat membuka kesempatan bagi anak disabilitas untuk mengeksplorasi kemampuan yang dimiliki, baik dalam aspek sosial, emosional, fisik, maupun intelektual. Orang tua, guru, dan pengasuh di sekitar anak memiliki peran penting sebagai pengamat yang cermat, yang dapat mengenali minat dan bakat anak serta memberikan dukungan yang sesuai. Dengan menyediakan fasilitas yang ramah disabilitas, seperti ruang kelas yang aksesibel atau alat bantu yang diperlukan,

lingkungan membantu anak merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk berkembang.

Selain itu, lingkungan yang positif dan mendukung interaksi sosial dapat memperkuat rasa percaya diri anak disabilitas. Pengalaman sosial yang sehat akan membantu mereka mengasah keterampilan komunikasi dan meningkatkan kemampuan mereka dalam berhubungan dengan orang lain. Pemberian umpan balik yang konstruktif juga memainkan peran penting, karena membantu anak mengenali kekuatan dan potensi diri mereka, serta area yang perlu diperbaiki. Lingkungan yang berfokus pada kekuatan anak dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk terlibat dalam pengambilan keputusan akan meningkatkan rasa kontrol dan otonomi dalam hidup mereka. Dengan demikian, lingkungan yang mendukung dan penuh perhatian dapat mendorong anak disabilitas untuk mengenali dan mengembangkan potensi mereka secara optimal.

### **Strategi Pemberdayaan Melalui Pendidikan**

#### **a. Pendidikan Inklusif: Konsep dan Praktik**

Pendidikan inklusif adalah pendekatan yang menekankan penerimaan dan partisipasi semua siswa, termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus, dalam lingkungan belajar yang sama. Tujuan utamanya adalah menciptakan kesempatan yang setara bagi setiap individu tanpa diskriminasi. Dalam praktiknya, pendidikan inklusif melibatkan penyesuaian kurikulum, metode pengajaran, dan fasilitas untuk memenuhi keberagaman kebutuhan siswa, baik itu fisik, mental, atau emosional. Ini juga mencakup kolaborasi antara guru, orang tua, dan masyarakat untuk mendukung perkembangan dan kesuksesan setiap siswa.

#### **b. Metode Pembelajaran yang Adaptif**

Metode pembelajaran adaptif adalah pendekatan yang dirancang untuk menyesuaikan proses belajar dengan kebutuhan dan kemampuan individu siswa. Dalam metode ini, pengajaran dilakukan secara fleksibel, dengan menyesuaikan materi, kecepatan, dan cara mengajar agar sesuai dengan karakteristik setiap

siswa. Hal ini memungkinkan siswa dengan kemampuan atau gaya belajar yang berbeda untuk memperoleh pengalaman belajar yang lebih efektif. Misalnya, teknologi seperti perangkat lunak atau platform digital dapat digunakan untuk memberikan latihan atau ujian yang disesuaikan dengan tingkat kemajuan siswa. Dengan demikian, setiap siswa mendapatkan tantangan yang tepat dan dukungan yang sesuai, memungkinkan mereka untuk belajar dengan cara yang paling efektif bagi mereka. Metode ini membantu meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar, serta menciptakan pengalaman belajar yang lebih personal dan inklusif.

- c. Mendorong Partisipasi Aktif Anak dalam Kegiatan Belajar Mendorong partisipasi aktif anak dalam kegiatan belajar adalah kunci untuk meningkatkan keterlibatan dan pemahaman mereka. Salah satu cara yang efektif adalah dengan menciptakan suasana kelas yang interaktif dan mendukung, di mana anak merasa aman untuk bertanya, berbagi pendapat, dan mencoba hal baru. Guru dapat menggunakan berbagai metode seperti diskusi kelompok, permainan edukatif, atau tugas proyek yang melibatkan kolaborasi. Selain itu, memberikan kesempatan bagi anak untuk memilih topik atau cara belajar yang sesuai dengan minat mereka dapat meningkatkan motivasi dan rasa tanggung jawab terhadap pembelajaran. Dengan melibatkan anak secara aktif, mereka tidak hanya belajar dengan lebih baik, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan berpikir kritis yang penting untuk masa depan mereka.

## **Keluarga dalam Pemberdayaan**

- a. Dukungan Emosional dan Fisik dari Keluarga

Dukungan emosional dan fisik dari keluarga sangat penting untuk perkembangan anak, baik dalam aspek akademik maupun pribadi. Dukungan emosional berupa perhatian, kasih sayang, dan dorongan positif membantu anak merasa dihargai dan percaya diri dalam menghadapi tantangan. Ketika anak mengalami

kesulitan, keluarga yang mendengarkan dan memberikan solusi atau dorongan dapat memperkuat ketahanan mental mereka. Sementara itu, dukungan fisik, seperti memastikan anak memiliki fasilitas belajar yang nyaman dan waktu untuk istirahat yang cukup, berperan penting dalam menjaga kesehatan dan energi anak. Keluarga yang terlibat aktif dalam kegiatan belajar anak, memberikan pengawasan, dan menyediakan lingkungan yang stabil, dapat meningkatkan rasa aman dan motivasi anak untuk belajar lebih baik.

b. Mengembangkan Rutinitas yang Mendorong Potensi

Mengembangkan rutinitas yang mendorong potensi anak adalah cara efektif untuk membantu mereka mencapai perkembangan maksimal. Rutinitas yang baik mencakup kebiasaan sehari-hari yang seimbang antara waktu belajar, bermain, istirahat, dan kegiatan fisik. Dengan memiliki jadwal yang konsisten, anak dapat belajar mengelola waktu dan fokus pada tugas-tugas mereka. Selain itu, rutinitas yang melibatkan kegiatan yang merangsang kreativitas, seperti membaca, berkarya, atau olahraga, dapat membantu mengembangkan berbagai keterampilan dan minat. Orang tua dan pendidik juga dapat memberikan kesempatan untuk anak mengeksplorasi aktivitas yang sesuai dengan minat dan bakat mereka, sehingga mereka merasa dihargai dan termotivasi untuk mengembangkan diri. Rutinitas yang mendukung keseimbangan antara pembelajaran dan relaksasi ini akan menciptakan fondasi yang kuat bagi perkembangan potensi anak.

c. Kolaborasi dengan Profesional dan Komunitas

Kolaborasi dengan profesional dan komunitas merupakan elemen penting dalam mendukung perkembangan anak secara holistik. Profesional seperti psikolog, terapis, atau pendidik spesialis dapat memberikan wawasan dan intervensi yang sesuai untuk mengatasi tantangan tertentu, baik itu akademik, sosial, atau emosional. Sementara itu, komunitas juga

memainkan peran besar dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan anak, seperti kelompok belajar, organisasi sosial, atau kegiatan ekstrakurikuler. Melalui kolaborasi ini, anak dapat memperoleh berbagai sumber daya, pengetahuan, dan dukungan yang lebih luas. Selain itu, interaksi dengan komunitas mengajarkan anak tentang kerjasama, rasa tanggung jawab, dan pentingnya berbagi dalam kehidupan sosial. Kolaborasi yang terjalin antara keluarga, sekolah, profesional, dan komunitas akan memperkuat upaya bersama untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung keberagaman potensi anak.

## **Membangun Keterampilan Sosial dan Emosional**

### **a. Pentingnya Keterampilan Sosial**

Keterampilan sosial sangat penting untuk kesuksesan pribadi dan profesional anak di masa depan. Keterampilan ini membantu anak berinteraksi dengan orang lain secara efektif, membangun hubungan yang positif, dan berkontribusi dalam lingkungan sosial. Anak yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat berkomunikasi dengan jelas, bekerja sama dalam tim, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif. Kemampuan untuk memahami dan menghargai perasaan orang lain (empati) juga merupakan bagian penting dari keterampilan sosial. Keterampilan ini mendukung anak dalam menciptakan persahabatan yang sehat, beradaptasi dengan berbagai situasi sosial, dan menjadi anggota masyarakat yang bertanggung jawab. Selain itu, keterampilan sosial yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional, serta membuka peluang dalam hubungan sosial dan karier di masa depan.

### **b. Aktivitas yang Mendorong Interaksi Sosial**

Aktivitas yang mendorong interaksi sosial sangat penting untuk mengembangkan keterampilan sosial anak. Beberapa contoh aktivitas yang efektif antara lain permainan kelompok, diskusi atau debat, serta proyek kolaboratif yang mengharuskan anak bekerja bersama

untuk mencapai tujuan bersama. Aktivitas fisik seperti olahraga tim atau permainan luar ruangan juga dapat mempererat hubungan sosial karena melibatkan kerjasama dan komunikasi. Selain itu, kegiatan seni seperti drama, musik, atau pementasan dapat membantu anak mengekspresikan diri dan belajar berinteraksi dengan orang lain dalam situasi yang berbeda. Kegiatan sukarela atau pengabdian masyarakat juga memberikan kesempatan untuk membangun empati dan rasa tanggung jawab sosial. Melalui aktivitas-aktivitas ini, anak belajar menghargai perbedaan, mengelola konflik, dan mengembangkan keterampilan sosial yang akan berguna sepanjang hidup mereka.

- c. Mengembangkan Kesadaran Diri dan Manajemen Emosi Mengembangkan kesadaran diri dan manajemen emosi sangat penting untuk membantu anak memahami perasaan mereka dan mengelolanya dengan cara yang sehat. Kesadaran diri memungkinkan anak mengenali emosi yang mereka rasakan, mengapa mereka merasakannya, dan bagaimana emosi tersebut mempengaruhi perilaku mereka. Untuk mengembangkan kesadaran diri, anak dapat diajak untuk refleksi diri melalui kegiatan seperti menulis jurnal atau berdiskusi tentang perasaan mereka dengan orang dewasa yang mendukung. Sementara itu, manajemen emosi melibatkan kemampuan untuk mengatur dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang positif, seperti menggunakan teknik pernapasan atau berbicara dengan tenang saat merasa marah. Melalui latihan ini, anak belajar untuk merespons situasi dengan lebih tenang dan terkendali, serta menghindari perilaku impulsif. Dengan keterampilan ini, anak dapat menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan berinteraksi lebih positif dengan orang lain.

## **Pemanfaatan Teknologi dalam Pemberdayaan**

### **a. Alat Teknologi yang Mendukung Pembelajaran**

Alat teknologi saat ini memainkan peran penting dalam mendukung proses pembelajaran, baik di sekolah maupun di rumah. Beberapa alat teknologi yang mendukung pembelajaran antara lain:

1. Platform Pembelajaran Online: Aplikasi seperti Google Classroom, Moodle, dan Edmodo memungkinkan guru untuk mengunggah materi, memberikan tugas, dan berinteraksi dengan siswa secara virtual, memudahkan pembelajaran jarak jauh.
2. Aplikasi Pembelajaran Interaktif: Aplikasi seperti Duolingo, Khan Academy, dan Quizlet memberikan pembelajaran berbasis video atau kuis yang interaktif, memungkinkan siswa belajar dengan cara yang menyenangkan dan personal.
3. Perangkat Keras: Laptop, tablet, dan ponsel pintar memungkinkan akses ke berbagai sumber daya belajar digital. Alat ini mendukung pembelajaran fleksibel yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja.
4. Whiteboard Digital: Alat seperti Jamboard dan Microsoft Whiteboard memungkinkan kolaborasi jarak jauh, di mana siswa dapat menulis dan berbagi ide secara real-time.
5. Simulasi dan Virtual Reality (VR): Teknologi VR dan AR (Augmented Reality) memungkinkan siswa untuk belajar melalui pengalaman langsung, misalnya, dalam pelajaran sains atau sejarah dengan menjelajahi dunia virtual yang interaktif.

Dengan penggunaan alat teknologi yang tepat, pembelajaran menjadi lebih menarik, fleksibel, dan efisien, serta membantu siswa mengembangkan keterampilan abad 21 seperti literasi digital dan keterampilan problem-solving.

b. Aplikasi untuk Menggali Potensi

Beberapa aplikasi dapat membantu anak dan remaja menggali dan mengembangkan potensi mereka dalam berbagai bidang, baik akademik, kreativitas, maupun keterampilan pribadi. Berikut beberapa aplikasi yang dapat digunakan untuk tujuan tersebut:

1. Duolingo

Aplikasi ini membantu pengguna belajar bahasa asing dengan cara yang menyenangkan dan interaktif, meningkatkan keterampilan bahasa dan komunikasi.

2. KhanAcademy

Platform ini menyediakan materi pembelajaran secara gratis dalam berbagai bidang, seperti matematika, sains, seni, dan sejarah, memungkinkan siswa menggali potensi akademik mereka secara mandiri.

3. Scratch

Aplikasi ini mengenalkan anak-anak pada dunia pemrograman dengan cara yang sederhana dan menyenangkan, memupuk keterampilan berpikir logis dan kreativitas.

4. Headspace

Aplikasi ini membantu mengembangkan keterampilan manajemen emosi dan kesadaran diri melalui latihan meditasi dan mindfulness yang dapat meningkatkan fokus dan kesejahteraan mental.

5. TinkerCAD

Aplikasi desain 3D yang memungkinkan anak-anak untuk berkreasi dan belajar tentang teknologi dan rekayasa melalui pembuatan objek 3D.

6. Evernote

Aplikasi ini membantu pengguna untuk mengorganisir catatan, ide, dan tugas secara efisien, mendukung pengembangan keterampilan manajemen waktu dan organisasi.

## 7. Canva

Platform desain grafis yang mudah digunakan untuk menggali potensi kreativitas dalam membuat poster, presentasi, atau karya visual lainnya, baik untuk keperluan pribadi maupun akademik.

Dengan menggunakan aplikasi-aplikasi ini, anak dan remaja dapat mengembangkan berbagai potensi, mulai dari akademik, kreativitas, hingga keterampilan emosional, yang akan mendukung mereka untuk lebih berkembang dan sukses di masa depan.

### c. Inovasi dalam Aksesibilitas dan Partisipasi

Inovasi dalam aksesibilitas dan partisipasi bertujuan untuk memastikan semua individu, tanpa terkecuali, dapat berpartisipasi sepenuhnya dalam berbagai kegiatan, baik pendidikan, pekerjaan, maupun sosial. Teknologi seperti pembaca layar dan aplikasi pembesaran teks memberikan akses kepada individu dengan gangguan penglihatan untuk mengakses informasi dan berpartisipasi dalam pembelajaran digital. Selain itu, kurikulum adaptif dan aplikasi pembelajaran inklusif, seperti Khan Academy atau Quizlet, menyesuaikan materi dengan kebutuhan masing-masing siswa, memfasilitasi partisipasi aktif mereka. Inovasi lain, seperti penggunaan subtitel dalam video dan penerjemah bahasa isyarat dalam sesi daring, memastikan aksesibilitas bagi individu dengan gangguan pendengaran. Desain Universal untuk Pembelajaran (UDL) juga mendorong pengembangan materi yang dapat diakses oleh semua siswa dengan berbagai cara, menggunakan teknologi interaktif, visual, dan audio. Teknologi pengendalian suara, seperti Alexa atau Google Assistant, juga membantu individu dengan keterbatasan fisik untuk berinteraksi dengan perangkat tanpa memerlukan input manual. Melalui inovasi-inovasi ini, aksesibilitas dan partisipasi semakin terbuka, memungkinkan lebih banyak individu

mengembangkan potensi mereka dalam lingkungan yang inklusif.

### **Kisah Inspiratif dan Pembelajaran**

#### a. Cerita Sukses Anak Disabilitas

Banyak anak disabilitas yang telah menunjukkan bahwa keterbatasan fisik atau mental tidak menghalangi mereka untuk meraih kesuksesan. Salah satu contoh inspiratif adalah kisah Nia, seorang gadis yang lahir dengan keterbatasan penglihatan. Meskipun menghadapi tantangan besar dalam belajar, Nia tidak menyerah. Dengan dukungan keluarga dan teknologi bantuan, seperti pembaca layar dan perangkat pembesar teks, Nia berhasil menyelesaikan pendidikan dasar dengan nilai yang sangat baik. Ia bahkan menjadi motivator bagi teman-temannya di sekolah, berbagi kisah perjuangan dan menginspirasi mereka untuk tidak mudah menyerah.

Contoh lainnya adalah Dika, seorang anak dengan autisme yang awalnya kesulitan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Dika menunjukkan potensi luar biasa dalam seni lukis. Dengan bimbingan seorang guru seni yang sabar, Dika mulai mengembangkan keterampilan menggambar dan melukisnya. Hasil karyanya bahkan dipamerkan di beberapa galeri seni lokal, membuktikan bahwa kreativitas tidak mengenal batasan.

Kisah-kisah ini menunjukkan bahwa dengan dukungan yang tepat, baik dari keluarga, sekolah, dan teknologi, anak-anak disabilitas memiliki potensi besar untuk mencapai impian mereka. Mereka tidak hanya berhasil mengatasi hambatan yang ada, tetapi juga menginspirasi banyak orang dengan semangat juang dan tekad yang mereka miliki.

#### b. Testimoni dari Keluarga dan Pendukung

Keluarga dan pendukung memiliki peran penting dalam perjalanan sukses anak-anak disabilitas. Mereka sering kali menjadi sumber kekuatan utama dan motivasi dalam mengatasi tantangan. Salah satu

testimoni yang menggugah datang dari ibu nia, ibu dari seorang gadis dengan gangguan penglihatan, yang mengatakan, "Sejak kecil, Nia selalu menunjukkan semangat belajar yang luar biasa meski tidak bisa melihat seperti anak lainnya. Kami selalu mendukungnya dengan memberi akses pada teknologi pembaca layar dan memastikan ia merasa diterima di sekolah. Melihatnya berhasil lulus dengan prestasi yang luar biasa adalah kebanggaan kami sebagai keluarga."

Sementara itu, Bapak Dika , ayah dari seorang anak dengan autisme, berbagi, "Dika memang memiliki cara belajar yang berbeda, tapi dengan kesabaran dan pendekatan yang tepat, kami melihat bakat luar biasa dalam dirinya, terutama di bidang seni. Kami selalu mendukungnya untuk mengeksplorasi kemampuannya, dan kini ia bahkan mulai berani untuk berbagi karyanya dengan orang lain. Kami percaya, setiap anak memiliki potensi, hanya perlu waktu dan cara yang tepat untuk menemukannya."

Testimoni dari guru dan pendidik juga mengungkapkan betapa pentingnya kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat. Ibu maria , seorang guru yang mengajar di sekolah inklusif, menambahkan, "Melihat anak-anak dengan disabilitas berkembang dan mencapai tujuan mereka adalah kebahagiaan terbesar bagi seorang pendidik. Kami selalu berusaha untuk memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, dan dengan bantuan teknologi serta pendekatan yang tepat, mereka mampu mengatasi banyak hambatan."

Kisah-kisah ini menggambarkan betapa pentingnya dukungan dari keluarga, pendidik, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi anak-anak disabilitas untuk meraih potensi terbaik mereka.

c. Refleksi atas Pengalaman dan Hasil Pemberdayaan

Pengalaman pemberdayaan anak-anak disabilitas seringkali memberikan wawasan berharga tentang kekuatan ketekunan, dukungan, dan keberanian dalam menghadapi tantangan. Melalui pemberdayaan yang melibatkan dukungan dari keluarga, pendidik, dan teknologi, anak-anak disabilitas dapat berkembang melampaui hambatan yang mereka hadapi, baik fisik, mental, maupun sosial. Dalam proses ini, penting untuk memberikan kesempatan kepada mereka untuk berpartisipasi aktif, mengembangkan keterampilan, dan merasa dihargai.

Salah satu hasil pemberdayaan yang paling terasa adalah meningkatnya rasa percaya diri anak-anak disabilitas. Mereka tidak hanya dapat mengatasi keterbatasan, tetapi juga menunjukkan bakat dan potensi yang sebelumnya mungkin tidak terlihat. Contohnya, anak-anak yang sebelumnya kesulitan berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain, setelah diberikan dukungan yang tepat, dapat mengeksplorasi minat dan keterampilan mereka dalam bidang seni, olahraga, atau teknologi, bahkan berprestasi dalam kompetisi.

Pemberdayaan ini juga membantu anak-anak disabilitas merasa lebih mandiri dan lebih terhubung dengan masyarakat sekitar. Mereka menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi dunia luar, baik itu dalam pendidikan, pekerjaan, atau kegiatan sosial. Refleksi atas pengalaman pemberdayaan ini mengingatkan kita bahwa inklusivitas bukan hanya tentang memberikan akses, tetapi juga tentang mengubah pola pikir masyarakat untuk melihat kemampuan, bukan keterbatasan.

Hasilnya adalah masyarakat yang lebih inklusif dan penuh rasa hormat terhadap keberagaman, di mana setiap individu, tanpa memandang latar belakang atau kemampuan, memiliki kesempatan yang sama untuk berkembang dan berkontribusi. Pemberdayaan tidak

hanya memberikan manfaat bagi anak-anak disabilitas, tetapi juga bagi keluarga, pendidik, dan seluruh komunitas yang terlibat dalam proses tersebut.

### **Langkah-langkah untuk Pemberdayaan**

#### a. Rencana Aksi bagi Orang Tua dan Keluarga

Untuk mendukung perkembangan optimal anak, terutama anak-anak dengan disabilitas, orang tua dan keluarga memainkan peran kunci. Rencana aksi yang efektif dapat mencakup beberapa langkah strategis yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, inklusif, dan memberdayakan. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan orang tua dan keluarga:

##### 1. Pendidikan dan Peningkatan

Pengetahuan Orang tua perlu terus memperbarui pengetahuan mereka tentang kondisi disabilitas anak serta cara-cara terbaru untuk mendukung pembelajaran dan perkembangan mereka. Menghadiri seminar, pelatihan, atau berkonsultasi dengan profesional akan memberikan wawasan tentang intervensi yang efektif dan sumber daya yang dapat dimanfaatkan.

##### 2. Menciptakan Lingkungan yang

Mendukung Keluarga harus menciptakan rumah yang aman, nyaman, dan mendukung untuk belajar dan berkembang. Ini termasuk memastikan anak memiliki akses ke alat bantu teknologi yang sesuai (seperti pembaca layar, aplikasi pembelajaran, atau perangkat khusus) dan ruang yang bebas dari gangguan untuk fokus belajar.

