

## **PSIKOLOGI KEHIDUPAN MANUSIA**

Abdul Latif, Sevti Noer Indah, Arya Abinaya Handoyo, Arrasy Farizy Hidayat, Auliya Nova Purwati, Livia Permata Stiwati, Regita Aulia Putri, Muhammad Syahrun Mubarak, Kaila Shifa Shafira, Fabian Ridha, Naura Cantika Wicaksono, Abdullah Azzam Saefudin, Muhammad Rafif, Syifa Luthfiyah, Ziezia Aulia Zalni, Siti Salwa Salsabila, Annisa Najwa Wibowo, Muhammad Ariq Fadhal, Fiqri Rahmadi, Khansa Taqiyah Al Khalishah, Zacky Sayidina Putra Rony, Arnida Dewi Prameswari, Alvito Rivaldy kurniawan, Aqilah Faustina, Rokhmatin Gunasir, Alyfah Tsabitah Dwinanto, Arsyta Dikara Irawadi, Shaffiya Amanda Qasthalani, Rasya Dini Ramadhani, Junianda Dwi Ilmi Nafiah, Nabila Khoiriyah Az-zahro

## **PSIKOLOGI KEHIDUPAN MANUSIA**

Penulis:

Abdul Latif, Sevti Noer Indah, Arya Abinaya Handoyo, Arrasy Farizy Hidayat, Auliya Nova Purwati, Livia Permata Stiowati, Regita Aulia Putri, Muhammad Syahrun Mubarak, Kaila Shifa Shafira, Fabian Ridha, Naura Cantika Wicaksono, Abdullah Azzam Saefudin, Muhammad Rafif, Syifa Luthfiyah, Ziezia Aulia Zalni, Siti Salwa Salsabila, Annisa Najwa Wibowo, Muhammad Ariq Fadhlani, Fiqri Rahmadi, Khansa Taqiyyah Al Khalishah, Zacky Sayidina Putra Rony, Arnida Dewi Prameswari, Alvito Rivaldy kurniawan, Aqilah Faustina, Rokhmatin Gunasir, Alyfah Tsabitah Dwinanto, Arsyta Dikara Irawadi, Shaffiya Amanda Qasthalani, Rasya Dini Ramadhani, Junianda Dwi Ilmi Nafiah, Nabila Khoiriyah Az-zahro

Editor : Rokhmatin Gunasir

Layout : Fiqri Rahmadi

Desain Sampul : Fabian Ridha

Ukuran: 14,8 cm x 21 cm

Tebal: vi + 149 halaman

Penerbit : UHAMKA PRESS

Redaksi :

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

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

Anggota IKAPI : 493/DKI/VII2014



Cetakan ke-1, Juli 2025

QRCBN. 62-4371-3699-736

Hak cipta dilindungi undang-undang

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

## **Kata Pengantar**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga buku ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Buku ini hadir sebagai wujud kepedulian terhadap permasalahan psikologis yang dihadapi oleh remaja di masa kini. Berbagai topik yang dibahas dalam buku ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang bermanfaat bagi para pembaca, terutama bagi para remaja, orang tua, pendidik, dan para profesional yang berkecimpung di bidang psikologi.

Dalam buku ini, pembaca akan menemukan berbagai informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi psikologi remaja, seperti pengaruh media sosial, dampak pornografi, dan bahaya narkoba. Selain itu, buku ini juga membahas tentang pentingnya peran orang tua dalam membentuk karakter anak, serta strategi untuk mengatasi berbagai masalah psikologis yang dihadapi oleh remaja, seperti bullying, insecure, dan trauma masa kecil.

Semoga buku ini dapat menjadi sumber inspirasi dan panduan bagi para pembaca dalam memahami dan mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang dihadapi oleh remaja. Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna.

Penulis



## **Daftar Isi**

Daftar Isi .....	v
Tantangan Psikologis Remaja di Era Digital.....	1
Faktor Psikologi Remaja dalam Bersosial.....	4
Dampak Narkotika pada Psikologi Remaja.....	8
Tularkan Rasa Persaudaraan terhadap Masyarakat yang Terkena Musibah.....	11
Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup Seseorang .....	14
Pengaruh Peran Guru dalam Menangani Kasus Bullying di Sekolah Dasar.....	19
Dampak Bullying terhadap Psikologis Anak.....	22
Dampak Remaja terhadap Aksi Tawuran di Masa Lalu .....	27
Faktor Status Sosial dalam Mempengaruhi Mental Anak .....	30
Teknik Berkomunikasi dalam Perkembangan Psikologi Seseorang .....	32
Pengaruh Penggunaan Gawai Berlebihan terhadap Psikologis Anak .....	35
Pengaruh Narcissistic Personality Disorder terhadap Remaja dalam Pertemanan .....	38
Kurangnya Perhatian pada Anak Berpengaruh pada Psikologisnya.....	43
Dampak Film Aksi terhadap Karakter Anak .....	46
Dampak Pornografi pada Psikologi Remaja.....	50
Manajemen Psikologi Perempuan saat Menstruasi .....	53
Dampak Pelecehan Seksual pada Psikologis Anak .....	57
Pentingnya Mengenali Teman Melalui Karakter Psikologi.....	64
Kurangnya Peran Orang Tua terhadap Pembentukan Perilaku Anak .....	68
Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Pembentukan Karakter Anak.....	73
Pengaruh Pubertas bagi Anak terhadap Perkembangan Emosional .....	77
Atasi Childhood Trauma pada Remaja.....	84
Pengaruh Musik Rock pada Perkembangan Remaja.....	87

Tangani Psikologi Seseorang terhadap Situasi Insecure .....	92
Peranan Orang Tua Mengatasi Oknum Bullying.....	99
Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Anak .....	102
Manfaat Dukungan Keluarga terhadap Perkembangan Anak.....	111
Pentingnya Pendidikan Ayah dalam Membentuk Karakter Anak .....	115
Kesalahan Pola Asuh Orang Tua dalam Mendidik Anak Laki - Laki yang Tumbuh Menjadi Seorang Patriarki.....	119
Dampak Merokok terhadap Psikologis Remaja .....	123
Dampak Perilaku Silent Treatment terhadap Keluarga .....	131
DAFTAR PUSTAKA .....	138

## **Tantangan Psikologis Remaja di Era Digital**

*Abdul Latif*

Farida Isroani, dkk (2023) mengemukakan, remaja merupakan proses transisi manusia dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Dalam proses ini, terjadi transformasi biologi, kognitif, emosional, serta kondisi sosial. Dalam ajaran spiritual, usia 14 sampai 24 tahun merupakan umur yang sesuai untuk melalui proses menuju masa remaja.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh dinamika, di mana individu mulai membentuk identitas diri, mengalami perubahan emosional, dan memiliki kebutuhan kuat akan penerimaan sosial. Dalam konteks era digital saat ini, tantangan yang dihadapi remaja menjadi semakin rumit. Pengaruh media sosial, arus informasi yang terus mengalir, serta interaksi di dunia maya membawa dampak signifikan terhadap pola pikir, perasaan, dan perilaku mereka. Kondisi ini menimbulkan tekanan tersendiri terhadap kesehatan mental dan pembentukan karakter. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang mendalam dari berbagai pihak—khususnya orang tua, pendidik, dan masyarakat luas—untuk dapat mendampingi remaja dengan pendekatan yang tepat, penuh empati, dan mampu menjawab kebutuhan zaman.

### **Lingkungan Digital terhadap Psikologi Remaja**

Kemajuan Teknologi membangun berbagai perspektif baru dalam kehidupan manusia, salah satunya dalam sisi psikologis remaja. Pada era ini, remaja dikelilingi oleh kecanggihan media hingga arus sosial media yang secara cepat menyampaikan informasi dan tren. Meski sosial media memberikan peluang besar tentang ekspresi dan koneksi. Masih banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari sosial media terhadap kondisi psikologi manusia.

Sosial media merupakan wadah lahirnya standar dan tren baru yang terkadang tidak realistik bagi kehidupan. Akibatnya, banyak remaja yang merasa tertekan dan ingin bersaing untuk tampil sempurna tanpa memikirkan akibat kedepannya seperti apa. Tren ini juga membangkitkan perasaan gangguan kecemasan hingga gejala Fear of Missing Out (FOMO) yang berdampak pada produktivitas dan kehidupan sosial.

Di lain hal, kemajuan teknologi juga membuka akses yang luas bagi konten negatif, seperti pornografi untuk merasuki kehidupan remaja. Para

remaja yang terkontaminasi konten pornografi akan membangun pandangan yang salah tentang relasi seksual dan meningkatkan risiko perilaku seksual yang menyimpang.

Narkoba menjadi ancaman lain yang tak kalah mengkhawatirkan. Tekanan pergaulan, keinginan untuk diterima, atau sekadar pelarian dari stres bisa menjadi pintu masuk remaja pada penyalahgunaan zat adiktif. Narkoba bukan hanya merusak tubuh, tetapi juga menghancurkan kemampuan kognitif dan emosi remaja secara permanen.

### **Peran Orang Tua dalam Membangun Karakter Psikologi Anak**

Di era ini, peran orang tua menjadi posisi strategis dalam membentuk karakter dan kekuatan mental anak. Namun, tidak semua orangtua mampu menangani karakter remaja saat ini. Banyak yang masih menggunakan pendekatan otoriter atau justru terlalu permisif, tanpa memberikan batasan yang sehat.

Keluarga memegang kunci penting dalam membangun pendidikan karakter, khususnya tanggungjawab, empati, disiplin, dan integritas. Orangtua, yang menjadi sosok paling dekat dengan kehidupan anak harus mampu membuka komunikasi yang transparan untuk membentuk remaja yang percaya diri dan tahan banting.

Orang tua juga perlu memperluas edukasi digital agar dapat menemani anak secara tepat di era serba kemajuan ini. Orangtua tidak harus mengontrol sepenuhnya, karena itu akan membuat perasaan terkekang dari si anak sehingga semakin membangun jarak antara orangtua dan anak. Orangtua dapat menggunakan metode bercerita dan berbagi. Dengan begitu, orang tua bisa menjadi teman sekaligus penuntun, bukan sosok yang menakutkan.

Keikutsertaan orang tua dalam diskusi tentang isu terkini, melakukan kegiatan sehari-hari bersama, hingga ibadah bersama dapat memperkuat ikatan (bonding) keluarga dalam menanamkan nilai moral. Kehangatan dalam rumah menjadi benteng pertama dan utama dalam mencegah anak dari pengaruh negatif luar.

### **Strategi Mengatasi Masalah Psikologis Remaja**

#### **1. Secara komprehensif dan empatik**

Bullying merupakan tindak kejahatan yang tidak hanya berdampak verbal, tapi juga menciptakan lingkungan tidak aman. masyarakat harus melakukan pendampingan menyeluruh untuk menangani rasa trauma, seperti bullying dan insecure

2. Peran Lingkungan

Lingkungan sekitar seperti sekolah, keluarga, hingga masyarakat harus membuka ruang penuh toleransi.
3. Akses Layanan Profesional

Lingkungan pendidikan dan segenap pemerintah harus menyediakan pendamping profesional dan edukasi mental.
4. Dorongan Penyembuhan trauma

Remaja yang menjadi korban trauma akan melalui proses pengakuan luka, penerimaan, dan membangun bonding diri yang lebih kuat. Maka dukungan keluarga dan komunitas yang suportif dibutuhkan dalam proses ini.
5. Prinsip Pendampingan yang Sehat

Pendampingan yang sehat tentu akan membantu penyembuhan trauma dan masalah psikologis remaja.

## **Faktor Psikologi Remaja dalam Bersosial**

*Sevti Noer Indah*

### **Remaja**

Menurut WHO (2022), remaja didefinisikan sebagai fase kehidupan antara masa kanak-kanak menuju dewasa, yaitu pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Fase ini ditandai oleh perkembangan fisik, mental dan psikososial yang cepat. Biasanya, masa remaja juga dianggap berperan penting dalam membangun landasan kesehatan yang kuat untuk menunjang kesejahteraan di masa depan. Menurut Santrock (2006) istilah *Adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *Adolescence* yang berarti “tumbuh” menjadi dewasa. Istilah *Adolescence* seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Menurut Santrock usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun. Remaja merupakan kelompok usia yang penting dalam perkembangan seseorang. Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja juga mengalami peningkatan dalam pemikiran abstrak, otonomi, eksplorasi identitas, dan pergeseran hubungan dengan orang tua dan teman sebaya. Pandangan tentang remaja dapat bervariasi tergantung pada sudut pandang individu.

### **Remaja dalam Bersosial**

Sebagai makhluk yang sosial, manusia cenderung akan membangun dan menjaga hubungannya dengan orang lain, baik dalam bentuk persahabatan ataupun hubungan yang melibatkan kasih sayang, khususnya pada saat mereka remaja. Pada masa remaja, individu sering kali mengalami pencarian identitas diri, disertai dengan perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Pada tahap ini, remaja mulai menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks dan mengeksplorasi beragam minat serta nilai-nilai kehidupan. Kemampuan sosial remaja diperoleh dari berbagai kesempatan dan pengalaman bergaul dengan orang-orang di lingkungannya. Selain menghadapi perubahan fisik dan emosional yang signifikan, mereka juga mengalami perkembangan pemikiran abstrak serta perubahan pola hubungan dengan orang tua dan teman sebayanya.

Masa remaja tentu tidak terlepas dari berbagai tantangan dan tekanan. Remaja akan dihadapkan pada situasi yang dapat mempengaruhi perkembangan diri mereka, baik secara emosional maupun sosial, contohnya,

seperti stres dalam akademik, tekanan sosial, perubahan hormon, dan konflik identitas. Bahkan dalam beberapa kasus, masalah seperti dapat mengakibatkan terjadinya gangguan makan, depresi, kecanduan, atau perilaku berisiko juga dapat muncul. Oleh karena itu, remaja membutuhkan dukungan dan kehidupan sosialisasi yang tepat agar dapat melalui fase ini dengan optimal. Sosialisasi mengacu pada proses di mana individu mempelajari norma, nilai, dan perilaku budaya. Proses ini memiliki peran penting dalam masa transisi menuju kedewasaan. Selama berlangsungnya proses tersebut, remaja akan mengembangkan identitas diri dan mempelajari cara berinteraksi dengan orang lain. Secara umum, proses pembentukan identitas ini biasanya turut dipengaruhi oleh hubungan dengan teman sebaya. Pengaruh teman sebaya pada remaja sangat besar karena pada masa ini mereka lebih fokus pada lingkungan sosial di luar keluarga. Teman sebaya dapat mendorong perilaku negatif pada remaja, jika remaja tersebut tidak dapat memilih pengaruh yang baik. Oleh sebab itu, sangat penting bagi remaja untuk belajar memilih lingkungan pertemanan yang positif. Dalam hal ini, orang tua ataupun pendidik harus terus memberi arahan agar para remaja tidak terjerumus kedalam hal yang buruk. Dalam pergaulan remaja, biasanya mereka memiliki keinginan yang kuat untuk diterima dan disukai oleh teman-teman sebayanya ataupun kelompok mereka. Akibatnya, mereka akan merasa senang jika mereka diterima dan diakui, namun sebaliknya, mereka akan merasa tertekan dan cemas jika ditolak ataupun diremehkan oleh teman-temannya. Bagi banyak remaja, pendapat dan penerimaan dari teman sebayanya sering kali dianggap lebih penting daripada pendapat orang tua. Bahkan, mereka lebih mengutamakan hubungan dengan teman-temannya agar dapat merasa diterima dalam lingkungan pergaulan. Hal ini juga dipengaruhi oleh perasaan bahwa mereka sudah dewasa dan mandiri.

### **Konformitas: Salah Satu Permasalahan Remaja dalam Bersosial**

Bagi sebagian remaja, pengalaman ditolak atau diabaikan dalam pergaulan dapat menimbulkan perasaan kesepian dan memicu sikap bermusuhan. Untuk itu, diperlukan keterampilan baru dalam beradaptasi yang bisa menjadi dasar bagi interaksi sosial yang lebih luas. Pada masa remaja juga berkembang sikap konformitas (conformity), yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain (teman sebaya). Pada masa remaja, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya atau

konformitas (conformity) sangat kuat. Konformitas dapat terjadi saat seseorang meniru sikap atau perilaku orang lain, karena adanya tekanan, baik yang nyata maupun sekedar dibayangkan oleh individu tersebut. Konformitas dengan tekanan teman sebaya pada masa remaja dapat membawa dampak positif maupun negatif. Apabila kelompok teman sebaya yang diikuti menampilkan sikap dan perilaku yang secara moral dan agama dapat dipertanggungjawabkan, maka kemungkinan besar remaja tersebut akan menampilkan pribadinya yang baik. Sebaliknya, apabila kelompoknya itu menampilkan sikap dan perilaku yang melecehkan nilai-nilai moral maka sangat dimungkinkan remaja akan melakukan perilaku seperti kelompoknya tersebut. Secara umum, remaja cenderung terlibat dalam perilaku konformitas yang negatif, seperti menggunakan bahasa kasar, mencuri, merusak, atau mengejek orang tua dan guru. Namun, ada pula bentuk konformitas positif, di mana remaja terlibat dalam kegiatan prososial, seperti menggalang dana untuk tujuan yang bermanfaat dan bermakna bagi masyarakat.

### **Solusi Mengatasi Konformitas pada Remaja**

Untuk mengelola konformitas pada remaja, diperlukan beberapa langkah, diantaranya dengan membangun kesadaran diri, kesadaran diri ini berarti memiliki kemampuan untuk mengenali dan memahami pikiran, perasaan, serta perilaku diri sendiri. Selain itu, penting bagi remaja untuk memiliki perspektif yang beragam. Pandangan yang luas dapat meningkatkan kreativitas, keterampilan pemecahan masalah, dan kemampuan mengambil keputusan. Kembangkan pula keterampilan berpikir kritis. Berpikir kritis melibatkan evaluasi informasi dan argumen secara objektif dan sistematis. Dengan mengembangkan keterampilan berpikir kritis, remaja dapat menilai validitas berbagai sudut pandang secara lebih efektif dan menolak pengaruh konformitas. Yang terakhir, setiap remaja juga perlu membangun rasa percaya diri. Rasa percaya diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan, pengetahuan, dan penilaian diri. Dengan percaya diri yang kuat, remaja akan merasa lebih aman dalam mengambil keputusan dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan kelompok atau norma sosial. Faktor psikologis seperti konformitas memainkan peran penting dalam kehidupan sosial remaja. Keinginan untuk diterima dan diakui oleh teman sebaya sering mendorong mereka menyesuaikan diri dengan norma dan perilaku kelompok. Meskipun konformitas dapat membantu membangun relasi dan rasa

kebersamaan, penting bagi remaja untuk tetap mempertahankan jati diri dan membuat keputusan berdasarkan nilai serta keyakinan pribadi. Dengan mengembangkan kesadaran diri, perspektif yang luas, dan rasa percaya diri, remaja dapat lebih bijak dalam menavigasi dinamika sosial tanpa kehilangan identitas mereka di tengah pengaruh kelompok.

## **Dampak Narkotika pada Psikologi Remaja**

*Arya Abinaya Handoyo*

### **Mengenal Racun di Balik Kegembiraan: Memahami Narkotika**

Narkotika merupakan barang atau zat terlarang dan berbahaya yang dapat merusak susunan syaraf yang mengubah kepribadian seseorang, terutama pada remaja yang mencari jati diri.

Narkotika adalah sumber pengaruh buruk yang dapat menjerumuskan penggunanya ke Tindakan kriminal yang melanggar norma dan hukum yang berlaku di Masyarakat. Jika sudah melakukan tindak kriminal, maka seseorang terlibat akan diproses secara hukum untuk mendapatkan hukuman yang sesuai dan direhabilitasi karena telah melakukan penyalahgunaan narkotika.