##### 3. Keterlibatan Aktif dalam Pendidikan

Orang tua harus aktif terlibat dalam proses pendidikan anak, baik di rumah maupun di sekolah. Ini bisa mencakup komunikasi rutin dengan guru atau pendidik untuk memantau perkembangan anak dan bekerja sama dalam mengatasi tantangan yang dihadapi anak. Orang tua juga bisa melibatkan anak dalam kegiatan yang

sesuai dengan minat mereka untuk meningkatkan rasa percaya diri.

4. Dukungan Emosional dan Sosial  
Memberikan dukungan emosional yang konsisten sangat penting untuk perkembangan mental anak. Orang tua perlu mendengarkan perasaan anak, memberi dorongan positif, dan menciptakan ikatan yang kuat. Mengajarkan keterampilan sosial dan memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-teman sebaya juga penting untuk membantu anak mengembangkan kemampuan sosial.
5. Kolaborasi dengan Profesional  
Orang tua dapat bekerja sama dengan profesional seperti terapis, psikolog, dan pendidik untuk memastikan anak mendapatkan dukungan yang tepat. Konsultasi dengan profesional akan memberikan panduan tentang cara mengatasi tantangan spesifik yang dihadapi anak, serta cara-cara terbaik untuk membantu anak mengembangkan potensi mereka.
6. Mendorong Kemandirian

Salah satu tujuan jangka panjang adalah mengembangkan kemandirian anak. Orang tua dapat mendorong anak untuk melakukan tugas-tugas sederhana sehari-hari, seperti merapikan barang-barang mereka, memasak, atau mengatur waktu belajar. Pemberian tanggung jawab secara bertahap akan membantu anak merasa lebih percaya diri dan mandiri.

7. Membangun Jaringan Dukungan

Menghubungkan dengan keluarga lain yang menghadapi tantangan serupa atau bergabung dengan komunitas pendukung disabilitas dapat memberikan rasa solidaritas dan berbagi pengalaman. Ini juga memungkinkan orang tua untuk belajar dari pengalaman orang lain dan mendapatkan dukungan moral. Dengan langkah-langkah ini, orang tua dan keluarga dapat

menciptakan lingkungan yang memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak, mendukung mereka dalam mengatasi hambatan, serta mendorong pencapaian potensi terbaik anak dalam kehidupan mereka.

b. Aktivitas Harian yang Mendukung Pemberdayaan

Aktivitas harian yang dirancang dengan baik sangat penting dalam mendukung pemberdayaan anak, terutama bagi anak-anak dengan disabilitas. Kegiatan rutin yang melibatkan anak dalam berbagai aspek kehidupan dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjadi lebih mandiri, percaya diri, dan mampu menghadapi tantangan. Salah satu langkah awal adalah menciptakan rutinitas pagi yang terstruktur, di mana anak belajar untuk merapikan tempat tidur, menyiapkan sarapan, atau mempersiapkan diri untuk hari tersebut. Rutinitas ini memberi mereka rasa kontrol dan stabilitas, yang penting untuk perkembangan emosional mereka. Selain itu, menyiahkan waktu setiap hari untuk kegiatan pendidikan, seperti belajar dengan aplikasi edukatif atau melalui buku, dapat membantu anak memperkuat keterampilan akademik mereka. Kegiatan fisik, seperti berjalan-jalan, bersepeda, atau bahkan latihan fisik yang disesuaikan, juga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan mental anak.

Aktivitas lain yang mendukung pemberdayaan anak adalah melibatkan mereka dalam tugas rumah tangga yang sesuai dengan kemampuan mereka. Tugas sederhana seperti mencuci piring atau merapikan mainan tidak hanya membantu mereka mengembangkan kemandirian, tetapi juga memberi mereka rasa pencapaian. Selain itu, memberi kesempatan pada anak untuk mengekspresikan diri melalui seni, musik, atau kerajinan tangan mengembangkan kreativitas mereka, sambil melatih keterampilan motorik halus. Kegiatan sosial juga sangat penting; dengan melibatkan anak dalam interaksi

dengan teman sebaya atau kegiatan komunitas, mereka dapat belajar keterampilan sosial dan empati. Untuk mendukung kesejahteraan emosional, mengajarkan anak teknik relaksasi dan meditasi juga sangat bermanfaat untuk membantu mereka mengelola stres. Melalui berbagai aktivitas ini, anak-anak tidak hanya memperoleh keterampilan penting, tetapi juga merasa dihargai dan mampu berkontribusi dalam kehidupan keluarga dan masyarakat, yang pada gilirannya memperkuat rasa percaya diri mereka.

c. Kolaborasi dengan Lembaga dan Komunitas

Kolaborasi dengan lembaga dan komunitas sangat penting dalam mendukung pemberdayaan anak-anak disabilitas. Dengan bekerja sama, keluarga, sekolah, lembaga pemerintah, dan organisasi non-pemerintah dapat menciptakan lingkungan yang inklusif dan menyediakan berbagai sumber daya yang mendukung perkembangan anak. Lembaga pendidikan yang berfokus pada pembelajaran inklusif, misalnya, dapat memberikan akses yang lebih besar bagi anak-anak disabilitas untuk belajar dalam lingkungan yang lebih beragam, dengan dukungan teknologi, kurikulum adaptif, dan pengajaran yang disesuaikan. Selain itu, lembaga sosial dan komunitas juga bisa menyediakan kegiatan yang mendukung keterampilan sosial dan emosional anak-anak, seperti kelompok dukungan atau aktivitas komunitas yang melibatkan anak-anak dengan dan tanpa disabilitas.

Kolaborasi ini juga penting dalam hal penyediaan layanan kesehatan dan terapi. Lembaga kesehatan, seperti rumah sakit atau pusat rehabilitasi, dapat bekerja sama dengan sekolah dan keluarga untuk memastikan anak-anak mendapatkan terapi fisik, okupasi, atau berbicara yang mereka butuhkan untuk berkembang. Komunitas lokal juga dapat berperan dalam menyediakan peluang untuk interaksi sosial dan pengembangan keterampilan, baik melalui program sukarelawan atau kegiatan berbasis komunitas yang

melibatkan anak-anak dengan disabilitas dalam berbagai aspek kehidupan sosial.

Dengan bekerja bersama-sama, keluarga, lembaga, dan komunitas dapat menciptakan ekosistem yang lebih mendukung bagi anak-anak disabilitas, yang tidak hanya memberi mereka kesempatan untuk berkembang, tetapi juga mengubah persepsi masyarakat tentang kemampuan mereka. Kolaborasi ini membantu mengatasi tantangan yang dihadapi anak-anak disabilitas dan memastikan mereka memiliki akses yang setara untuk mencapai potensi terbaik mereka.

Pemberdayaan anak-anak disabilitas adalah langkah penting untuk menciptakan masyarakat yang inklusif, di mana setiap individu, terlepas dari keterbatasan fisik atau mental, memiliki kesempatan yang setara untuk berkembang dan meraih potensi terbaik mereka. Melalui dukungan yang kuat dari keluarga, sekolah, lembaga, dan komunitas, anak-anak disabilitas dapat mengatasi tantangan yang mereka hadapi, baik dalam hal pendidikan, sosial, maupun emosional. Aktivitas harian yang mendukung pemberdayaan, kolaborasi dengan berbagai lembaga, serta penggunaan teknologi dan pendekatan inklusif memberikan mereka kesempatan untuk belajar, berinteraksi, dan berkembang sesuai dengan kemampuan mereka.

Harapan untuk masa depan anak-anak disabilitas adalah agar mereka tidak hanya memiliki akses yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan, tetapi juga dihargai dan dihormati atas kontribusi yang mereka berikan. Dengan kesadaran yang semakin berkembang tentang pentingnya inklusivitas, diharapkan masyarakat akan lebih terbuka, memberikan lebih banyak peluang, dan mendukung upaya pemberdayaan anak-anak disabilitas. Masa depan yang lebih cerah bagi anak-anak disabilitas adalah masa depan di mana mereka dapat hidup mandiri, sukses, dan bahagia, dengan kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dalam setiap aspek kehidupan.

# **Pengaruh Bullying terhadap Siswa**

*Tisya Maulidya Puspa Andara*

Kata bullying berasal dari Bahasa Inggris yaitu “bully” yang artinya menggertak atau mengganggu. Dalam Bahasa Indonesia, secara etimologi kata bully berarti penggertak, orang yang mengganggu orang yang dianggap lemah.

Bullying didefinisikan sebagai masalah psikososial karena perilaku bullying adalah perilaku kekerasan yang menyalahgunakan kekuasaan termasuk menghina dan merendahkan orang lain secara berulang-ulang kepada seseorang yang dianggap lemah dan tidak berdaya.

Iklim sosial sering menjadi indikator beberapa fenomena yang muncul di masyarakat. Fenomena tersebut terjadi karena masyarakat di Indonesia masih menganggap bahwa perilaku bullying adalah tindakan yang wajar, dan sering kali guru ikut serta terlibat dalam perilaku bullying di sekolah.

Saat ini bullying di sekolah berkembang pesat sehingga sering memberikan masukan yang negatif terhadap siswa, contohnya memberikan hukuman yang tidak membangun seperti hukuman fisik yang berlebihan dan menggunakan kata-kata kasar, sehingga akan mengembangkan rasa tidak menghargai satu sama lainnya.

Bullying juga berkembang dikalangan siswa dari mulai Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas bahkan bisa jadi menjalar di kalangan Mahasiswa Universitas. Kasus bullying ini sudah marak terjadi namun hanya sedikit yang mendapat perhatian dan penanganan dari lingkungan sekitar.

## **Jenis-jenis Bullying**

### **a. Bullying Fisik**

Bullying yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan fisik. Bullying fisik lebih dari memukul, menendang, mencekik, bullying fisik juga termasuk mencuri barang korban dan merusak barang korban. Semakin besar kekuatannya untuk melukai semakin fatal juga cedera yang dialami. Bullying fisik ini bukan hanya melukai fisik tetapi bisa menyebabkan kematian.

b. Bullying Verbal

Bullying yang dilakukan dengan menggunakan kata-kata atau kalimat yang menyakitkan. Bullying verbal ini seperti menghina, mengejek, mengancam, dan sebagainya. Contoh kasus bullying verbal yang biasa terjadi di lingkungan sekolah adalah memanggil seseorang dengan nama yang tidak baik dengan niat mengejek yang mungkin disebabkan karena mereka memiliki perbedaan dengan mereka pada umumnya seperti perbedaan warna kulit, penampilan, dan sebagainya.

Jika seseorang mengalami bullying verbal dalam jangka waktu yang lama dan memungkinkan self-image dan self -esteem mereka akan terganggu dan mengakibatkan mengalami depresi, kecemasan, hingga kehilangan rasa percaya diri saat berada di lingkungan yang ramai, menjadi lebih penyendiri dan sebagainya.

c. Bullying Relasional

Bullying relasional merupakan pelemahan harga diri korban dengan pengabaian, pengucilan dan penghindaran. Perilaku ini mencakup pandangan agresif, tawa mengejek, bahasa tubuh yang kasar, dan sebagainya. Jenis ini paling sulit dideteksi dari luar. Contohnya seperti menyebarkan kebohongan atau gosip seseorang, melontarkan lelucon untuk memermalukan seseorang. Jika seseorang mengalami ini memungkinkan munculnya depresi, gangguan kecemasan, kesepian, ketidakpuasan sosial, dan self esteem yang rendah.

d. Cyberbullying

Cyberbullying merupakan bullying yg ditujukan kepada seseorang melalui media elektronik contohnya seperti Handphone yang digunakan untuk mengejek, menghina, mengancam, melecehkan, mengintimidasi korban dalam ruang lingkup daring. cyberbullying ialah mengirim pesan atau gambar yang mengganggu, mengirimkan pesan suara yang kejam atau mengancam, Menelepon terus menerus tanpa henti namun tidak

mengatakan apa-apa (silent calls), membuat komunitas atau forum daring yang menjatuhkan harga diri korban.

### **Penyebab Terjadinya Bullying**

Pelaku bullying menurut The National School Savety Center (NSSC) USA biasanya secara berlebihan bersikap agresif, destruktif, dan menikmati dominasi mereka atas anak-anak lain. Pelaku bullying biasanya mempunyai kebiasaan berperilaku kejam dan mendominasi, terutama terhadap orang yang lebih kecil atau orang yang lebih lemah.

Kebanyakan pelaku bullying memiliki sikap yang mendukung kekerasan sebagai sarana untuk menyelesaikan permasalahan mereka atau sebagai sarana memperoleh apa yang mereka inginkan. Banyak sekali faktor- faktor yang menyebabkan terjadinya bullying.

Peran orang tua sangat berpengaruh dalam proses tumbuh kembang perilaku anak. Banyak dari mereka yang orangtuanya kurang memberikan bimbingan tentang perilaku yang positif, menerapkan pola asuh yang permisif atau selalu mengizinkan dan tidak pernah melarang, mendidik anak dengan terlalu keras, tidak mengajarkan atau tidak menerapkan sikap disiplin dan sikap toleransi itu sangat berpengaruh dalam proses pembentukan karakter diri si anak.

Pengaruh media juga sangat berpengaruh seperti program televisi yang tidak mendidik dan anak yang menonton program tidak sesuai dengan batasan umur. Akan lebih bahaya jika ada unsur kekerasan ditonton anak- anak pra sekolah. Media sosial juga menjadi salah satu penyebab. Banyak anak yang belum cukup umur sudah diperbolehkan bermain media sosial tanpa pengawasan orang tua. Di lingkungan sekolah juga ditemukan banyak sekali tindak pembullyan antar siswa. Penyebab pembullyan di kalangan siswa ini sangat beragam dari faktor internal maupun eksternal.

Dari faktor eksternal pembullyan dikalangan siswa disebabkan karena anak yang menjadi target bullying ini memiliki latar belakang etnik, keyakinan, ataupun budaya yang berbeda dari kebanyakan anak di lingkungan tersebut. Sebagian anak yang lain juga menjadi target dikarenakan mereka memiliki kemampuan atau bakat istimewa. Ada pula

anak-anak yang menjadi korban bullying karena mereka memiliki keterbatasan kemampuan tertentu, misalnya mengalami kesulitan membaca atau kesulitan berhitung.

Dari faktor internal yang pertama yakni anak-anak yang memiliki jenis kepribadian pasif dan submisif. Anak-anak ini cenderung tidak mampu mempertahankan diri mereka dan hak-hak mereka, walaupun tidak sedang dalam situasi menjadi target bullying. Karakteristik lain yakni korban bullying biasanya memiliki kecemasan, kegugupan yang sangat nampak. Mereka juga cenderung merupakan anak yang pemalu dan pendiam. Korban bullying cenderung merupakan anak-anak yang memiliki self esteem yang rendah, dan mungkin karena sifat mereka yang pemalu.

### **Dampak Bullying**

Fenomena bullying ibarat fenomena gunung es yang nampak "kecil" di permukaan, namun menyimpan berjuta permasalahan yang sebagian besar di antaranya tidak mudah ditangkap oleh mata orang tua ataupun guru. Sebagaimana dikemukakan dalam paparan sebelumnya, masyarakat (khususnya para orang tua dan guru) seringkali terlena oleh kesan "remeh" fenomena bullying, sehingga mengesampingkan dampak dan bahayanya yang luar biasa yang muncul di kemudian hari baik terhadap korban bullying, pelaku bullying, maupun dampak yang lebih luas lagi terhadap masyarakat kita

#### **a. Dampak Psikologis**

##### **1. Memicu Gangguan Mental**

Dampak bullying bagi korban yang paling sering dialami seperti gangguan cemas, depresi, hingga post-traumatic stress disorder (PTSD). Depresi berdampak buruk, salah satunya seperti munculnya pikiran atau ide untuk bunuh diri.

##### **2. Gangguan Tidur**

Tidak sedikit korban yang mengalami insomnia dikarenakan stress yang berkepanjangan yang menyebabkan tubuh menjadi sangat waspada dan tidak relaks.

### 3. Trust Issue

Kondisi seseorang sulit mempercayai orang-orang disekitarnya. Dikarenakan mereka khawatir akan diperlakukan buruk kembali bila menaruh kepercayaan terhadap orang lain.

### 4. Trauma

Seseorang yang mengalami bullying dapat mengalami trauma. Trauma akibat intimidasi atau bullying dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama, mencakup perasaan tidak aman, kurangnya kepercayaan terhadap orang lain, dan perasaan tidak berdaya. Seseorang yang menjadi korban mungkin mengalami ingatan traumatis atau flashback terkait pengalaman intimidasi atau bullying, yang dapat berpotensi memicu tingkat kecemasan dan stress yang tinggi.

#### b. Dampak Fisik

Bullying akan berdampak bagi korban secara fisik seperti luka memar sampai cedera serius. Dampak fisik lainnya seperti, gangguan tidur, sakit kepala, GERD, mimisan, atau tremor. Hal ini juga disebut dengan gejala Psikosomatis yang disebabkan oleh emosi negative seperti rasa takut yang berlebihan dan kecemasan yang berlebihan.

#### c. Dampak pada Prestasi Belajar

##### 1. Penurunan Motivasi Belajar

Siswa yang menjadi korban bullying seringkali kehilangan minat terhadap sekolah dan belajar. Mereka mungkin saja merasa bahwa usahanya disekolah tidak dihargai bahkan dihina.

##### 2. Penurunan Prestasi Akademik

Efek dari bullying bisa membuat siswa sulit berkonsentrasi saat belajar didalam kelas. Rasa akan takut bertemu dengan pelaku membuat mereka menghindari kegiatan di kelas atau di lingkungan sekolah. Ini juga bisa menyebabkan mereka sering absen sehingga mengganggu prestasi akademiknya.

### 3. Resiko Putus Sekolah

Bullying yang berkepanjangan dan dilakukan terus menerus tanpa adanya penanganan dapat membuat siswa menjadi tidak nyaman berada di sekolah yang pada akhirnya meningkatkan resiko putus sekolah.

#### d. Dampak pada Hubungan Sosial

Korban bullying akan mengalami masalah kepercayaan dan kecemasan sehingga membuat mereka sulit untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Biasa dampak dari bullying ini membuat seseorang sulit bersosialisasi dan bergaul dengan orang lain. Merasa kesepian dan terisolasi darilingkungan sekitarnya yang menyebabkan korban bullying enggan berinteraksi pada lingkungan sekitar.

#### e. Dampak pada Perilaku

Korban bullying lebih sering menarik diri dari lingkungan pergaulan. Mereka lebih sering menyendiri dan menarik diri dari pada harus bergabung dengan lingkungan pergaulan.

Upaya guru BK dalam melakukan penanggulangan bullying yaitu dengan melakukan sosialisasi dan pelatihan stop bullying kepada orang tua. Pelatihan ini bertujuan agar orang tua dapat memahami bentuk perilaku bullying, faktor penyebab bullying, dampak perilaku bullying dan cara mencegah terjadinya perilaku bullying. Sehingga orang tua dapat memberikan contoh yang baik dan yang tidak baik untuk dilakukan ketika di depan anak serta dapat menekan angka kekerasan anak.

Pertama, di lingkungan sekolah harus dibangun kesadaran dan pemahaman tentang bullying dan dampaknya kepada semua stakeholder di sekolah, mulai dari murid, guru, kepala sekolah, pegawai sekolah hingga orangtua. Sosialisasi tentang program anti bullying perlu dilakukan dalam tahap ini sehingga semua stakeholder memahami dan mengerti apa itu bullying dan dampaknya.

Kedua, harus dibangun sistem atau mekanisme untuk mencegah dan menangani kasus bullying di sekolah. Dalam tahap ini perlu dikembangkan aturan sekolah atau kode etik sekolah yang mendukung lingkungan sekolah yang aman dan nyaman bagi semua anak dan mengurangi terjadinya bullying serta sistem penanganan korban bullying di setiap sekolah. Menghentikan praktik-praktik kekerasan di sekolah dan di rumah yang mendukung terjadinya bullying seperti pola pendidikan yang ramah anak dengan penerapan positive discipline di rumah dan di sekolah. Langkah ini membutuhkan komitmen yang kuat dari guru dan orangtua untuk menghentikan praktik-praktik kekerasan dalam mendidik anak.

Ketiga, diharapkan pemerintah dalam hal ini Dinas Pendidikan memberikan perhatian terhadap isu bullying di sekolah serta berupaya membangun kapasitas aparaturnya dalam mengatasi isu ini.

Konseling behavioral adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan- pendekatan tingkah laku (behavioral), dalam hal pemecahan masalah- masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien. Menurut Krumboltz & Thoresen konseling behavioral adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.

Selama ini beberapa upaya telah dilakukan oleh sekolah bagi pelaku pelaku bullying, yaitu pemberian hukuman sanksi dan panggilan orang tua ke sekolah untuk bekerja sama memberikan penanganan. Sejauh ini hasil yang dicapai belum maksimal, karena perubahan sikap dan perilaku pelaku bullying hanya sementara. mengingat konseling behavioral memiliki konsep-konsep dasar sebagai berikut :

- a. Manusia adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian.

- b. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.
- c. Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar.
- d. Tingkah laku tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya.
- e. Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentuk tingkah laku. Dengan melihat keunggulan konseling behavioral tersebut.

Dengan konseling behavioral diharapkan dapat meminimalisir pelaku bullying di institusi sekolah, sehingga sekolah dapat menjadi tempat belajar yang aman, menyenangkan, merangsang keinginan untuk belajar, bersosialisasi dan mengembangkan semua potensi siswa baik akademik, sosial maupun emosional

## Otak dan Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam

*Aisyah Zahra Ghaisani*

Psikologi Islam hadir sebagai jawaban atas tuduhan dari kalangan ahli ilmu yang menganggap bahwa ranah keilmuan ini tidak dapat diakui secara ilmiah dan bersifat subjektif, sebab ia tidak dapat dibuktikan secara empirik dan rasional. Sedangkan, psikologi Barat yang identik dengan penelitian yang berbau fakta dan hasil konkret dalam fenomena yang terjadi pada manusia, tentu menyangkal adanya kebenaran yang datang dari wahyu atau khabar shadiq ini. Oleh karena itu, penulis akan hadirkan penjelasan mengenai tanggapan Islam tentang disiplin ilmu yang memperlajari bagaimana otak dan jiwa menjalin hubungan yang harmoni dalam sebuah ikatan yang kuat.