### **Penyalahgunaan Narkotika pada Remaja**

Perkembangan IPTEK dan pesatnya globalisasi memunculkan perilaku konsumtif dan pergaulan yang terbuka. Adanya anggapan bahwa seorang remaja dikatakan ketinggalan jaman, kampungan, bahkan tidak gaul jika tidak mengonsumsi narkotika. Sasaran dari penyebaran narkotika banyak dari kalangan remaja. Banyak dari mereka menggunakan narkotika untuk mendapatkan validasi sosial dan ketenangan batin, sayangnya banyak dari mereka tidak menyadari bahaya dari narkotika. Zat-zat yang tergolong narkotika dalam undang-undang No.22 Tahun 1997 tentang narkotika di Indonesia yang dilarang untuk disalahgunakan, yaitu: ganja, heroin, kokain, heroin, morphine, dsb. Narkotika jika disalahgunakan dapat sangat membahayakan bagi Kesehatan fisik dan mental manusia. Seorang remaja yang telah menggunakan narkotika menjadi malas belajar, menurunnya prestasi belajar dan kemampuan kognitif otak, sering bolos, kurang bertanggung jawab, sering begadang, menurunnya fungsi afektif dan psikomotorik. perubahan fisik seorang pemakai NAPZA, yaitu: jalan tidak seimbang, agresif, sering mengantuk, mata merah, sakit seluruh badan, malas mandi, kejang, penurunan kesadaran dan Kesehatan. Seorang remaja yang telah mencoba narkotika akan dengan mudah kecanduan dan sulit lepas. Penyalahgunaan narkotika dapat menjadikan penggunanya kecanduan. Jika seseorang menjadi kecanduan, maka orang tersebut menjadi ketergantungan akan narkotika yang telah dia konsumsi. Akibatnya orang tersebut akan selalu

mengonsumsi narkotika untuk mengatasi sakawnya. Berpikir bahwa dengan mencobanya sekali tidak akan membuat ketagihan adalah salah satu penyebab dan gerbang awal penyalahgunaan narkotika di kalangan remaja. Karena sekali memakai narkotika akan sulit lepas dari narkotika. Di sisi lain, penggunaan narkotika aman digunakan jika untuk kepentingan medis. Narkotika bisa dijadikan sebagai obat yang berkhasiat, namun tetap dalam pengawasan ahli Kesehatan atau dokter agar tidak terjadi penyalahgunaan.

### **Penyebab Seorang Remaja Terjerumus Narkoba**

Bisa diketahui bahwa narkotika paling mudah menyerang seorang remaja yang sedang mencari jati diri dan sangat ingin mencoba berbagai hal, salah satunya narkotika. Berikut beberapa faktor yang menyebabkan seorang remaja terjerumus dalam penyalahgunaan narkotika.

#### 1. Faktor individu

- Faktor kepribadian.

Remaja yang beresiko kemungkinan besar menggunakan narkotika, yaitu: emosi masih labil, pemurung, tidak percaya diri, pemalu, mudah kecewa, agresif, krisis identitas, dan sebagainya.

- Faktor usia

Sering terjadi di kalangan remaja, pasalnya seorang remaja yang sedang mengalami pubertas terjadi perubahan psikologis dan biologis yang sangat signifikan dibanding sebelum pubertas.

- Faktor kepercayaan

Kurangnya religius serta kekeliruan dalam memandang bahwa memakai narkotika di kalangan remaja adalah sesuatu yang keren.

#### 2. Faktor lingkungan

- Keluarga

Komunikasi orang tua dengan anak, kurang baik, orang tua sibuk bekerja, kurangnya perhatian dari orang tua, orang tua cerai dan kawin lagi, orang tua punya kuasa penuh terhadap anaknya.

- Lingkungan

Lingkungan yang berpotensi membawa pengaruh buruk, baik itu lingkungan sekolah, rumah, atau Masyarakat.

## **Upaya Pencegahan**

Edukasi mengenai penyalahgunaan narkotika di kalangan remaja bisa dilakukan melalui sosialisasi ke sekolah-sekolah. Adanya keterbukaan komunikasi antara anak dengan orang tua untuk membangun hubungan yang positif. Mengikuti kegiatan positif guna membangun minat bakat seorang remaja agar terhindar dari rasa penasaran akan narkotika. Meningkatkan pengawasan terhadap remaja di lingkungan Masyarakat dan sekolah dengan bekerja sama dengan penegak hukum agar peredaran narkotika di kalangan remaja dapat dicegah.

# **Tularkan Rasa Persaudaraan terhadap Masyarakat yang Terkena Musibah**

*Arrasy Farizy Hidayat*

## **Memahami Arti Persaudaraan dalam Musibah**

Rasa persaudaraan berarti menyebarkan atau menumbuhkan rasa solidaritas, kepedulian, dan saling membantu terhadap sesama manusia, terutama mereka yang sedang mengalami kesulitan atau musibah. Ini adalah tindakan nyata untuk menunjukkan bahwa kita adalah bagian dari satu komunitas yang saling membutuhkan dan saling mendukung satu sama lain.

Musibah atau kejadian buruk adalah peristiwa yang tidak diinginkan yang menimpa seseorang atau masyarakat. Ini bisa berupa bencana alam seperti gempa bumi, banjir, atau kebakaran, atau bisa juga berupa kejadian yang tidak terduga seperti kecelakaan atau kehilangan orang yang dicintai. Sedangkan dalam konteks psikologi, merujuk pada peristiwa atau pengalaman yang membawa dampak negatif pada individu, baik secara emosional maupun mental. Musibah dapat berupa bencana alam, kecelakaan, kehilangan orang terkasih, atau situasi krisis lainnya yang mengganggu kesejahteraan psikologis seseorang. Dalam menghadapi musibah, individu sering mengalami berbagai reaksi emosional.

## **Membangun Jembatan Kemanusiaaan: Peran Persaudaraan dalam Pemulihan Bencana**

Bayangkan kita seperti satu keluarga. Ketika ada anggota keluarga yang sakit atau kehilangan sesuatu, kita pasti akan berusaha membantu mereka, bukan? Begitu juga dengan masyarakat. Ketika ada sebagian dari masyarakat yang terkena musibah seperti bencana alam, kita sebagai manusia yang memiliki rasa empati dan simpati pasti ingin menolong satu sama lain yang lagi terdampak musibah tersebut.

Ilustrasi diatas menunjukan bahwa manusia memiliki kesadaran atas kejadian yang menimpa masyarakat disekitarnya. Langkah ini merupakan tanda awal munculnya sifat peduli terhadap masyarakat yang terkena musibah. Partisipasi aktif mereka dalam upaya menolong masyarakat yang terdampak musibah ini dapat menginspirasi individu atau kelompok lain untuk melakukan hal yang sama, hal tersebut dapat menciptakan dampak positif yang lebih luas untuk masyarakat lainnya.

Jadi di buku yang berjudul *Tularkan Rasa Persaudaraan Terhadap Masyarakat Yang Terkena Musibah* ini saya ingin agar pembaca memiliki atau menumbuhkan rasa simpati dan empati terhadap Masyarakat yang terkena musibah tersebut.

### **Faktor-faktor yang Menghambat Persaudaraan dalam Musibah**

Masalah yang sering terjadi Ketika ada Masyarakat yang terkena musibah, banyak dari kita yang masih tidak peduli dengan apa yang sedang menimpa saudara saudari kita diluar sana. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kenapa mahasiswa dan mahasiswi banyak yang tidak peduli terhadap saudara atau saudari kita yang terdampak musibah:

#### **1. Egosentrisme dan Perspektif:**

Fokus pada Diri Sendiri: Pada masa mahasiswa, banyak individu yang sedang fokus pada pengembangan diri, karir, dan lingkup pertemanan yang lebih dekat. Hal ini membuat mereka cenderung lebih memikirkan kebutuhan dan masalah pribadi.

#### **2. Overload Informasi**

Kelelahan Empati: Terlalu sering dihadapkan pada penderitaan orang lain dapat menyebabkan kelelahan empati, dimana seseorang merasa sulit untuk terus-menerus merasakan empati terhadap setiap situasi.

#### **3. Tekanan Akademik dan Sosial:**

- Prioritas yang Berbeda: Mahasiswa memiliki Tekanan untuk berprestasi secara akademis yang dapat membuat mahasiswa merasa tidak memiliki waktu atau energi untuk peduli terhadap masalah di luar lingkup pribadinya.
- Perbandingan Sosial: Perbandingan diri dengan teman sebaya yang dianggap lebih sukses atau memiliki kehidupan yang lebih baik dapat memicu perasaan iri atau tidak peduli terhadap orang lain.

#### **4. Kurangnya Pendidikan tentang Empati**

- Kurangnya Pengetahuan: Tidak semua mahasiswa memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya empati, dan tanggung jawab sosial.
- Kurangnya Peran Model: Kurangnya contoh nyata dari orang-orang di sekitar mereka yang aktif dalam kegiatan sosial dapat memperkuat sikap tidak peduli.

## **Menjadi Pelopor Kemanusiaan: Langkah-langkah Praktis Menular Faktor Rasa Persaudaraan**

Untuk mengatasi masalah ini, perlu dilakukan upaya untuk menanamkan rasa empati dan altruisme sejak dini, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain:

- Pendidikan Karakter: Mengintegrasikan pendidikan karakter yang menekankan nilai-nilai kemanusiaan, empati, dan tanggung jawab sosial ke dalam kurikulum pendidikan.
- Pembinaan Komunitas: Membangun komunitas yang saling mendukung dan peduli satu sama lain.
- Contoh Peran Model: Menampilkan tokoh-tokoh inspiratif yang memiliki kepedulian sosial yang tinggi untuk di sekolah maupun di komunitas
- Pengalaman Langsung: Memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan sosial dan kemanusiaan.

## **Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup Seseorang**

*Aulyaa Nova Purwati*

### **Media Sosial**

Menurut Cahyono (2016) media sosial merupakan situs jaringan sosial berbasis web yang memungkinkan bagi setiap individu untuk membangun profil dalam sistem publik dan melihat serta mengetahui data koneksi mereka yang dibuat oleh orang lain dengan suatu sistem. Selain itu juga menurut Mayfield (2008) bahwa media sosial merupakan media yang penggunaannya mudah untuk bergabung, berbagi dan menciptakan sebuah peran dalam media. Seperti blog, jejaring sosial wikipedia atau ensiklopedia online, forum online, dan virtual worlds seperti karakter 3D. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa media sosial ini merupakan perantara antara individu dengan individu lainnya. Dalam media sosial juga memungkinkan untuk individu mempresentasikan diri, berinteraksi, bekerja sama, serta berkomunikasi dengan individu lainnya. Dalam hal ini dapat menjadi sebuah kegelisahan jika individu selalu memiliki keinginan untuk mengecek akun media sosialnya dan tidak bisa untuk berhenti memantau kegiatan atau aktivitas apa saja yang dilakukan oleh individu lain di media sosial. Keadaan seperti itu merupakan salah satu bentuk dari kecanduan media sosial. Menurut Laughey (2007) & McQuail (2003) dalam Mulawarman & Nurfitri (2017) istilah media sosial tersusun dari dua kata, yakni “media” dan “sosial”. “Media” diartikan sebagai alat komunikasi. Menurut Cahyono (2016) media sosial teknologi beberapa karakteristik seperti majalah, forum internet, weblog, blog sosial, microblogging, wiki, podcast, foto atau gambar, video, peringkat dan bookmark social.

### **Gaya Hidup**

Menurut Mariani Shoshana Giantara & Santoso (2014) gaya hidup merupakan pola seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

### **Memahami Perkembangan Media Sosial**

Ari Dharmaputri Akbar & Yuniarrahmah (2016) menyatakan bahwa berbagai sarana komunikasi telah dikembangkan mulai dari perkembangan telepon genggam atau handphone hingga internet yang telah bertambah

fungsinya sebagai jaringan komunikasi yang sangat efektif. Sarana komunikasi saat ini merupakan komunikasi dengan menggunakan media sosial yang banyak diminati seperti Facebook, Twitter, YouTube, Instagram hingga Path dll, (Ari Dharmaputri, Akbar & Yuniarrahmah., 2016; Mulawarman & Nurfitri, 2017).

Gaya hidup berpengaruh terhadap kelas sosial, dimana dimensi atau indikator gaya hidup yaitu bagaimana konsumen menghabiskan waktunya. Dalam aktivitas terdapat beberapa indikator yaitu aktivitas saat bekerja dan aktivitas saat liburan. Interest atau minat yaitu tingkat keinginan atau perhatian atas pilihan yang dimiliki. Dalam interest terdapat beberapa indikator yaitu keinginan pada produk dan minat terhadap fashion. Opinion atau pendapat digunakan untuk mendeskripsikan, penafsiran, harapan dan evaluasi. Dalam opinion terdapat beberapa indikator yaitu kesesuaian harga produk dan kepuasan terhadap produk berpengaruh terhadap dimensi atau indikator kelas sosial menurut Agustina E. (2019).

## **Teknologi Semakin Canggih**

Ilmu pengetahuan, sains, dan teknologi selalu ada di setiap culture guna membantu kita memahami dan menginterpretasikan dunia kita, mengeksplorasinya, mengaplikasikannya, serta memanfaatkan guna memenuhi kebutuhan manusia. Beberapa cara seni dan teknologi dapat berkembang, termasuk penemuan, penciptaan, dan berbagai bentuk inovasi dan rekayasa. Nilai, moral, norma, dan hukum yang mendasarinya sangat bergantung pada apakah IPTEK benar-benar bermanfaat bagi manusia menurut Sari (2019) dalam (Budi Ismanto et al., 2022). Orang yang tidak memiliki IPTEK sangat berbahaya, dan orang yang tidak memiliki IPTEK mencerminkan keterbelakangan.

### **1. Media Sosial sebagai Objek Ketergantungan**

Saat ini, anak-anak muda usia remaja terbiasa menggunakan platform media sosial seperti Facebook, Tik Tok, Twitter, dan Instagram. Media sosial memiliki banyak manfaat. Misalnya, kita dapat menambah sahabat dan berbicara dengan seseorang tanpa bertemu langsung. Orang-orang juga dapat dengan cepat mendapatkan berita dan informasi melalui media sosial. Namun, dibalik manfaatnya, media sosial juga memiliki efek negatif, seperti menciptakan perundungan di masyarakat. Media sosial memungkinkan seseorang untuk menyebarkan informasi palsu, atau hoaks, tentang orang lain. Berita palsu atau bahkan segala jenis fitnah dapat terjadi melalui media

sosial. Hal ini dikarenakan masyarakat berlomba menjadi yang tercepat dalam membagi informasi di media sosial. Terkadang tanpa cek dan ricek. Yang viral dianggap sebagai sebuah kebenaran. Media sosial ibarat pedang bermata dua untuk sebuah budaya baru: “Di satu sisi, karena menawarkan banyak manfaat positif, tetapi konten berkualitas rendah yang menyebar di internet dapat berdampak buruk pada masyarakat.”

## 2. Dampak Ketergantungan terhadap Media Sosial

Media sosial memungkinkan setiap orang untuk mengekspresikan dirinya secara publik. Namun, di era modern, penggunaan media sosial terkadang menjadi lebih negatif dan dapat membahayakan diri sendiri. Orang-orang yang belum saling kenal dapat mengalami efek negatif jika mereka menggunakan dengan cara yang tidak etis. (Pujiono, 2021). Sosial media bukan merupakan kewajiban utama bagi generasi muda sebagai pelajar karena dapat menyebabkan penurunan kinerja belajar dan waktu yang seharusnya dihabiskan untuk belajar teralihkan dengan bermain sosial media. Biasanya pelajar karena terlalu asyik menggunakan sosial media atau membuat konten video yang berlebihan, media sosial dapat menyebabkan kecanduan yang mengarah pada timbulnya sikap menutup diri pada kehidupan sekitar. Pengguna yang kecanduan bermain game online sering mengalami hal ini. Hal ini dikarenakan sosial media biasanya digunakan untuk berkomunikasi dan berbagi informasi dengan teman, keluarga, dan orang lain yang memiliki ketertarikan yang sama. Anak-anak usia remaja dapat berkomunikasi satu sama lain melalui fitur yang tersedia, seperti chatting dalam pesan teks, berkomentar pada kolom yang tersedia, berbagi informasi, file, foto, dan video, dan berkomunikasi melalui panggilan telepon atau video (Irvansyah, 2022). Kondisi media sosial saat ini tidak sepanas dua tahun lalu. Sebagian generasi muda menggunakan blog dan media sosial untuk menuliskan opini, peristiwa, dan hal-hal yang tidak mungkin diangkat di media tempatnya bekerja sebelumnya. Saat ini, banyak media yang menyebarkan berita tanpa proses verifikasi atau penggalian data, dan budaya yang mudah berbagi informasi tanpa cek dan ricek, membuat jagat maya Indonesia semakin ramai.

Jika digunakan secara bijaksana, media sosial seharusnya bermanfaat bagi orang-orang, tetapi ternyata juga dapat merugikan. Karena fakta bahwa banyak orang saat ini melakukan hal-hal yang melanggar etika saat memanfaatkan media sosial ini. Menurut Sari (2019) dalam (Budi Ismanto et al., 2022), kaum muda atau milenial yang paling sering mengalami perilaku

buruk dan tidak bijak ini. Tujuan dilakukannya pengabdian kepada masyarakat bagi siswa SMK dalam hal ini generasi muda dan remaja dimana generasi tersebut masih mudah terprovokasi terhadap hal-hal negatif yang belakangan ini marak terjadi di kalangan generasi muda khususnya anak-anak usia remaja atau siswa SMA dan SMK. Contohnya banyak terjadi penyebaran berita hoax dan tersebarnya berita akan adanya penyerangan terhadap salah satu kelompok siswa di media sosial.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Ketergantungan Media Sosial

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu kecemasan sosial (Azka, Firdaus, & Kurniadewi 2018), kesepian (Miftahurrahmah & Harabap, 2020), dan Fear of Missing Out (Fathadika & Afriani, 2018). Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) bahwa setiap individu yang mengalami FoMO dapat memungkinkan dirinya terikat dengan media sosial. Karakteristik individu yang mengalami FoMO yaitu adanya dorongan untuk terus menggunakan media sosial. Przybylski et al (2013) menyatakan FoMO merupakan keinginan yang besar untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia (Australian Psychological Society) menyatakan apabila remaja rata-rata bermain media sosial selama 2,7 jam per hari dinyatakan mengalami FoMO. Dari penelitian ini juga didapati bahwa, usia remaja secara signifikan lebih besar (50 %) mengalami FoMO dibandingkan usia dewasa (25 %).

### Cara Mengatasi Ketergantungan terhadap Media Sosial

Adapun solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku addict dan FoMO. Solusi ini dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu internal dan eksternal. Solusi internal dapat diselesaikan dari dorongan atau motivasi dari diri sendiri, sedangkan solusi eksternal dapat diselesaikan dari bantuan orang lain di sekitarnya seperti keluarga dan juga melalui informasi dari internet ataupun sumber lainnya.

Pada umumnya, FoMO dapat disembuhkan dari sisi internal yaitu membatasi penggunaan gadget dan media sosial (Taswiyah, 2022, hlm 112-113). Pembatasan penggunaan sosial media dapat dilakukan dengan cara detox sosial media. Detox sosial media merupakan suatu upaya untuk mengurangi dan menyeleksi penggunaan media sosial. Detox sosial media bertujuan agar penggunanya hanya menggunakan aplikasi yang benar-benar dibutuhkan saja (Astuti & Subandiah, 2020, hlm. 2). Berdasarkan hasil

penelitian yang dilakukan oleh Lisa Harsono dan Septia Winduwati, bahwa dengan cara detox sosial media dapat membuat individu menjadi menerima kekurangan diri sendiri, fokus mengembangkan diri sendiri serta berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Harsono & Winduwati, 2020, hlm. 87).

# **Pengaruh Peran Guru dalam Menangani Kasus Bullying di Sekolah Dasar**

*Livia Permata Stiowati*

## **Pengaruh Peran Guru : Menangani Kasus Bullying di Sekolah Dasar Pendidikan**

Pendidikan merupakan kebutuhan ilmiah setiap manusia dan program pemerintah. Di dalam Pendidikan terjadi interaksi antara guru dan siswa. Pendidikan merupakan proses dari yang tidak tahu menjadi tahu. Menjadi orang yang berpendidikan berarti manusia menjadi proses perubahan yang berterusan yang dari tidak tahu menjadi tahu (Danim,2011). Pendidikan sebagai indikator kemajuan, semakin maju bangsa, semakin tinggi tingkat pendidikan warganya. Pendidikan sebagai fondasi, pendidikan adalah dasar bagi kemajuan suatu bangsa. Hak atas Pendidikan, setiap warga negara berhak mendapatkan Pendidikan yang layak.

Pendidikan itu penting sekali bagi sebuah negara, negara maju biasanya punya penduduk yang berpendidikan tinggi. Indonesia juga ingin semua warganya berpendidikan agar negara kita bisa semakin maju. Pemerintah sudah membuat aturan supaya semua orang bisa sekolah, yang telah diatur dalam UU NO 20 Tahun 2003 pasal 5 ayat 4 tentang sistem Pendidikan Nasional bahwa semua warga negara memiliki potensi,mereka berhak secara khusus mendapatkan hak Pendidikan.