Pasalnya, bidang keilmuan ini berkembang pada akhir abad ke-19, sebagai sebuah disiplin ilmu dan wacana ilmiah yang tidak terpaku oleh realitas manusia pada perkara materi semata. Sehingga upaya untuk melakukan islamisasi ilmu terhadap ilmu pengetahuan yang datang dari Barat dapat direalisasikan dengan baik oleh mereka yang aktif dalam proses islamisasi ilmu. Mereka ialah para cendekiawan muslim dan beberapa ulama kontemporer yang telah menyadari adanya dikotomi dalam ilmu tentang jiwa sekaligus otak di kala memandu dan mendorong potensi manusia menjadi sosok yang beriman dan bertaqwa di mata Allah SWT. Bukan hanya ditilik dari aspek pemecahan masalah yang berfokus pada prilaku yang dapat diamati saja tetapi juga dalam ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam. Salah satu ciri khas yang menjadikan ilmu ini berbeda ialah penggunaan metode atau pendekatan yang berbasis ayat qauliyah maupun kauniyah ketika mempelajari tentang manusia kaitannya, dengan fenomena alam dan kalam yang terdapat dalam kitab suci Al-Qur'an. Maka dari itu, Psikologi Islam patut dinilai sebagai sebuah studi yang mengambil peran dalam civitas akademik secara menyeluruh dan meliputi berbagai bidang keilmuan yang ada.

Dalam hal ini, seringkali otak dianggap sebagai penentu segala prilaku manusia. Padahal, di dalamnya terdapat arus listrik yang berkaitan dengan jasad secara keseluruhan.

Menurut Joseph (2020), dalam otak terdapat sistem saraf pusat yang berfungsi untuk mengendalikan seluruh pengaturan dan pengolahan rangsangan, mulai dari mengatur pikiran, gerakan, emosi, pernapasan, denyut jantung, pelepasan berbagai hormon, suhu tubuh, hingga koordinasi seluruh sel saraf untuk melakukan fungsi pengaturan di dalam tubuh.

John Eccles, seorang ahli neurophysiologist asal Australia, mengatakan bahwa otak adalah sumber dari kehidupan manusia maka, ialah yang bertanggung jawab atas seluruh perilaku manusia. Dari penelitian ilmuwan sebelumnya, dijelaskan bahwa otak mengandung beberapa bagian yang jika dirangsang otak akan bergerak. Ketika ada sebuah eksperimen yang dilakukan untuk membuktikan hal tersebut, teori ini dibantah oleh eksperimen itu sendiri. Karena ketika ia memanipulasi otak tersebut dengan simulasi bahwa otak diperintahkan untuk menggerakkan tangan namun, pada saat yang bersamaan, tangan yang lain menghalangi gerak tangan tersebut. Ternyata ada sambungan lain yang menahan agar tangan tersebut tidak bergerak.

Dengan demikian, ia berhasil membantah penelitian terkait dengan materi dalam proses pembentukan mental atau perilaku manusia. Eccles membuktikan bahwa sebenarnya spiritual pun memiliki peran dalam tubuh atau jasad manusia. Inilah yang dinamakan mind atau self (nafs).

Berdasarkan hasil penelitian Lisa Feldman Berret dalam bukunya, *How Emotions Are Made*, ia menyimpulkan bahwa, pada dasarnya otak itu bersifat holistik dan tidak parsial. Karena itu ia bekerja secara simultan—semua bagian otak saling menyentrum satu sama lain dalam pola tertentu—untuk memunculkan emosi-emosi tertentu.

Jadi, otak menyampaikan pesan kepada kita bahwa manusia bertanggung jawab pada emosi yang ia rasakan. Sebab, manusia itu sendiri yang menciptakan emosi tersebut. Dalam arti, manusia sendiri yang dapat mengubah emosi-emosi yang kurang baik menjadi lebih baik begitu pula sebaliknya. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman,

*“Dan jiwa serta penyempurnaannya, maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu kefasikan dan*

*ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”*

Oleh Allah, semua hal yang berkaitan dengan penciptaan manusia telah diatur dan dirancang dengan sempurna baik secara fisik maupun jiwa namun, di sisi lain, ia juga memiliki potensi fujur sekaligus taqwa di dalam diri tersebut. Sehingga, manusia dapat melakukan hal-hal yang diinginkan sesuai dengan kehendaknya apakah untuk hal yang baik atau yang buruk. Inilah esensi yang ingin disampaikan bahwa manusia itu bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Tanpa sedikit pun menyalahkan otak sebagai pelaku atas perbuatan yang ia kerjakan.

Dalam kajiannya tentang fujur (berlebihan atau mendobrak) dan taqwa (berhati-hati), terdapat dua jalan yakni tадzκia (membersihkan, mensucikan, menyuburkan, mengembangkan) dan tадsia (mengotori jiwa) untuk mengasah kemampuan serta dua akibatnya yaitu falah dan khaba. Di antara tujuan dari pembagian ini adalah agar manusia memahami dampak dari masing-masing perbuatan. Jika ia memilih untuk fujur maka yang ia dapatkan adalah khaba sebagai akibat dari perbuatan tersebut. Sama halnya dengan taqwa, jika ia memilih untuk taat dan patuh kepada Allah maka ia akan mendapatkan ketenangan. Sehingga, manusia yang paham dengan tujuannya, ia akan mempunyai jiwa yang sehat. Sebab taqwa itulah yang akan membawa manusia kepada al-falah atau kemenangan. Inilah kemenangan yang haqiqi ketika bertarung melawan musuh dalam diri (hawa nafsu) menuju nafs atau jiwa yang merdeka sebagaimana Rasulullah terangkan dalam hadits. Berikut hadits yang Rasulullah ucapkan ketika menyakinkan umat Islam betapa pentingnya bertanggung jawab atas jiwa yang ia miliki:

*“Ingatlah, sesungguhnya di dalam jasad itu terdapat segumpal daging, apabila ia baik, maka baiklah seluruh jasadnya, dan apabila ia rusak maka rusaklah seluruh jasadnya. Ingatlah, segumpal daging itu adalah qalb (jantung).”*

Apa yang disebut oleh Rasulullah di atas telah terbukti dengan munculnya beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa qalb adalah raja bagi anggota tubuh yang lainnya. Oleh karena itu, qalb memiliki kendali dalam menentukan arah kebaikan seseorang.

Adapun pendapat al-Ghazali tentang jiwa, ia menegaskan bahwa jiwa adalah suatu esensi tak terbagi yang termasuk dalam dunia titah (amr) dan ia bukanlah sesuatu yang abadi, melainkan sebuah ciptaan. Ia merupakan elemen terpenting dalam kehidupan manusia agar ia dapat mengenal Allah melalui pemahamannya terhadap diri. Namun, untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan perjuangan yang besar. Al-Ghazali menekankan bahwa,

*“Untuk mengenal diri dan Tuhan, kita dapat melihat jasad kita sebagai sebuah kerajaan; jiwa sebagai rajanya dan indra beserta fakultas lain sebagai tentara-nya. Akal dapat disebut perdana menterinya, syahwat sebagai pemungut pajak, dan amarah sebagai polisi. Dengan alasan mengumpulkan pajak, syahwat selalu ingin merampas segala hal demi kepentingan pribadi, sementara amarah cenderung bersikap kasar dan keras. Pemungut pajak dan polisi harus selalu ditempatkan di bawah raja, tetapi tak mesti dibunuh atau ditindas, karena mereka punya peran tersendiri yang harus dipenuhinya. Tetapi, jika syahwat dan amarah menguasai nalar maka jiwa pasti runtuh.”*

## **Perkembangan Anak yang Mengalami Trauma**

*Eliza Safag Pratiwi*

Anak adalah individu yang berada pada tahap awal kehidupan. Secara umum, anak adalah individu yang belum mencapai usia dewasa atau belum mencapai usia di mana mereka dianggap mandiri secara sosial dan hukum. Pada tahap ini, anak-anak mengalami perkembangan dalam diri mereka seperti fisik, emosional, kognitif dan emosional yang pesat. Pada masa ini merupakan fase yang sangat penting karena pengalaman dan pendidikan yang diperoleh akan membentuk karakter, kepribadian dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan.

Anak-anak mulai mengembangkan kemampuan untuk mengenali serta belajar mengendalikan emosi. Seperti emosi dasar yaitu kebahagiaan, ketakutan, marah, dan sedih yang biasanya terjadi di masa kanak-kanak. Pada masa ini juga, pengalaman positif akan membantu mereka mencapai potensi yang mereka inginkan. Contoh bisa dari dukungan emosional dan lingkungan yang aman. Sebaliknya, pengalaman negatif yang didapatkan pada saat anak-anak dapat berdampak pada perkembangannya. Jika anak mengalami peristiwa buruk itu bisa menyebakan anak menjadi trauma akan sesuatu hal.

Trauma merujuk pada pengalaman yang menyakitkan baik secara fisik ataupun psikologis. Kata trauma berasal dari akar kata bahasa Yunani “ *tramatos*” yang berarti luka yang bersumber dari luar. Trauma adalah sifat yang dimana korban akan merasakan suatu rasa yang gelisah, adanya kecemasan, adanya emosi dan perilaku yang hilang kontrol serta rasa takut pun muncul seketika. Secara umum, pengertian trauma berkaitan dengan cedera fisik, kerusakan jaringan, luka atau shock. Sedangkan trauma secara psikologis diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat peristiwa di lingkungan seseorang yang melampaui batas kemampuannya untuk bertahan, mengatasi atau menghindar (Nevid,2005).

Trauma pada umumnya merupakan tekanan emosional dan psikologis akibat dari kejadian atau peristiwa yang tidak menyenangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan dan menimbulkan stress yang berlebihan. Trauma

juga bisa berarti pengalaman emsional yang ditandai dengan ketidakmampuan diri terlepas dari memori kejadian buruk dimasa lalu, atau suatu peristiwa buruk yang berdampak bagi kehidupan seseorang. Trauma sendiri bisa berasal dari kejadian yang mengerikan dan itu bisa membekas di dalam pikiran seseorang tersebut. Dan akibat dari trauma sendiri bisa mengakibatkan kita terus ingat pada kejadian tersebut dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Ketika seseorang mmengalami trauma mungkin akan tersiksa secara batin, emosional, dan kecemasan terhadap kejadian tersebut.

Selain itu, trauma juga bisa terjadi pada masa kanak-kanak yang merupakan suatu pengalaman yang dinilai kurang baik atau buruk bagi anak- anak yang mengalaminya. Pengalaman-pengalaman buruk yang mereka alami cenderung serius sehingga memungkinkan untuk berdampak pada masa remaja maupun masa dewasa.

Trauma pun bisa terjadi pada anak-anak pengalaman yang buruk akan meninggalkan bekas pada ingatan anak dan menyebabkan trauma pada anak atau bisa disebut sebagai childhood. Kondisi tersebut bisa terjadi pada bayi hingga anak usia 6 tahun dan itu melibatkan orangtua. Kondisi tersebut terjadi karena beberapa hal seperti kekerasan yang terjadi pada keluarga, perpisahan antara orang tua atau perceraian, penelantaran anak dan masih banyak lagi.

### **Penyebab Terjadinya Trauma**

Trauma dapat terjadi pada seorang anak yang menyaksikan atau mengalami peristiwa buruk yang membuat mereka merasa tidak aman atau merasa terancam. Peristiwa tersebut dapat terjadi sekali maupun berulang kali. Berikut beberapa penyebab terjadinya trauma.

- a. Bencana alam, seperti gempa bumi dan tsunami
- b. Kekerasan seksual
- c. Kecelakaan
- d. Penelantaran yang dilakukan oleh orang tua
- e. Menjadi korban perundungan (bullying)

## **Dampak Trauma Anak**

Ada beberapa dampak yang akan terjadi jika anak mengalami trauma dan tidak segera diberikan penanganan secara khusus. Meskipun dampak ini akan berbeda bentuknya pada setiap anak. Adapun bentuk perilaku anak yang mengalami trauma sebagai berikut:

a. **Masalah Dalam Mengatur Emosi**

Anak-anak yang mengalami trauma pada saat ia masih kecil itu bisa saja menyebabkan yang namanya gangguan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) atau gangguan stres pascatrauma. Gangguan PTSD adalah gangguan kecemasan yang terjadi akibat teringat akan kejadian yang traumatis. Seperti pembullyan, kecelakaan atau pada sat ada kekerasan dalam keluarga. Dan ini bisa menyebabkan anak akan cenderng bereaksi berlebihan saat mengalami sesuatu yang membuat mereka strees. Hal ini isa terjadi saat mereka memasuki usia remaja.

b. **Kesulitan Berkonsentrasi dan Belajar**

Trauma yang terjad pada anak berdampak juga pada perkembangan otak mereka. Anak-anak yang terus-menurus mengalami kejadian traumatis akan mengagggu konsentarsi mereka dalam hal pendidikan. Perkembangan otak yang optimal bisa dipicu dengan rasa aman yang dirasakan seseorang an terhindar dari stees akibat rasa traumatis tersebut. Anak yang mengalami trauma akan cepat kehilangan fokus apalila ingatan akan trauma itu kembali lagi.

c. **Sulit Membentuk Hubungan Sosial**

Anak-anak yang mengalami trauma mungkin cukup sulit untuk percaya pada orang lain yang tidak mereka kenal baik. Mereka akan menganggap bahwa orang-orang disekitar nya berbahaya, menakutkan, dan lainnya. Bahkan itu juga bisa terjadi pada lingkungan terdekatnya seperti kerabat atau teman-temannya. Kondisi tersebut sudah pasti membuat anak akan sult untuk membangun hubungan dengan sekitarnya.

Selain dampak diatas, trauma juga bisa meningkatkan resiko terjadi nya beragai masalah kondisi fisik seseorang seperti asma, diabetes, stroke. Hal ini terjadi akibat strees yang dapat mengganggu perkembangan sistem kekebalan tubuh dan saraf pusatnya. Selain dampak diatas, ada pula dampak yang muncul akibat trauma dari segi perilaku anak. Adapun bentuk perilaku anak yg mengalami trauma adalah sebagai berikut:

a. Mudah Menangis

Sikap ini ditunjukan oleh anak ketika ia merasa tidak nyaman berada dilingkungannya. Hal ini bisa terjadi akibat sulitnya menaruh rasa percaya pada orang lain.

b. Agresif

Sikap ini biasanya ditunjukan kepada anak yang mengalami tindakan kekerasan. Misalkan ada orang yang ingin melindunginya dirumah, sang anak bisa melakukan perilaku memukul atau melakukan tindakan agresif lainnya terhadap orang tersebut.

c. Melakukan Tindakan Kekerasan pada Orang Lain

Anak melakukan bentuk perilaku seperti ini cenderung melihat bagaimana orang dewasa melakukannya. Ia belajar dari apa yang lihat kemudian mempraktekkan nya sesuai apa yang ia amati.

d. Murung

Anak juga bisa menarik diri mereka dari lingkungan yang menjadi sumber utama terjadinya trauma. Ia akan menjadi anak yang pendiam, murung, dan kurang ekspresif.

### **Gejala dari Trauma**

Biasanya trauma pada anak sulit untuk diketahui oleh orangtua atau keluarga dekat. Karena anak mungkin mengalami trauma tanpa sepenuhnya kita. Ada beberapa perubahan perilaku yang bisa kita lihat sebagai ciri-ciri atau adanya gejala trauma pada anak, diantaranya:

- a. Susah tidur, sering bermimpi buruk, atau mengompol saat tidur.
- b. Sakit perut atau sakit kepala tanpa alasan yang jelas
- c. Sulit fokus pada pelajaran.

- d. Kurang bergairah untuk melakukan aktivitas yang ia suka

### **Upaya Pemulihan Trauma**

Upaya pemulihan ( recovery ) gangguan stress pasca-trauma telah dilakukan oleh banyak ahli termasuk korban trauma itu sendiri. Namun, banyak kasus trauma yang sebenarnya dapat diselesaikan dengan mengubah sudut pandang anak tersebut terhadap trauma. Merubah sudut pandang ini memberikan keyakinan pada anak bahwa apa yang ia alami tidak semua orang sanggup untuk menjalannya. Tetapi, dukungan sosial menjadi kunci untuk mengurangi trauma terhadap seorang anak. Ada beberapa usaha yang bisa dilakukan dalam mengatasi trauma yang terjadi pada anak, diantaranya sebagai berikut:

- a. Hargai Perasaannya

Hindari berbicara dan berperilaku seolah-olah kita menganggap sepele dan mengacuhkan perasaan anak tersebut. Cukup akui bahwa rasa cemas yang dialami itu nyata dan mengganggu.

- b. Berikan Rasa Aman dan Tenang

Tumbuhkan kepercayaan pada anak bahwa ia dapat melalui dan mengatasi rasa cemas yang dialaminya. Atau pada kasus anak yang mengalami trauma akibat tindakan kriminal yang pernah terjadi pada dirinya, itu merupakan tugas kita untuk mencoba memenangkan dan meyakinkan bahwa anak tersebut berada di lingkungan yang aman.

- c. Dsymbolic Play Techniques

Symbolic play techniques merupakan teknik permainan simbolik yang mendorong anak untuk secara main-main melepaskan emosi negatif ( ketakutan ) dan tekanan dalam dirinya. Saat bermain, anak dapat memproyeksikan emosi ketakutan yang dirasakan ke dalam mainan, atau mentrasfer ketakutan yang dirasakan ke dalam mainan, sehingga emosi anak dapat terlihat jelas melalui cara bermainnya.

d. Drawing And Art Techniques

Menggambar memungkinkan anak akan bebas berimajinasi apa pun yang terlintas dalam pikirannya. Hasil gambar yang mereka ambil juga secara tidak langsung dapat memberikan informasi kepada terapis tentang apa yang mereka rasakan.

## **Perkembangan Anak terhadap Permasalahan Tekanan Mental Akademis**

*Vinka Cynthia Kustiar*

Anak merupakan individu yang sedang mengalami tahap awal pertumbuhan hidup, dimulai sejak lahir hingga mendekati usia remaja, umumnya dikenal berada di usia 0 hingga 12 tahun. Pada masa ini, biasa disebut sebagai "masa sekolah" karena pada tahap ini anak sudah mulai memasuki sekolah dasar, yakni tahap bersekolah secara resmi.

Sekolah adalah tempat di mana para siswa belajar dan menimba ilmu. Bukan hanya belajar, siswa juga sebagai makhluk sosial memiliki kegiatan di luar kegiatan belajar. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan berorganisasi, berinteraksi secara positif dengan masyarakat, serta mengembangkan kemampuan kepemimpinan untuk meraih kesuksesan dalam hidup. Dalam proses belajar, siswa diminta untuk menyelesaikan tugas akhir pembelajaran sebagai bagian dari pengembangan kemampuan mereka. Selain menyelesaikan tugas akhir, pembelajaran juga melibatkan sejumlah tahapan lain yang harus dilewati, seperti ujian harian, observasi, dan ujian kompetensi dari berbagai proses belajar lainnya.

Kesehatan mental adalah keadaan emosional dan psikologis yang berfungsi dengan baik serta dimanfaatkan secara optimal untuk memenuhi kebutuhan individu dalam kehidupannya. Menurut World Health Organization (WHO), keberhasilan individu dalam mengurangi tekanan dalam kehidupannya terkait dengan kemampuannya untuk bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi yang berarti dalam lingkungannya. Kesehatan mental akan dapat tercapai ketika fungsi-fungsi jiwa berjalan sebagaimana mestinya, menciptakan keseimbangan internal, dan mampu menghasilkan pola pikir positif dalam menghadapi segala tantangan yang mungkin muncul.

Dalam aspek emosional, anak-anak usia Sekolah Dasar mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam memahami dan mengatur emosi mereka sendiri, sekaligus mengembangkan rasa empati terhadap orang lain.

Perkembangan emosional ini sangat terpengaruh oleh lingkungan keluarga dan sekolah yang memberikan pengalaman sosial serta arahan dalam menghadapi berbagai situasi emosional. Pada saat ini, anak memerlukan dukungan dan arahan dari orang dewasa guna menjamin perkembangan yang seimbang dalam setiap aspek kehidupannya.

Tekanan mental akademis merupakan kecemasan atau tekanan psikologis yang dirasakan oleh para pelajar sebagai dampak dari tekanan yang berkaitan dengan pencapaian prestasi di bidang akademis. Pada anak usia Sekolah Dasar, tekanan ini seringkali timbul karena harapan orang tua yang mendambakan pencapaian nilai tinggi atau peringkat yang baik di lingkungan sekolah. Tekanan ini juga bisa timbul dari perbandingan dengan rekan sebaya serta harapan guru akan pemahaman materi pelajaran yang baik dan capaian standar tertentu dari siswa.

Tekanan akademis juga dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan psikologis anak, termasuk risiko terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada usia remaja. Dalam dunia sekolah dasar, tekanan mental akademis bisa terlihat dari tanda-tanda seperti rasa cemas menjelang ujian, kelelahan pikiran karena tugas-tugas yang menumpuk, bahkan ketakutan yang mendalam akan kegagalan. Anak-anak yang mendapat tekanan akademis berlebihan seringkali menunjukkan perubahan perilaku, seperti menjadi lebih tertutup, menjauhi aktivitas sosial, atau mengalami gangguan tidur. Tekanan akademis turut memengaruhi perkembangan psikologis anak secara jangka panjang, dengan meningkatkan risiko terkena gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi saat memasuki masa remaja.

### **Bahaya Tekanan Mental Akademis pada Perkembangan Anak Usia Dasar**

Tekanan mental akademis yang dialami oleh anak-anak dalam usia dasar tidak hanya berpotensi mengganggu perkembangan emosional mereka, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengembangkan keterampilan sosial serta hubungan interpersonal, yang merupakan aspek yang sangat penting bagi proses

pertumbuhan dan perkembangan mereka. Berikut beberapa fakta yang sering terjadi mengenai bahaya dari tekanan mental akademis.

a. Menurunnya Minat Belajar dan Motivasi

Salah satu risiko utama yang ditimbulkan oleh tekanan akademis adalah penurunan minat belajar pada anak. Apabila anak mengalami tekanan atau ekspektasi yang terlalu tinggi, proses pembelajaran yang seharusnya mengasyikkan dapat berubah menjadi beban yang menakutkan bagi mereka. Anak-anak yang terus menerus merasa gagal atau menghadapi kesulitan dalam mencapai harapan mungkin kehilangan motivasi dalam proses pembelajaran. Tekanan untuk selalu meraih nilai tinggi atau berada di peringkat teratas dalam kelas dapat mengakibatkan anak merasa bahwa proses belajar menjadi menakutkan daripada menyenangkan.

b. Gangguan Emosional dan Mental

Tekanan akademis pada anak usia dasar dapat menyebabkan gangguan emosional, seperti kecemasan, frustasi, dan bahkan depresi. Para anak yang merasa tidak mampu memenuhi harapan akademis yang tinggi dapat mengalami perasaan rendah diri dan kurang percaya diri. Ketakutan dapat timbul saat anak merasa cemas terkait prestasi akademiknya di lingkungan sekolah, hal ini mungkin menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan mental mereka.

c. Gangguan Kesehatan Fisik

Tekanan akademis tidak hanya memiliki efek terhadap kesejahteraan mental dan emosional anak-anak, tetapi juga dapat berdampak pada kondisi kesehatan fisik mereka. Anak-anak yang merasa cemas atau tertekan sering kali menunjukkan gejala fisik seperti sakit kepala, sakit perut, dan masalah tidur. Banyak anak yang mengungkapkan keluhan sakit fisik sebagai tanggapan atas tekanan mental yang mereka rasakan di lingkungan sekolah atau di rumah.

d. Menurunnya Keterampilan Sosial

Tekanan akademis yang berlebihan juga bisa berdampak pada pertumbuhan sosial anak. Anak-anak yang terlalu memusatkan perhatian pada prestasi akademis mungkin melewatkannya peluang untuk memperkaya kemampuan sosial mereka yang penting. Mereka lebih sering menghabiskan waktu untuk belajar sendirian daripada bersenang-senang atau berinteraksi dengan teman-teman sebaya.

e. Risiko Burnout pada Usia Dini

Burnout atau kelelahan mental adalah suatu kondisi yang umumnya terjadi pada kalangan orang dewasa, namun belakangan ini juga semakin sering ditemui pada anak-anak usia sekolah dasar. Anak-anak yang merasakan kelelahan akibat terus-menerus menghadapi tekanan akademis yang tinggi dapat mengalami gejala burnout seperti penurunan energi, kelelahan yang berlebihan, dan rasa kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas. Pada masa awal perkembangan, anak-anak seharusnya tetap memelihara semangat belajar dan eksplorasi terhadap hal-hal baru.

f. Dampak Jangka Panjang pada Prestasi dan Karakter

Tekanan akademis yang berlebihan pada usia dasar dapat memiliki dampak jangka panjang pada perkembangan anak, termasuk prestasi dan karakter mereka. Individu yang merasa terbebani untuk mencapai standar akademis tertentu mungkin cenderung mengarah pada orientasi yang terlalu terfokus pada hasil daripada prosesnya. Mereka mungkin lebih mengutamakan nilai daripada pemahaman, hal ini dapat menghambat perkembangan kemampuan berpikir kritis mereka.

### **Dampak Tekanan Mental Akademis pada Perkembangan Anak Usia Dasar**

Dampak yang dialami pada tekanan mental akademis anak usia dasar dapat bersifat kompleks, karena mempengaruhi berbagai aspek perkembangan mereka. Dampak tersebut dapat

mengarah pada perubahan yang positif maupun negatif, bergantung pada cara pengelolaan tekanan tersebut.

a. Dampak Positif Tekanan Mental Akademis

1. Motivasi untuk Meraih Prestasi: Pemberian harapan yang realistik dan dorongan yang diberikan oleh orang tua dan guru dapat meningkatkan motivasi anak-anak untuk belajar dan bekerja lebih tekun. Ini dapat meningkatkan prestasi akademis mereka, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri anak.
2. Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu: Mereka mempelajari cara mengatur jadwal belajar, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, serta memberikan prioritas pada kegiatan yang perlu dilakukan lebih dahulu. Keterampilan ini memiliki nilai yang sangat penting tidak hanya dalam konteks akademis, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari dan di masa depan, terutama ketika mereka dihadapkan pada tanggung jawab yang lebih besar.
3. Ketahanan Emosional: Saat mereka mempelajari cara mengatasi tantangan, misalnya ujian yang sulit atau tugas yang menantang, mereka mengembangkan kemampuan dalam menghadapi stres dan tekanan. Keterampilan ini memiliki kepentingan signifikan yang dapat memberikan manfaat dalam berbagai bidang kehidupan, mulai dari situasi sosial hingga profesional di masa mendatang.

b. Dampak Negatif Tekanan Mental Akademis

1. Stres dan Kecemasan: Anak-anak yang merasa tekanan dalam mencapai standar tertentu atau memenuhi harapan dari orang tua dan guru bisa mengalami kecemasan yang berlebihan. Kecemasan ini dapat mengakibatkan gangguan pada konsentrasi mereka, memengaruhi kinerja akademis, dan bahkan berpotensi menimbulkan

- masalah kesehatan fisik seperti sakit kepala atau gangguan tidur.
2. Depresi: Kurangnya dukungan sosial, baik dari teman sebaya maupun keluarga, dapat memperparah perasaan putus asa dan kesepian. Anak-anak yang mengalami depresi bisa menunjukkan perubahan perilaku, seperti penurunan minat dalam aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati, serta kesulitan dalam bersosialisasi.
  3. Masalah Perilaku: Mereka dapat menunjukkan perilaku yang lebih agresif, cenderung mudah marah, atau cenderung mengasingkan diri dari interaksi sosial. Tindakan tersebut berpotensi mengganggu interaksi sosial mereka dengan teman sebaya dan anggota keluarga, serta dapat memberikan dampak negatif terhadap kinerja akademis mereka di lingkungan sekolah.

### **Masalah Tekanan Mental Akademis pada Perkembangan Anak Usia Dasar**

Permasalahan tekanan mental akademis pada anak-anak usia dasar sangat erat kaitannya dengan sejumlah faktor, baik yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan. Peningkatan harapan di lingkungan pendidikan telah menyebabkan anak-anak usia dini sering kali merasa dikungkung oleh persyaratan yang melebihi kemampuan usia dan tahap perkembangan mereka. Sikap kompetitif dalam bidang pendidikan, di mana prestasi akademis sering kali dijadikan tolok ukur keberhasilan, juga dapat memperburuk kondisi psikologis anak-anak. Mereka merasa perlunya untuk senantiasa mencapai standar yang telah ditetapkan, entah itu dalam bentuk nilai, peringkat, atau pengakuan dari orang tua dan guru.

Tekanan mental akademis yang dialami oleh anak-anak SD dapat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan mereka, seperti motivasi, sikap belajar, dan interaksi sosial. Pada beberapa kasus, anak-anak yang mengalami tekanan akademis tinggi menunjukkan gejala kecemasan, seperti rasa takut

terhadap kegagalan, kekhawatiran sebelum ujian, dan bahkan manifestasi fisik seperti sakit kepala atau gangguan tidur. Kadaan tersebut berpotensi mempengaruhi persepsi diri anak, terutama apabila mereka secara konsisten mengalami ketidakberhasilan dalam memenuhi harapan.

Tekanan akademis juga menjadi hambatan bagi perkembangan minat dan bakat anak. Pada tingkatan pendidikan dasar, disarankan agar anak-anak diberi kesempatan untuk mengeksplorasi minat dan kemampuan mereka yang tidak terbatas pada bidang akademis. Sayangnya, adanya tekanan untuk mencapai nilai tinggi mengakibatkan mereka lebih memprioritaskan mata pelajaran yang diuji, dan mengesampingkan minat lain seperti seni, olahraga, atau kegiatan ekstrakurikuler. Kemudian, dampak tekanan mental akademis juga tercermin dalam aspek sosial anak. Seorang anak yang merasa terbebani oleh ekspektasi akademis mungkin mengalami kecemasan yang lebih besar dalam berinteraksi sosial, terutama dengan teman-teman sekelasnya.

Tekanan berlebihan juga berdampak pada hubungan anak dengan keluarga, terutama apabila orang tua memiliki harapan yang tinggi terhadap prestasi akademis anak. Sebagian orang tua berpendapat bahwa prestasi atau posisi anak dalam lingkungan sekolah adalah cerminan dari keberhasilan mereka sebagai orang tua, yang menyebabkan mereka tanpa disadari memberikan tekanan yang sangat besar pada anak. Apabila harapan tersebut tidak terwujud, sebagian orang tua kemungkinan akan merasa kecewa, dan respons tersebut dapat dipandang oleh anak sebagai tanda penolakan.

### **Solusi Tekanan Mental Akademis pada Perkembangan Anak Usia Dasar**

Solusi yang tepat untuk mengatasi tekanan mental akademis pada masa perkembangan anak usia dasar seharusnya melibatkan pendekatan yang holistik, termasuk dukungan emosional serta pengelolaan stres yang diberikan oleh orang-orang yang berkontribusi dalam memberikan pencerahan. Melalui langkah-langkah yang tepat, anak-anak dapat mengembangkan ketahanan mental yang baik tanpa mengorbankan

kesejahteraan mereka.

a. Orang Tua

Mendapatkan dukungan emosional dari orang tua memiliki peran penting yang tidak dapat diabaikan. Sebaiknya orang tua memahami serta mendukung proses pembelajaran anak tanpa menekankan hasil akhir dalam bentuk nilai atau peringkat. Mereka dapat mengalihkan perhatian dari pencapaian akademis menuju proses pembelajaran itu sendiri, serta menghargai dedikasi yang telah dilakukan oleh anak-anak. Oleh karena itu, anak akan merasa dihormati dan tidak merasa bahwa kasih sayang dan perhatian orang tua hanya terkait dengan nilai atau prestasi akademis semata.

b. Guru

Guru juga memegang peran yang paling penting dalam mengurangi tekanan akademis yang dialami oleh para murid. Para guru dapat menerapkan metode pengajaran yang lebih bersifat ramah anak, seperti menggunakan permainan edukatif maupun proyek kolaboratif guna menyampaikan konsep-konsep tertentu kepada siswa. Metode tersebut memungkinkan anak-anak untuk belajar dalam lingkungan yang lebih tenang dan menyenangkan, tanpa merasa terlalu tertekan oleh tekanan penilaian.

c. Lingkungan Sekolah

Sekolah juga dapat menyediakan layanan konseling atau bimbingan bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademis. Melalui kehadiran konselor sekolah, anak-anak dapat menemukan kesempatan untuk menyampaikan perasaan secara terbuka dan memperoleh pengetahuan tentang strategi yang efektif untuk mengelola stres. Konseling secara berkesinambungan dapat membantu anak memahami bahwa mereka tidak berdiri sendiri dalam menghadapi tekanan, sekaligus memberikan mereka keterampilan penanganan yang berguna.

Penting bagi para pihak terkait untuk memberikan perhatian terhadap perkembangan mental akademis anak Sekolah Dasar. Kelebihan tekanan mental berpotensi mengganggu kesejahteraan emosional, kesehatan fisik, dan motivasi belajar anak. Dengan bantuan yang diberikan oleh orang tua dan guru serta penerapan metode pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif, anak-anak dapat mengembangkan sikap positif terhadap proses belajar dan mampu mengelola tekanan akademis dengan lebih efektif. Ini akan membantu mereka tidak hanya dalam mencapai prestasi akademis, tetapi juga dalam membangun fondasi yang kuat kuat untuk kesehatan mental dan kesejahteraan di masa depan.

# **Memahami Faktor dan Gejala Delusi: Contoh Kasus dalam Drama Korea 'Daily Dose Of Sunshine'**

*Dina Silvi Irawan*

Istilah "Drama Korea" menggambarkan program televisi yang diproduksi di Korea, biasanya dalam gaya miniseri dan dalam bahasa Korea. Drama sekarang tersedia secara gratis melalui televisi atau media sosial lainnya berkat kemajuan teknologi. Banyak drama yang telah mendapatkan popularitas telah berkontribusi pada fenomena "Hallyu" atau gelombang Korea, yang telah menyebar ke seluruh Asia dan menyebabkan kecanduan drama di negara-negara lain.

Amerika Latin, Timur Tengah, dan banyak wilayah lainnya mengalami peningkatan popularitas drama Korea. Secara umum, ada dua kategori utama drama televisi Korea: kategori pertama biasanya berfokus pada masalah hubungan, masalah keuangan, dan interaksi antara mertua dan menantu. Kategori kedua, yang dikenal sebagai "sa geuk," yang merupakan karya fiksi sejarah, biasanya menceritakan tentang sejarah Korea.

## **Sejarah Drama Korea**

Seorang jurnalis di Beijing pada awalnya menciptakan istilah "Hallyu", atau "gelombang Korea", pada tahun 1999, yang menandakan peningkatan pesat dalam popularitas hiburan dan budaya Korea, terutama di Tiongkok. Sejak saat itu, budaya pop Korea yang meliputi drama, musik, dan film telah meluas ke seluruh Eropa, Amerika, Asia, dan Timur Tengah.

Hallyu telah berperan dalam meningkatnya popularitas drama Korea di negara-negara Asia Tenggara seperti Myanmar dan Thailand, serta mendorong peningkatan kunjungan ke Korea. Selama beberapa tahun terakhir, Korea telah berevolusi dari negara dengan pengaruh budaya yang terbatas menjadi pusat produksi budaya Asia. Sejak tahun 1980-an, inisiatif pemerintah untuk meningkatkan perekonomian telah membantu peningkatan ini. Meskipun sebelumnya ada pembatasan pada industri film, modifikasi pada tahun 1983

memungkinkan para pembuat film lebih bebas berekspresi, yang menghasilkan pembuatan film lokal yang kompetitif di pasar domestik dan luar negeri.

Drama Korea, yang sering mengangkat tema romantis dan sejarah, memiliki daya tarik yang luas dan mudah diekspor, terutama ke negara-negara dengan kedekatan budaya. Citra modern yang ditampilkan dalam gaya hidup dan penampilan aktor Korea turut menambah ketertarikan penonton. Selain itu, nilai-nilai seperti penghormatan kepada orang tua dan fokus pada keluarga sering kali disampaikan dalam serial drama, yang menjadikannya relevan di berbagai budaya.

Di Indonesia, drama Korea mulai dikenal sejak tahun 2002, dengan tayangan di stasiun televisi seperti Indosiar. Meskipun awalnya bersaing dengan drama Jepang yang berjudul "Itazura Na Kiss," popularitas K-Drama terus meningkat, terutama dengan tayangan seperti "Meteor Garden" dan "Boys Before Flowers." Indosiar menjadi salah satu stasiun televisi yang konsisten menayangkan K-Drama, membantu memperkenalkan budaya Korea ke masyarakat Indonesia dan menjadikannya bagian dari hiburan yang digemari.

### **Delusional**

Menurut Maramis, delusi adalah jenis psikosis fungsional yang ditandai dengan penyakit mental, hilangnya keseimbangan antara perasaan, pikiran, kemauan, dan fungsi psikomotorik, serta persepsi yang melenceng tentang realitas, terutama sebagai akibat dari khayalan dan halusinasi. Beberapa ahli memberikan definisi tentang delusi, seperti:

a. Delusi Menurut Jasper

"Delusi adalah gagasan kaku yang salah yang dipegang teguh meskipun ada informasi yang bertentangan," begitulah Jasper mendefinisikan delusi. Pendapat yang salah dan pantang menyerah yang dipertahankan dengan kuat meskipun ada informasi yang bertentangan. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi pasien tentang dunia dan realitas yang dirasakan oleh orang-orang di sekitarnya berbeda. Kita

juga dapat mempertanyakan bagaimana keyakinan mereka yang menderita kondisi delusi memungkinkan mereka untuk melihat dan merasakan hal-hal yang tidak kita sadari.

b. Delusi Menurut Sirait

Sirait menyatakan bahwa ini adalah asumsi yang aneh dan tidak benar tentang bagaimana tubuh bekerja, mirip dengan pasien skizofrenia yang percaya bahwa rayap memakan otaknya. Meskipun terdengar parah, pemeriksaan lebih dekat menunjukkan kesamaan dalam maknanya, khususnya ketidaksesuaian pasien antara pikiran dan kenyataan. Bagi kita yang tidak terlibat, contoh ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana dan apa yang sebenarnya dilihat oleh orang-orang yang mengalami delusi, sehingga penglihatannya memproyeksikan hal-hal seperti itu dengan konsekuensi yang besar.

Setelah mengetahui definisi delusi menurut ahli, kita dapat mengetahui bahwa delusi dibagi ke dalam beberapa macam, yaitu:

a. Delusi Paranoid/Persecutory

Menurut beberapa orang, skizofrenia paranoid adalah subtipen skizofrenia yang bermanifestasi sebagai psikosis, suatu kondisi penyakit mental yang menetap ketika seseorang menjadi terputus dari kenyataan. Gejala skizofrenia paranoid termasuk mendengar suara-suara yang tidak nyata dan mengalami delusi. Dengan demikian, seseorang yang menderita delusi tidak dapat membedakan antara realitas dan ilusi, karena seseorang yang menderita delusi paranoid memiliki keyakinan bertentangan dengan dunia nyata.

b. Delusi Erotomania/Being Assisted or Loved Delusion

Ruzita Jamalludin mengeklaim, bahwa erotomania delusional adalah subtipen yang tidak umum dari penyakit delusi. Dalam kondisi ini, seseorang percaya bahwa orang lain jatuh cinta padanya, meskipun kenyataannya tidak demikian. Orang-orang yang berada

dalam situasi sosial dan ekonomi yang lebih mmenguntungkan biasanya terlihat mencintai mereka yang menderita ilusi erotomania, meskipun seringkali mereka tidak memiliki banyak cara untuk berkomunikasi.

c. Grandiose Delusion

Menurut penelitian Aaron Temkin Beck, grandiose delusion adalah kondisi di mana seseorang memiliki pandangan berlebihan tentang diri mereka dan masa depan. Delusi ini sering muncul sebagai cara untuk mengatasi perasaan kesepian, ketidaklayakan, atau ketidakberdayaan. Penderita menciptakan gambaran optimis tentang diri mereka untuk merasa memiliki kendali dan kekuasaan atas hidupnya setelah mengalami pengalaman negatif.

Penyebab munculnya delusi grandiose bisa berasal dari masa lalu yang kurang beruntung, yang mendorong mereka memiliki keinginan besar untuk memperbaiki hidup. Namun, keinginan yang kuat ini justru membuat mereka terjebak dalam angan-angan dan menolak kenyataan, merasa tidak mampu untuk hidup lebih baik. Akibatnya, delusi yang muncul adalah proyeksi dari harapan- harapan besaer tanpa terkendali, yang mengakibatkan hilangnya kobjek dengan realitas.

d. Hypochondriacal Delusio

Delusi Hypochondriacal adalah delusi di mana korban memiliki kepercayaan yang teguh dan tidak tergoyahkan bahwa mereka memiliki penyakit yang berhubungan dengan struktur atau fungsi tubuh, menurut penelitian yang dilakukan oleh Rajeev Ranjan dan rekan-rekannya.

e. Delusion of Guilt

Elmeida Effendy menyatakan bahwa rasa penyesalan dan rasa malu yang tidak tepatlah yang lebih sering dikaitkan dengan depresi.

f. Delusion of Jealousy

Definisi halusinasi cemburu, menurut buku Elmeida, adalah gagasan keliru bahwa kekasih

seseorang tidak setia, yang muncul dari kecemburuan patologis.

### **Faktor Delusi**

Beberapa faktor yang mungkin berkaitan antara lain:

- a. Genetik: ada riwayat gangguan psikotik dalam keluarga.
- b. Biologis: ketidakseimbangan kimia otak, seperti serotonin dan dopamine.
- c. Lingkungan: trauma masa kecil, pengalaman hidup yang berat, atau tekanan psikis yang ekstrem.
- d. Kondisi Medis Lainnya: tumor otak atau gangguan neurologis lain.

### **Gejala Delusi**

Gejala delusi biasanya meliputi:

- a. Mudah marah, rewel, atau suasana hatinya buruk.
- b. Merasa cemas.
- c. Merasakan, mendengar, atau mengalami sensasi yang tidak nyata.
- d. Mempertahankan keyakinan yang bertentangan.
- e. Tidak percaya kepada teman atau keluarga.
- f. Sering meggerutu.
- g. Merasa di eksplorasi karena keyakinannya.
- h. Agresif.

### **Daily Dose of Sunshine**

Serial drama "Daily Dose of Sunshine" adalah judul yang akan di analisis. Dalam dua tahun terakhir, Park Bo-young telah memproduksi drama baru berjudul "Daily Dose of Sunshine" setelah Doom at Your Service. Drama ini menggambarkan kegiatan sehari-hari seorang perawat kesehatan mental yang merawat pasien yang berbeda satu sama lain. Narasinya didasarkan pada webtoon Lee Ra-ha dengan judul yang sama. Sebagai seorang mantan perawat, penulis menggambarkan pertemuannya dengan para pasien.

Park Bo Young memerankan perawat Jung Da Eun dalam drama ini, yang sebelumnya ditugaskan di bagian penyakit dalam namun baru saja dipindahkan ke bagian neuropsikiatri. Jung Da Eun berusaha menyesuaikan diri dengan semua tantangan yang ia hadapi karena ini adalah pertama kalinya ia

bekerja di bagian neuropsikiatri. Namun, ia tetap terinspirasi untuk terus berusaha sekuat tenaga.

Di sisi lain, karakter Lee Jung Eun yang diperankan oleh Song Hyo Jin, seorang perawat, membantu Jung Da Eun dalam meningkatkan penampilannya. Selain itu, Yeon Woo Jin memerankan Dong Go Yoon, seorang dokter dengan spesialisasi proktologi. Ia sering menjentikkan jari-jari tangannya dan kemudian menyadari bahwa ia mengidap OCD. Kehidupan dan pekerjaannya agak terganggu oleh kebiasaannya ini. Di rumah sakit, dia bertemu dengan Jung Da Eun secara kebetulan. Dia sangat antusias dan memiliki senyum yang manis. Kebiasaan menjentikkan jari Dong Go Yoon hilang begitu dia bertemu dengan Jung Da Eun, dan dia tertarik pada masalah kesehatan mental dan belajar lebih banyak untuk mencari tahu apa yang terjadi pada dirinya.

Selain Jung Da Eun dan Dong Go Yoon, ada juga Soong Yoo Chan yang diperankan oleh Jang Dong Yoon. Ia adalah sahabat Jung Da Eun sejak kecil, Song Yoo Chan bekerja sebagai pengantar makanan di resto ayam goreng milik keluarganya. Meski terlihat baik-baik saja, ternyata Song Yoo Chan memiliki gangguan kecemasan, yang tidak diketahui keluarga dan teman-temannya.