### **Bullying**

*Bullying* berasal dari Bahasa inggris, yaitu dari kata *bull* yang berarti banteng yang senang merunduk kesana kemari. Secara etimologis, kata *bully* berarti mengertak, orang yang mengganggu orang yang lemah.

Definisi tentang *bullying* keinginan untuk menyakiti itu secara terminology, Hasrat yang dilakukan dengan senang hati oleh pelaku dan kerugian yang cukup berat bagi korbannya”. Pelaku *bullying* biasanya lebih menonjol dari korban *bullying* baik dari segi pergaulan,fisik,perilakunya sering berusaha untuk menunjukan kekuatannya terhadap temannya (Astuti,2008). *Bullying* banyak terjadi di sekolah dasar/SD namun dengan intensitas yang berbeda beda. Intensitas yang paling banyak rata rata pada kelas 5&6 SD. *Bullying* merupakan penyalahgunaan kekuatan yang diwujudkan dalam bentuk verbal dan fisik yang dapat membahayakan fisik dan mental korbannya.

Menurut Sejiwa (2008: 2) *bullying* merupakan situasi dimana terjadi penyalahgunaan kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang/kelompok. Pihak yang kuat tidak hanya berarti kuat dalam ukuran fisik tapi bisa juga kuat secara mental.

### **Peran Guru: Garda Terdepan dalam Mengatasi Bullying**

Peran guru kelas sebagai mediator dan fasilitator, menurut usman (2006:9). Peran guru sebagai mediator, memungkinkan guru menjadi perantara dalam hubungan antar manusia sehingga dibutuhkan pengetahuan mengenai cara orang berinteraksi dan berkomunikasi agar tercapai lingkungan yang berkualitas dan interaktif.

Menurut Mulyasa(2005:37) guru adalah seorang penasihat bagi peserta didik, bahkan bagi orang tua, meskipun mereka tidak memiliki latihan khusus sebagai penasehat yang baik dan dalam beberapa hal tidak dapat berharap untuk menasehati orang. *Bullying* tidak memilih umur atau jenis kelamin korban. Yang menjadi korban *bullying* pada umumnya adalah anak yang lemah, pemuja, pendiam dan special (cacat, tertutup, pandai, dan cantik) yang menjadi korban ejekan (Astuti,2008:1). Menurut Ariesto(2009) faktor-faktor penyebab terjadinya *bullying* adalah:

- Keluarga
- Sekolah
- Faktor kelompok sebaya
- Kondisi lingkungan sosial
- Tayangan televisi dan media cetak

Menurut Rigby dalam Astuti (2008:11) akibat *bullying* pada diri korban timbul rasa tertekan oleh pelaku yang menurut korban orang ini menguasai, dan korban mengalami kesakitan fisik dan psikologis. Kepercayaan diri yang merosot (self-esteem), malu, trauma, tak mampu menyerang balik, selalu merasa sendiri, serba salah dan merasa takut untuk datang kesekolah (school phobia), Dimana dia merasa tidak ada yang menolongnya. *Bullying* merupakan salah satu kasus yang menimbulkan dampak yang negatif. korban bullying memiliki masalah kesehatan fisik maupun mental, menjadi lebih cemas, lebih tertekan, dan cenderung memikirkan untuk bunuh diri (Rigby, 2001: 322).

Bullying mengakibatkan anak mengalami hambatan dalam tumbuh dan berkembang sedangkan anak memiliki hak untuk mendapatkan perlindungan dari tindak kekerasan sesuai dengan Undang-undang Nomor 23

Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (Suradi, 2013: 185). Kebijakan ini diharapkan dapat memberikan kesadaran baru kepada semua pihak khususnya pendidik atau guru, bahwa dewasa ini anak menghadapi ancaman untuk tumbuh kembangnya.

### **Faktor Pola Bullying di Sekolah Dasar**

Bullying merupakan perilaku kekerasan, menyakiti orang lain, menyimpang baik secara verbal, fisik maupun psikologis (Dewi 2020) Pendapat lain juga mengatakan bahwa bullying adalah perilaku agresif atau negatif sehingga dapat merusak dan berbahaya, dilakukan berulang-ulang sehingga membuat korban bullying trauma, cemas berlebihan dan membuat ketidaknyamanan (Septiyuni, D. A., Budimansyah, D., & Wilodati, 2015).

Faktor-faktor Perilaku Bullying dapat dikelompokkan atas:

- faktor orang tua, yang mencakup keluarga dalam mendidik anak. Orang tua atau keluarga diharapkan menciptakan suasana yang ramah dan memberikan perhatian lebih kepada anak
- faktor lingkungan, yaitu lingkungan sekolah dan masyarakat atau pergaulan dengan teman
- faktor Teman Sebaya, yaitu sikap-sikap dan kebiasaan teman sebaya yang tidak kearah positif maka akan berdampak buruk pada prilaku siswa.
- Faktor Media Sosial, berupa media cetak dan elektronik. Perilaku bullying di sekolah dasar berbahaya bagi kesehatan mental anak dan dapat menyebabkan trauma serta kecemasan di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk mengenali faktor-faktor penyebab bullying agar dapat mengatasi masalah ini sejak dini.

### **Strategi Kolaboratif: Peran Guru dalam Mengatasi Bullying**

Dalam pencegahan perilaku bullying guru menjelaskan kepada peserta didik untuk selalu berbuat baik dengan sesama, selalu memotivasi untuk berperilaku baik dan memberi hukuman yang mendidik kepada para pelaku bullying dan memberi mereka motivasi untuk tidak melakukan bullying lagi. Perilaku bullying di sekolah dapat dicegah dengan membentuk kepribadian dan karakter yang baik bagi siswa-siswi. Guru selalu memberi peringatan dengan tegas ketika terjadi perilaku bullying. Guru sangat penting dalam memberi peranan dan contoh baik dalam mengurangi perilaku bullying peserta didik (Hendriati,2009).

## **Dampak Bullying terhadap Psikologis Anak**

*Regita Aulia Putri*

### **Bullying pada Anak**

Anak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah keturunan kedua atau manusia yang usianya masih kecil, anak juga bisa diartikan sebagai manusia yang belum dewasa mulai dari usia maupun pola pikirnya dan masih dalam tahap proses pembentukan mental, fisik, dan emosional. Anak yaitu manusia muda dalam umur, muda dalam jiwa dan perjalanan hidupnya karena mudah terpengaruh dengan keadaan sekitarnya (Kosnan,2005). Sugiri dalam Gultom (2010), menyatakan bahwa selama di tubuhnya masih berjalan proses pertumbuhan dan perkembangan, anak masih dikatakan sebagai anak dan baru menjadi dewasa ketika proses pertumbuhan dan perkembangan itu selesai jadi batas umur anak-anak adalah sama dengan permulaan menjadi dewasa yaitu 18 tahun untuk wanita dan 21 tahun untuk laki-laki.

### **Bullying**

*Bullying* merupakan suatu tindakan dari perilaku yang akan terjadi berulang kali dan tidak hanya terjadi sekali saja, biasanya anak atau pelaku *bullying* merupakan seorang yang status sosial atau posisi kekuasaannya yang lebih tinggi dari pada si korban, seperti contohnya anak yang lebih besar, yang lebih kuat, atau bisa dibilang anak yang paling populer daripada anak-anak biasanya sehingga mereka menyalahgunakan posisinya.

Olweus (1999) mendefinisikan *bullying* sebagai masalah psikososial dengan menghina dan merendahkan orang lain secara berulang-ulang dengan dampak negatif terhadap pelaku dan korban *bullying* di mana pelaku mempunyai kekuatan yang lebih dibandingkan korban. Mengacu pada definisi *bullying* menurut Olweus (1999), Schott (2014) memetakan tiga poin yang terdapat pada definisi tersebut. Diantaranya adalah terkait *bullying* merupakan tindakan agresi individu, *bullying* merupakan kekerasan sosial, *bullying* sebagai dinamika kelompok disfungsional (Schott, 2014). *Bullying* merupakan tindakan yang agresif, baik secara fisik maupun verbal, yang biasa dilakukan oleh individu (Schott, 2014). Tindakan tersebut dapat dilakukan secara berulang kali, dan terdapat perbedaan kekuatan antara si pelaku dan si korban (Schott, 2014).

## **Pentingnya Pendidikan terhadap Anak Mengenai Bullying**

Anak masih membutuhkan perlindungan yang berbeda dari orang dewasa. Hal ini didasarkan pada alasan fisik dan mental anak-anak yang belum stabil (dewasa dan matang). Anak masih perlu mendapatkan perlindungan hukum dari siapapun, baik dari pemerintah, keluarga, masyarakat, dan sekolah. Sekolah dibentuk untuk menjadi tempat bersosialisasi dengan teman sebaya, belajar saling menghargai terhadap sesama atau teman sebaya, teman lebih kecil maupun para guru dan yang paling utamanya adalah tempat untuk menimba ilmu dan tempat berlangsungnya pendidikan. Pendidikan merupakan sarana terpenting dalam pengembangan potensi agar pendidikan dapat berinteraksi dengan lingkungan secara kreatif bagi anak, pendidikan bertujuan untuk menghasilkan bibit manusia yang berbudi pekerti luhur dan berakhhlak mulia. Pendidikan juga diarahkan sebagai pemberdayaan yang cepat di berbagai bidang dan berbagai alternatif (Purnamasari 2017). Anak dalam proses pendidikan sebagai hakikat yang diproses (peserta didik), dengan program dan fasilitas pemrosesan (fasilitas belajar). Hubungan *multiple processing* antara anak dan pemroses (pendidik), bentuk layanan proses belajar dan faktor-faktor aktivitas dalam belajar harus melibatkan lingkungan yang kondusif dan mendukung perkembangan anak (Purnamasari 2017).

Seiring dengan lajunya perkembangan teknologi dan dampak yang ditimbulkan, bullying mengakibatkan abrasi dalam hal nilai, mental, moral, dan kemanusiaan di seluruh dunia. Implikasi yang ditimbulkan oleh era globalisasi (sekarang sudah maju dan berganti nama menjadi era distraction atau era ketergantungan pada dunia). Hal ini lah yang dapat memicu munculnya beberapa penyakit sosial baru, dua diantaranya yaitu *bullying* (baik *bullying* melalui media sosial maupun diduni nyata) dan kekerasan fisik. Kedua hal tersebut merupakan “penyakit sosial” baru.

Sejiwa yang menyatakan bahwa *bullying* adalah situasi dimana seseorang yang kuat (bisa secara fisik maupun mental) menekan, melecehkan, memojokkan, serta menyakiti seseorang yang lemah dengan sengaja dan berulang-ulang, untuk menunjukkan kekuasaannya. Dalam hal ini sang korban tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya sendiri karena lemah secara fisik dan mental (sejiwa, 2008:1). Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDCP: 2018) bahwa *bullying* merupakan suatu bentuk kenakalan yang disebabkan oleh keagresifitasan pelaku dalam suatu komunitas dan menimbulkan rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh

para korban karena kejadian tersebut dilakukan secara berulang. Akibat dari tindakan tersebut adalah gangguan secara fisik, psikologi, sosial maupun pendidikan.

Berdasarkan dari data yang didapat dari KPAI mengenai kasus bullying dan beberapa tindakan kekerasan yang dilakukan yang sering terjadi di Indonesia. Saat ini banyak faktor internal maupun eksternal yang dapat mengganggu proses tumbuh kembang anak salah satunya *bullying* (Gita, 2019). Bentuk-bentuk *bullying* sendiri itu terdiri dari *bullying* verbal dan *bullying* non verbal. *Bullying* verbal seperti mencemooh, mengejek nama orang tua, memanggil dengan sebutan yang tidak pantas, sampai menghina fisik, contohnya memanggil temannya dengan sebutan “hitam”, menyebut teman nya “gendut” ataupun “si kurus”, sedangkan untuk *bullying* fisik seperti memukul, menendang, mencubit, dan lain sebagainya.

### Kondisi Psikologis Anak Akibat Bullying

Berdasarkan data yang didapat dari penilaian yang dilakukan oleh PISA (2018), dikatakan Indonesia salah satu negara dengan tingkat *bullying* tertinggi kelima di antara negara peserta penilaian PISA. Menurut data yang disampaikan oleh PISA sebanyak 40% melaporkan mengalami *bullying* berkali-kali dalam sebulan di sekolah. Selain itu data yang didapat lainnya selama masa tes PISA yakni 21% siswa Indonesia pernah melewatkkan sehari sekolah dan 52% siswa datang terlambat ke sekolah selama periode itu. Hal ini, menurut laporan itu, umum nya karena siswa yang sering diintimidasi lebih cenderung bolos sekolah, sedangkan siswa yang menghargai sekolah menikmati iklim disiplin sekolah dan menerima dukungan emosi dari orangtua lebih kecil kemungkinannya untuk bolos sekolah.

Jenjang pendidikan SD menjadi sorotan khusus karena merupakan tingkatan pendidikan paling banyak dijumpai yang mengalami kasus *bullying* dan juga tindakan kekerasan. Korban *bullying* sering dilaporkan mengalami berbagai masalah psikologis, psikosomatik, dan perilaku termasuk rendah diri, kesulitan tidur, kecemasan, depresi, dan gejala emosional lainnya, hiperaktif, dan gejala stres pasca trauma (Whitney & Smith, 1993).

Efek psikososial dari *bullying* pada anak-anak dapat menjadi jangka panjang dan berat (Headley,2004; Roland,2002; Seals & Young, 2003). Menesini et al. (2013) meneliti terkait aspek moral pada perilaku dan tindakan *bullying*. Penelitian bertujuan menguji peran perilaku tidak

bermoral terhadap keterlibatan dalam bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa moral berperan pada tindakan pelaku *bullying*.

Faktor eksternal yang mengakibatkan tindakan *bullying* adalah pola asuh orang tua (Lareya et al., 2013). Hal itu meliputi meliputi bagaimana orang tua melakukan kekerasan kepada mereka dan pola asuh dengan kontrol yang rendah dengan kehangatan yang tinggi, mengamati perilaku dan tindakan kekerasan pengamatan termasuk bagaimana orang tua melakukan agresi terhadap orang lain atau ketika mereka melihat orang lain melakukan tindakan tersebut kemudian mereka melakukan tindakan agresi yang mereka amati.

Anak-anak korban bullying biasanya akan berbohong dan menyembunyikan fakta jika mereka mengalami hal tersebut, dan mereka tidak memiliki keberanian untuk melaporkan hal tersebut ke guru maupun kepada orang tua nya. Oleh karena itu, sebagai orang tua harus jeli mengamati perubahan tingkah laku sang anak, seperti nafsu makan menurun, mendadak tidak mempunyai teman atau menghindari interaksi sosial, cenderung menjadi anak yang pendiam yang tidak bermain bersama teman-teman di sekolah seperti anak-anak pada umumnya barang-barang miliknya sering hilang atau rusak, sulit untuk tidur, milarikan diri dari rumah, terlihat stres dan tidak tampak bahagia saat pulang dari sekolah atau setelah mengecek ponselnya, dan muncul luka atau lebam di tubuhnya. *Bullying* memiliki dampak psikologis yang serius pada korban, yang bisa bersifat jangka pendek maupun jangka panjang. Beberapa dampak psikologis yang sering terjadi adalah:

- Depresi  
Anak-anak yang menjadi korban *bullying* sering kali mengalami gejala depresi, termasuk perasaan yang merasa bahwa dirinya tidak berharga, kesedihan yang mendalam, dan kurangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya mereka sukai.
- Menurunnya Kepercayaan Diri dan Harga Diri  
Korban *bullying* cenderung memiliki harga diri yang rendah. Hal ini sangat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka, serta cara bagaimana mereka memandang dirinya sendiri dalam interaksi sosial.
- Masalah Perilaku  
Anak yang pernah mengalami *bullying* dapat berisiko menunjukkan masalah perilaku seperti agresi, masalah dalam meng-kontrol emosi,

atau bahkan mereka akan menarik diri dari lingkungan sosial yang ada di lingkungan sekitarnya.

### **Solusi atas Trauma yang diAlami Sang Anak terhadap Bullying**

Konseling behavioral dapat membantu dan mengatasi anak-anak yang memiliki trauma serta dapat mempelajari bagaimana cara menghadapi masalah interpersonal dan emosional. Konseling ini dapat membantu sang anak untuk dapat mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan memperbaiki bagaimana ia kembali berinteraksi sosial lagi, mengurangi efek trauma jangka Panjang seperti contoh nya PTSD, kecemasan, sulit percaya diri hingga merasa hilang nya harga diri pada sang anak.

Dukungan orang tua serta lingkungan sosial. Anak yang menjadi korban *bullying* sangat membutuhkan dukungan penuh dari keluarga dan lingkungan sosialnya. Orang tua dapat melakukan pendekatan disiplin positif yang tidak menggunakan hukuman fisik atau verbal, sehingga sang anak dapat merasa lebih nyaman dan merasa aman untuk menceritakan mengenai pengalamannya. Dukungan emosional ini sangat penting untuk mencegah perkembangan mental yang negatif dan membantu anak untuk dapat pulih kembali dari trauma akibat *bullying*.

## **Dampak Remaja terhadap Aksi Tawuran di Masa Lalu**

*Muhammad Syahrun Mubarak*

### **Memahami Esensi Tawuran**

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2008). Tawuran adalah perkelahian massal atau perkelahian yang dilakukan beramai-ramai. Berdasarkan definisi tersebut, maka tawuran dapat diartikan sebagai perkelahian yang dilakukan antara sekelompok pelajar dengan pelajar lainnya. Secara harfiah definisinya berasal dari istilah Bahasa Inggris, yakni “adolescence” atau dalam Bahasa Latin “adolescere” (kata bendanya adolescentia artinya remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Batasan usia remaja yang umum digunakan para ahli adalah antara usia 12 hingga 21 tahun

Ketika masuk pada usia remaja terkadang mereka cenderung mengabaikan nasihat dari orang tua dan lebih mengedepankan ego, ingin berbuat sesuka hati dan tidak lagi mau diatur-atur. Rasa penasaran menjadi penyebab awal terjadinya kenakalan remaja seperti minum alkohol, merokok, dan seks bebas.

### **Faktor Penggerak: Mengapa Remaja Terlibat dalam Tawuran**

Dunia Pendidikan saat ini sedang memasuki kondisi yang sangat memprihatinkan. Peristiwa kenakalan remaja seperti tindak aksi tawuran yang dilakukan oleh sebagian remaja yang membuat keresahan bagi sekolah maupun Masyarakat sekitar. Memasuki umur remaja yang sedang melalui masa-masa pubertas yang dimana masa mereka sedang mencari jati diri. Salah satu contoh bentuk perilaku yang menyimpang dan bentuk perilaku kriminalitas ialah tindak aksi tawuran yang dilakukan oleh pelajar. Tawuran yang dilakukan oleh sekelompok pelajar tidak hanya dinilai sebagai bentuk permasalahan sosial, namun masuk juga ke dalam permasalahan moral yang menyangkut sifat dan perilaku serta moral yang tertanam pada pelajar, yang dimana seharusnya seorang pelajar harus memiliki sifat dan moral yang baik. Keresahan terhadap aksi tawuran

Mendengar kata tawuran sudah tidak asing lagi bagi pelajar atau sekelompok Masyarakat. Tawuran merupakan suatu perkelahian atau tindakan kenakalan remaja yang biasanya dilakukan oleh sekelompok pelajar. Inilah salah satu permasalahan sosial yang mengakibatkan beberapa

remaja di Indonesia yaitu tawuran yang tidak dapat dinormalisasikan di kehidupan sosial.

### **Dampak Psikologis Tawuran Remaja**

Terjadinya tawuran dapat meresahkan warga atau lingkungan sekitar. Perilaku menyimpang ini biasanya diakibatkan oleh masalah sepele atau bisa saja masalah serius. Masalah sepele seperti saling mengejek yang mengakibatkan muncul rasa dendam yang dapat memicu terjadinya bentrok ataupun tawuran. Tempat yang sering dijadikan untuk tawuran yaitu sekitar rumah warga yang mengakibatkan beberapa fasilitas umum yang rusak. Pengaruh dari tindakan kekerasan tawuran yang dilakukan remaja dapat berdampak besar bagi diri sendiri maupun orang lain.