Selain masalah karakter utama, "Daily Dose of Sunshine" memberi tahu kita tentang orang lain yang menderita penyakit mental dan bagaimana cara perawat membantu mereka.

### **Contoh Kasus Delisional**

Dalam drama ini, ada dua pasien yaitu Kim Seo Wan (Roh Jae-won) di episode 1 dan Jung Ha-ram (Kwan Han-sol) di episode 4 mengalami kondisi delusi, yang membuat mereka sulit membedakan mana yang nyata dan mana yang hanya khayalan. Sementara Seo-wan asyik bermain video game dalam delusinya, Ha-ram mengira Da-Eun telah mencuri uang 30 juta won atau setara dengan Rp 358.900.000 miliknya.

- a. Setelah diberitahu bahwa ia telah gagal dalam ujian CPNS sebanyak tujuh kali, Seo-wan mengalami depresi hingga menjadi sangat stres. Ia pun mengikuti program bimbingan belajar untuk membantunya menghadapi ujian CPNS selama tujuh kali percobaan. Sayangnya, ia

dicap sebagai "tujuh kali gagal" oleh orang lain setelah mereka mengetahui bahwa ia telah gagal tujuh kali, dan hal ini membuatnya patah semangat. Bahkan, orang tuanya menyarankan agar dia mencari pekerjaan di tempat lain. Namun, Seo-wan tetap menganggap dirinya gagal.

Hingga suatu hari, ia sedang mengalami pemogokan belajar, dan menemukan sebuah warung internet dan ia merasa bahwa dengan bermain game online bisa menjadi dirinya sendiri dan diterima oleh orang-orang tanpa melewati ujian, serta merasa bebas berada di sana menjadi apa adanya. Itulah yang menyebabkan akhirnya Seo-wan melepas kehidupan aslinya, yang akhirnya berpindah kepada dunia maya. Delusi ini termasuk ke dalam jenis grandiose delusion, dimana ia merasa bahwa dirinya adalah pusat dari delusi ini, yang memiliki bakat atau talenta luar biasa dan menemukan sesuatu yang penting. Di sini Seo-wan merasa bahwa ia adalah penyihir tingkat tujuh yang bertugas untuk menyelamatkan dunia. Sedangkan perawat yang ada di sana mendapatkan beberapa julukan seperti penyembuh, petualang dan lainnya. Seo-wan juga menyebut air teh hijau dengan sebutan Ambrosia.

- b. Di sisi lain, terlepas dari perjuangannya untuk memenuhi kebutuhan hidup, Ha-ram menjadi korban penipuan uang. Dikarenakan ia belum mendapatkan pekerjaan lagi pada saat itu, Ha-ram merasa bahwa Da-Eun yang telah mencuri uangnya setelah perawat memeriksa setiap lemari yang ada di kamar pasien, padahal memang uang tersebut tidak ada, ini termasuk ke dalam jenis delusi paranoid/persecutory. Di mana ia merasa di curangi, sehingga ia selalu merasa curiga. Penyebab terjadinya delusi tersebut karena setelah ia menjadi korban penipuan, hidupnya berubah drastis, di mana ia tidak mampu untuk membayar kontrakan, membayar rumah sakit, maupun untuk kehidupan sehari-harinya. Sangat menarik untuk dicatat bahwa

para dokter dan perawat dalam drama ini tidak diizinkan untuk membantah klaim atau delusi kedua pasien. Mereka hanya boleh memberikan komentar empati, seperti "Oh, saya mengerti, tentu saja," atau mereka bisa saja mengalihkan topik dengan mengajukan pertanyaan lain.

### **Cara Mendukung dan Mengobati Delusional**

Drama "Daily Dose of Sunshine" menawarkan berbagai strategi untuk membantu dan merawat mereka yang menderita masalah kejiwaan atau penyakit mental, seperti:

- a. Menjadi pendengar yang baik.
- b. Tidak menghakimi sudut pandangnya.
- c. Membawa dan menemaninya berobat.
- d. Menjadi teman untuknya.
- e. Mempercayai bahwa dia bisa kembali melanjutkan kehidupan sosialnya.
- f. Terapi Psikologis untuk membantu pasien mengenali dan mengubah pola pikir yang keliru.
- g. Obat-obatan antipsikotik yang bisa digunakan jika perlu untuk mengurangi gejala delusi yang menimbulkan gejala signifikan.
- h. Dukungan Sosial dari keluarga dan orang lain di sekitar pasien juga penting sebagai bagian dari upaya perawatan.

### **Pencegahan Delusi**

Tidak ada cara pasti untuk mencegah delusi. Namun terdapat sejumlah langkah yang bisa diambil untuk membantu mengurangi risikonya, seperti:

- a. Mengendalikan stress lewat metode tertentu, seperti latihan pernapasan atau yoga.
- b. Menjaga hubungan sosial yang sehat dengan keluarga dan lingkungan sekitar.
- c. Menerapkan gaya hidup sehat dan aktif dengan makanan-makanan bergizi seimbang, rutin berolahraga, dan cukup beristirahat..
- d. Menjalani perawatan medis tepat waktu jika ada kondisi medis yang bisa menjadi faktor berkembangnya delusi.

## **Fobia Sekolah pada Anak Usia Prasekolah**

*Gadis Sabrina Ubaidah*

Kata fobia berasal dari bahasa Yunani, yaitu phobos, yang artinya takut. Secara umum fobia adalah kecemasan atau ketakutan berlebihan terhadap suatu kondisi atau suatu benda yang dialami oleh seseorang. Hasil penelitian mengatakan bahwa fobia sekolah merupakan jenis ketakutan yang dianggap tidak normal karena berkaitan dengan pengalaman-pengalaman masa lalu yang menjadi trauma di masa kecil. Hal ini dapat menjadi ketakutan terbesar yang dapat berpengaruh dalam tumbuh kembang anak.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), prasekolah adalah jenjang sebelum memasuki sekolah dasar atau masa kanak-kanak. Usia dalam masa prasekolah berkisar 0-6 tahun. Prasekolah atau bisa disebut juga dengan golden age atau waktu keemasan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan anak meningkat sangat cepat. Pada masa ini perkembangan otak anak sangat gesit. Sekitar 80% otak anak menjalani pertumbuhan di usia 0-6 tahun. Di usia ini semua perkataan dan perilaku manusia terutama orang tua menjadi pembentukan perilaku, karakter, dan keterampilan intelektual. Orang tua menjadi figur paling penting dalam mengembangkan kemampuan yang ada pada anak.

### **Fobia Sekolah dan Tanda-Tandanya**

Fobia sekolah adalah rasa takut atau cemas yang biasanya dialami oleh anak-anak. Fobia sekolah juga bisa terjadi pada orang dewasa jika tidak ditangani dengan segera. Perlu diketahui gejala apa saja yang bisa menjadi fobia sekolah. Dalam fobia sekolah, anak bisa menimbulkan beberapa masalah kesehatan fisik seperti, mual, pusing, muntah, dan gangguan tidur. Gejala fisik seperti ini bisa menjadi masalah dalam absensi kehadiran anak.

Gejala fobia tidak hanya menyerang kesehatan fisik, namun juga dapat mengganggu masalah psikologis pada anak. Anak bisa mengalami overthinking yang disebabkan oleh perasaan takut dan cemas berlebihan. Anak dapat terlihat

gugup dan gelisah. Masalah psikologis ini dapat berlangsung selama, sebelum, dan bahkan sesudah sekolah.

### **Penyebab Fobia Sekolah**

Pola asuh yang terlalu keras, seperti memaksa anak untuk berprestasi tanpa mempertimbangkan kemampuannya dan memberikan hukuman yang berlebihan, dapat menciptakan lingkaran setan yang mengarahkan pada fobia sekolah. Untuk memutus ngkaran setan ini, orang tua perlu menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung, di mana anak bebas untuk mengeksplorasi minat dan bakatnya tanpa takut akan rasa kegagalan.

Dengan memberikan pujian atas usaha, bukan hanya fokus pada hasilnya, serta membangun komunikasi terbuka dan jujur, orang dapat membantu untuk mengatasi kecemasan, dan membangun kepercayaan diri untuk kembali bersekolah.

### **Penanganan**

Fobia sekolah adalah masalah yang besifat pribadi. Maka dari itu, upaya untuk mengatasi fobia sekolah perlu adanya kerja sama antara peran keluarga dan sekolah. Perbandingan tidak sehat dengan anak lain juga dapat meningkatkan tekanan dan kecemasan. Di lingkungan sekolah, bullyian, intimidasi, kesulitan akademis, dan ejekan dari teman sebaya dapat menjadi pemicu utama fobia sekolah.

#### **a. Pendekatan Orang Tua**

Peran orang tua merupakan solusi yang sangat efisien dalam metode pemulihan fobia sekolah. Orang tua bisa ikut berpatisipasi dalam membangun kesehatan mental anak yang baik dan sehat. Berikut beberapa cara dalam proses pemulihan fobia sekolah;

##### **1. Bercerita**

Orang tua dapat memberikan pola asuh yang baik dengan mengizinkan anak untuk bercerita. Orang tua yang bersedia untuk membuka diri kepada anak akan mendorong anak menjadi lebih terbuka. Dengan meluangkan waktu kepada anak untuk bisa menyampaikan ceritanya, tentang apa yang ia alami dan rasakan sehingga dapat

membantu anak untuk lebih terbuka, dapat menerima kritik dan saran, serta mengizinkan anak untuk menyampaikan apa yang ia tidak suka.

## 2. Mendengarkan

Kemampuan untuk bisa mendengarkan cerita orang lain, adalah suatu hal yang signifikan untuk menjaga keharmonisan dalam keluarga. Pada dasarnya mendengar adalah menerima informasi sampai cerita itu selesai. Bila anak mengalami suatu masalah, orang tua sebaiknya mendengarkan sampai ceritanya selesai kemudian memberikan solusi yang tepat.

## 3. Berempat

Berempati, yaitu mau merasakan apa yang dirasakan orang lain. James Dobson seorang ahli jiwa berkata bahwa kunci untuk mendidik dan membesarkan anak yang sehat dan bertanggung jawab, yakni dengan berusaha untuk melihat apa yang dilihat oleh anak, merasakan apa yang dirasakan oleh anak, dan memikirkan apa yang dipikirkan oleh anak.

## b. Peran Guru dan Bimbingan Konseling

Bimbingan Konseling atau biasa disebut dengan guru BK. Figur seorang guru BK sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pendidikan siswa-siswi. Guru BK sangat dibutuhkan disaat-saat seperti ini. Masalah fobia sekolah sering terjadi di ruang lingkup sekolah. Maka dari itu, dalam hal ini tidak lepas dari figur dan tanggung jawab seorang guru BK yang harus peka dan pintar dalam mengobservasi apa yang sedang terjadi pada anak tersebut.

Dengan beberapa metode koseling, mencari tau apa faktor penyebab anak itu mengalami fobia sekolah, peka terhadap dampak dan gejala yang ditimbulkan. Lalu nantinya guru BK bekerja sama dengan pihak yang bersangkutan untuk menyelesaikan masalah fobia sekolah tersebut.

Fobia sekolah adalah rasa takut atau cemas untuk pergi ke sekolah. Fobia ini bisa dialami oleh anak-anak maupun orang dewasa. Gejala yang biasanya ditimbulkan dari fobia sekolah, yaitu masalah kesehatan fisik seperti mual, diare, sakit perut dll. Bukan hanya masalah kesehatan fisik, tetapi masalah psikologis juga termasuk dalam gejala fobia sekolah.

Fobia sekolah bisa disebabkan dari faktor lingkungan keluarga seperti pola asuh yang otoriter, terlalu sering memanjakan anak, dan juga suka membandingkan dengan anak lain. Lingkungan sekolah juga menjadi salah satu penyebab fobia sekolah. Jika anak terlalu sering menyendiri dan tidak mau bersosialisasi kemungkinan besar anak itu telah mengalami bullying. Peran orang tua dan guru sangat penting dalam masalah ini. Orang tua sebaiknya menjadi pendengar yang baik untuk anak dengan meluangkan waktu. Bukan hanya itu orang tua juga harus bekerja sama dengan guru Bimbingan Konseling.

## **Mengatasi Trauma dan Menemukan Kembali Diri**

*Queen Lathifah Ahmad*

Trauma adalah respons emosional dan psikologis terhadap peristiwa atau pengalaman yang sangat menyakitkan, menyedihkan, atau bahkan mengancam. Trauma dapat memberikan dampak yang mendalam pada kesejahteraan psikologis individu, bahkan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk suasana hati, hubungan interpersonal, dan fungsi kognitif. Berbagai jenis trauma, seperti kehilangan, kecelakaan, atau kekerasan, dapat menyebabkan reaksi psikologis yang beragam termasuk stress berkepanjangan, kecemasan, depresi, dan dalam kasus yang lebih ekstrem, dapat menimbulkan gangguan stress pasca trauma (PTSD).

Dalam konteks ini, psikologi trauma menjadi bidang penelitian dan praktik yang penting dalam memahami dan mengatasi dampak-dampak psikologis dari pengalaman traumatis. Psikologi trauma mempelajari bagaimana individu merespons dan mengatasi trauma, serta strategi apa yang dapat digunakan untuk membantu mereka dalam menyembuhkan diri. Penelitian dalam bidang ini memberikan wawasan mendalam tentang kompleksitas pengalaman traumatis dan memberikan panduan tentang bagaimana individu dapat melanjutkan hidup mereka setelah mengalami trauma.

Menyembuhkan diri dari pengalaman traumatis melibatkan proses yang kompleks dan berkelanjutan. Ini meliputi pengalaman refleksi, pemrosesan emosi, dan penyesuaian diri yang bertahap. Dalam beberapa kasus, individu mungkin membutuhkan bantuan profesional, seperti psikolog atau terapis trauma, untuk membantu mereka dalam mengatasi dan memproses pengalaman traumatis mereka. Terapi trauma adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada membantu individu dalam menghadapi dan memproses trauma mereka dengan cara yang sehat dan konstruktif. Selain itu dukungan sosial juga merupakan faktor penting dalam proses penyembuhan diri dan trauma. Hubungan yang mendukung dan empati dari orang-orang di sekitar dapat

membantu individu dalam merasa didukung dan dipahami selama proses pemulihan mereka. Kemandirian juga menjadi faktor kunci, karena individu perlu mengembangkan keterampilan dan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi tantangan dan mengelola stress secara mandiri.

Kesadaran diri juga menjadi Langkah awal yang penting dalam proses penyembuhan diri dari trauma. Individu perlu memahami pengaruh trauma pada diri mereka sendiri, mengenali gejala-gejala yang mungkin muncul, mencari dukungan yang tepat untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Kesadaran diri memungkinkan individu untuk memulai perjalanan pemulihan dengan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan pengalaman mereka.

Selain itu individu perlu mengembangkan ketahanan psikologis, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman yang traumatis dan berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat dan adaptif. Ini melibatkan pengembangan keterampilan coping yang efektif, pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, dan kemampuan untuk menemukan makna dan pertumbuhan dari pengalaman traumatis.

Dengan memahami kompleksitas psikologi trauma dan proses penyembuhan diri dari pengalaman traumatis, kita dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada individu yang mengalami trauma dan membantu mereka dalam memulihkan keseimbangan psikologis mereka. Dengan menerapkan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, kita dapat membantu individu untuk menavigasi perjalanan pemulihan mereka dengan lebih efektif dan mendukung mereka dalam membangun kembali rasa kenyamanan, keamanan, kontrol, dan kesejahteraan psikologis mereka.

### **Dukungan Sosial**

Peran dukungan sosial juga semakin diakui dalam proses penyembuhan diri dari trauma. Hubungan yang mendukung dan empati dari orang-orang terdekat dapat memberikan tempat yang aman bagi individu untuk mengekspresikan perasaan mereka, sehingga mereka merasa didengar, dan mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk melanjutkan pemulihan mereka. Kelompok dukungan trauma juga dapat

menjadi sumber dukungan yang berharga, karena memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman mereka dengan orang lain yang mengerti dan berempati.

Selain itu, integrasi pengalaman trauma juga menjadi fokus penting dalam proses penyembuhan diri. Ini melibatkan proses aktif untuk mengolah dan memahami pengalaman traumatis, serta menemukan makna dan pertumbuhan dari pengalaman tersebut. Integrasi pengalaman trauma memungkinkan individu untuk merangkul semua aspek dari diri mereka, entah itu baik maupun buruk, dan menggunakan pengalaman tersebut sebagai titik awal untuk pertumbuhan dan transformasi pribadi.

Tentu saja, proses penyembuhan diri dari trauma tidak selalu berjalan mulus. Individu mungkin saja mengalami tantangan ataupun kemunduran dalam perjalanan mereka menuju pemulihan. Namun, dengan dukungan yang tepat, kesabaran, dan ketekunan, banyak individu yang mampu bangkit kembali dan dapat menjalani kehidupan yang berarti dan lebih bermakna setelah mengalami trauma.

Secara keseluruhan, penyembuhan dari pengalaman traumatis merupakan perjalanan yang sangat personal dan berbeda bagi setiap orang. Untuk itu, sangat penting untuk memahami kedalaman psikologi trauma dan memberikan perlakuan dengan empati serta pengertian kepada individu yang mengalaminya. Dengan memberikan dukungan yang tepat, kita dapat membantu mereka yang terdampak trauma. Pendekatan yang menyeluruh dan terkoordinasi akan memungkinkan kita guna membantu individu dalam menjalani proses pemulihan mereka dengan lebih baik, serta membantu mereka meraih kembali keseimbangan dan kesejahteraan psikologis.

### **Metode Penyembuhan Diri dari Trauma**

Penyembuhan diri dari trauma adalah proses yang berbeda-beda bagi setiap orang. Beberapa metode dibawah ini dapat membantu individu dalam perjalanan mereka untuk pulih dari trauma.

## **Mengenali dan Memahami Trauma**

Langkah pertama dalam proses penyembuhan diri dari trauma adalah dengan mengetahui bagaimana trauma dapat memengaruhi pikiran dan tubuh. Dengan mengetahui hal tersebut, individu dapat memahami gejala apa saja yang dapat muncul serta dampaknya, sehingga individu menyadari bahwa kecemasannya merupakan reaksi umum terhadap trauma. Dengan pemahaman ini individu merasa lebih mampu untuk menghadapinya dan mencari cara guna mengurangi rasa cemasnya.

Contoh Kasus : Fiona pernah mengalami kecelakaan mobil yang membuatnya terluka parah sehingga Ketika ia akan merasa cemas setiap kali harus naik mobil.

Setelah mendapat edukasi tentang trauma, Fiona pun menyadari bahwa kecemasannya merupakan reaksi umum terhadap trauma sehingga ia pun merasa lebih mampu untuk menghadapi rasa cemasnya dan mencari cara untuk mengurangi rasa cemasnya.

## **Melakukan Konseling atau Terapi**

Bericara dengan profesional Kesehatan mental menjadi hal yang penting untuk memproses trauma. Psikolog atau psikiater dapat membantu individu dalam melalui dan mengatasi dampak emosional dan psikologis yang ditimbulkan oleh trauma.

Contoh Kasus : Rachel pernah menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga. Sehingga setelah kejadian tersebut membuatnya menjadi sulit untuk percaya pada orang lain. Oleh karena itu Rachel memutuskan untuk berkonsultasi dengan seorang psikolog. Dalam sesi terapi, Rachel diajarkan cara mengatasi rasa takut dan Kembali membangun kepercayaan dalam hubungan sosialnya.

## **Mengikuti Terapi Berbasis Bukti**

Terapi berbasis bukti, seperti Eye Movement Desensitization and Reprocessing ( EMDR ) atau Trauma-Focused Therapy ( TFT ), merupakan terapi perawatan Kesehatan mental yang menggunakan Gerakan mata untuk memproses ingatan traumatis. Terapi ini telah terbukti secara

efektif dalam mengurangi gejala gangguan stress pasca trauma ( PTSD ). Terapi ini membantu individu mengatasi kenangan Traumatis dengan Teknik khusus yang aman.

Contoh Kasus : Aurel mengalami PTSD setelah terlibat dalam bencana alam. Aurel mengikuti terapi EMDR ( Eye Movement Desensitization and Reprocessing ), yang membantunya mengurangi kenangan traumatis tentang bencana itu dan meredakan kecemasannya.

### **Bergabung dengan Kelompok Dukungan**

Bergabung dengan kelompok dukungan memberikan kesempatan bagi individu untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional. Dalam kelompok ini, individu merasa tidak sendirian dan bisa saling menguatkan.

Contoh Kasus : Dikta baru saja kehilangan orangtuanya dalam kecelakaan. Ia bergabung dengan Komunitas Dukungan Duka, di mana ia bisa berbagi perasaannya dan mendengarkan pengalaman orang lain yang berduka. Komunitas ini membantunya merasa tidak sendirian dan lebih kuat dalam menghadapi rasa kehilangan.

### **Mengembangkan Keterampilan Coping**

Keterampilan coping adalah cara seseorang untuk mengatasi situasi yang membuatnya merasa stress atau tertekan. Keterampilan ini sangat penting untuk mengelola stress dan kecemasan. Meditasi, Latihan pernapasan dalam, atau olahraga bisa menjadi Teknik yang membantu menenangkan pikiran dan tubuh.

Contoh Kasus : Bevan merasa cemas setelah kehilangan pekerjaan, hal itu membuatnya menjadi sulit tidur dan sulit berkonsentrasi. oleh karena itu, ia mulai berlatih meditasi dan berjalan kaki setiap sore untuk mengurangi stress, dengan Latihan ini, bevan merasa lebih tenang dan mampu mengelola kecemasannya.

### **Melalui Pendekatan Holistik**

Melakukan pendekatan holistik dengan cara merawat tubuh dan pikiran secara menyeluruh, termasuk perawatan fisik

seperti yoga atau tidur yang cukup. Ini dapat membuat individu merasa lebih baik secara keseluruhan.

Contoh Kasus : Vania merasa kelelahan dan stress akibat pekerjaan yang menumpuk, oleh karena itu ia mengikuti kelas yoga serta memperbaiki pola makannya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Dengan begitu ia merasa tubuh dan pikirannya menjadi lebih seimbang dan energinya meningkat.

### **Memperkuat Dukungan Sosial**

Memiliki dukungan sosial yang kuat baik dari keluarga, teman, ataupun komunitas menjadi hal yang sangat penting dalam melalui proses penyembuhan. Karena memiliki orang yang memahami dan mendukung dapat memberikan rasa aman dan membantu proses pemulihan.

Contoh Kasus : Vanessa baru saja mengalami keguguran dan merasa sangat sedih, namun teman-temannya dating memberikan dukungan emosional dengan mendegarkan dan menemani Vanessa. Dukungan mereka membuat Vanessa merasa dapat menerima keadaan dan lebih siap untuk pulih.

Pemulihan dari trauma memang memakan proses yang Panjang dan penuh dengan tantangan, yang bisa melibatkan kemajuan dan kemunduran. Oleh karena itu kesabaran, ketekunan, dan dukungan yang konsisten sangat diperlukan. Dengan pendekatan yang penuh perhatian dan dukungan yang berkelanjutan, kita dapat membantu individu yang mengalami trauma untuk menemukan Kembali keseimbangan emosional mereka, serta mencapai Kembali kedamaian dan pemahaman yang lebih dalam mengenai kehidupan.

# **Pengaruh Animasi terhadap Perkembangan Anak**

*Delia Febrianti Sutami*

Perkembangan anak merupakan fase yang sangat penting, kritis serta memiliki pengaruh besar pada kehidupan selanjutnya. Usia 6 hingga 11 tahun adalah masa pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya secara fisik tetapi juga perkembangan sosial dan emosional mereka. Peran orang tua terhadap perkembangan anak sangat signifikan, keluarga adalah media pertama setelah lingkungan sekolah dan kemudian di masyarakat. Perkembangan sosial emosional anak adalah faktor yang sangat penting dan perlu dipertimbangkan, ketika perkembangan emosional terhambat, perkembangan sosial dapat berpengaruh. Anak-anak dengan masalah perkembangan sosial emosional cenderung memiliki hambatan besar dalam persahabatan, penyesuaian sosial, perilaku dan akademis. Perilaku moral anak di masa sekarang cukup menghawatirkan, terutama pada anak usia usia dini. Masa kanak-kanak adalah masa yang paling efektif dalam menanamkan nilai-nilai yang dipercayakan kemanfaatannya, sehingga selanjutnya mampu mengaplikasikan dalam kehidupannya.

Karena, masa kanak-anak mempunyai karakter khusus sehingga mudah untuk merespon input-input baru. film mampu menyebarkan informasi ke berbagai khalayak baik dari tingkatan sosial yang mampu menjangkau komunikasi secara luas. Selain di smartphone, film animasi masyarakat dapat menyaksikan tayangan tersebut di televisi. Film animasi merupakan rangkaian gambar berurutan yang membentuk suatu ilusi gerak.

## **Animasi**

Animasi adalah metode di mana sebuah gambar atau objek dimanipulasi untuk menciptakan bentuk yang bergerak. Animasi diambil dari bahasa latin yaitu “anima” yang memiliki arti jiwa, hidup, semangat. Karakter animasi itu sendiri merupakan kumpulan gambar (tulisan, objek benda, warna, dan efek khusus) yang dibuat seolah-olah hidup. Animasi

dapat dimanfaatkan untuk banyak hal, mulai dari hiburan, pendidikan, periklanan, dan lain sebagainya. Berikut ini merupakan penjelasan rinci mengenai konsep dasar animasi:

- a. Movie – Merupakan gerakan animasi (movie clip) yang dirangkai dengan menggunakan efek dan suara yang sejalan dengan alur gerakan animasi tersebut.
- b. Objek – Dalam dunia animasi merupakan bentuk berupa makhluk hidup dan benda mati yang disiapkan sebelum membuat sebuah animasi. Objek yang sudah digambar atau disiapkan akan dilakukan penambahan gerakan sesuai alur yang ditulis agar tercipta animasi.
- c. Teks – Merupakan bagian dari cerita animasi dalam bentuk tulisan. Ada tiga kategori teks, yaitu teks statis, teks dinamis dan teks input.
- d. Sound – Merupakan penambahan elemen suara pada proyek animasi yang berguna untuk menyampaikan isi, pesan, maupun suasana cerita animasi.

Animasi dapat dikategorikan dalam beberapa jenis, namun secara umum pengetahuan jenis animasi ada 5 meliputi : Animasi Tradisional (Cell Animation), Animasi 2D, Animasi 3D, Motions Graphics, dan Animasi Stop Motion.

### **Sikap-sikap dan Dampak**

Dari pertanyaan yang diajukan kepada orang tua mengenai sikap yang ditunjukkan anak ketika sedang menonton dan setelah menonton animasi. Diperoleh data bahwa sikap yang ditunjukkan oleh anak usia 5 tahun ketika sedang menonton animasi, yaitu:

- a. Tetap menuruti perintah yang diberikan
- b. Mengikuti gerakan yang ditunjukkan dalam animasi
- c. Tetap memperhatikan kejadian yang terjadi disekitarnya
- d. Tetap memperhatikan kehadiran orang disekitarnya
- e. Anak marah ketika tontonannya tiba-tiba dimatikan atau dialihkan.

Sikap yang ditunjukkan oleh anak usia 5 tahun setelah menonton animasi, yaitu:

- a. Marah ketika dilarang untuk menonton animasi

- b. Mempraktikkan gerakan-gerakan serta kata-kata yang telah dilihat
- c. Anak tetap mau bermain dengan teman-temannya

Kemudian untuk anak usia 6 tahun didapati bahwa sikap yang ditunjukkan oleh anak ketika sedang menonton animasi, yaitu:

- a. Tidak menuruti perintah yang diberikan
- b. Mengikuti gerakan yang ditunjukkan dalam animasi
- c. Tetap memperhatikan kejadian yang terjadi disekitarnya
- d. Tetap memperhatikan kehadiran orang disekitarnya
- e. Anak marah ketika tontonannya tiba-tiba dimatikan atau dialihkan.

Sikap yang ditunjukkan oleh anak 6 tahun setelah menonton animasi, yaitu:

- a. Marah ketika dilarang untuk menonton animasi.
- b. Mempraktikkan gerakan-gerakan serta kata-kata yang telah dilihat.
- c. Anak tetap mau bermain dengan teman-temannya.

Ketika diminta pendapat mengenai dampak menonton animasi, sebagian besar orang tua setuju bahwa menonton animasi berpengaruh buruk bagi perkembangan sosial emosional anak karena anak yang menonton animasi menjadi memiliki sikap emosi yaitu marah ketika kegiatan menontonnya diganggu, suka meniru gerakan maupun perkataan dari animasi yang ditonton, dan ada yang tidak mau bermain dengan temannya. Hal tersebut dapat terjadi ketika anak terlalu berlebihan dalam menonton animasi. Sebagian orang tua lain berpendapat bahwa animasi belum tentu memberikan dampak buruk terhadap perkembangan sosial-emosional anak karena hal tersebut tergantung dengan animasi yang ditonton oleh anak misalnya animasi yang ditonton buruk maka akan berdampak buruk pula bagi anak. Namun jika yang ditonton itu merupakan animasi islami maka akan lebih sedikit dampak negatif pada anak. Alasan lain bahwa animasi belum

tentu berdampak buruk adalah tergantung dengan sikap orang tua dalam mencegah dampak buruk dari menonton animasi

### **Solusi**

Berikut ini solusi yang dapat dilakukan oleh orang tua terhadap anak yang sering menonton animasi :

- a. Menasihati anak agar dapat memilih menonton animasi yang sesuai dengan umurnya
- b. Dapat memindahkan channel televisi dan mencari tontonan yang lain
- c. Mematikan televisi
- d. Dapat memberikan waktu anak untuk menonton

# **Gangguan Hiperaktif Defisit Perhatian Anak (ADHD)**

*Nurida Qurrota A'Yun*

Gangguan Hiperaktif Defisit Perhatian Anak(ADHD) adalah gangguan mental yang menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk fokus. Mirip dengan gangguan kepribadian batas, ADHD adalah kondisi mental yang biasanya terjadi pada anak-anak. Namun, ADHD mungkin masih bertahan seiring bertambahnya usia anak-anak.

Selain kurangnya perhatian, ADHD juga menyebabkan hiperaktif dan impulsif. Jika itu terjadi pada anak-anak, kondisi ini dapat menyebabkan kinerja akademik yang buruk. Jadi, apa itu ADHD? Apa saja penyebab dan gejala ADHD? Baca artikel ini untuk detailnya.

## **Apa Itu ADHD (Gangguan Hiperaktif Defisit Perhatian Anak)?**

Gangguan Hiperaktif Defisit Perhatian Anak, umumnya dikenal sebagai ADHD, adalah suatu kondisi ketika ada gangguan perkembangan saraf yang memengaruhi keterampilan motorik seseorang. ADHD adalah gangguan mental yang sering terjadi pada anak-anak. Pada dasarnya, gejala ADHD adalah kurangnya perhatian, impulsif, dan hiperaktif.

ADHD dikategorikan menjadi lalai, hiperaktif-impulsif, dan kombinasi. Di bawah ini adalah rincian untuk jenis-jenis ADHD:

### **a. ADHD yang dominan kurang perhatian**

Jenis ADHD ini juga biasa dikenal sebagai gangguan defisit perhatian (ADD). Orang dengan jenis ADHD ini akan mengalami kesulitan untuk fokus dan memperhatikan sesuatu dan memiliki lebih sedikit gejala hiperaktif dan impulsif.

### **b. ADHD yang dominan hiperaktif-impulsif**

Orang dengan tipe ADHD ini akan menunjukkan lebih banyak hiperaktif dan impulsif. Pada perilaku hiperaktif, pasien akan merasa cemas, kesulitan berdiri diam, terlalu energik, dan terus-menerus berbicara. Pada

perilaku impulsif, pasien akan menunjukkan gejala seperti menyela orang lain atau bertindak tanpa memikirkan konsekuensinya.

c. Tipe Kombinasi ADHD

Tipe kombinasi ADHD adalah kombinasi dari dua kategori ADHD sebelumnya.

**Penyebab ADHD (Gangguan Hiperaktif Defisit Perhatian Anak)**

Sampai sekarang, penyebab pasti ADHD belum diketahui. Terlepas dari itu, beberapa faktor risiko dapat memicu ADHD, termasuk:

- a. Faktor genetik.
- b. Cedera Otak
- c. Kelahiran prematur.
- d. Berat lahir rendah.
- e. Bahan kimia, seperti timbal, terpapar pada ibu selama kehamilan mereka.
- f. Kebiasaan merokok ibu dan konsumsi alkohol yang berlebihan dalam kehamilan mereka.
- g. Kurangnya perhatian oleh orang tua.

**Gejala ADHD (Gangguan Hiperaktif Defisit Perhatian Anak)**

Umumnya, gejala ADHD termasuk kurang perhatian, impulsif, dan hiperaktif. Perilaku impulsif dalam gejala ADHD mirip dengan OCD. Gejala ADHD dapat dibagi menjadi beberapa jenis di bawah ini:

- a. ADHD yang dominan kurang perhatian

Beberapa gejala yang diketahui dari ADHD yang dominan kurang perhatian adalah sebagai berikut:

1. Kesulitan melakukan pekerjaan yang terperinci, seperti saat belajar atau mengerjakan pekerjaan rumah.
2. Kesulitan fokus selama percakapan.
3. Mudah terganggu saat mendengar seseorang berbicara.

- b. ADHD yang dominan hiperaktif-impulsif
  - Beberapa gejala ADHD yang dominan hiperaktif-impulsif adalah sebagai berikut:
  - 1. Mudah cemas.
  - 2. Kesulitan duduk untuk waktu yang lama.
  - 3. Berlari di tempat dan kondisi yang tidak pantas.
  - 4. Berbicara terlalu banyak sambil juga mengganggu pembicaraan seseorang.
  - 5. Kesulitan menunggu, seperti saat mengantre.
  - 6. Mudah bosan.
  - 7. Lekas marah.
- c. Kombinasi ADHD Inattentive dan Hyperactive-Impulsive Kombinasi ADHD tipe lalai dan hiperaktif-impulsif akan menghasilkan tipe gabungan ADHD. Para pasien akan mengalami kesulitan fokus, hiperaktif, dan impulsif.

### **Mendiagnosa ADHD (Gangguan Defisit Hiperaktif perhatian Anak)**

Diagnosis ADHD dilakukan dalam beberapa langkah. Tahapan diagnosis ADHD adalah sebagai berikut:

- a. Wawancara Medis. Dokter akan memeriksa riwayat medis pasien (turunan atau tidak), masalah psikologis, dan juga catatan sekolah dan aktivitas pasien ADHD. Wawancara biasanya dilakukan dengan pasien atau orang-orang di sekitar mereka.
- b. Pemeriksaan fisik. Pemeriksaan fisik bertujuan untuk memeriksa kesehatan pasien secara keseluruhan.
- c. Tes kuesioner, seperti tes gambar atau jawaban psikologis.

### **Perawatan untuk ADHD (Gangguan Hiperaktif Defisit Perhatian Anak)**

ADHD adalah gangguan mental yang tidak dapat diobati sepenuhnya. Namun demikian, ada beberapa perawatan yang dapat Anda lakukan untuk membantu pasien dengan ADHD menyesuaikan diri dengan rutinitas harian. Ini adalah beberapa perawatan untuk ADHD:

- a. Obat penenang yang diresepkan oleh dokter. Ini digunakan untuk mengurangi hiperaktif dan impulsifitas pasien dengan ADHD.
- b. CBT, psikoterapi untuk merawat pasien dengan ADHD sehingga mereka dapat mengubah pola pikir mereka secara positif saat menghadapi masalah dalam hidup mereka.
- c. Berlatih metode pengasuhan yang sesuai untuk anak-anak dengan ADHD. Misalnya, orang tua dapat membuat jadwal rutin dan memberikan instruksi yang jelas. Mereka juga dapat memberikan contoh untuk berperilaku dengan tenang.

Secara umum, ADHD menjelaskan kondisi anak-anak yang memperlihatkan ciri atau gejala lurang konsentrasi, hiperaktif, dan implusif yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktivitas hidup mereka.

Gangguan konsentrasi merupakan salah satu faktor penghambat anak ADHD dalam belajar. Konsentrasi termasuk hal yang sangat penting, dengan konsentrasi yang tinggi, perhatian para anak akan fokus pada kegiatan pembelajaran sehingga berpengaruh positif pada proses dan hasil belajar anak.

Pada umumnya rentang konsentrasi anak ADHD sangat rendah sehingga anak ADHD mudah lupa, gagal dalam mengingat suatu informasi dan gagal dalam mengerjakan tugas yang diberikan.

## Perundungan Membuat Anak Bisu

*Rafif Fakhri Laya*

Menurut Rahmatullah dalam buku Melawan Perundungan di Sekolah (2023), pengertian perundungan adalah tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti seseorang. Perundungan juga bisa diartikan sebagai perilaku agresif dan bersifat berulang, yang dilakukan oleh individu terhadap individu, atau kelompok terhadap individu.

Dikutip dari buku Pemberdayaan Psikologis Remaja (2023) oleh Netty Herawati et al., Perundungan adalah tindakan menghina dan merendahkan yang dilakukan berulang, sehingga bisa menimbulkan dampak negatif bagi korbannya. Kesimpulannya, pengertian perundungan adalah tindakan agresif dan berulang yang dilakukan untuk menyakiti korbannya. Contoh Perundungan Dalam Kehidupan:

Dilansir dari situs Kementerian Kesehatan Indonesia, salah satu contoh perundungan dalam kehidupan, yakni memukul dan menendang. Kedua tindakan tersebut termasuk dalam perundungan fisik. Beberapa contoh perundungan fisik lainnya, yakni:

- a. Mencakar.
- b. Memeras dan merusak barang orang lain.
- c. Pelecehan seksual.

Sementara itu, contoh perundungan yang dilakukan secara verbal ialah:

- a. Mengancam.
  - b. Memermalukan orang lain.
  - c. Merendahkan.
  - d. Menganggu.
  - e. Catcalling.
  - f. Sarkasme.
  - g. Mencela atau mengejek.
  - h. Mengintimidasi.
  - i. Memaki.
- j. Menyebarluaskan berita hoax atau palsu.

Selain perundungan fisik dan verbal, bullying juga bisa dilakukan secara siber dengan bantuan teknologi atau media elektronik. Contohnya:

- a. Memperovokasi atau mencemarkan nama baik orang lain.
- b. Menyampaikan berita atau video yang tidak benar.

Contoh perundungan lainnya adalah perundungan nonfisik dan nonverbal. Misalnya:

- a. Mengucilkan orang lain.
- b. Mengabaikan orang lain.
- c. Blackmail untuk memeras orang lain.
- d. Meminta uang di luar batas kewajaran.

Sekolah dan media sosial bukan satu-satunya tempat terjadinya bullying atau perisakan. Anda bisa melihat tindakan ini di jalan ataupun di tempat kerja. Menurut sebuah penelitian, bullying di tempat kerja bahkan lebih bisa membuat seseorang merasa depresi melebihi tekanan dari tuntutan pekerjaan itu sendiri.

Bullying adalah perilaku kekerasan fisik ataupun mental di mana ada satu orang atau lebih yang melakukan penyerangan atau mengintimidasi orang lain. Tindakan ini tidak hanya terjadi ketika pelaku melakukan kekerasan secara fisik kepada korban, seperti memukul, menampar, atau menendang.

Bullying juga bisa dilakukan tanpa melakukan kekerasan fisik. Misalnya mengejek, mengolok, memanggil seseorang dengan sebutan yang hina atau kasar, bisa juga menyebarkan gosip tentang korban atau mempermalukannya di depan banyak orang.

Banyak orang takut menghentikan aksi perisakan atau melaporkannya karena dua hal. Pertama, merasa takut akan jadi sasaran berikutnya, kedua, tidak tahu harus berbuat apa ketika melihat bullying.

### **Dampak Bullying**

Secara umum, bullying (atau dalam bahasa Indonesia “perundungan”) dapat didefinisikan sebagai tindakan agresif, menyakiti, mengontrol, atau memaksa yang dilakukan secara

berulang oleh satu pihak kepada pihak lainnya. Bentuknya bisa bermacam-macam, mulai dari yang jelas terlihat, seperti memukul atau menghina dengan kata-kata, hingga yang sulit untuk dikenali, seperti mengerjai secara diam-diam, menjauhi dalam pergaulan, menatap sinis, menyindir-nyindir baik secara langsung maupun via media sosial, dan lain sebagainya.

Walau tidak terbatas terjadi pada usia kanak-kanak dan remaja, kasus bullying banyak dilaporkan muncul pada populasi tersebut di lingkungan sekolah. Bullying jelas berdampak buruk pada korban, dan oleh karenanya penanganan terhadap korban bullying dianggap sangat penting dan telah dilakukan oleh banyak pihak yang peduli pada isu ini, termasuk para profesional di bidang kesehatan mental. Di sisi lain, untuk pelaku bullying, telah banyak upaya yang dilakukan untuk menjangkau dan mengedukasi mereka agar tidak lagi mengulangi perbuatannya.

Di luar korban, ternyata mereka yang tidak terlibat secara langsung dan hanya menjadi saksi dari praktik bullying juga dapat berpotensi ikut merasakan dampaknya. Sebagai pengamat, mereka dapat mengalami kekhawatiran bahwa mereka akan ikut menjadi korban. Di satu sisi, mereka tidak ingin ikut-ikutan menjadi pelaku, dan di sisi lain, mereka berusaha menghindari kemungkinan menjadi korban, sehingga seringkali menjadi bingung menempatkan diri di tengah-tengah praktik bullying yang mereka saksikan secara berulang-ulang.

Kondisi ini membuat para saksi bullying menjadi berpotensi mengalami dampak negatif secara tidak langsung, misalnya mereka dapat menjadi mudah cemas, cenderung murung, kurang percaya diri, dan lebih menarik diri dari pergaulan. Orang tua atau guru mungkin menangkap perubahan mereka dan menjadi bingung karena misalnya tahu pasti bahwa mereka bukanlah korban bullying. Ketika hal tersebut terdeteksi, maka perlu dilakukan pendekatan kepada para saksi bullying tersebut mengenai seperti apa praktik bullying yang mereka lihat selama ini, sudah berapa lama itu mereka saksikan, dan apa pengaruhnya terhadap kondisi psikologis mereka.

Dari hal-hal yang perlu digali tersebut, fokus paling utamanya adalah lebih untuk menggali pengaruhnya pada kondisi psikologis mereka karena informasi itu akan dapat membantu orang tua, guru, atau ahli kesehatan mental untuk segera memberi penanganan yang sesuai agar kondisi mereka lekas membaik. Para saksi bullying biasanya tidak selalu mau menceritakan apa yang mereka lihat secara terbuka. Ada perasaan tidak nyaman yang mungkin membuat mereka enggan bercerita atau bisa jadi mereka kuatir akan dianggap sebagai ‘tukang ngadu’ jika yang mereka ceritakan sampai ke telinga kepala sekolah atau guru-guru di sekolah, apalagi jika praktik bullying yang mereka saksikan tersebut belum pernah terungkap selama ini.

Oleh karena itu, kembali ke poin sebelumnya, penting untuk berfokus pada kondisi psikologis mereka dan segera menanganinya terlebih dahulu, baru kemudian mulai mencoba menggali lebih jauh mengenai praktik bullying yang terjadi agar dapat ditindaklanjuti sebagaimana mestinya. Bullying adalah hal yang serius dan dapat berdampak pada banyak pihak, termasuk pada mereka yang sebetulnya tidak secara langsung menjadi korban.

Ini adalah salah satu alasan kuat yang membuat program anti-bullying yang efektif biasanya tidak hanya dibuat menyasar pelaku atau korban secara terpisah, tetapi dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan semua pihak yang terkait, termasuk memperhatikan mereka yang berpotensi menjadi saksi dan mereka yang telah menjadi saksi dalam jangka waktu lama.