Terjadinya aksi tawuran memiliki dampak serius bagi korban seperti mengalami luka parah atau bisa saja menyebabkan kematian, menyebabkan trauma maupun kecemasan dalam jangka Panjang. Selain korban jiwa, tawuran juga dapat kerusakan pada fasilitas umum seperti halte bus, sekolah, rumah warga dan fasilitas lainnya Berikut faktor utama yang menyebabkan terjadinya aksi tawuran di Indonesia antara lain:

- Mengalami Krisis identitas.

Di Fase dewasa kadang seseorang sedang mencari identitas diri, Dimana masa yang sulit dilalui untuk beberapa orang, di masa mencari identitas ada yang berhasil melewati fase ini dan juga ada yang belum bisa melewati fase tersebut. Anak yang belum menemukan identitas dirinya mungkin mencari pertemanan yang bisa memberikan mereka rasa memiliki identitas diri dan tujuan hidup

- Kurangnya kasih sayang orang tua.

Peran orang tua menjadi poin penting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. anak yang kurang mendapatkan kasih sayang bisa saja menjadi anak nakal yang dikarenakan tidak mendapatkan bimbingan. Orang tua harus memberikan edukasi dan pemahaman kepada anak tentang bahayanya kenakalan remaja. Kurangnya kasih sayang dapat membuat anak menjadi kesepian dan merasa tidak dihargai. Tawuran bisa menjadi bentuk kemarahan seorang anak, dengan cara itu anak mendapatkan perhatian dan pengakuan dari kalangan teman sebaya.

- Pengaruh pergaulan pertemanan.

Setiap remaja memiliki karakter dan sifat yang berbeda tergantung kita berteman dengan siapa pun. ada beberapa tipe pertemanan, ada yang membawa kita kedalam hal-hak yang baik serta bisa saja terbawa hal-hal yang tidak baik. Jika kita salah dalam memilih teman, bisa dapat terpengaruh untuk melakukan hal-hal yang negatif seperti kekerasan seksual, minum alkohol, merokok, tawuran maupun Tindakan kriminal lainnya. Sebaliknya, jika kita berteman dengan orang-orang baik, kita akan terbawa ke hal-hal yang positif. jadi lingkungan pertemanan itu sangat penting yang bisa membawa kita kearah yang positif dan mendukung kita menjadi versi terbaik.

### **Mencari Jalan Keluar: Strategi Pencegahan Tawuran Remaja**

#### **1. Peran guru BK**

Setiap murid pastinya mempunyai permasalahan dan emosinya tersendiri, supaya permasalahannya bisa dapat diatasi peran guru BK sangat penting untuk menerima curhatan dan keluhan dari masalah internal maupun eksternal. terjadinya aksi tawuran antar pelajar tentunya guru mempunyai peran penting dalam menangani masalah yang dilakukan murid. Tidak hanya seorang guru mengajar di kelas tetapi guru harus memberikan edukasi atau pemahaman diri kepada murid dengan tujuan agar murid mengetahui bahwa aksi tawuran dan kenakalan lainnya mempunyai akibat bagi diri sendiri maupun orang lain

#### **2. Peran keluarga**

Di zaman sekarang aksi tawuran sangat berbahaya. Maka dari itu, peran keluarga sangat penting dalam membimbing anak agar terhindar dari masalah kenakalan remaja. Untuk mencegah terjadinya aksi tawuran adalah pola asuh yang baik dan menjaga komunikasi serta pengawasan yang baik. Selain itu, orang tua harus memberikan edukasi agar anak tahu bahwa tawuran memiliki dampak negatif seperti trauma, stress atau yang paling parah bisa terjadi kematian. Salah satu Solusi agar anak tidak terlibat tawuran adalah orang tua mendukung dan memfasilitasi anak untuk menyalurkan bakat dan hobi serta orang tua perlu membangun kepercayaan kepada anak dengan tujuan agar anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang jujur dan terbuka kepada orang tua.

## **Faktor Status Sosial dalam Mempengaruhi Mental Anak**

*Kaila Shifa Shafira*

### **Status Sosial**

Status berarti identitas pribadi seseorang. Menurut Ralph Linton (dalam Gunawan, Ary H, 2000:40), status memiliki dua arti: 1) dalam pengertian abstrak (berhubungan dengan individu yang mendudukinya), status ialah suatu posisi dalam pola tertentu, 2) dilihat dari arti lainnya (tanpa dihubungkan dengan individu yang mendudukinya), secara sederhana status itu dapat dikatakan sebagai kumpulan hak-hak dan kewajiban. Selanjutnya menurut (Untara, 2012:527) status yang berarti taraf, pangkat, posisi, derajat, martabat, harga diri; posisi, situasi, keadaan. Menurut (Soekanto, 1993:480) status berarti: 1) posisi dalam suatu hirarki, 2) suatu wadah bagi hak dan kewajiban, 3) aspek statis dari peranan, 4) prestise yang dikaitkan dengan suatu posisi, 5) jumlah peranan ideal dari seseorang (status; kedudukan). Seseorang belum tentu memiliki satu status, tetapi dapat juga memiliki lebih dari satu status. Misalnya bapak A selain berstatus sebagai suami dari istrinya, sebagai bapak dari anak-anaknya mungkin juga sebagai Ketua RW/RT, atau sebagai Kepala SMA dan lain sebagainya.

Status sosial adalah kedudukan seseorang dalam kelompok atau masyarakat. Status sosial atau kedudukan sosial menurut (Soekanto, 2009: 210) yaitu tempat seseorang secara umum dalam masyarakatnya berhubungan dengan orang-orang lain, dalam arti lingkungan pergaulannya, prestisinya, dan hak-hak serta kewajiban-kewajibannya. (Soekanto, 2010:210) membagi dua macam status sosial, yaitu Ascribed Status dan Achieved Status.

### **Ketimpangan Sosial**

Ketimpangan Didefinisikan sebagai distribusi dan hasil yang tidak adil dan tidak merata. Fokus disini adalah pada ketimpangan ekonomi, karena Sebagian besar penduduk dunia hidup dalam Masyarakat kapitalis di mana akses dan kualitas berbagai elemen kesejahteraan sosial termasuk gizi,tempat tinggal, Kesehatan, Pendidikan, kesempatan kerja, lingkungan yang bersih, waktu luang, keamanan, stabilitas sosial, dan sebagainya semakin ditentukan oleh kemampuan membeli. Ketimpangan ekonomi pasti menciptakan ketimpangan sosial, karena beberapa kelompok ditolak aksesnya terhadap elemen-elemen dasar kesejahteraan sosial ini.

## **Kesehatan Mental**

Kesehatan mental atau yang dikenal dengan mental health adalah kondisi Kesehatan yang berkaitan dengan aspek kejiwaan, psikis, dan emosional seseorang. Mental health mencerminkan keadaan Kesehatan mental seseorang, termasuk Tingkat keseimbangan emosional, kemampuan mengatasi tekanan, dan kualitas hubungan interpersonal.

Seseorang dapat dikatakan good mental health adalah apabila memiliki ketenangan jiwa dalam menjalani hidupnya. Sebaliknya, seseorang yang Kesehatan mentalnya terganggu akan merasa kesulitan dalam mengendalikan emosinya bahkan dapat memengaruhi hubungannya dengan orang lain, kemampuannya dalam berpikir, atau bahkan memicu munculnya keinginan untuk melukai diri sendiri. memiliki ketenangan jiwa dalam menjalani hidupnya. Sebaliknya, seseorang yang Kesehatan mentalnya terganggu akan merasa kesulitan dalam mengendalikan emosinya bahkan dapat memengaruhi hubungannya dengan orang lain, kemampuannya dalam berpikir, atau bahkan memicu munculnya keinginan untuk melukai diri sendiri.

## **Status Sosial**

Kelas sosial memainkan peran penting dalam perkembangan psikologi anak. Status sosial ekonomi biasanya diukur melalui sejumlah faktor yang berbeda termasuk berapa banyak uang yang mereka peroleh, pekerjaan yang mereka lakukan dan Dimana mereka tinggal. Anak-anak yang dibesarkan dalam rumah tangga yang punya status sosial ekonomi tinggi cenderung memiliki akses yang lebih besar terhadap peluang Pendidikan, pekerjaan, Kesehatan mental dan hal yang penting lainnya. Sedangkan anak yang berasal dari rumah tangga dengan status sosial ekonomi rendah mungkin memiliki akses yang lebih sedikit ke hal-hal seperti perawat Kesehatan, nutrisi yang memadai dan Pendidikan. Faktor-faktor tersebut memiliki dampak besar pada psikologi anak. Anak dengan status sosial ekonomi yang rendah dapat memperbanyak hubungan sosial dan ikatan budaya yang kuat untuk memperbaiki ketimpangan ini.

# **Teknik Berkomunikasi dalam Perkembangan Psikologi Seseorang**

*Fabian Ridha*

## **Komunikasi sebagai Elemen Esensial Kehidupan Manusia**

Komunikasi merupakan elemen esensial dalam kehidupan manusia yang tidak hanya bertujuan untuk menyampaikan informasi, namun juga memainkan peran sangat penting dalam membangun atau membentuk pola pikir, emosi, dan perilaku individu. Di dalam konteks perkembangan psikologi, Teknik komunikasi yang tepat dapat membantu seseorang mengenal diri sendiri, memahami orang lain, dan membuat hubungan yang bermakna. Tulisan ini bertujuan untuk mendalami Teknik komunikasi yang relevan dalam mendukung perkembangan psikologis individu atau seseorang.

## **Definisi Psikologi dan Komunikasi**

### **1. Definisi Psikologi**

Psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang jiwa yang dapat dilihat atau diobservasi perilaku atau aktivitas-aktivitas yang merupakan manifestasi atau penjelmaan jiwa itu (Bimo Walgito, 1990). Beberapa ahli umumnya berpendapat bahwa definisi psikologi adalah ilmu yang menganalisa emosi, jiwa, atau perilaku seseorang.

### **2. Definisi Komunikasi**

Istilah komunikasi berpangkal pada perkataan latin “*Communis*” yang artinya membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara dua orang atau lebih.

## **Interaksi Psikologi dan Komunikasi**

### **1. Kaitan Psikologi Dan Komunikasi**

Apabila kita mencermati proses komunikasi, maka kita akan berkesimpulan bahwa aspek penting dalam komunikasi adalah manusia yang memiliki dimensi psikologis. Manusia merupakan aktor dan faktor utama dalam komunikasi. Oleh karena itu, mempelajari komunikasi akan sekaligus mengenali manusia itu sendiri dengan seluruh keunikan dan kedinamisannya. Pada ranah yang lebih khusus, komunikasi tidak sekedar memberikan informasi, tetapi seringkali ditujukan untuk persuasi, dan Ketika komunikasi berada pada ranah persuasi maka erat kaitannya dengan psikologi.

## 2. Teknik Berkomunikasi Yang Mendukung Perkembangan Psikologi

Agar pesan yang disampaikan diterima oleh khalayak maka seseorang komunikator diharapkan mempunyai hal-hal berikut (Ruben&Stewart, 1998; 105-109):

- Memiliki kedekatan dengan khalayak.
- Mempunyai kesamaan dan daya Tarik sosial dan fisik.
- Kesamaan.
- Kredibilitas.
- Pandai dalam cara penyampaian pesan.
- Dikenal status, kekuasaan dan kewenangannya.

Pembentukan hubungan yang atau sering disebut dengan tahap perkenalan (*acquaintance process*). Beberapa orang peneliti seperti Newcomb (1961), Berger (1973), Zunin (1972), dan Duck (197) telah menemukan hal-hal yang menarik pada proses perkenalan. Fase pertama adalah kontak permulaan (*initial contact phase*) yang ditandai oleh usaha dari kedua belah pihak untuk menangkap informasi dari reaksi lawan bicaranya. Masing-masing pihak berusaha menggali identitas, sikap dan nilai pihak lain. Bila terdapat kesamaan, maka mulailah dilakukan proses pengungkapan diri.

Menurut Fisher ada empat ciri pendekatan psikologi pada komunikasi, yaitu:

- Penerimaan stimuli secara indrawi (*sensory reception of stimuli*)
- Proses yang mengantarai stimuli dan respons (*internal meditation of stimuli*)
- Prediksi respons (*prediction of response*)
- Peneguhan respons (*reinforcement of responses*)

## Faktor-Faktor Sosiopsikologis yang Mempengaruhi Berjalannya Komunikasi

Manusia bukan saja sebagai makhluk pribadi, melainkan dapat pula sebagai makhluk sosial. Sebagai konsekuensi nya, manusia akan dipengaruhi karakter lingkungan sosialnya. Karakter tersebut dapat dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu:

### 1. Motif Sosiogenis

Motif sosiogenis sering pula dikatakan motif sekunder karena motif biologis disebut motif primer atau utama.

## 2. Motif Ingin Tahu

Motif ini didasarkan atas kenyataan bahwa setiap manusia memiliki rasa ingin tahu yang besar. Kita berlama-lama duduk di depan televisi untuk mengetahui berbagai peristiwa yang berkembang.

## 3. Motif Cinta

Mencintai dan dicintai adalah kebutuhan dasar setiap orang. Perasaan cinta menyebabkan timbul nya kasih sayang. Betapa banyak orang cenderung menguasai (*over protective and possessive*)

# **Pengaruh Penggunaan Gawai Berlebihan terhadap Psikologis Anak**

*Naura Cantika Wicaksono*

## **Fungsi Gawai dan Definisi Anak**

Gawai merupakan perangkat modern yang diciptakan oleh kemajuan teknologi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) gawai memiliki istilah lain, yaitu gadget. Gawai atau gadget menjadi barang yang tidak bisa lepas dari kegiatan sehari-hari mulai dari fungsinya sebagai alat komunikasi, pencarian berita, perantara untuk bersosialisasi dalam dunia maya hingga pemanfaatannya pada dunia Pendidikan.

Lesmana (2012), secara umum dikatakan anak adalah seorang yang dilahirkan dari perkawinan antara seorang perempuan dengan seorang laki laki meskipun tidak melakukan pernikahan tetap dikatakan anak.

Menurut Kosman (2005), anak yaitu manusia muda dalam umur, muda dalam jiwa dan perjalanan hidupnya karena mudah terpengaruh dengan keadaan sekitarnya.

Anak adalah seorang yang belum 18 (delapan belas) tahun termasuk anak yang masih dalam kandungan ( Undang – undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak)

## **Manfaat Gawai untuk Kehidupan dan Bahayanya terhadap Anak**

Manusia telah memanfaatkan gawai sebagai alat untuk memudahkan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, seperti pemanfaatan gawai pada dunia pendidikan sebagai media pembelajaran yang lebih inovatif dan seru untuk membangun semangat belajar para pelajar. Pembuatan video-video edukasi dan pembelajaran memudahkan para guru untuk menjangkau pengajaran pada semua muridnya. Namun, jika gawai itu diberikan kepada anak-anak yang masih berusia dibawah umur serta tanpa pengawasan orang dewasa, mungkin saja gawai tersebut akan disalahgunakan serta berdampak buruk untuk kesehatan anak. Karena gadget mengandung radiasi yang berbahaya, penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu berbagai fungsi saraf (Swastika, 2018). Dari perspektif psikologis, masa kanak-kanak adalah periode awal di mana anak-anak memperoleh pengetahuan baru. Jika seorang anak sudah tergantung pada gawai atau terkena dampak negatifnya, perkembangan mereka akan terhambat. Ini karena pengalaman masa kecil mempengaruhi perkembangan berikutnya. Selain itu, tanpa disadari anak-anak sering menerapkan “*What You See is What You Get*”, yang berarti apa

yang dilihat anak adalah pelajaran dan bila tanpa bimbingan yang terarah dan terpadu dari orang tua dan keluarga, perkembangan anak akan mengarah pada hal-hal yang buruk.

Lantas bagaimana dengan anak-anak yang diberikan atau diizinkan untuk bermain gawai? Apakah psikologis anak tersebut akan berdampak buruk? Atau akan mengganggu pertumbuhan anak tersebut?

### **Tanggung Jawab Orang Tua terhadap Pengawasan Anak Ketika Bermain Gawai**

Jumlah anak usia dini di Indonesia yang menggunakan gawai adalah 33,44%, dengan 25,5% di antara mereka yang berusia 0-4 tahun dan 52,76% di antara mereka yang berusia 5-6 tahun, menurut data BPS (Badan Pusat Statistik). Hal ini dapat menyebabkan kecanduan gawai pada anak-anak. Survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 71,3% anak usia sekolah memiliki gawai dan memainkannya dalam jumlah yang cukup lama setiap hari. Selain itu, 79% dari anak-anak yang disurvei dapat memainkan gawai selain untuk tujuan belajar. Anak-anak yang terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar sering mengalami masalah, seperti masalah tidur, prestasi akademik yang buruk, dan masalah sosial dan emosional.

Orang tua selalu berusaha untuk memenuhi kebutuhan anaknya, seperti memberikan gawai kepada anak. Tentu saja untuk membantu anak dalam belajar mencari sesuatu di internet dan lainnya. Tapi tidak semua orang tua bisa membatasi atau mengontrol penggunaan gawai anak mereka. Berdasarkan pengalaman saya sendiri, orang tua justru sengaja memberikan gawai untuk anaknya menonton atau *bermain game* agar anak tersebut tidak rewel dan tidak mengganggu ketika mereka sedang melakukan aktifitas pribadinya. Waktu yang diberikan anak untuk bermain gawai juga tidak dibatasi serta diluar pengawasan, membuat anak bebas bermain gawai tersebut. Sehingga ketika gawai itu diambil dari anak tersebut, anak akan menangis dan mengamuk. Dalam hal tersebut anak sudah mulai kecanduan gawai, karena pemakaian yang berlebihan. Pengaruh terhadap psikologis anak tersebut juga mulai terlihat, dari perilaku anak yang menangis dan mengamuk ketika gawai tersebut diambil. Adapun pengaruh lain yang akan muncul terhadap psikologis anak, yaitu:

- Anak suka membangkang
- Emosi tidak bisa dikendalikan

- Sulit bersosialisasi secara langsung dengan lingkungan sekitar
- Sulit untuk berkonsentrasi
- Gangguan tidur
- Gangguan mental
- Malas berpikir
- Perkembangan kognitif anak terhambat

### **Peran Orang Tua dalam Pemakaian Gawai Anak Mereka**

Peran orang tua sangat penting dalam situasi seperti ini. Hal untuk mencegah atau mengatasi penggunaan gawai yang berlebihan kepada anak bisa dimulai dengan tidak mudah memberikan anak gawai disaat anak tersebut sedang rewel atau orang tua ingin melakukan aktifitas pribadinya. Bisa dialihkan dengan meminta anak untuk menggambar, mewarnai, atau melakukan sesuatu yang bisa bermanfaat. Setelah itu cobalah memberikan reward kepada anak ketika mereka sudah menyelesaikan kegiatan tersebut. Maka anak akan merasa kegiatan yang telah dilakukannya itu dihargai oleh orang tuanya. Bisa juga dengan membatasi penggunaan gawai tersebut. Tetapi alangkah baiknya diberitahukan dan disepakati terlebih dahulu kepada anak, bahwa waktu bermain gawai nya hanya dari jam sekian hingga jam sekian. Sehingga anak mengetahui batasannya. Jika nantinya anak akan menangis atau marah ketika waktu bermain gawainya sudah habis maka ingatkan secara perlahan, bahwa sebelumnya dia sudah sepakat atau berjanji terkait waktu untuk bermain gawainya. Hal ini bisa membuat anak bertanggung jawab kepada waktu.

Menurut survei yang dilakukan oleh KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia), sebanyak 79% orang tua terus mengabaikan peraturan yang mengatur penggunaan gawai anak-anak mereka. Padahal, orang tua harus konsisten dalam menerapkan batasan waktu dan menunjukkan contoh dengan mengurangi penggunaan gawai saat anak berada di dekat mereka. Ini penting untuk dilakukan agar ada aturan yang jelas yang membantu mencegah konflik keluarga. Ketika semua anggota keluarga memahami dan setuju dengan aturan yang diterapkan, anak-anak lebih mudah menerima batasan yang ditetapkan. Ketika aturan ini diterapkan dengan benar, mereka memberi anak-anak panduan yang konsisten dan menghindari kebingungan atau frustrasi tentang kapan mereka boleh menggunakan gawai.