Perundungan bisa terjadi sama siapa saja, kapan saja dan dimana saja tidak terkecuali juga pada anak usia dini. Perundungan ini juga bisa mengakibatkan mental dan pemikiran anak menjadi terganggu sehingga mereka rentan untuk mengalami stres. Kedepannya bisa saja anak menjadi lemah dan kurang percaya diri dalam mengambil suatu tindakan atau mengambil Keputusan dalam hidup nya dan masih banyak dampak negative lainnya. Pastinya tidak ada orang tua yang ingin anaknya menjadi korban perundungan

atau menjadi pelaku perundungan itu sendiri. Upaya-upaya perundungan terhadap usia dini:

- a. Pengasuhan positif menjadi kunci terbentuknya anak menjadi pribadi yang positif dan memiliki rasa percaya diri anak, sehingga anak tidak menjadi pelaku dan tangguh dalam menghadapi aksi perundungan.
- b. Menjadi teladan bagi anak. Orang tua adalah cermin bagi anak. Apa yang dilakukan orang tua selama dirumah dapat menjadi perhatian anak dan dapat membentuk sikap anak.
- c. Membangun komunikasi efektif. Komunikasi yang efektif yaitu perilaku yang menunjukkan perhatian dan saling menghormati antar anggota keluarga. Komunikasi yang baik dengan anak akan membuat anak merasa di dengar, di mengerti sehingga menumbuhkan rasa percaya diri, aman dan nyaman.
- d. Orang tua perlu peka terhadap anak yang mengalami perundungan. Segala jenis perundungan akan membawa dampak yang tampak dari perubahan perilaku murung, luka dan memar, perubahan mood, berkurangnya kepercayaan diri dan harga diri, sulit tidur, sering mimpi buruk dan lain sebagainya.
- e. Orang tua selalu mengingatkan kepada anaknya Ketika berbicara yang sopan dan beretika baik untuk meminimalisir mereka akan menjadi pelaku perundungan.
- f. Biasakan anak untuk berpikir kritis dan menganalisa dampak yang akan terjadi jika menjadi pelaku perundungan. Hal ini juga bagus untuk membangun rasa empati anak.
- g. Seperti yang sudah diketahui, anak-anak akan meniru perlakuan orang tuanya. Jika orang tua melakukan tindakan kekerasan di rumah, anak pun bisa menirunya diluar rumah. Maka dari itu ciptakan lingkungan penuh kasih sayang.

Bullying atau perundungan menjadi salah satu dari tiga dosa besar yang ada di dunia pendidikan bersanding dengan kekerasan seksual. Bukan masalah enteng, bullying bisa menimbulkan kerugian bagi korban yang mengalaminya. Untuk itu, pemerintah mengambil langkah serius dalam penanganan bullying yang kerap terjadi pada anak-anak termasuk di sekolah. Sekolah pada dasarnya tempat kedua bagi anak-anak dalam menghabiskan waktunya sehari-hari. Sehingga sekolah harus menjadi tempat yang aman dan nyaman bagi anak-anak untuk belajar. Caranya dengan mencegah terjadinya tiga dosa besar pendidikan termasuk bullying.

Bullying atau perundungan adalah perilaku tidak menyenangkan baik secara verbal, fisik, ataupun sosial. Baik di dunia nyata maupun dunia maya. Melalui tindakan ini, seseorang bisa merasa tidak nyaman, sakit hati, dan tertekan. Bullying bisa dilakukan oleh perorangan ataupun kelompok. Perundungan sangat berbeda dengan bercanda. Bercanda adalah salah satu bentuk komunikasi sehari-hari dengan tata krama yang harus dipahami seperti semua pihak yang terlibat menikmati, tidak ada yang tersakiti, dan semua pihak yang terlibat memiliki keadaan setara. Bercanda tanpa bullying akan menyenangkan bagi kedua pihak. Tetapi bila bercanda akhirnya menimbulkan salah satu pihak tersakiti, hal ini sudah masuk dalam bentuk bullying. Tidak hanya bercanda, bullying kerap disamakan dengan kenakalan siswa. Dinas Pendidikan Kota Bandung, menjelaskan kenakalan adalah segala bentuk perbuatan yang melanggar nilai dan normal sosial serta mengganggu ketertiban umum. Contohnya adalah seperti merusak fasilitas umum atau tawuran. Tetapi bullying sekali lagi berbentuk perilaku intimidasi atau penindasan oleh pihak yang lebih kuat dan dilakukan secara berulang-ulang. Adapun jenis-jenis bullying yang bisa muncul di sekolah yakni:

a. Kontak Fisik

Tindakan bullying ini dilakukan secara langsung seperti memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci dalam ruangan, mencubit dan lainnya yang berhubungan dengan fisik.

b. Kontak Verbal

Bullying verbal dilakukan tanpa menyakiti fisik melainkan ucapan. Seperti mengancam, mempermalukan, menyebarkan gosip, dan lainnya.

c. Nonverbal Langsung

Pelaku jenis ini melakukan intimidasi menggunakan tanda gestur tubuh yang terlihat tegas pada orang lain. Seperti melihat sinis, ekspresi muka berisi, atau disertai dengan intimidasi fisik atau verbal.

d. Nonverbal Tidak Langsung

Tindakan tersebut dilakukan dengan cara diamkan seseorang, memanipulasi, atau mengajak orang untuk mengucilkan korban.

e. Perundungan Siber

'Bullying ini dilakukan melalui sarana media elektronik. Contohnya melalui media sosial.

f. Bersifat Merugika

Pelaku biasanya mengejek korban atas dasar ras atau latar belakang sukunya dan dianggap lemah.

g. Keuangan

Pelaku melakukan perundungan dengan memaksa korban untuk memberikan uang atau benda berharga miliknya. Bila tidak dituruti biasanya korban melakukan pengancaman.

## Daftar Pustaka

- Adinda, R. 2021. Self Diagnosis: Pengertian, Ciri, Bahaya, dan Cara Mengatasinya. Diakses pada Minggu, 28 Oktober 2024 pada pukul 21:00 WIB <https://www.gramedia.com/best-seller/self-diagnosis/>
- Afriliani, C., Azzura N.A. & Sembiring, J.R.B. 2023. Faktor Penyebab dan Dampak dari Kecanduan Pornografi di Kalangan
- Agisyaputri, Erina et al.. 2023. Identifikasi Fenomena Perilaku Bullying pada Remaja. Jubikops; Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi. Vol.3, No.1 hal 19-30
- Agustin d. (2023, Juni 15). 9 Dampak Negatif Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Tubuh. ALODOKTER, p(1)
- Agustin, Sienny. 2024. Incest dan Bahayanya bagi Kesehatan. Diakses pada Sabtu, 23 November 2024,pukul 17:46 WIB <https://alodokter.com/incest-dan-bahayanya-bagi-kesehatan>
- Alfiyan, Akhmad dan Rokhmah & Alfi Manzilatur 2018.
- Amiman, R., Mokalu, B., & Tumengkol, S. (2022). Peran Media Sosial Facebook Terhadap Kehidupan Masyarakat Di Desa Lalue. JURNAL ILMIAH SOCIETY, Volume 2.
- Anak Remaja terhadap Kehidupan Sosialnya. Harmony: Jurnal Pembelajaran IPS dan PKN. Vol.1 No.8 hal 7-14
- Analisis Kecemasan Post Traumatic Stress Disorder ( PTSD ) Pada Peserta Didik Pasca Pandemi Covid-19. Hal 224.
- Aprellia, K. D., Purwanto, M. A., Putri, N. K., Agatha, S. D., & Dewi, L. D. 2024. Dampak mengkonsumsi minuman keras pada kalangan remaja. Jurnal Kajian dan Penelitian Umum, 2(3).

- Ardia, Velda. 2014. Drama Korea dan Budaya Populer. *Jurnal Komunikasi Muhammadiyah* Jakarta. Vol.2, No.3 hal 12-13
- Arini, D.P., 2021. Dinamika Psikologis Pelaku Pedofilia Berdasarkan Perspektif Psikologi Perkembangan. *Jurnal Psikologi Forensik Indonesia*, 1(1) Hal 27-31
- Arjadi, Retha 2017. Dampak Bullying pada Mereka yang Jadi Saksi//dampak-bullying-pada-mereka-yang- jadi-saksi
- Armstrong, D., Armstrong, A., & Spandagou, I. 2011. *Inclusive Education: International Policy &Practice*. Sage Publications
- Aryuni, M., 2023. Post-Traumatic Stress Disorder pada Penyintas Bencana Ganda. *KINESIK*, 10(1), pp.113-131. <https://doi.org/10.22487/ejk.v10i1.753>
- Aslan. 2019. Peran Pola Asuh Orangtua di Era Digital. *Jurnal Studia Insania*. Vol. 7. No. 1. Hlm. 20 - 34.
- Aspiani, Reny Yuli. 2021. Mengenal Masa Golden Age Pada Anak. Diakses pada Senin, 20 Mei 2024, pukul 00.41 WIB. <https://dinkes.ntbprov.go.id/berita/mengenal-masa-golden-age-pada-anak/>
- Asrid, Makagingge, R, Kristin Rompas, V & Kesia Ronoko, P. 2024. Mathesi: Jurnal dan Bimbingan Konseling Broken Home pada Remaja. Vol.1 No.1
- Astuti, T., & Nita, V. 2021. Studi analisis kekerasan seksual pada remaja di Kabupaten Gunungkidul. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(1), 67-72.
- Author 2024. Attention deficit hyperactivity disorder. Diakses pada Senin, 25 November Pukul 09.18/ <https://www.siloamhospital>
- Baker, Seth Claude et al.. 2019. A Distinct Inferential Mechanism For Delusions In Schizophrenia. *Jurnal Internasional Of Neurology* By Oxford University Press

On Behalf Of The Guarantors Of Brain, Inggris. Vol.142, No.6 hal. 1798

BKKBN. 2024. Kegiatan Penyuluhan Cegah Kehamilan Tidak Diinginkan kepada PUS. Diakses pada Kamis, 24 Oktober 2024, pukul 11:56 WIB. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/51483/intervensi/727014/kegiatan-penyuluhan-cegah-kehamilan-yg-tidak-diinginkan-kepada-pus>

Bortolon, Catherine et al.. 2019. The Contribution Of Optimism And Hallucinations To Grandiose Delusions In Individuals With Schizophrenia. Belanda: Elsevier. Vol.210, No.37 hal 11

Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak, Vol.7, No. 1 hal 152- 155

Cahyono, Sunit Agus Tri & Asrap. 2015. I Am Not A Paranoid A Case Study On People With Schizophrenia Social Welfare Problem. Jogjakarta: Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial. Vol.39, No.1 hal 6

Chaer, Abdul. 2007. *Linguistik Umum*. Jakarta: Rineka Cipta

CNN Indonesia. 2023. Sinopsis Daily Dose Of Sunshine, Haru Seru Perawat Bangsal Psikiatri. Diakses pada Senin, 20 November 2024 Pukul 20.15 WIB <https://www.cnnindonesia.com/hiburan/2023110717163/7-220-1021158/sinopsis-daily-dose-of-sunshine-haru-seru-perawat-bangsal-psikiatri>

Danastri, Laksita Wulya & Tatik Meiyuntariningsih. 2021. Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Pada Pasien Skizofrenia Tidak Terperinci (Undifferentiated) Di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. Surabaya: Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia. Vol.6, No.7 hal 1 & 4

Darmayanti, Hima K.K & Farida Kurniawati. 2019. Bullying di sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulanginya. Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol.17, No.1 hal 55-66

- Darmayasa,I.M. & Natanael, R.J.M. 2023. Gangguan Stress Pasca Trauma pada Kasus Pelecehan Seksual. Jurnal Kesehatan Reproduksi. Vol.2 No.10 hal 137-143
- Dartiwen & Aryanti, Mira. 2024. Analisis Faktor Penyebab Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Remaja. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. Vol.15, No.1 hal 21-29.
- Dardjowidjojo, Soenjono. 2014. Psikolinguistik Pengantar Pemahaman Bahasa Manusia. Jakarta: Pustaka Obor
- Dewi, Kartika Sari. 2012. Kesehatan Mental. CV. Lestari Mediakreatif. Hal 9-10
- Dewi, S. R., & Yusri, F. 2023. Kecerdasan Emosi pada Remaja. Jurnal Pendidikan. Vol.2, No.1 hal 66-67.
- Dirgayunita, Aries. 2016. Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Korbon Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan. Jurnal An-Nafs. Vol 1 No 2 Hal 185-201.
- Diyanti. (n.d.). Faktor Penyebab Terjadinya Kekerasan. Juridiksiam. (n.d.). Kekerasan Di Sekolah Studi Pada Siswa SMA/SMK Di Kota Mataram.
- dr. Makarim, FR. 2024. Mengenal Anxiety (Gangguan Kecemasan) dan Jenis – Jenisnya. Halodoc. Diakses pada Senin, 25 November 2024 Pukul 10:56 WIB <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-anxiety-gangguan-kecemasan-dan-jenis-jenisnya>
- Effendy, Elmeida. 2021. Gejala Dan Tanda Gangguan Psikiatri. Medan: Yayasan Al-Hayat. Hal 19-20
- Eley, Thalia C et al.. 2016. Hubungan Antara Orangtua-anak dan Associations between the parent-child relationship and adolescent self-worth: a genetically informed study of twin parents and their adolescent children. Jurnal Psikologi Anak. Hal 46-54
- Elia, Herman. 2000. Peran Ayah Dalam Mendidik Anak. Jurnal Pendidik

- Elia, Herman. 2000. Peran Ayah dalam Mendidik Anak. *Jurnal Pendidikan*.  
<https://doi.org/10.36421/veritas.v1i1.23>
- Fadhl, Aulia. 2010. Buku Pintar Kesehatan Anak (Edisi-1). Pustaka Anggrek.
- Fajrina, Disa Dwi. 2012. Resiliensi Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan Akibat Kekerasan Seksual. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Vol.1 No.1
- Fakhriyani, D. V. (2019). KESEHATAN MENTAL. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. Kesehatan Mental Duta Media Publishing. Hal 10-12
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. Kesehatan Mental. Publishing. Hal 10 Thahir, A. 2018. Psikologi Perkembangan. Raden Intan. Hal 27 Azzahra, Nabila Aula. 2023. Upaya Peran Orangtua dalam Membentuk
- Fatmawaty, R. 2017. Memahami Psikologi Remaja. Reforma: *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, Vol.6, No.2
- Fauzi, et al. 2021. Anak Usia Pra-sekolah, Bermain, dan Media Digital. Semarang : LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Febriansyah, H., Karimulloh, & Nurhayati, E. 2022. Gambaran Perilaku Mengkonsumsi Konten Pornografi Pada Dewasa Awal. *Studi Literatur Psikologi dan Islam. Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Saians*, 4, 327–332
- Finkelhor, D., & Jones, L. M. 2006. "Sexual Abuse Prevention: The Role of the School." *Journal of School Health*.
- Fitri, Nur Aida, Nailul Syifa.2021. Pengaruh Menonton Animasi bagi Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun.

Fitria Isma. 2024. Efek Bullying di Sekolah terhadap Kesehatan Mental dan Prestasi Siswa. Diakses pada 29 Oktober 2024 Pukul 10.22 WIB  
[https://www.kompasiana.com/jeny\\_1234/672046e8c925c453217a50a2/efek-bullying-di-sekolah-terhadap-kesehatan-mental-dan-prestasisiswa?page=all#section1](https://www.kompasiana.com/jeny_1234/672046e8c925c453217a50a2/efek-bullying-di-sekolah-terhadap-kesehatan-mental-dan-prestasisiswa?page=all#section1)

Fitriyah, F. 2020. Peran Keluarga Dalam Mencegah Pornografi Terhadap Anak Didusun Pesisir Desa Prenduan Kecamatan Pragaan Kabupaten Sumenep. Reflektika, 15(1), 71.

Furqon, Muhammad Ashshiediqy. 2024. Pencegahan Perundungan Kompas.  
[https://lifestyle.kompas.com/read/2017/08/07/10035792\\_0](https://lifestyle.kompas.com/read/2017/08/07/10035792_0) Terhadap Anak Usia Dini. Kemendikbud.  
<https://paudpedia.kemdikbud.go.id/galeri-ceria/ruang-artikel/pencegahan-perundungan-terhadap-anak-usia-dini?ref=OTM0LTE2YWEwNWYw&ix=NDctNGJkMWM0YjQ=>

Gargiulo, R. M., & Kilgo, J. L. 2014. An Introduction to Young Children With Special Needs: Birth Through Age 8. Cengage Learning.

Gensindo. 2023. 11 Gangguan Kesehatan Mental dalam Drakor Daily Dose of Sunshine. Diakses pada Senin, 20 November 2024 Pukul 21.14 WIB  
<https://gensindo.sindonews.com/read/1247173/700/11-gangguan-kesehatan-mental-dalam-drak>

Ghazali, B. (2017). KESEHATAN MENTAL II. Bandar Lampung: CV. Madani Jaya.

Halodoc. 2019. Waspada, Ini 5 Dampak Memaksa Kehendak pada Anak. v Diakses pada Senin, 24 September pukul 01.03 WIB [https://www.halodoc.com/artikel/waspada-ini-5-dampak-memaksa-kehendak-pada-anak?srslid=AfmBOop\\_sSHGvL75qDyN\\_gWb\\_WPielMC9MDLpkRVCaVQUUr-Y8RDBEzkld](https://www.halodoc.com/artikel/waspada-ini-5-dampak-memaksa-kehendak-pada-anak?srslid=AfmBOop_sSHGvL75qDyN_gWb_WPielMC9MDLpkRVCaVQUUr-Y8RDBEzkld)

- Hamidah, R. N. 2024. Melindungi Remaja indonesia : Pendidikan Seksual Berbasis Literasi Pornografi untuk Mencegah Kecanduan Pornografi pada Remaja. Seminar Nasional Psikologi UAD, 154(2962–2942), 156–163.
- Hamsul ,Nurhazizah et al..2019.ADHD.Scribd.Vol.1.Hal 13
- Karunia, Vanya Mulia Putri. 2024. Pengertian Perundungan dan Contohnya dalam Kehidupan. Kompas. [https://www.kompas.com/skola/read/2024/02/17/0900002\\_69/pengertian-perundungan-dan-contohnya-dalam-kehidupan](https://www.kompas.com/skola/read/2024/02/17/0900002_69/pengertian-perundungan-dan-contohnya-dalam-kehidupan)
- Hanifah, Astin Nur, et al.. 2023. Konsep Pelayanan Kontasepsi dan KB. Bandung : Media Sains Indonesia.
- Harley, Trevor A. 2001.The Psychology of Language: From Data to Theory,. Sussex: Erlbaum Taylor & Francis
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. Self-Comasssion dan Regulasi Emosi pada Remaja. Jurnal Psikologi. Vol.15, No.2 hal 148-149.
- Hayat, A. Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. 2017. Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora. 12 (1)
- Hendrawan, et al.. 2024 Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. Jurnal Psikologi. 9 (1).
- Hidayati, Nurul. 2012. Bullying Pada Anak: Analisis dan Alternatif Solusi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Vol.14, No.1 hal 41-48
- Hisvanda, Zemy Herda. 2021. Pengetahuan. Diakses pada Minggu, 17 November 2024, pukul 12:08 WIB. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pangkalpinang/baca-artikel/15650/Pengetahuan.html>
- Holis, A. 2017. Peranan Keluarga/Orang Tua dan Sekolah dalam mengembangkan kreativitas anak usia dini. Jurnal Pendidikan UNIGA, Vol.1, No.1 hal 22–43.

Hyoscyamina, Darosy Endah. 2011. Peran Keluarga dalam Membangun Karakter Anak. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol.10, No.2 hal 150-151

IDN Times. 2023. Cara Dukung Orang dengan Gangguan Mental dalam Daily Dose of Sunshine. Diakses pada Senin, 20 November 2024 Pukul 21.36 WIB <https://www.idntimes.com/korea/kdrama/fai-1695203393-awz/cara-dukung-orang-gangguan-m>

Indayana, Fajri Nur, Rusmayadi et al..2022. Pengaruh Film Animasi Terhadap Perilaku Moral Anak Usia 5-6 Tahun.

Inovative : Jurnal Of Social Science Research. Vol.3, No.2 hal 224-237.

Iradat, S., & Abbas, N. (n.d.). Peran tokoh masyarakat dalam pencegahan perilaku minum-minuman keras remaja di Desa Loleojaya Kecamatan Kasiruta Timur. Juanga: *Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 9(1).

Irfan, et al.. 2023. Sosialisasi bahaya minuman keras bagi remaja di Kabupaten Bima. Vol. 2, No.4

Irma, Rumtianing Uswatul Hanifah. (2013). Kejahatan Pornografi. Mariyati, Daulima, N. H., & Mustikasari. 2018. Terapi Kognitif Perilaku/ Dan Terapi Kelompok Swabantu Untuk Menangani Ansietas Remaja Dengan Kecanduan Pornografi Cognitive Behavioural Therapy And Self Help Group For Anxiety In Adolescence With Phornography Addiction. Unissula Press, 12, 122–132.

Irmalia, Septi. Petan Orangtua dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal El-Hamra*. Vol. 5. No. 1. Hlm. 32 - 35.

Iskandar, Otto et al.. 2023. Penyuluhan Bahaya Fenomena Self Diagnosis Sebagai Upaya Manajemen Proteksi Diri Dari Gangguan Mental. *NGABDI: Scientific Journal of Community Services*. Vol. 1, No. 2 hal. 127 –132.

Jamalludin, Ruzita. 2021. Gender Yang Sama Erotomania: Ketika Psikiater Menjadi Tema Delusi. London: Hindawi. Vol. 2021, No.40 hal 1

Jelita, Darma Suci Nabilla, et al.. 2021. Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak. Refleksi Edukatika : Jurnal Ilmiah Kependidikan. Vol.11 No.2 hal 232-240

Kajianpustaka 2022. Fobia (Pengertian, Karakteristik, Jenis, Penyebab dan Penanganan). Diakses pada, 22 November 2024, pukul 00.01 WIB. =1. <https://www.kajianpustaka.com/2021/02/fobia.html?m>

Kartika, Mawar Nurhaliza, et al.. 2023. Perkembangan Usia Dini (Masa Kanak-Kanak Awal). Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling, Vol.1, No.3 hal 1056–1062.

Kehamilan Tidak Diinginkan pada Remaja. Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia. Vol 02, No 02 hal 48-57.

Kembaren, Lahargo & Mahdi, H.Marzoeki. 2022. Bahaya Melakukan "Self Diagnosis" Gangguan Jiwa. Diakses pada Minggu, 27 Oktober 2024 pada pukul 19:30 WIB [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1436/bahaya-melakukan-self-diagnosis-gangguan-jiwa](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1436/bahaya-melakukan-self-diagnosis-gangguan-jiwa)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kategori Usia. Diakses pada 14 November 2024. Pukul 12.35. WIB. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/bayi-dan-balita>.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2016. Panduan Pendidikan Inklusif di Sekolah Dasar. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI

Khaironi, Maulianah dan Sandi Ramdhani. 2017. Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. Jurnal Golden Age Universitas Hamzanwadi, 01(2), 82-89.