## **Pengaruh Narcissistic Personality Disorder terhadap Remaja dalam Pertemanan**

Abdullah Azzam Saefudin

### **Pengaruh Narcissistic Personality Disorder terhadap Remaja dalam Pertemanan**

Dalam mitologi Yunani, Narcissus jatuh cinta pada bayangannya sendiri di permukaan udara yang tenang; karena tidak bisa melepaskan diri darinya, ia akhirnya meninggal akibat kelesuan. Havelock Ellis pertama kali menggunakan mitos ini untuk menggambarkan keadaan psikologis saat melaporkan kasus autoerotisme pada pria. Saat menyampaikan karya Ellis, Naked memperkenalkan istilah “narcissus.” Freud pertama kali menggunakan istilah “narsistik” dalam catatan kaki pada tahun 1910 untuk *Three Essays on the Theory of Sexuality* Ot tentang Narsisme

Perkembangan lebih lanjut oleh para penulis berikutnya, Waelder mendeskripsikan secara rinci seorang individu dengan “kepribadian narsistik.” Menurut Waelder, individu seperti ini cenderung menunjukkan rasa superioritas yang memuaskan, sangat memperhatikan harga dirinya, dan kekurangan empati atau kepedulian terhadap orang lain, meskipun secara eksternal masih bisa beradaptasi dengan kenyataan. Kurangnya empati ini sering kali paling jelas terlihat dalam aspek seksual mereka, dalam mana hubungan seksual hanya dianggap sebagai kenikmatan fisik belaka, dan pasangan dianggap sebagai alat untuk mencapai kepuasan. Waelder juga menunjukkan bahwa moralitas individu narsistik sering kali didasari oleh motif-motif narsistik. Berbeda dengan perintah superego umum yang berbunyi, “Saya tidak boleh melakukan atau memikirkan hal ini karena tidak bermoral; orang tua saya melarangnya,” moralitas narsistik didorong oleh pikiran, “Ini tidak boleh dilakukan karena akan mempermalukan saya; ini tidak sesuai dengan kepribadian luhur saya.” Waelder juga menambahkan bahwa individu narsistik sering menunjukkan “cara berpikir narsistik,” yang mencakup “libidinisasi berpikir” (berpikir demi berpikir itu sendiri), lebih banyak konsep menyukai daripada fakta, dan menilai proses mental mereka secara berlebihan.

Sejak istilah “narsisme” pertama kali muncul, konsep ini terus berkembang, awalnya dipandang sebagai bentuk penyimpangan seksual hingga akhirnya mencakup pemahaman yang lebih luas, seperti tahap perkembangan, jenis hubungan interpersonal, dan sinonim untuk harga diri.

Definisi narsisme kemudian meluas menjadi “penekanan psikologis pada diri sendiri,” meskipun penggunaannya yang tumpang tindih dengan istilah-istilah seperti neurosis narsistik, psikosis, dan skizofrenia telah membuat pemahaman narsisme semakin kompleks. Dalam karyanya "On Narcissism" Freud tidak memberi karakter spesifik untuk narsisme, namun ia mencatat bahwa beberapa orang sangat melindungi ego mereka dari segala sesuatu yang mungkin merusaknya.

Ahli lainnya, Annie Reich, menunjukkan bahwa narsisme tidak hanya terkait dengan psikosis; ia juga ada dalam perilaku non-psikotik di mana seseorang menampilkan "inflasi diri narsistik" untuk menutupi perasaan rendah diri. Pada tahun 1961, Nemiah menggambarkan individu dengan “gangguan karakter narsistik” sebagai orang yang sangat ambisius, menetapkan tujuan yang tidak realistik, tidak toleran terhadap kegagalan, dan sangat ingin dikagumi. Menurut Nemiah, tindakan individu ini sering didorong bukan oleh keinginan pribadi, tetapi oleh apa yang mereka yakini akan diterima oleh orang lain.

Kernberg, pada tahun 1967, memberikan deskripsi klinis yang lebih rinci tentang “struktur kepribadian narsistik.” Meskipun sebagian besar analisisnya bersifat teoritis, Kernberg mengidentifikasi karakteristik narsistik yang jelas, seperti ambisi besar, fantasi muluk, ketergantungan pada pengakuan, dan kebutuhan akan kekuasaan dan kecantikan. Ia menekankan bahwa, meskipun individu narsistik ini tampak dapat beradaptasi di permukaan, mereka sebenarnya mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan emosional, merasakan penampilan kronis, dan cenderung memanfaatkan orang lain. Individu ini juga sering menyembunyikan rasa cemburu yang intens dengan sikap meremehkan atau mengontrol secara berlebihan, serta ketergantungan. Kernberg menduga bahwa kepribadian narsistik ini muncul karena kebutuhan emosional masa kanak-kanak yang tidak dipenuhi oleh ibu yang kurang empati. Akibatnya, anak tersebut menciptakan “diri yang agung” sebagai bentuk perlindungan, membentuk kepribadian narsistik yang terlihat dalam berbagai aspek kehidupannya.

### **Pengaruh terhadap Lingkungan Pertemanan**

Gangguan kepribadian narsistik atau Narcissistic Personality Disorder (NPD) dapat membawa dampak besar dalam pertemanan. Seseorang dengan NPD cenderung memiliki sifat yang sangat berpusat pada dirinya sendiri dan sering kali kurang memperhatikan kebutuhan serta perasaan orang lain. Hal

ini menciptakan dinamika tertentu dalam pertemanan yang bisa menjadi tidak seimbang dan bahkan merusak.

Hubungan yang tidak seimbang antara memberi dan menerima, Individu dengan NPD sering kali melihat pertemanan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi mereka tanpa memperhatikan keseimbangan dalam hubungan tersebut. Mereka biasanya mengharapkan dukungan emosional dan bantuan dari teman-teman mereka, namun enggan untuk memberikan hal yang sama. Misalnya, ketika individu dengan NPD menghadapi masalah atau situasi sulit, mereka mungkin berharap teman-temannya selalu siap mendengarkan atau memberikan dukungan, bahkan di luar batas yang wajar. Namun, ketika teman mereka mengalami situasi yang sama, mereka cenderung menghindar atau memberikan tanggapan yang minim. Ketidakmampuan untuk memberikan timbal balik yang setara ini membuat teman-temannya merasa terbebani, seperti selalu "memberi tanpa menerima". Pada akhirnya, hubungan ini menjadi tidak seimbang, dan teman-teman mereka merasa lelah dan tidak merasa kasihan karena kurangnya dukungan.

Manipulasi dan pengendalian dalam hubungan persahabatan. Manipulasi emosional adalah salah satu taktik yang sering digunakan individu dengan NPD untuk mempertahankan kendali dalam hubungan pertemanan. Mereka mungkin menggunakan teknik manipulasi seperti "gaslighting" atau membuat teman-teman mereka merasa bersalah atas hal-hal kecil. Contohnya, mereka bisa mengatakan hal-hal seperti, "Jika kamu benar-benar peduli padaku, kamu akan selalu ada saat aku membutuhkan," atau "Aku merasa kamu tidak menghargai aku karena kamu tidak bisa memenuhi permintaanku." Manipulasi semacam ini bisa membuat teman-teman mereka merasa bersalah atau cemas sehingga terus-menerus memenuhi harapan mereka. Pada akhirnya, ini membuat teman-temannya merasa terkendali dan tertekan, terperangkap dalam persahabatan yang terasa seperti beban emosional.

Kebutuhan berlebihan akan validasi dan pengakuan. Individu dengan NPD biasanya memiliki kebutuhan yang besar untuk diperhatikan, divalidasi, dan dipuji oleh teman-temannya. Mereka sering kali berusaha menjadi pusat perhatian dalam setiap situasi dan mengarahkan pembicaraan kepada diri mereka sendiri. Mereka juga cenderung menganggap pencapaian mereka sebagai sesuatu yang lebih penting daripada pencapaian teman-temannya, dan sering kali meminta puji secara langsung atau tidak langsung. Teman-

temannya mungkin merasa bahwa setiap percakapan atau momen pertemanan harus selalu terfokus pada individu dengan NPD, yang membuat mereka merasa tidak dihargai atau tidak dianggap penting. Akibatnya, teman-teman mereka sering kali merasa tertekan dan kesulitan mengekspresikan diri secara alami karena takut mengganggu kebutuhan validasi individu dengan NPD.

Perilaku merendahkan dan kritik terhadap teman. Individu dengan NPD seringkali menunjukkan perilaku mengkritik atau mengkritik orang lain sebagai cara untuk mempertahankan perasaan superioritas. Mereka mungkin menyampaikan penampilan, pekerjaan, atau keputusan teman-temannya dengan nada tegas, atau bahkan membandingkan diri mereka sendiri dengan teman-temannya untuk menunjukkan bahwa mereka lebih baik. Ketika seorang teman mencapai pencapaian atau keberhasilan, individu dengan NPD mungkin merespons dengan ketidakpedulian, atau mereka akan mencoba mengubah fokus ke diri mereka sendiri. Teman-teman mereka merasa diremehkan atau bahkan direndahkan secara psikologis, dan ini menyebabkan ketegangan serta mengurangi kepercayaan diri mereka. Perilaku ini menciptakan suasana pertemanan yang tidak mendukung, penuh kritik, dan menurunkan kualitas interaksi antar teman.

Sikap kompetitif dan iri hati terhadap teman. Individu dengan NPD sering kali merasa cemburu atau iri hati terhadap prestasi dan pencapaian teman-temannya. Dalam konteks pertemanan, mereka mungkin menunjukkan sikap kompetitif yang berlebihan, di mana setiap keberhasilan atau prestasi teman dianggap sebagai ancaman terhadap citra diri mereka. Mereka mungkin mencoba meremehkan atau mengabaikan pencapaian teman mereka, atau bahkan menirunya untuk menunjukkan bahwa mereka juga bisa melakukan hal yang sama. Hal ini menciptakan lingkungan pertemanan yang tidak nyaman, di mana teman-temannya merasa seperti terjebak dalam persaingan terus-menerus alih-alih mendapatkan dukungan yang seharusnya ada dalam pertemanan yang sehat.

Sulit mempertahankan persahabatan jangka panjang. Ketika pertemanan terus-menerus diwarnai dengan kecerdikan, manipulasi, dan kurangnya empati, sulit bagi individu dengan NPD untuk mempertahankan persahabatan dalam jangka panjang. Teman-temannya mungkin merasa tidak tahan dan akhirnya menjauh. Hubungan yang tidak mendukung dan penuh konflik ini cenderung cepat berakhir ketika teman-teman mereka mulai menyadari dampak buruk dari perilaku narsistik tersebut. Hal ini

menyebabkan individu dengan NPD sering merasa kesepian dan terlindungi, karena mereka kehilangan teman-teman yang seharusnya menjadi sistem dukungan emosional.

Ketidakmampuan menghormati batasan pribadi. Batasan pribadi adalah elemen penting dalam setiap hubungan yang sehat. Namun, individu dengan NPD cenderung mengabaikan atau membatasi batasan ini demi memenuhi kebutuhan mereka sendiri. Mereka bisa saja mengganggu teman-temannya kapan saja tanpa memikirkan waktu atau kondisi, atau mereka menuntut dukungan bahkan dalam situasi yang tidak sesuai. Ketidakmampuan menghormati batasan ini sering kali menyebabkan ketegangan, di mana teman-teman mereka merasa keinginan oleh tekanan yang diberikan oleh individu dengan NPD. Perilaku ini menguras energi emosional teman-teman mereka, dan banyak yang akhirnya menarik diri dari hubungan ini untuk melindungi keseimbangan emosional mereka.

### **Menghadapi Seorang yang Memiliki NPD**

Untuk bisa menghadapi seorang yang memiliki NPD tentunya kita juga harus memahami karakteristik dari NPD itu sendiri. Seperti mereka memiliki rasa superioritas yang besar, lalu mereka juga sangat butuh terhadap validasi dan juga pengakuan, dan yang paling buruk adalah sikap manipulatif nya. Berteman dengan seseorang yang memiliki NPD mungkin sangat merugikan dan penuh dengan dinamika yang tidak sehat. Jika merasa bahwa hubungan ini tidak lagi memberikan manfaat bagi kesejahteraan diri sendiri, maka kita pun harus siap untuk mengakhiri hubungan tersebut.

# **Kurangnya Perhatian pada Anak Berpengaruh pada Psikologisnya**

*Muhammad Rafif*

## **Pengaruh Orang Tua pada Psikologi Anak**

Seperti yang kita ketahui, peran orangtua sangat penting bagi perkembangan anak mulai usia dini, terutama bagi psikologis anak tersebut. Orangtua adalah sekolah pertama bagi anak-anaknya serta menjadi *Role Model* bagi anak-anaknya. Bagaimana pola asuh orangtua kepada anaknya sejak dini menjadi penentuan besar terhadap pembentukan pola emosional anak dan perkembangan anak.

## **Proses Perkembangan Psikis Anak dan Peran Orang Tua**

Perkembangan anak adalah proses perubahan perilaku yang belum matang menjadi matang, proses mengubah sikap ketergantungan menjadi pribadi yang mandiri. Perkembangan anak sendiri memiliki beberapa aspek, salah satunya yaitu Perkembangan psikis. Perkembangan psikis ini bisa berupa kemampuan berinteraksi dengan orang tua sendiri hingga dengan orang lain, kemampuan berpikir secara sensori motorik (melibatkan panca indra), hingga kemampuan berpikir praoperasional konkret (pemikiran objek/imajinasi). Proses ini membutuhkan dukungan penuh dari orangtua secara fisik dan emosional agar perkembangan anak bisa menjadi maksimal.

Pada saat usia dini, anak mengalami masa *Golden Age* (keemasan usia), yang artinya perkembangan anak pada saat itu berkembang pesat. Perkembangan anak saat usia 4 tahun sudah mencapai 50%, lalu meningkat menjadi 80% saat usia 8 tahun, dan menjadi sempurna 100% saat mencapai usia 18 tahun. Pada masa inilah para orangtua harus aktif berinteraksi dengan anak mereka sebagai pembentukan kepribadian serta pembentukan emosional anak, karena masa ini hanya datang sekali dalam seumur hidup dan tidak boleh diabaikan.

## **Masalah Perkembangan Emosional Anak Akibat Kurangnya Perhatian Orang Tua**

Saat ini banyak orangtua yang sudah memenuhi kebutuhan anak secara materi, akan tetapi masih banyak juga orang tua, khususnya di Indonesia yang belum sadar akan pentingnya peran mereka terhadap

perkembangan anak secara kepribadian maupun emosional untuk masa depannya. Padahal, keluarga adalah lingkungan pertama bagi anak dalam proses perkembangan emosional dan pembentukan kepribadian anak. Jika anak tidak mendapatkan perkembangan emosional secara baik, maka ketika dewasa nanti akan berdampak kurang baik pada perilaku anak tersebut. Selain itu, perlakuan orangtua yang negatif (kurang perhatian) terhadap anaknya, akan membuat anak cenderung tidak bertanggung jawab dan mempunyai perilaku yang kurang baik (Hurlock, 1987).

Mungkin beberapa orang tua masih berpikir bahwa hal terpenting bagi anaknya adalah bisa memberikan Pendidikan yang terbaik untuk anaknya dan memberikan semua kebutuhan anaknya, sehingga banyak orangtua yang hanya fokus bekerja dari siang hingga malam. Mereka berangkat ketika anak masih tertidur, lalu mereka pulang dari bekerja ketika anak sudah tertidur. Hal ini menjadi salah satu kurangnya perhatian orangtua kepada anaknya, hanya fokus bekerja tapi tidak mempunyai waktu untuk anak walau hanya sekedar berinteraksi, bertanya kegiatan apa saja yang dilakukan anaknya sehari hari. Bahkan ketika hari *Weekend* pun mereka lebih memilih untuk beristirahat setelah bekerja di hari hari sebelumnya.

Beberapa dampak dari kurangnya perhatian pada anak adalah anak akan bertumbuh dengan perasaan yang kesepian, hubungan dengan orangtua menjadi kurang baik, serta kurangnya kepercayaan kepada orangtua, sehingga membuat anak kurang nyaman ketika berada di rumah. Bahkan, yang lebih parah lagi ketika anak beranjak remaja, dia bisa menjadi anak yang nakal karena sejak kecil dia merasa kurang diperhatikan orang tuanya yang menyebabkan anak mencari hal itu diluar. Selain itu, anak bisa menjadi seseorang yang tidak simpatik dan tidak bisa mengekspresikan emosinya dengan baik, karena sejak kecil tidak diperkenalkan rasa emosional.

### **Strategi Orang Tua dalam Membantu Perkembangan Emosional Anak**

Kejadian tersebut menunjukkan betapa pentingnya peran orangtua dalam perkembangan anak, baik secara fisik maupun secara emosional. Kedua aspek ini harus benar benar diperhatikan oleh orangtua, karena dua aspek ini saling berhubungan dan sama pentingnya untuk anak. Ketika dua aspek ini terpenuhi maka anak tersebut bisa mempunyai kemampuan emosional dan kepribadian yang baik, dan jika anak hanya mendapatkan dukungan secara fisik, dan secara emosional mengalami perkembangan yang kurang baik, maka sikap dan perilaku anak tersebut menjadi kurang baik juga

ketika di masa dewasa. Kunci dari perkembangan emosi pada anak-anak adalah belajar bagaimana mengatur emosi. Untuk mengatur emosi, anak-anak akan meniru bagaimana orangtua mereka menampilkan emosi dan bagaimana orang tuanya berinteraksi dengan orang lain.

Lebih jauh lagi, cara orang tua mengatasi emosi anak-anak mereka dan menanggapi anak-anak mereka, dapat mempengaruhi bagaimana ekspresifnya perasaan anak-anak. Jika orang tua bereaksi dengan kritik atau menolak perasaan sedih atau marah seorang anak, maka hal itu dapat menyebabkan anak-anak menjadi lebih rentan terhadap emosi negatif dan kurang mampu mengatasi stress. Sebaliknya, jika orang tua bisa membimbing emosi anak-anak dan membantu mereka untuk mengekspresikan diri mereka dengan cara yang sehat, maka itu akan membantu mereka dalam menanggapi sebuah permasalahan atau tantangan. Bahkan, itu akan membantu kompetensi akademis dan sosial anak tersebut. Pelatihan emosi seperti ini sangat membantu dalam mengurangi perilaku masalah di masa depan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa perkembangan emosi sosial anak dipengaruhi oleh gaya asuh orang tua dan peran orang tua dalam merawat dan memberikan pendidikan. Pengasuhan orang tua mempengaruhi bagaimana anak-anak berubah secara fisik, sosial, dan emosional. Namun orang tua tidak harus terobsesi untuk menentukan langkah-langkah yang sempurna dalam mendidik dan membentuk perilaku anak. Akan tetapi, orang tua tetap harus ikut serta dalam pembangunan emosi sosial anak dengan baik sesuai dengan ajaran agama, norma sosial, etika, adat istiadat, dan hukum yang berlaku.

## **Dampak Film Aksi terhadap Karakter Anak**

*Syifa Luthfiyah*

### **Mengenal Film dan Genre Action**

Film secara garis besar memiliki pengertian gambar hidup, atau sekarang bisa disebut dengan sinema ataupun movie. Film adalah hasil peradaban manusia yang diciptakan melalui proses kreatif dengan melahirkan impian melalui teknologi yang hasilnya bisa disaksikan semua orang. Proses kreatif yang membantu teknologi inilah yang pada akhirnya menjadi salah satu hiburan yang sangat representatif sebagai tontonan yang menghibur bagi penikmatnya. (Guritno, 2018:1)

Film pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tanggal 5 Desember 1900. Perkembangan film memiliki perjalanan cukup panjang hingga pada akhirnya menjadi seperti film di masa kini yang kaya dengan efek, dan sangat mudah didapatkan sebagai media hiburan. Film terbagi sesuai dengan umur para penonton, tidak sembarang anak menonton film yang tidak sesuai dengan umurnya. Karena, nanti akan berdampak pada pemikiran dan sikap anak tersebut. Film tidak hanya dengan pemain orang asli tetapi juga bisa dengan menggunakan karakter kartun yang dibuat dengan karya imajinasi manusia yang biasa kita sebut animasi.

Animasi dibentuk secara langsung dari awal abad ke 20. Perkembangan konten animasi ini melibatkan berbagai proses penggunaan suara, tampilan, hingga teknologi yang lebih modern. Saat ini, animasi telah berkembang menjadi bentuk seni yang sangat beragam dan ada di berbagai media, termasuk film, televisi, video game, dan konten internet. Animasi kartun tersendiri yaitu sebuah film yang dimana biasanya anak-anak sangat senang untuk menonton. Karena, anak-anak yang masih di bawah umur pemikiran mereka masih penuh dengan hayalan-hayalan fantasi yang membuat mereka semakin mendukung dengan adanya animasi kartun, apalagi dengan kecanggihan dan kepintaran manusia zaman sekarang yang membuat grafik-grafik dari animasi tersebut sangat terlihat lebih nyata.

Tidak hanya itu di dalam film terdapat macam-macam genre yang membuat karakter pemain film tersebut sebagai objeknya, ada kalanya tidak semua genre bagus untuk diserap oleh anak, salah satunya genre action atau bisa dikenal dengan sebutan aksi. Action memiliki arti sebuah tindakan baik fisik atau mental yang dilakukan pada karakter pemain tersebut, dari arti tersebut sudah terbayang genre action yaitu memberikan cerita yang

menegangkan dengan adanya aksi kejar-kejaran, tembak menembak serta Balapan. Action terdapat karakter protagonis dan antagonis yang keduanya saling berhubungan dalam sebuah konflik cerita. Karakter di genre tersebut juga mempengaruhi karakter anak.

Memasuki karakter, karakter anak itu paling penting dari ia usia dini. Karakter dibentuk oleh kedua orang tua yang menentukan sikap dan sifat anak untuk kedepannya baik untuk diri anak sendiri ataupun dengan hubungan sosial yang ia temui. Karakter bisa didefinisikan dengan cara seseorang berpikir, merasa dan berperilaku.

### **Dampak Film terhadap Karakter Anak: Sisi Positif dan Negatif**

Menonton film tentunya bukan semata-mata untuk mendapatkan hiburan belaka. Film mempunyai banyak manfaat dalam proses pembelajaran sehingga film sangat berperan untuk memberikan ilmu yang baik kepada penyimak. Salah satu proses pembelajaran harus menggunakan media yang menarik salah satu media nya adalah karya sastra. Film termasuk salah satu karya sastra yang banyak dikenal dan digemari.

Media Film juga memiliki peran sebagai pembentuk Pendidikan karakter yaitu sebagai berikut :

- Film dapat mengilustrasikan kontras visual secara langsung.
- Film dapat menghadirkan pengaruh emosional yang kuat. (Javandalasta, 2011:1).
- Keterampilan membaca atau menguasai penguasaan bahasa yang kurang, bisa diatasi dengan menggunakan film sangat tepat untuk menerangkan suatu proses.
- Film dapat lebih realistik hal hal yang abstrak dapat terlihat menjadi lebih jelas. (Trinova & Nini, 2016: 510). Mengembangkan daya fantasi anak. (Sabri, 2012:54).

Adapun faktor-faktor yang membuat anak-anak tertarik pada film aksi, seperti ketertarikan terhadap karakter heroik dan aksi yang cepat. Menurut penelitian, paparan media yang menampilkan aksi dan karakter heroik dapat membuat anak mengidolakan tokoh tersebut dan berusaha menirunya. Anak-anak dan remaja sering mencari figur atau idola yang bisa dijadikan panutan, terutama karakter yang kuat dan berani, yang banyak ditemukan dalam film aksi, mengeluarkan kata-kata seperti apa yang telah dia tonton baik itu kalimat yang baik ataupun yang kurang baik.

Bagaimana dengan animasi kartun atau film-film yang bergenre aksi dan apa dampak negatif nya ?

Film kartun action dikenal juga dengan film kartun laga. Kartun laga adalah tayangan animasi yang cenderung berbentuk atau menggambarkan aksi kekerasan dan dapat dipahami sebagai tindakan menyakiti, merendahkan, menghina, atau tindakan kekejaman yang bertujuan untuk membuat objek laga itu menderita, baik secara psikologis maupun fisiologis. (Irmawan dalam Surbakti, 2008: 125). Timbul anggapan bahwa film kartun di televisi merupakan film yang cocok dikonsumsi anak. Anggapan ini timbul karena banyak orang tua yang menganggap film tersebut disajikan sesuai dengan perkembangan anak. Padahal tidak semua film kartun cocok dan baik bagi anak.

Di indonesia film kartun action masih banyak sekali di tayangkan di layar TV, umumnya anak-anak senang menonton filmnya dengan tokoh yang berkarakter membela kebenaran dan melawan penjahat, aksi-aksi mereka banyak menimbulkan suara yang dahsyat dan gerakan yang cepat saat ditampilkan, sehingga anak-anak belum dapat membedakan antara adegan yang bersifat khayalan dengan adegan yang bersifat fakta. Mereka menganggap bahwa apa yang mereka lihat di televisi semuanya adalah benar-benar terjadi.

Beberapa contoh dampak negatif :

- Menunjukkan perilaku yang mudah emosi seperti mudah marah, mudah kesal dengan temannya.
- Menimbulkan perilaku agresif yang bertambah seperti berkelahi, menendang, memukul, meraih mainan, dan melemparkan barang.
- Hilangnya kefokusanan serta keinginan untuk belajarnya kurang
- Anak kurang dapat membedakan khayalan dengan kenyataan.

### **Peranan Orang Tua dalam Mengawasi Anak saat Menonton Film Aksi**

Di balik dampak negatif tentu ada solusi untuk mencegah ataupun mengurangi anak dari dampak negatif menonton film action, tentunya peran dari orang tua ikut serta dalam mengatasinya. Berikut cara mengatasinya :

- Diskusi setelah Menonton:

Setelah menonton, orang tua sebaiknya berdiskusi dengan anak mengenai adegan yang mereka lihat, menjelaskan perbedaan antara dunia nyata dan fantasi dalam film. Hal ini membantu anak

memahami konteks cerita dan membedakan mana yang tidak layak ditiru.

- Melibatkan Anak dalam Aktivitas Alternatif:

Mengajak anak dalam kegiatan yang mendukung kreativitas dan keterampilan sosial seperti olahraga, seni, atau membaca buku. Aktivitas ini membantu anak menemukan cara yang lebih sehat untuk mengekspresikan energi dan imajinasi mereka, serta meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial.

- Pendampingan Aktif dari Orang Tua:

Orang tua diharapkan mendampingi anak saat menonton dan memberikan konteks atas adegan aksi yang tidak sesuai kenyataan. Pendampingan ini membantu anak membedakan antara fantasi dan realitas, serta mengurangi kecenderungan untuk meniru adegan berisiko tinggi.

- Menyediakan Alternatif Positif:

Mengganti tontonan aksi dengan film atau acara yang berisi nilai moral, kerja sama, dan empati dapat memberi pengaruh positif pada perilaku anak, serta menanamkan cara yang tepat dalam menghadapi konflik

- Penguetan Nilai Sosial:

Diskusi bersama anak tentang nilai-nilai baik, seperti rasa empati dan pengendalian diri, berfungsi untuk membentuk karakter dan mengurangi dampak perilaku agresif. Hal ini efektif dalam membantu anak memahami bahwa kekerasan bukan solusi yang positif

- Kontrol Media Secara Efektif:

Menerapkan kontrol penggunaan media dan menetapkan batas waktu menonton harian dapat mengurangi paparan anak terhadap konten yang kurang sesuai dengan usia mereka. Selain itu, mengatur akses ke konten yang lebih edukatif adalah pilihan yang sehat dalam jangka panjang.

## **Dampak Pornografi pada Psikologi Remaja**

*Ziezia Aulia Zalni*

### **Psikologi Remaja**

Psikologi remaja mengalami perkembangan pada aspek emosional maupun sosial. Ia mulai mencari jati dirinya, dan tak jarang untuk memberontak sehingga harus orangtua perhatikan. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang terjadi pada usia 10-19 tahun. Bukan hanya fisik, pada masa ini terjadi perkembangan psikologi remaja dalam aspek emosional maupun sosial.

### **Fase Perubahan Remaja**

Rentang usia remaja adalah 10 tahun sampai 21 tahun menurut beberapa ahli. Fase remaja adalah fase peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Karakteristik yang bisa dilihat adalah adanya banyak perubahan yang terjadi baik itu perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang dapat dilihat adalah perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Perubahan mental pun mengalami perkembangan. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistik. Periode ini disebut fase pubertas (*puberty*) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Kebutuhan lain dari remaja adalah teman sebaya, dimana teman sebaya adalah sangat penting bagi remaja untuk mengenal dunia luar keluarga. Namun dalam interaksinya, remaja sering mengalami tekanan untuk mengikuti teman sebaya atau yang disebut konformitas (*conformity*) yang sangat kuat. Konformitas ada yang positif dan negatif. Konformitas muncul ketika individu meniru sikap, atau tingkah laku orang lain dikarenakan ada tekanan nyata maupun yang tidak nyata. Perilaku remaja yang menyimpang seperti berbuat onar, mencuri dan lain lain perlu mendapat perhatian khusus bagi orangtua, guru dan pemerhati pendidikan. Pertentangan dan pemberontakan adalah bagian alamiah dari kebutuhan para remaja untuk menjadi dewasa yang mandiri dan peka secara emosional.

## **Kecanduan Menonton Pornografi pada Remaja**

Memasuki masa remaja, terjadi perubahan signifikan terjadi pada elemen kognitif, fisik, dan emosional. Pada masa ini, terjadi peningkatan minat terhadap seksualitas. Sayangnya, keingintahuan seksual remaja tidak dibarengi dengan pendidikan seks yang memadai. Sebagian besar individu masih menganggap bahwa membicarakan seksualitas adalah hal yang tabu. Akhirnya, remaja cenderung belajar sendiri, baik dengan berbincang dengan teman atau mencari di internet.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan pornografi pada anak-anak adalah kemudahan mereka mengakses internet. Banyaknya materi pornografi yang tersedia, serta iklan yang memuat konten seksual, tetap terlihat di layar gawai. Dengan menggunakan teknik studi literatur, penelitian ini mencoba untuk menyelidiki penyebab dan konsekuensi dari kecanduan pornografi pada remaja. Kecanduan pornografi pada remaja disebabkan oleh pengaruh internal dan lingkungan, menurut temuan. Keingintahuan, spiritualitas, dan faktor emosional adalah contoh faktor internal. Kecanduan pornografi pada remaja dapat merusak elemen kognitif, emosional, dan sosial, serta kemungkinan perilaku seksual yang tidak aman, karena penyebab eksternal seperti akses mudah ke materi pornografi di internet, teman sebaya, dan kurangnya pendidikan seksual.

## **Faktor Kecanduan Pornografi Remaja**

Remaja merupakan peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Perubahan kognitif, fisik, dan emosional terjadi pada fase ini. Seksualitas menjadi bagian penting dari proses tersebut. Remaja mengembangkan kemampuan untuk mengekspresikan perasaan seksual mereka dan menjadi lebih sadar akan seksualitas mereka sendiri. Didorong rasa ingin tahu yang besar dan minat yang meningkat terhadap seksualitas, mereka mulai mencari informasi tentang seksualitas, terutama di internet. Namun sayangnya, aksesibilitas informasi terkait seksualitas secara online, menjadi salah sasaran. Mereka rentan terpapar konten pornografi, berupa foto, video, atau film dewasa. Tercatat, Indonesia menempati urutan ketiga pengakses pornografi terbesar di dunia. Iklan yang mengandung pornografi sering muncul di layar meskipun kita tidak sedang mengakses situs porno.

Selain akses internet yang mudah, faktor lain yang diduga menjadi penyebab remaja kecanduan pornografi pada remaja antara lain masih minimnya pengawasan orang tua dan pendidikan seks remaja.

Kecanduan pornografi dapat berdampak negatif pada remaja, seperti terganggunya fungsi aspek kognitif, emosi, dan kehidupan sosial. Hal ini dapat menyebabkan persepsi yang menyinggung tentang hubungan dan seks. Studi terhadap remaja di Amerika Serikat menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan pornografi cenderung memiliki keyakinan seksual yang salah. Kecanduan pornografi juga menggiring remaja pada aktivitas seksual yang tidak sehat, termasuk seks pranikah. Oleh sebab itu, penting bagi remaja untuk memahami seksualitas dari aspek fisik, emosional, dan sosial sehingga mampu membuat keputusan yang sehat tentang perilaku seksual mereka. Disini, peran orang tua sangat dibutuhkan untuk mendukung perkembangan remaja, dengan cara berkomunikasi, memberi edukasi tentang kesehatan dan bahaya seksualitas.

### **Cara Mengatasi Kecanduan Pornografi**

Cara mengatasi efek dari kecanduan Pornografi pada remaja ada beberapa cara yaitu:

- Pendidikan Seksual yang Sehat: Memberikan pemahaman yang jelas tentang seksualitas, hubungan yang sehat, dan dampak negatif dari pornografi.
- Terapi Kognitif-Perilaku (CBT): CBT dapat membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat terkait pornografi.
- Dukungan Emosional: Mendorong komunikasi terbuka dengan orang tua, guru, atau konselor untuk mendapatkan dukungan emosional.
- Pengembangan Keterampilan Coping: Mengajarkan teknik pengelolaan stres dan emosi yang lebih sehat sebagai alternatif untuk mengatasi dorongan.
- Pengaturan Lingkungan Digital: Menggunakan perangkat lunak pemfilteran untuk membatasi akses ke konten pornografi.
- Aktivitas Positif: Mengarahkan remaja untuk terlibat dalam hobi atau kegiatan sosial yang positif untuk mengalihkan perhatian dari kecanduan.
- Kelompok Dukungan: Bergabung dengan kelompok yang fokus pada pemulihan dari kecanduan untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan.

Menggabungkan beberapa pendekatan ini dapat membantu remaja mengatasi kecanduan pornografi secara efektif.

## **Manajemen Psikologi Perempuan saat Menstruasi**

*Siti Salwa Salsabila*

### **Menstruasi**

Periode menstruasi pertama yang dialami oleh seorang anak perempuan, yang dikenal sebagai menarche, terjadi pada masa pubertas pada usia 10 hingga 16 tahun, tergantung pada faktor genetik, lingkungan dan kesehatan. Menarche menandakan kemampuan reproduksi seorang wanita. Setelah menarche, siklus menstruasi akan mulai terbentuk, yang berlangsung antara 28 – 35 hari, meskipun siklus yang lebih pendek maupun panjang juga bisa dianggap normal, tergantung individu. Menstruasi adalah sebuah fase yang dialami wanita dewasa setiap bulannya, dimana tubuh mengalami pendarahan yang terjadi karena pelepasan lapisan endometrium yang sebelumnya menebal sebagai persiapan untuk kemungkinan kehamilan. Proses ini berlangsung selama beberapa hari, umumnya antara 3 hingga 7 hari.

### **Sindroma pra-menstruasi (PMS)**

Pada fase ini, selain pendarahan, banyak wanita yang mengalami gejala lain seperti kram perut, kelelahan, hingga perubahan emosi akibat perubahan hormonal yang terjadi di dalam tubuh. Sindroma pra-menstruasi (PMS) adalah kondisi kesehatan yang umum dialami oleh banyak wanita, yang muncul beberapa hari sebelum menstruasi dimulai hingga menstruasi tersebut berlangsung. Secara umum, sindroma pra-menstruasi terjadi karena fluktuasi hormon, khususnya estrogen dan progesterone, yang mempengaruhi berbagai sistem tubuh selama siklus menstruasi. Pengaruh Sensitivitas Tubuh terhadap Fluktuasi Hormon sebagai Penyebab Sindroma pra-menstruasi pada Wanita.

Menstruasi yang dialami oleh remaja seringkali dapat memicu berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah nyeri haid atau dysmenorrhea, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.Umumnya terjadi pada hari pertama atau hari kedua menstruasi, yang merupakan periode puncak ketidaknyamanan, Dahulu sindroma pra-menstruasi seringkali dikaitkan dengan ketidakseimbangan hormon dalam tubuh perempuan, yang dianggap sebagai penyebab utama timbulnya gejala-gejala yang tidak menyenangkan sebelum hingga saat menstruasi. Namun, hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa penyebab sindroma pra-menstruasi

sebenarnya bukanlah ketidakseimbangan kadar hormon itu sendiri, melainkan seberapa sensitif atau peka tubuh seseorang terhadap fluktuasi hormon yang terjadi selama siklus menstruasi, yang bisa mempengaruhi berbagai sistem tubuh, termasuk otak dan suasana hati. Sehingga dipaparkan bahwa remaja wanita yang mengalami usia haid dini mengalami paparan prostaglandin yang lebih lama dan berakibat pada kram dan nyeri perut.

### **Dampak Sindroma Pra-Menstruasi pada Kesehatan Fisik dan Emosional Wanita serta Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup**

Pada sebagian wanita, perubahan hormon ini dapat memicu respons tubuh yang lebih kuat, menyebabkan gejala fisik dan emosional yang intens. Sindroma pra-menstruasi bisa menjadi sangat berat dan mengganggu kegiatan sehari-hari, bahkan sampai tidak bisa melakukan kegiatan sehari-hari tersebut.

Data medis terakhir menyebutkan, lebih dari 100 gejala terkait sindroma pra-menstruasi yang telah teridentifikasi, namun ada beberapa gejala yang paling sering dialami oleh banyak wanita, antara lain:

- Pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara
- Timbul jerawat
- Nafsu makan meningkat
- Berat badan bertambah
- Perut terasa mulas, kembung, dan kram
- Sakit kepala
- Pegal linu
- Nyeri punggung
- Lemah dan lesu
- Mudah cemas dan tersinggung
- Sulit berkonsentrasi
- Gangguan tidur

Gejala-gejala di atas bisa sangat mengganggu dan mempengaruhi kualitas hidup, mengganggu produktifitas sehari-hari, serta menambah beban emosional, terutama jika gejala-gejala tersebut berlangsung cukup lama.

### **Strategi Efektif untuk Mengatasi Sindroma Pra-Menstruasi: Dari Modifikasi Gaya Hidup hingga Intervensi Medis**

Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang penyebab dan faktor-faktor yang dapat memicu sindroma pra-menstruasi, wanita dapat

lebih efektif dalam mengelola berbagai gejala yang muncul sebelum hingga saat menstruasi berlangsung.

Sindroma pra-menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk perubahan hormon, ketidakseimbangan kimiawi di otak, pola makan, tingkat stress, serta faktor genetik. Namun, terdapat beberapa cara yang dapat mencegah hingga mengatasi sindroma pra-menstruasi, yaitu:

- Modifikasi gaya hidup

Gaya hidup yang sehat adalah langkah pertama untuk mencegah atau mengatasi PMS. Para dokter merekomendasikan agar penderita PMS sebaiknya mengurangi konsumsi kafein, garam, dan gula. Latihan aerobic ringan dan tidur yang cukup telah dibuktikan memberikan efek yang sangat bermanfaat untuk meringankan bahkan dapat menghilangkan gejala PMS.

- Suplemen nutrisi

Suplemen tertentu terbukti dapat memperbaiki kondisi pra-menstruasi. Multivitamin yang mengandung zat besi, suplemen kalsium dosis tinggi (1200-1600 mg per hari), suplemen magnesium (200-360 mg per hari), vitamin B6 (50-100 mg per hari), sudah terbukti melalui beberapa penelitian efektif meringankan gejala-gejala PMS, baik yang bersifat emosional maupun fisik. Namun harus diingat bahwa konsumsi suplemen nutrisi ini tidak boleh melebihi dosis yang disarankan karena dapat menimbulkan bahaya. Konsumsi vitamin B6 lebih dari 100 mg per hari misalnya, dapat menyebabkan neuropati perifer (Ghanbari et al, 2009; Jarvis et al, 2008; Takashima-Uebelhoer and Bertone- Johnson, 2014).

- Jahe madu

Minuman jahe madu sangat enak rasanya dan juga mudah membuatnya. Minuman ini akan menghangatkan badan dan kandungan madunya menambah stamina dan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit.

- Kunyit asam

Seperti namanya, bahan utama minuman ini adalah kunyit dan asam jawa. Zat anti radang yang terkandung pada kunyit dan antinyeri yang dimiliki asam jawa membuat paduan kedua bahan ini berkhasiat meredakan nyeri perut saat menstruasi. Sebagaimana diketahui, otot perut selalu berkontraksi sangat intens untuk mengeluarkan darah dari

dalam rahim. Kontraksi otot ini menyebabkan ketegangan dan nyeri pada saat menstruasi.

- **Psikoterapi**

Untuk meringankan gejala gejala PMS atau PMDD dapat diberikan psikoterapi, antara lain terapi relaksasi, terapi kognitif perilaku, dan psikoterapi dinamik. Dengan salah satu contoh terapi relaksasi yang bermanfaat meredakan ketegangan yang dialami seorang perempuan saat mengalami PMS. Prinsipnya adalah melatih pernafasan (menarik nafas dalam dan lambat, lalu mengeluarkannya dengan lambat pula), mengendurkan seluruh otot tubuh dan mensugesti pikiran ke arah pikiran yang positif dan konstruktif. Dalam proses terapi, dokter akan membimbing pasien untuk melakukan latihan ini secara perlahan-lahan, biasanya berlangsung 20-30 menit atau lebih lama lagi. Setelah itu, pasien diminta untuk melakukannya sendiri dirumah setiap hari.