Khalilah, E. 2017. Layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial dalam meningkatkan keterampilan hubungan sosial

siswa. JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling), Vol.1, No.1 hal 41–57.

Khoiruddin, Arif,M.2018. Perkembangan Anak Ditinjau dari Kemampuan Sosial Emosional.

Khotimah, Khusnul. 2008. Pengaruh Sikap Guru Terhadap Perkembangan Psikologi Anak. Diakses pada Kamis, 21 November 2024 Pukul 20:03 WIB. <https://www.kompasina.com/khusnulkhotimah9458/5dafa06b097f367a7c7cdb63/pengaruh-sikapguruterhadap-perkembangan-psikologi-anak?page=all>

Klaten, d. T. (2022, Juli 21). Mengenal Phubbing. Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, p. 1

Kumala, A et al.. 2013. Dasar-Dasar Psikologi Pendekatan Konseptual Dan Praksis Dari Perspektif Kontemporer Hingga Nuansa Islam. Jakarta : UHAMKA Press

Kumparan. 2003. Pengertian Perilaku dan Ruang Lingkupnya. Diakses pada Selasa, 29 Oktober 2024 Pukul 21:43 <https://m.kumparan.com/pengertian-dan-ruang-lingkupnya-20oll2M9VAV/4?hl=id-ID>

Kumparan. 2023. Apa Arti Kata Fobia? Ini Penyebab dan Jenis-jenisnya. Diakses pada Kamis, 27 Juli 2023, pukul 00.20 WIB. <https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/apa-arti-kata-fobia-ini-penyebab-dan-jenis-jenisnya-20aAZvqOWHt>

Kumparan. 2024. Bagaimana Cara Mengendalikan Emosi bagi Remaja saat Masa Pubertas. Diakses pada Selasa, 5 November 2024, 20:50 WIB. <https://kumparan.com/info-psikologi/bagaimana-cara-mengendalikan-emosi-bagi-remaja-saat-masa-pubertas-21vejAQaQ>

Larasati, L et al.. 2024. Melawan kekerasan seksual dengan edukasi remaja perempuan di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi. Jurnal Ilmiah, 5(2), 1803-1809.

- Lase, Ester Juwinda dan Riana Wati. 2024. Penggunaan Variasi Kata Anjir dalam Kolom Komentar TikTok @Iniganata: Sebuah Kajian Budaya. Madah: Jurnal Bahasa dan Sastra, Vol. 15, No. 2, Oktober 2024
- Lewoleba, K.K. and Fahrozi, M.H., 2020. Studi Faktor-Faktor Terjadinya Tindak Kekerasan Seksual pada Anak-Anak. Jurnal ESENSI HUKUM, 2(1), pp.27-48.\
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom. JURNAL ILMIAH SOCIETY, 1.
- Lukyani, L. 2022, Agustus 29. Gangguan Kecemasan pada Remaja: Penyebab, Gejala, dan Cara Mengatasinya. Kompas.com. Diakses pada Senin, 25 November 2024 Pukul 11:06 WIB/  
<https://www.kompas.com/sains/read/2022/08/29/093200623/gangguan-kecemasan-pada-remaja--penyebab-gejala-dan-cara-mengatasinya#>
- Mahardika, A.R., Dewi, A.A.S.L. dan Widyantara, I.M.M., 2020. Sanksi Pidana bagi Pelaku Tindak Pidana Pedofilia terhadap Anak. Jurnal Konstruksi Hukum, 10(1), pp.19-25. <https://doi.org/10.22225/jkh.1.1.2124>
- Marwoko, G. 2019. Psikologi Perkembangan Masa Remaja. Jurnal Tarbiyah-Syari'ah Islamiyah, Vol.26, No.1 hal 60-75.
- Maula, L. K., & Yuniastuti, A. 2017. Analisis faktor yang mempengaruhi penyalahgunaan dan adiksi alkohol pada remaja di Kabupaten Pati. Public Health Perspective Journal, 2(2), 168–174.
- Mayasari, Ade Tyas et al.. 2021. Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur hidupan. Syiah KualaUniversity Press. Hal. 25

Miradj.S 2020. Dampak Minuman Keras Terhadap Perilaku Generasi Muda. Jurnal Kajian Perempuan,Gendre dan Agama. VoL.14, No.1

Morris, Edward K & K.M. Bigelow. 2001. John B. Watson's advice on child rearing: Some historical context. Behavioral Development Bulletin. Vol.10, No.1 hal 26-30

Mufti, K., & et all. 2023. Sosialisasi Dampak Pornografi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa MTS Al-Huda Di Desa Pulau Sembilan Kec. Pangkalan Susu Kabupaten Langkat. INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 3(5), 7911–7917.

Muliana dkk. 2025. Proses Pemahaman Bahasa: Analisis Psikolinguistik Otak Manusia. Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial. 2 (6). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14688219>

Munadira. 2023.Trauma Masa Kecil dan Inner Child Yang Terbawa hingga Dewasa. Diakses pada Jum'at, 8 November 2024 Pukul 09:54 <https://clsd.psikologi.ugm.ac.id/2023/01/16/14537/>

Muzdalifah, Eva. 2008. Hubungan antara kegagalan kontrasepsi dengan kejadian kehamilan tidak diinginkan (KTD) pada wanita pernah kawin usia 15-49 tahun di Indoneisa (analisis data SDKI 2002\*2003). Diakses pada Kamis, 24 Oktober 2024, pukul 11:35 WIB. <https://lontar.ui.ac.id/detail?id=125910&lokasi=lokal>

Naisaban, L. 2003. Psikologi Jung : Tipe Kepribadian Manusia Dan Rahasia Sukses Dalam Hidup. Jakarta : Grasindo

Nasir, Amin. 2018. Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak di Swekolah. Konseling edukasi: Journal of guidance and counseling. Vol.2, No.2 hal 67-82

- Nawagsih, Endah. 2014. Play Therapy Untuk Anak-Anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma ( Post Traumatic Stress Disorder / PTSD ). Jurnal Ilmiah. Vol.1, No.2 hal 164-178
- Ngoerah, d. N. (2023, Juni 13). Waspada! Sindrom FOMO dapat Berpengaruh Terhadap Kesehatan Mental. Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, p. 1.
- Nisa, K & Mirawati. 2022. Kepribadian Introvert Pada Remaja. Jurnal Pendidikan. Vol.1, No.2 hal 606-613
- Novantri, R. B. 2024. Tips Mengatasi Emosional Anak Remaja Diakses pada Selasa, 19 November 2024, 14:47 WIB. <https://www.rri.co.id/kesehatan/893053/tips-mengatasi-emosional-anak-remaja>
- Nugraha, Didik Moch. et al.. 2023. Hubungan Antara Struktur Keluarga Dengan Kesehatan Mental Remaja. Journal of Public Health Innovation, Vol.3, No.2 hal 181 – 188
- Nurfatonah, Endang dkk. 2024. Pentingnya Pembelajaran Psikolinguistik Dalam Kehidupan Sehari-Hari. Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin. 2 (10). Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14252797>
- Nuraly Masum Aprily, Sofi Mutiara Insani, Anggit Merliana. 2022.
- Nurtiwiyono, Heru. 2023. Peran Guru Bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Mengajar. Consilium: Education and Counseling Jurnal, [S.I.]. Vol. 3, No.2 hal 97-103
- Ohorella, M. R. A. 2024. 6 Strategi Efektif Membantu Remaja dalam Pencarian Jati Diri. Diakses pada Selasa, 19 November 2024, 14:32 WIB. <https://www.liputan6.com/hot/read/5765286/6-strategi-efektif-membantu-remaja-dalam-pencarian-jati-diric>

- Parker, D., & Preece, P. 2013. Supporting Children with Special Educational Needs: A Guide for Classroom Teachers. Routledge. <https://attachmentparenting.org/blog/2015/11/20/this-childrens-day-its-time-to-break-watsons-legacy-in-child-rearing-norms/>
- Parker, Lisa & Barbara Nicholson. 2015. This Children's Day: It's time to break Watson's legacy in childrearing norms. Diakses pada Sabtu, 9 November 2024 Pukul 17:07 WIB.
- Periodisasi Perkembangan Masa Kanak-kanak Awal. Periodisasi Perkembangan Masa Kanak-kanak Awal. Hal 1-13.
- Perkembangan Emosional Pada Anak Pra-Sekolah. Journal of Islamic Educational Studies. Vol. 8. No. 2. Hlm. 218 – 231.
- Permana, Hara et al.. 2024. Analisis Phobia Sekolah Di Kalangan Siswa. Jurnal Wawasan Nusantara (JWN). Vol.1, No.1 hal 17- 20
- Pertiwi, Nur Fitri Ayu & Abida, Liza Laela. 2022. Dampak Kehamilan Tidak Diinginkan pada Remaja. Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia. Vol.02, No.2 hal 48- 57.
- Pertiwi, Nur Fitri Ayu, et al.. 2022. Pencehagahan Kehamilan Tidak Diinginkan pada Remaja: Studi tentang Peran Komunitas di Kecamatan Srumbung. Jurnal Kesehatan Reproduksi. Vol 9 No 1 Hal 47-54.
- Pitaloka, I., & Lusia, K. A. 2021. 7 Tanda Anak Remaja Sedang Mencari Jati Diri. Diakses pada Selasa, 5 November 2024, 20:33 WIB. [https://lifestyle.kompas.com/read/2021/04/15/0838161/20/7-tanda-anak-remaja-sedang-mencari-jati-diri?utm\\_source=Various&utm\\_medium=Referral&utm\\_campaign=Top\\_Mobile](https://lifestyle.kompas.com/read/2021/04/15/0838161/20/7-tanda-anak-remaja-sedang-mencari-jati-diri?utm_source=Various&utm_medium=Referral&utm_campaign=Top_Mobile)

- Pramitasari, S., Ariana AD. Hubungan antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 3 (1)
- Pratiwi, et al.. 2019. Kecemasan Sosial Ditinjau dari Harga Diri pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Jurnal Psikologi*, 9 (1)
- Prawitasari, I. 2022. Faktor-faktor narkolema (kecanduan pornografi) dan implikasinya pada remaja. *Jurnal Guru Indonesia*, 2779, 1–10.
- Primaya Hospital. 2024. Delusi: Gejala, Mencegah dan Mengobati. Diakses pada Senin, 25 November 2024 Pukul 22.04 WIB. <https://primayahospital.com/kejiwaan/delusi/>
- Privara, M., & Bob, P. 2023. Pornography Consumption and Cognitive- Affective Distress. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 211(8), 641–646.
- Putri, Bella Tiara dkk. 2025. Budaya dan Bahasa : Refleksi Dinamis Identitas Masyarakat Semantik. *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Budaya*. 3 (1) DOI: <https://doi.org/10.61132/semantik.v3i1.1312>
- Putri, A., & Hernowo, A. A. (2024). Pengaruh Konten Pornografi Terhadap Kesehatan Otak dan Mental dalam Perspektif Islam mental , di mana penelitian menunjukkan bahwa hal ini dapat meningkatkan risiko depresi , akan mengembangkan kecanduan atau mengalami perubahan neurologis yang signifikan . 2(4).
- Putri, L. R., Pembayun, N. I. P., & Qolbiah, C. W. 2024. Dampak kekerasan seksual terhadap perempuan: Sebuah sistematik review. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-10.
- Rahmi, P. & Hijriati. 2021. Proses Belajar Anak Usia 0 Sampai 12 Tahun Berdasarkan Karakteristik Perkembangannya.

- Ramdhani, M. S., & Asfari, N. A. B. (2023). Pornografi pada Remaja: Faktor Penyebab dan Dampaknya. *Flourishing Journal*, 2(8), 553–558.
- Randy. 2021. John B. Watson: Biography, theory, experiments, contributions. Diakses pada Sabtu, 9 November 2024 Pukul 17:14 WIB <https://warbletoncouncil.org/john-b-watson-5327>
- Ranjen, Rajeev et al.. 2021. A Hard Nut To Crack: Successful Resolution Of Somatic Delusion With Electroconvulsive Therapy In A Case Of Late Onset Persistent Delusional Disorder. India: *Psychiatria Danubina*. Vol.33, No.4 hal 1
- Revita dkk. 2020. Bahasa Makian untuk Fungsi Keakraban di Kalangan Anak Muda Minangkabau. *Jurnal Lingua*. 17 (01). DOI: 10.30957/lingua.v17i1.689
- Ridlo, Ilham Akhsanu. 2020. Pandemi COVID - 19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol.5, No.2 hal 155 - 16
- Rijkiyani, Rike Parita. 2022. Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Potensi Anak pada Masa Golden Age. *Jurnal Basicedu*. Vol.6, No.3 hal 4906
- Ritzer, George. 2011. *Sosiologi Ilmu Pengetahuan Berparadigma Ganda*. Jakarta:Rajawali Pers.
- Rizal, Fadhil Makarim. 2024. Psikologi Klinis Orang Dewasa. Diakses pada Kamis, 7 November 2024 Pukul 19.44 WIB [https://halodoc.com/kesehatan/psikologi-klinis-dewasa?srsltid=AfmBOopEPPrJPMFHH5dioVTmV4AljhOO\\_a\\_4Ag4PqxH6hbUhChygo-nv](https://halodoc.com/kesehatan/psikologi-klinis-dewasa?srsltid=AfmBOopEPPrJPMFHH5dioVTmV4AljhOO_a_4Ag4PqxH6hbUhChygo-nv)
- Rizky,A. (2020). Upaya Pencegahan Narkolema dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. *Upaya Pencegahan Narkolema Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2507(February), 1–9.

- Romadhoni, Bagas T.M, et al.. 2023. Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*. Vol.11, No.1 Routledge.
- Ruangguru. (n.d.). Teori Konflik dan Faktor Penyebab Kekerasan Sosial. *Sosiologi Kelas11*.
- Rusli, RK & MA Kholik. 2013. Teori Belajar Dalam Psikologi Pendidikan. *Jurnal Sosial Humaniora*. Vol.4, No.2 hal 63
- Saifuddin, A. 2022. Psikologi Umum Dasar. Jakarta : Kencana
- Salam, A. 2019. Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol.1 No.2 hal 325– 342.
- Santoni, R. 2024. Motivasi Belajar, Stress Akademik dan Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, Vol.2, No 3
- Sari, A. 2024. Strategi Guru PAI Dalam Menciptakan Pembelajaran Yang Aktif dan Menyenangkan Di Kelas VII SMP Pelita Cendekia Cipining Bogor. *Journal of International Multidisciplinary Research*, Vol.2, No.2, hal 264–278.
- Sari, Y. 2022. Perkembangan Identitas Remaja Mencari Jati Diri di Era Digital.
- Savitri, Devita. 2024. Bullying di Sekolah: Pengertian, Jenis, dan Ciri Pelakunya. *Detikedu*
- Sepriyanti, S., Amir, E. F., & Andolina, N. 2024. Hubungan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pelecehan seksual kepada remaja di SMAN 26 Batam. *Jurnal Ilmiah*, 15(1), 47-52.
- Setiani, Prenafita A & Hidayah Nurul L. 2024. Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Psikologis Siswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* Vol.2, No.1 hal 41-50

Setyaningsih, Yunita.2024. Pengertian Animasi beserta Konsep Dasar, Prinsip, Proses Produksi, dan Jenisnya. Diakses pada Kamis, 7 November 2024 Pukul 15.00 WIB.

Setyaningrum, A. 2024. Dampak Harapan Orang Tua yang Tidak Realistik terhadap Akademik Remaja: Kajian Sistematik. Jurnal Psikologi, Vol.1, No 4, hal 16

Shao, Yanhong & Shumin Kang. 2022. The Link Between Parent-Child Relationship and Learning Engagement Among Adolescent: The Chain Mediating Roles of Learning Motivation and Academic Self-Efficacy. Educational Psychology. Vol.7, Hal 7-8

Sharma, U., & Salend, S. J. 2016. Inclusive Education: A Practical Guide to Support Diversity in the Classroom.

Sholikha, Juliatus et al.. 2019. Kualitas Interaksi Orangtua dan Anak Terhadap Perkembangan Emosional Anak. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal. Vol 3. No 3. Hlm 244 – 248.

Sinambela, C. M. L. 2024. Psikologi Trauma: Menyembuhkan Diri Dari Pengalaman Traumatis. Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Jurnal Psikologi Trauma, Vol.15, No.3

Sinulingga, R.S.B. 2024. Pengaruh Father Involvement terhadap Resiliensi dan Stres Akademik Siswa. Research and Development Journal of Education. Vol.10, No.2 hal 1156-1172

Soekanto, Soerjono. 2021. Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta: Rajawali Pers.

Soetomo. 2010. Masalah Sosial dan Upaya Pemecahannya. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.

Solina, S., Arisdiani T., & Widayastuti, Y. P. 2018. Hubungan peran orang tua dengan perilaku konsumsi minuman

- alkohol pada remaja laki-laki. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 36–45.
- Suharmanto, S., Lusina, S. E., Larasati, R. M., & Happy, T. A. 2024. Perilaku kekerasan seksual pada remaja *Jurnal Ilmiah*, 6(2)
- Sukandarrumidi. 2006. *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sukatin, S. 2020. Analisis perkembangan emosi anak usia dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, Vol.5, No.2 hal 77–90.
- Susilawati, Erni et al.. 2020. *Erotomania Dalam Novel “Kotak-Kotak Ingatan”* Karya Siti Meta Fatimah. *Banjarmasin: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*. Vol.5, No.1 hal 81
- Syahraeni, Andi. 2015. Tanggung Jawab Keluarga dalam Pendidikan Anak. *Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 2(1), 27-45
- Syarief, A. O., Pratiwi, M., & Urva, G. 2022. Edukasi dampak minuman keras di kalangan remaja. Vol.2, No.1
- Tambunan, Syafrianto. 2021. *Strategi Mengatasi Trauma Pada Korban Bullying Melalui Konseling: Eksistensial. Mimbar: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*. Vol.7, No.2 hal 214-224
- Tamrin & Nursyamsi. 2020. Bentuk, Makna, dan Fungsi Gaya Bahasa sebagai Cerminan Kearifan Lokal Bahasa Kaili. *Journal Multilingual*. DOI 10.26499/multilingual.v19i2.163
- Tatubeket, Wirda Febrianti et al.. 2024. Peran Orang Tua dan Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Menanggulangi Fobia Sekolah. *Jurnal Theologia, Pendidikan, dan Misiologia Integratif*. Vol.3, No.1 hal 77-80.

Taukhit. (2014). Pengembangan Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas Remaja dengan Metode Game Kognitif Proaktif. *Jurnal Studi Pemuda*, 3(2), 123–132.

Team, S. H. (2024, Agustus 22). Memahami Fungsi dan Manfaat Hormon Dopamin dalam Tubuh. siloamhospitals, p. 1.

Tentama Fatwa. 2014. Dukungan Sosial dan Post-Traumatic Stress Disorder Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi. Hal 137.

Tim Medis Siloam Hospitals. 2024. Bullying - Pengertian, Penyebab, dan Cara Mengatasinya. Diakses pada 5 November 2024 Pukul 13.57 WIB/ <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-bullying>

Tjolly, Anggreyna Yohana & Cristiana Hari Soetjiningsih. 2023. Dampak Psikologis Remaja yang Hamil diluar Pernikahan.

Tsaniyyata, Nuris Kuunie Maryamats, Pengaruh Minat Menonton Drama Korea Terhadap Kecenderungan Narsistik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Hal. 36

Umami, I. 2019. Psikologi Remaja, Yogyakarta: Idea Press.

UNESCO 2009. Policy Guidelines on Inclusion in Education. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO).

Verizarie, Rhandy. 2020. Self Diagnosis, Ketika Mendiagnosis Diri Sendiri Bisa Berbahaya. Diakses pada Minggu, 27 Oktober 2024 pukul 18:56 WIB. <https://doktersehat.com/psikologi/kesehatanmental/self-diagnosis/>

- Viklous, Belinda Ekharisti. . Perubahan Bahasa dan Makna Kata “Anjir” di Social Media: Kajian Sosiolinguistik. *Jurnal Multidisiplin West Science*. 1 (2).
- Wahyun, Hera. 2016. Faktor Resiko Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Anak Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol.10, No.1
- Wahyuni, Suci & Putra Apriadi Siregar. 2023. Hubungan Pengetahuan Tentang Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Dengan Prilaku Seksual Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Seumatera Utara 2023. *Jurnal JK: Jurnal Kesehatan*. Vol.1, No.2 hal 416-424.
- Wardhani, Yurika & Weni Lestari. 2009. Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan. *Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan*, Surabaya
- Widowati. 2021 .Tindakan Aborsi dalam Sudut PandangHukum dan Kesehatan Di Indonesia. *Jurnal Fakultas Hukum Universitas Tulungagung*.
- Wikipedia. 2024. Pemerkosaan. Diakses pada Sabtu, 23 November 2024, pukul 17:37 WIB. <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Pemerkosaan#:~:text=Ummum.Artikel%20utama%3A%20Jenis&text=Pemerkosaan%20didefinisikan%20di%20sebagian%20besar>
- Wiramihardja, Sutardjo A. 2007. Pengantar Psikologi Klinis (Edisi Revisi). Bandung: Refika Aditama.
- Wisnubrata. 2017. 5 Hal yang Harus Dilakukan Ketika Menyaksikan Bullying. *Kompas*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2017/12/07/053000920/z>
- World Health Organization (WHO). 2021. World Report on Disability.

- World Health Organization. 2020. "Violence against children: A global perspective." UNICEF. (2019). "A Familiar Face: Violence in the Lives of Children and Adolescents."
- Wright, P. J., Tokunaga, R. S., & Kraus, A. (2016). A Meta-Analysis of Pornography Consumption and Actual Acts of Sexual Aggression in General Population Studies. *Journal of Communication*, 66(1), 183–205.
- Yani, Fitrah Indah. 2024. Penting, Ini 10 Cara Menghilangkan Trauma pada Anak. Diakses pada Minggu , 10 November 2024 Pukul 09:57 <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-mental-remaja/cara-menghilangkan-trauma-pada-anak/>
- Yudianfi, Zahra Nur. 2022. Kecemasan Sosial pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. *Jurnal Psikologi*, 3 (1), 12
- Zulkifli. 2013. Keberadaan Bahasa dan Dinamika Kehidupan Masyarakat (Language Existence and Social Life Dynamic). *Jurnal Bahasa, Sastra dan Pembelajarannya*. 3 (1).