- **Farmakoterapi dengan obat-obat psikotropika**

Obat-obat psikotropika hanya dapat diperoleh dan diberikan kepada pasien dengan resep dokter, karena sangat besar resiko bahayanya. Oleh sebab itu penanganan PMS yang parah atau PMDD menggunakan obat-obatan hanya dapat dilakukan oleh dokter. Uraian tentang penanganan PMDD menggunakan obat-obatan diberikan disini, sekedar untuk pengetahuan saja dan tidak untuk dipraktekkan tanpa berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter.

- **Terapi hormonal**

Di samping terapi menggunakan obat-obat psikotropika, penanganan PMDD juga dapat dilakukan dengan intervensi hormonal, yaitu dengan kontraseptif oral (mengandung hormon-hormon seks) atau hormon jenis lain. Intervensi hormonal hanya dapat dan boleh dilakukan oleh dokter.

Intervensi dengan kontrasepsi oral dilakukan berdasarkan prinsip bahwa supresi ovulasi akan menghilangkan atau mengurangi gejala-gejala premenstrual. Namun demikian, kontrasepsi oral hanya dapat mengurangi gejala-gejala PMS seperti dismenoreia dan menorragia, namun tidak berpengaruh terhadap ketidakstabilan emosi. Pada wanita yang sedang mengkonsumsi pil KB namun mengalami gejala PMS, sebaiknya pil KB tersebut dihentikan sampai gejala berkurang.

## **Dampak Pelecehan Seksual pada Psikologis Anak**

*Annisa Najwa Wibowo*

### **Pengertian Pelecehan Seksual pada Remaja**

Pelecehan seksual pada remaja adalah segala bentuk perilaku, tindakan, atau ucapan yang mengandung unsur seksual dan dilakukan tanpa persetujuan atau keinginan pihak yang menjadi sasaran (Ferdina et al., 2019). Perilaku ini bisa terjadi secara langsung maupun tidak langsung, seperti melalui ucapan, kontak fisik, atau media digital. Pelecehan seksual seringkali melibatkan pelanggaran batasan pribadi, yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, ketakutan, atau trauma bagi korbananya. Pada remaja, pelecehan seksual sering kali terjadi di lingkungan sekolah, rumah, atau tempat umum. Faktor usia, yang sering kali disertai kurangnya pemahaman dan pengalaman, membuat remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap tindakan ini.

Pelecehan seksual juga dapat mempengaruhi perkembangan psikologis remaja. Dalam banyak kasus, korban merasa malu atau takut untuk melaporkan kejadian tersebut, terutama jika pelaku adalah orang yang lebih tua atau memiliki otoritas. Selain itu, pelecehan seksual sering kali tidak hanya berdampak pada korban secara fisik, tetapi juga secara emosional dan mental, seperti munculnya perasaan cemas, kehilangan rasa percaya diri, hingga gangguan psikologis jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk memahami fenomena ini agar dapat memberikan perlindungan dan dukungan yang memadai bagi remaja.

Pelecehan seksual dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis utama: verbal, fisik, dan non-fisik. Verbal meliputi ucapan atau komentar yang bersifat seksual, seperti pelecehan melalui ejekan, lelucon cabul, atau godaan yang tidak diinginkan. Fisik mencakup sentuhan, pelukan, atau tindakan lainnya yang melibatkan kontak tubuh tanpa persetujuan. Sementara itu, non-fisik mencakup tindakan yang tidak melibatkan kontak langsung, seperti pengiriman pesan atau gambar tidak senonoh melalui media sosial, tatapan yang tidak nyaman, atau penguntitan. Ketiga jenis pelecehan ini sering kali saling berkaitan dan dapat terjadi dalam berbagai konteks (Bintari, 2024).

Remaja yang menjadi korban pelecehan seksual seringkali memiliki karakteristik tertentu, seperti rasa takut untuk berbicara atau melapor, terutama jika pelaku adalah orang yang dikenal atau memiliki kekuasaan. Korban juga mungkin menunjukkan perubahan perilaku, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, menurunnya prestasi akademik, atau munculnya

tanda-tanda gangguan emosi, seperti mudah marah atau sering merasa cemas. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh tekanan sosial dan stigma yang masih melekat pada korban pelecehan seksual.

Pelecehan seksual pada remaja juga sering terjadi dalam situasi tertentu yang melibatkan kurangnya pengawasan, seperti di lingkungan sekolah, tempat kerja, atau saat menggunakan media digital. Dalam era digital, pelecehan melalui media sosial menjadi bentuk yang paling sering terjadi, di mana pelaku memanfaatkan anonimitas atau jarak untuk melecehkan korbannya. Lingkungan yang tidak mendukung atau kurangnya edukasi seksual juga memperburuk situasi, karena remaja sering kali tidak menyadari hak-hak mereka atau cara menghadapi tindakan tersebut. Hal ini menjadikan pencegahan dan edukasi sebagai langkah penting dalam melindungi remaja dari pelecehan seksual.

## **Faktor Penyebab dan Kondisi yang Memungkinkan**

### **1. Lingkungan Sosial dan Budaya**

Lingkungan sosial dan budaya memiliki peran besar dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan terjadinya pelecehan seksual pada remaja. Di masyarakat dengan budaya patriarki yang kuat, seringkali terdapat pandangan yang menempatkan perempuan sebagai pihak yang lemah atau kurang berdaya. Hal ini membuat tindakan pelecehan seksual dianggap sebagai hal yang biasa atau bahkan diabaikan. Selain itu, stigma sosial terhadap korban pelecehan juga mendorong korban untuk diam dan tidak melaporkan kejadian yang mereka alami. Ketakutan akan dihakimi atau disalahkan oleh lingkungan sekitar semakin memperburuk situasi ini.

Di sisi lain, budaya menyalahkan korban (*victim blaming*) sering kali terjadi dalam masyarakat, di mana korban justru dianggap sebagai pihak yang bertanggung jawab atas pelecehan yang menimpa mereka. Contohnya, cara berpakaian atau perilaku korban sering dijadikan alasan untuk membenarkan tindakan pelaku. Kondisi ini menciptakan lingkungan yang tidak aman bagi remaja, terutama perempuan, karena mereka merasa tidak ada perlindungan atau dukungan yang memadai dari masyarakat. Akibatnya, pelaku merasa lebih bebas untuk melakukan tindakan pelecehan tanpa takut mendapat konsekuensi hukum atau sosial.

### **2. Kurangnya Pendidikan Seksual**

Minimnya pendidikan seksual di sekolah dan keluarga juga menjadi salah satu faktor yang memungkinkan terjadinya pelecehan seksual pada

remaja. Banyak remaja tidak dibekali dengan pemahaman yang cukup mengenai batasan pribadi, hak atas tubuh, dan cara mengenali tanda-tanda pelecehan. Akibatnya, mereka menjadi lebih rentan terhadap tindakan pelaku karena tidak mengetahui cara melindungi diri atau melaporkan kejadian tersebut. Selain itu, banyak orang tua dan guru yang merasa enggan atau tabu membicarakan topik ini, sehingga remaja dibiarkan mencari informasi sendiri yang sering kali tidak akurat.

Ketidaktahuan mengenai pendidikan seksual juga membuat remaja sulit membedakan mana tindakan yang pantas dan mana yang termasuk pelecehan. Ketika pelecehan terjadi, korban sering kali merasa bingung, takut, atau bahkan bersalah, sehingga mereka cenderung diam dan tidak mencari bantuan. Hal ini menunjukkan pentingnya pendidikan seksual yang komprehensif untuk membantu remaja mengenali pelecehan seksual, memahami hak-hak mereka, dan memiliki keberanian untuk melapor ketika menjadi korban.

### 3. Peran Media dan Teknologi dalam Meningkatkan Risiko

Media dan teknologi modern, seperti media sosial dan aplikasi perpesanan, telah menjadi alat yang sering disalahgunakan untuk melakukan pelecehan seksual pada remaja. Kontak melalui media digital memungkinkan pelaku untuk mendekati korban dengan cara yang sulit dideteksi, seperti mengirim pesan atau gambar yang tidak senonoh. Media sosial juga memberikan ruang bagi pelaku untuk mengintimidasi korban, misalnya dengan menyebarkan informasi pribadi atau gambar yang bersifat memalukan. Anonimitas yang ditawarkan oleh dunia digital membuat pelaku merasa lebih bebas untuk melakukan pelecehan tanpa takut terlacak. Selain itu, paparan konten media yang tidak sehat juga dapat mempengaruhi cara pandang remaja terhadap pelecehan seksual. Tayangan atau konten yang menormalisasi kekerasan atau pelecehan sering kali membentuk persepsi bahwa tindakan tersebut dapat diterima. Hal ini diperparah dengan kurangnya literasi digital di kalangan remaja, sehingga mereka tidak menyadari bahaya yang mengintai dalam aktivitas online mereka. Oleh karena itu, diperlukan langkah yang lebih tegas dalam mengawasi penggunaan media digital oleh remaja dan memberikan edukasi yang cukup mengenai keamanan di dunia maya.

## **Dampak Psikologis pada Remaja**

Pelecehan seksual menimbulkan dampak langsung yang signifikan pada kondisi psikologis remaja. Ketakutan sering kali muncul akibat ancaman dari pelaku atau rasa tidak aman di lingkungan korban. Hal ini membuat remaja enggan beraktivitas normal, seperti bersekolah atau bersosialisasi (K & Sulfiana, 2023). Kecemasan yang berlebihan juga menjadi efek yang umum, di mana korban terus merasa khawatir pelecehan akan terulang kembali. Selain itu, rasa malu sering menghantui korban, terutama ketika mereka merasa disalahkan atau tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Kombinasi dari ketakutan, kecemasan, dan rasa malu ini dapat menghambat perkembangan mental dan emosional korban dalam jangka pendek.

Dampak jangka panjang dari pelecehan seksual pada remaja dapat meliputi depresi, gangguan stres pascatrauma (post-traumatic stress disorder), dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Depresi sering muncul akibat rasa bersalah yang mendalam, hilangnya kepercayaan diri, atau perasaan tidak berdaya. PTSD juga kerap dialami korban, ditandai dengan kilas balik traumatis, mimpi buruk, atau reaksi emosional yang intens terhadap situasi tertentu. Dalam hubungan sosial, korban mungkin merasa sulit untuk mempercayai orang lain, menarik diri dari pergaulan, atau mengembangkan hubungan yang sehat. Dampak ini bisa berlangsung hingga dewasa, memengaruhi kualitas hidup korban dalam jangka panjang.

Pelecehan seksual sering merusak harga diri korban, terutama pada remaja yang sedang berada dalam fase penting perkembangan identitas. Korban mungkin merasa tidak berharga, malu, atau bahkan membenci dirinya sendiri akibat pengalaman buruk yang mereka alami. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk membangun rasa percaya diri dan optimisme terhadap masa depan. Perkembangan emosional juga sering terganggu, di mana remaja menjadi lebih sensitif, mudah marah, atau merasa terisolasi. Tanpa dukungan dan penanganan yang tepat, dampak ini dapat berlanjut hingga mempengaruhi kesejahteraan mental mereka di masa dewasa.

## **Masalah yang Dihadapi oleh Korban**

Salah satu masalah utama yang dihadapi oleh korban pelecehan seksual adalah stigma sosial yang melekat di masyarakat. Korban sering kali dianggap sebagai pihak yang bersalah atas kejadian yang menimpak mereka, misalnya karena cara berpakaian, sikap, atau tindakan tertentu. Stigma ini

membuat korban merasa malu dan takut untuk berbicara, sehingga banyak yang memilih untuk menyembunyikan pengalaman mereka. Selain itu, diskriminasi juga kerap terjadi, di mana korban diisolasi dari lingkungan sosial atau dijauhi oleh teman-temannya. Akibatnya, korban merasa semakin tertekan dan kesulitan mendapatkan dukungan emosional yang mereka butuhkan.

Korban pelecehan seksual sering menghadapi berbagai hambatan saat ingin melaporkan kejadian yang mereka alami (Kencana Dewi & Lovita, 2024). Ketakutan akan reaksi negatif dari keluarga, teman, atau masyarakat menjadi salah satu alasan utama mereka enggan melapor. Selain itu, proses pelaporan sering kali dianggap rumit dan memakan waktu, terutama jika korban harus menghadapi tekanan dari pelaku atau pihak tertentu. Banyak korban juga merasa malu atau khawatir bahwa cerita mereka tidak akan dipercaya. Akibatnya, banyak kasus pelecehan seksual yang tidak pernah terungkap dan korban tidak mendapatkan bantuan yang mereka perlukan.

Korban pelecehan seksual juga sering kehilangan kepercayaan terhadap sistem hukum dan keluarga. Dalam banyak kasus, laporan korban tidak ditindaklanjuti dengan serius oleh pihak berwenang, atau bahkan diabaikan sepenuhnya. Hal ini membuat korban merasa tidak ada perlindungan yang dapat mereka andalkan. Di sisi lain, keluarga korban kadang-kadang menolak untuk mempercayai cerita mereka atau memilih untuk menyembunyikan kasus demi menjaga reputasi keluarga. Ketidakpercayaan ini memperburuk trauma yang dialami korban dan menghambat proses pemulihan mereka.

### **Pendekatan Solusi untuk Pemulihan**

Keluarga memegang peranan penting dalam proses pemulihan korban pelecehan seksual. Dukungan emosional dari orang tua atau anggota keluarga lainnya dapat memberikan rasa aman dan memperkuat kepercayaan diri korban. Keluarga juga harus menciptakan lingkungan yang terbuka, di mana korban merasa nyaman untuk berbicara tentang pengalaman mereka tanpa takut dihakimi. Selain itu, keluarga perlu aktif mencari bantuan profesional, seperti konselor atau psikolog, untuk membantu korban menghadapi trauma yang mereka alami.

Konseling psikologis merupakan langkah penting dalam membantu korban mengatasi trauma dan dampak psikologis akibat pelecehan seksual. Seorang psikolog atau terapis dapat membantu korban untuk memahami

emosi yang mereka rasakan dan membimbing mereka dalam proses pemulihan. Terapi trauma, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), dapat membantu korban mengelola kecemasan, kilas balik traumatis, atau perasaan bersalah yang mendalam. Dengan pendekatan yang tepat, terapi dapat membantu korban membangun kembali rasa percaya diri dan pandangan positif terhadap kehidupan.

Komunitas dan organisasi pendukung korban pelecehan seksual dapat menjadi sumber kekuatan yang besar bagi korban. Organisasi ini biasanya menyediakan layanan seperti konseling gratis, pendampingan hukum, atau ruang berbagi pengalaman dengan korban lainnya. Melalui komunitas ini, korban dapat merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka, yang sangat membantu dalam proses pemulihan. Selain itu, komunitas ini juga berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya melawan pelecehan seksual dan mendukung korban.

Edukasi kepada masyarakat mengenai pelecehan seksual adalah langkah penting untuk mencegah kasus serupa di masa depan. Program pendidikan yang melibatkan sekolah, keluarga, dan masyarakat dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman bagi remaja. Selain itu, pelatihan untuk petugas hukum dan tenaga kesehatan tentang cara menangani korban dengan empati dan profesionalisme juga diperlukan. Upaya bersama ini akan membantu menciptakan sistem yang mendukung korban dan mengurangi stigma sosial yang mereka hadapi.

## **Upaya Pencegahan dan Edukasi**

Pendidikan seksual sejak dulu adalah langkah fundamental untuk mencegah pelecehan seksual pada remaja. Anak-anak perlu diajarkan mengenai batasan tubuh, hak mereka atas tubuh sendiri, dan bagaimana mengatakan “tidak” pada situasi yang membuat mereka merasa tidak nyaman. Pendidikan ini juga mencakup pengenalan tentang consent (persetujuan), sehingga remaja memahami pentingnya menghormati orang lain. Orang tua dan guru harus terlibat aktif dalam memberikan informasi yang sesuai usia agar anak merasa nyaman untuk berdiskusi tentang topik ini. Dengan pemahaman yang baik, remaja akan lebih mampu mengenali tindakan pelecehan dan memiliki keberanian untuk melapor.

Kesadaran masyarakat mengenai pelecehan seksual masih perlu ditingkatkan melalui kampanye yang menyentuh semua lapisan masyarakat. Edukasi publik melalui media sosial, seminar, atau diskusi terbuka dapat

membantu mengubah stigma dan persepsi yang keliru tentang pelecehan seksual. Masyarakat perlu memahami bahwa pelecehan adalah tindakan yang serius dan tidak boleh diabaikan (Nanda et al., 2023). Selain itu, kesadaran kolektif juga menciptakan lingkungan yang lebih aman, di mana korban merasa didukung dan pelaku lebih takut untuk bertindak. Dengan membangun budaya empati dan solidaritas, pelecehan seksual dapat dicegah secara lebih efektif.

Kebijakan dan program perlindungan yang efektif sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang aman bagi remaja. Pemerintah harus mengesahkan dan menegakkan undang-undang yang melindungi korban pelecehan seksual, sekaligus memberikan sanksi tegas kepada pelaku. Di sisi lain, sekolah dan institusi lainnya perlu menerapkan kebijakan nol toleransi terhadap pelecehan seksual, termasuk membentuk sistem pelaporan yang mudah diakses oleh remaja. Program pendampingan, seperti layanan konseling gratis dan pusat perlindungan korban, juga harus disediakan untuk mendukung remaja yang mengalami pelecehan.

Upaya pencegahan pelecehan seksual tidak dapat dilakukan oleh satu pihak saja. Pemerintah, lembaga pendidikan, keluarga, dan masyarakat harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman. Orang tua perlu berperan aktif dalam mendidik anak-anak mereka tentang pelecehan seksual, sementara sekolah harus mengintegrasikan pendidikan seksual dalam kurikulum. Kampanye publik dan pelatihan bagi tenaga profesional juga penting untuk menciptakan kesadaran kolektif. Dengan kolaborasi yang kuat, kasus pelecehan seksual pada remaja dapat diminimalkan, dan mereka dapat tumbuh di lingkungan yang lebih aman dan sehat.

## Pentingnya Mengenali Teman Melalui Karakter Psikologi

Muhammad Ariq Fadhalı

### Konsep Teman dalam Berbagai Perspektif

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata “Teman” adalah orang yang bersama-sama melakukan sesuatu (bergaul, bekerja, belajar, dan sebagainya); sahabat atau kawan. (KBBI, 2020)

Menurut Tajuddin dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Sosial*, Tajuddin menyebutkan bahwa teman adalah orang yang memiliki kedekatan emosional dengan individu, yang didasari oleh kesamaan minat, tujuan, dan nilai-nilai dalam kehidupan. (Tajuddin, 2015)

Menurut Hurlock dalam *Developmental Psychology*, Elizabeth Hurlock menyatakan bahwa teman adalah individu yang menjadi bagian dari kehidupan sosial seseorang, memberikan dukungan emosional, dan terlibat dalam interaksi sosial yang saling menguntungkan. Teman dapat memberikan rasa aman, dukungan, dan mengurangi perasaan kesepian. (Hurlock, 1978)

Menurut Brown & Larson dalam buku *Social Development*, mereka mendefinisikan teman sebagai seseorang yang memiliki hubungan pribadi dan emosional yang lebih dalam daripada sekadar kenalan, dan hubungan tersebut didasarkan pada kesamaan minat, komunikasi yang terbuka, serta pengalaman bersama yang menguatkan ikatan sosial. (Brown & Larson, 2009)

### Membangun Hubungan yang Sehat dengan Memahami Karakter Teman

Teman adalah salah satu elemen penting dalam kehidupan sosial manusia. Hubungan pertemanan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, seperti perasaan bahagia, kepuasan hidup, dan pengelolaan stres. Oleh karena itu, mengenali teman dengan baik termasuk sifat dan karakter mereka merupakan hal yang sangat penting dalam membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung. Dalam kehidupan sosial, teman bukan hanya sekedar individu yang berada di sekitar kita, melainkan mereka berperan sebagai pendukung emosional, cermin bagi perkembangan pribadi, dan sumber informasi penting dalam proses interaksi sosial. Maka dari itu, mengenali karakter teman adalah langkah pertama untuk menjalin hubungan yang sehat dan efektif. Teman bukan sekadar kenalan atau kolega, tetapi orang yang terlibat dalam kehidupan kita dengan

cara yang lebih dalam dan berkelanjutan. Teman memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang, menjadi tempat berbagi perasaan, mendukung saat kesulitan, dan berbagi kebahagiaan. Mengenali teman melalui karakter psikologis mereka membantu kita untuk memahami cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak dalam situasi sosial tertentu. Berikut adalah alasan mengapa mengenali karakter teman itu penting:

- Meningkatkan Pemahaman dan Empati  
Dengan memahami karakter teman, kita dapat lebih empatik dan sensitif terhadap perasaan mereka. Ini membantu kita untuk merespons dengan lebih bijak, baik dalam situasi gembira maupun ketika menghadapi masalah.
- Menghindari Konflik dan Kesalahpahaman  
Ketidaktahuan terhadap sifat dan karakter teman dapat menimbulkan kesalahanpahaman atau bahkan konflik. Mengenali perbedaan karakter ini dapat mencegah ketegangan dan memperbaiki komunikasi.

### **Tantangan dalam Mempertahankan Pertemanan yang Sehat**

Dalam sebuah pertemanan, kita sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat mengganggu hubungan antar individu. Salah satu aspek yang seringkali diabaikan adalah pemahaman tentang karakter psikologis. Ketika tidak cukup mengenal karakteristik psikologi teman secara mendalam, potensi munculnya masalah dalam hubungan itu sangat besar, terutama dalam bentuk hubungan yang tidak sehat bahkan hubungan yang toksik. Salah satu fenomena yang paling sering terjadi adalah pertemanan toksik, atau biasa disebut *Toxic Friendship*. Teman yang seharusnya menjadi sumber dukungan dan kebahagiaan malah menjadi sumber stres, kecemasan, dan ketegangan. Terkadang ciri-ciri hubungan toksik ini tidak langsung terlihat, dan kita baru menyadarinya setelah lama terjebak dalam dinamika yang buruk. Selain itu, masalah *Miscommunication* atau salah komunikasi juga kerap muncul dalam pertemanan yang tidak dilandasi pemahaman psikologis yang kuat. Perbedaan cara berpikir, merespons perasaan, atau bahkan gaya komunikasi bisa menyebabkan miskomunikasi yang memperburuk hubungan. Sering kali, tanpa memahami latar belakang psikologis masing-masing, kita cenderung menilai teman dari perilaku yang tampak, bukan dari motivasi atau kondisi emosional yang mendasarnya. Selain itu, teman dengan karakter yang berbeda sulit untuk dipahami, terutama jika kita memiliki cara pandang yang sangat berbeda.

Ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan karakter teman dapat menyebabkan hubungan tersebut menjadi renggang. Ketidaktahanan kita terhadap karakter psikologis teman juga dapat menyebabkan kita terjebak dalam pola-pola hubungan yang tidak sehat, seperti pertemanan yang saling bergantung secara emosional, atau bahkan manipulasi emosional yang sering kali tidak kita sadari. Akibatnya, kita tidak hanya merasa tertekan, tetapi juga kesulitan untuk melepaskan diri dari hubungan yang sudah tidak mendukung lagi.

### **Membangun Pertemanan yang Sehat dan Kuat**

Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi kita untuk mengenali karakter Psikologis teman lebih dalam. Membangun komunikasi yang terbuka dan jujur menjadi salah satu solusi untuk mengatasi kesalahpahaman. Komunikasi yang jelas dan terbuka adalah kunci untuk menghindari *Miscommunication*. Menggunakan pendekatan berbicara secara langsung dan jujur tentang perasaan atau kekhawatiran kita akan membantu teman kita memahami sudut pandang kita. Ketika kita tidak puas dengan sesuatu, penting untuk menyampaikannya dengan cara yang tidak menyerang atau menyudutkan, tetapi berbicara tentang bagaimana hal tersebut mempengaruhi perasaan kita. Kemudian Sebagai solusi terhadap pertemanan toksik, kita perlu lebih jeli dalam mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat. Beberapa tanda yang harus diwaspadai adalah perasaan terus-menerus tertekan, diabaikan, atau dimanfaatkan dalam hubungan tersebut. Jika seorang teman terus-menerus meremehkan kita, memanipulasi perasaan kita, atau membuat kita merasa buruk tentang diri sendiri, ini adalah sinyal untuk mengevaluasi ulang hubungan tersebut. Memahami karakter psikologis teman, misalnya dengan melihat apakah mereka memiliki kecenderungan narsistik, manipulatif, atau bahkan depresi yang belum diatasi, dapat membantu kita menghindari keterjebakan dalam pola hubungan yang merugikan. Mengembangkan pemahaman tentang karakter psikologis teman sangat penting untuk menciptakan hubungan pertemanan yang sehat. Dengan mengenali pola perilaku, kecenderungan emosional, dan gaya komunikasi teman, kita dapat menghindari hubungan toksik dan mengurangi masalah komunikasi. Pemahaman psikologis yang baik akan membentuk dasar bagi hubungan yang lebih kuat, saling mendukung, dan penuh pengertian. Oleh karena itu, mengenali teman melalui karakter psikologisnya bukan hanya

langkah penting dalam menjaga kualitas hubungan, tetapi juga dalam menjaga kesehatan mental dan emosional kita.

## **Kurangnya Peran Orang Tua terhadap Pembentukan Perilaku Anak**

*Figri Rahmadi*

### **Orang Tua dan Anak**

Orang tua adalah dua orang yang terdiri dari pria dan Wanita yang disatukan dalam perkawinan dan memiliki kewajiban dalam bidang masing-masing. Keduanya tidak hanya fokus dalam bidang masing-masing keduanya saling membantu dan membuat ikatan hangat untuk keluarganya. Dalam pengertian KBBI orang tua berarti ayah dan ibu.

Anak menurut KBBI adalah generasi kedua atau keturunan pertama. Anak juga memiliki pengertian belum dewasa, tetapi pengertian anak yang akan dibahas saat ini adalah keturunan. Perilaku adalah tanggapan atau tindakan terhadap lingkungan sekitar, perilaku bisa dikategorikan menjadi baik dan buruk.

Keluarga menurut kbbi adalah ibu, bapak, dan anak-anaknya; seisi rumah dan lain-lain. Didalam keluarga orang tua adalah pemegang peran paling penting, dalam pertumbuhan anak dalam fisik maupun psikis. Gaya asuh dan peran orang tua menentukan perkembangan anak untuk menjadi baik atau buruk.

Sedangkan perilaku menurut kbbi tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan. Sehingga kita mendapatkan pemahaman bahwa perilaku adalah bentuk respons tubuh individu terhadap suatu hal yang terjadi. Respons ini bisa dikeluarkan melalui verbal maupun non-verbal. Perilaku atau respons ini bisa baik ataupun buruk dilihat dari bagaimana individu berkembang dan tumbuh.

### **Pola Asuh Orang Tua**

Orang tua sangat menginginkan anak berperilaku baik, perilaku baik pada umumnya adalah sopan, santun, menghormati, dan sebagainya. Peran orang tua sangat penting dalam membentuk perilaku anak. Menurut Mulani dkk (dalam indah Pratiwi, 2010) peran orang tua adalah seperangkat tingkah laku dua orang (ayah dan ibu) dalam bekerja sama dan bertanggung jawab berdasarkan keterunannya sebagai tokoh panutan anak.

Pola asuh anak, dilihat dari kata asuh yang berarti merawat atau memelihara, oleh karena itu pola asuh adalah satu dari pembentukan perilaku

anak. Pola asuh ini benar-benar berdampak bagi anak. Dalam psikoanalisis, sebuah aliran yang singkatnya menghubungkan sifat dan perilaku masa kini terbentuk dari konflik masa lalu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bila peran orang tua sangat menuntun perilaku anak menjadi baik atau buruk.

Seorang anak, dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa anak akan mencari contoh atau tokoh yang akan mereka tiru itulah mengapa orang tua menjadi tokoh utama dalam pembentukan perilaku anak.

### **Kurangnya Peran Orang Tua terhadap Anak**

Setiap manusia pasti ingin Merdeka tanpa ada hambatan apapun dari segala bidang. namun ketika ingin memulai, muncul rasa takut, ragu, dan merasa tidak mampu. Ini disebut konsep diri yang buruk, konsep diri singkatnya adalah penilaian atas diri sendiri, penilaian diri ini disebabkan oleh pengalaman masa lalu pribadi. Banyak orang tua tidak menyadari pentingnya peran mereka terhadap pembentukan perilaku anak, orang tua biasanya hanya menyerahkan kepada guru yang ada di sekolah. sehingga anak tidak mendapatkan peran orang tua yang cukup sehingga sang anak memiliki perilaku yang buruk. Anak tanpa peran orang tua akan mengikuti sikap atau perilaku yang dilihat anak.

Berdasarkan dari psikologi kognitif, anak akan belajar dari lingkungan sosialnya. sehingga anak sangat mungkinkan untuk memiliki perilaku yang buruk. Anak yang tidak mendapatkan hak yang seharusnya mereka dapatkan menyebabkan anak memilih untuk mencari sosok dambaan yang mereka inginkan, dan akan anak contoh. Di Zaman ini bukan sekedar tidak mendapatkan peran orang tua, acap kali sang anak mendapatkan perlakuan tidak baik dari orang tua. Seperti kekerasan fisik maupun verbal sehingga anak tidak ingin pulang dan tidak nyaman dirumah. Menjadi penyebab sang anak untuk mencari kenyamanan di luar yang lagi lagi-lagi akan menyebabkan dampak buruk bagi anak. Ketika anak telah memasuki masa remaja awal (12-15 tahun) anak akan menciptakan perkembangan yang akan menyebabkan tugas perkembangan. Tugas perkembangan ini diharapkan terpenuhi sehingga anak siap memasuki mode dewasa. Jelas saja tugas ini berhubungan langsung dengan diri sendiri dan lingkungan.

Remaja setiap kali dalam lingkungan dituntut untuk membuat suatu keputusan jangka panjang seperti memilih peran. Yang padahal pada masa remaja, anak belum siap untuk membuat keputusan jangka panjang yang menyebabkan stress atau krisis identitas. Krisis identitas singkatnya

mempertanyakan siapa sebenarnya dirinya. Identitas seseorang juga sangat bergantung pada orang lain memperlakukannya, yang mempertimbangkan kehadirannya. Oleh karena itu remaja banyak keinginan untuk diakui dan kemandirian yang sangat penting apabila telah memasuki remaja akhir (19-22). Disinilah peran orang tua benar-benar dibutuhkan karena teman sebaya bisa menjadi tempat remaja untuk menghabiskan waktu, berbicara, dan kebebasan. Teman sebaya bisa mendorong anak remaja untuk melakukan hal yang negatif dan hal-hal yang tidak diharapkan. Namun teman sebaya juga bisa memberikan dampak yang positif, hubungan remaja dengan teman sebaya adalah refleksi dari hubungan remaja dan orang tua menurut Younis dan Smollar dalam model psikoanalisa. Karena peranan dari teman sebaya lebih menonjol pada masa remaja yang berbeda pada masa anak-anak sehingga orang tua harus bisa hadir dalam kehidupan remaja, orang tua tidak bisa memberikan kebebasan mutlak pada remaja. Orang tua perlu membimbing remaja agar siap nanti pada saat masa dewasa. Tanpa mengekang anak, karena berinteraksi dengan teman sebaya dapat mengoptimalkan perkembangan. itulah mengapa teman sebaya yang merupakan kelompok saling melengkapi dengan orang tua.

### **Menciptakan Konsep Diri dan Perilaku Anak**

Dalam buku Pengantar Psikologi Sosial oleh Intan Rahmawati menuliskan “konsep diri seseorang dapat dianggap positif apabila ia memandang dirinya sebagai sebagai pribadi yang penuh kebahagiaan, memiliki optimisme dalam menjalani hidup, mampu mengontrol diri sendiri, dan syarat akan potensi. Dapat dianggap sebagai konsep diri yang negatif apabila ia memandang dirinya sebagai individu yang tidak pernah (jarang) merasakan kebahagiaan, pesimis dalam menjalani kehidupan, kurang memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri dan potensi diri yang tidak ditumbuhkembangkan secara optimal.” Sehingga untuk membuat perilaku anak menjadi lebih baik orang tua harus menyertakan serta ikut hadir dalam kehidupan sang anak, dalam Jurnal AT-TAUJIH Rasulullah SAW bersabda yang artinya: “setiap anak yang lahir dilahirkan di atas fitrah, maka kedua orang tuanya lah yang menjadikan yahudi, Nasrani, atau majusi.”

#### **1. Pola asuh**

Maka orang tua harus memiliki pola asuh yang baik, dalam jurnal AT-TAUJIH disebutkan bahwa pola asuh memiliki tiga bentuk yang pertama, otoriter, Pola asuh ini menjadikan anak sebagai objek pelaksana, sedangkan

orang tua sebagai pemerintah, dalam pola asuh ini anak tidak bisa bebas dan sangat dibatasi, serta orang tua acap kali memberikan stigma negatif.

Kedua, demokratis, pola asuh ini mendidik anak dengan melihat kebutuhan anak sesuai dengan kebutuhan mereka, pola asuh sangat menghargai kebebasan anak serta diiringi dengan bimbingan, sehingga anak menjadi lebih berani, terampil, dan memiliki harga diri karena ada dukungan dari orang tua. Pola asuh ini dianggap sangat positif, pola asuh ini juga sangat membutuhkan pengetahuan yang baik agar dapat mengarahkan anak.

Ketiga, permisif atau membiarkan, pola asuh ini memandang anak sebagai makhluk hidup yang bebas, sehingga anak bebas melakukan apa saja, mau itu salah atau benar. Sehingga pola asuh anak sangat berhubungan dengan pembentukan konsep anak, dari ketiga bentuk pola asuh ini dapat disimpulkan bahwa pola asuh yang baik adalah pola asuh yang menghargai dan mengawasi sang anak, sehingga anak tidak terbawa kedalam hal buruk tanpa adanya tekanan.

### 2. Emosi anak

Penentuan sikap, nilai dan perilaku anak di masa depan ditentukan dari perkembangan emosional anak. Perkembangan emosional anak merupakan perkembangan yang harus diperhatikan secara baik, perkembangannya harus dibina dari masa kanak-kanak. Bila anak memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan akan menyebabkan sikap yang tidak sehat seperti anak tidak ingin bersosialisasi atau anak menjadi tidak percaya diri.

Perkembangan emosional adalah kemampuan untuk mengolah atau mengontrol emosi setiap kondisi dan stimulus yang muncul. Setiap orang tua memiliki pola asuh tersendiri seperti yang telah dijelaskan diatas, dapat diambil Kesimpulan bahwa pola asuh juga berhubungan dalam perkembangan emosi anak. Dimana perkembangan emosi anak menjadi salah satu faktor kesuksesan dan penentu perilaku anak dimasa depan.

### 3. Psikoanalisis

Aliran Psikoanalisis bisa menjadi salah satu yang dapat mencegah anak memiliki perilaku yang buruk, psikoanalisis menjelaskan tentang hal-hal trauma masa lalu yang menyebabkan masa kini atau masa depan. Sehingga dapat disimpulkan dengan metode psikoanalisis ini sang anak tidak boleh memiliki trauma seperti kekerasan atau stigma negatif, karena akan membentuk anak yang penakut, ragu-ragu, serta tidak berani membuat Keputusan.

#### 4. Humanistic

Humanistic adalah aliran yang menganggap bahwa seluruh manusia adalah baik, sehingga aliran ini menjadi sangat cocok untuk menjadi saran. karena dalam humanistic ini orang tua hanya perlu menggali potensi anak, agar memiliki perilaku yang baik. dengan cara pola asuh yang baik seperti yang telah diterangkan sebelumnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keikutsertaan orang tua benar-benar berpengaruh dalam pembentukan pribadi dan konsep diri anak. Orang tua perlu mengetahui apa yang dilakukan sang anak, karena orang tua sebagai pengawas dan pendidik utama dalam keluarga. Sebab itu pula orang tua yang menjadi panutan utama sang anak.

## **Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Pembentukan Karakter Anak**

*Khansa Taqiyah Al Khalishah*

### **Peran Penting Pola Asuh Orang Tua terhadap Karakter Anak**

Menurut Khon Mu'tadin Seperti yang dikutip oleh Hasnatul Jannah (2012), pola asuh merupakan interaksi antara anak dan orangtua selama mengadakan kegiatan pengasuhan yang berarti orangtua mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak sehingga memungkinkan anak untuk mencapai tugas-tugas perkembangannya.

Menurut Euis dalam Husnatul Jannah (2012) “Pola asuh merupakan serangkaian interaksi yang intensif, orang tua mengarahkan anak untuk memiliki kecakapan hidup.”

Menurut Singgih D. Gunarsa (2000:55) “Pola asuh orang tua merupakan perlakuan orang tua dalam interaksi yang meliputi orangtua menunjukkan kekuasaan dan cara orangtua dan cara orang tua memperhatikan keinginan anak. Kekuasaan atau cara yang digunakan orang tua cenderung mengarah pada pola asuh yang diterapkan”

Sam Vaknin, Ph.D dalam Popy Puspita Sari, Sumardi, Sima Mulyadi (2020) mengatakan bahwa pola asuh adalah hubungan interaksi antara orangtua dan anak sebagai bentuk kepedulian kepada anak “Parenting is interaction between parents and children during their care” Maccoby dalam Husnatul Jannah (2012) menyatakan istilah pola asuh orangtua untuk menggambarkan interaksi orangtua dan anak-anak yang didalamnya orangtua mengekspresikan sikap-sikap atau perilaku, nilai-nilai, minat dan harapan-harapannya dalam mengasuh dan memenuhi kebutuhan anak-anaknya.

Dalam Kamus Bahasa Indonesia kata “karakter”diartikan dengan tabiat, sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain, dan watak.Karakter juga bisa berarti huruf, angka, ruang, simbol khusus yang dapat dimunculkan pada layar dengan papan ketik (Pusat Bahasa Depdiknas, 2008: 682).

Dalam kamus psikologi, karakter memiliki pengertian kepribadian ditinjau dari titik tolak etis atau moral, misalnya kejujuran seseorang, dan biasanya berkaitan dengan sifat-sifat yang relatif tetap (Dali Gulo, 1982: 29).

Menurut Kertajaya, karakter adalah ciri khas yang dimiliki oleh suatu benda atau individu. Ciri khas tersebut adalah asli dan mengakar pada kepribadian benda atau individu tersebut, serta merupakan “mesin” yang mendorong bagaimana seorang bertindak, bersikap, berucap, dan merespon sesuatu (Kertajaya, 2010). Suyanto (2009) mendefinisikan karakter sebagai cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa, maupun negara.

Foerster dalam buku Zaim Elmubarok (2008:104), mengungkapkan bahwa karakter merupakan sesuatu yang mengkualifikasi seorang pribadi, artinya karakter menjadi identitas yang mengatasi pengalaman kontingen yang selalu berubah. Dari kematangan karakter inilah kualitas seorang pribadi bisa terukur.

### **Dampak Pola Asuh Orang Tua terhadap Karakter Anak**

Anak merupakan individu yang sedang berkembang dimana mereka sangat memerlukan perhatian khusus dari orang tuanya. Orang tua merupakan pendidik utama dan terpenting bagi buah hati mereka, karena dari mereka lahir anak mula-mula akan menerima pendidikan. Peran pola asuh merupakan kontrol orang tua dalam memberikan pengarahan kepada anak, dalam mendidik dan membimbing. Pola asuh orang tua sangat penting karena sangat berpengaruh untuk perkembangan dan pembentukan karakter bagi anak, sebagai orang tua harus bisa memberikan contoh yang baik, karena pada dasarnya seorang anak mempunyai sifat yang meniru apa yang mereka lihat dan mereka dengar, maka dari itu lebih baik sebagai orang tua dapat memberikan contoh yang baik demi perkembangan karakter anak yang baik pula. Hal ini dilihat dari sikap orang tua terhadap anaknya dalam mengambil keputusan bersama, anak diberikan kebebasan namun tetap masih dalam pengawasan orang tua, anak diberikan kebebasan dalam mengungkapkan pendapat, perasaan dan keinginannya. Orang tua memegang kendali penuh terhadap segala aspek kehidupan anaknya. Dalam memberikan aturan semua harus dipatuhi oleh anak, dan tidak segan-segan memberikan hukuman kepada anak jika anak melanggar aturan tersebut. Ada tiga jenis pola asuh yaitu pola asuh otoriter, pola asuh demokratis, dan pola asuh permisif dengan penjelasan sebagai berikut:

- Pola asuh otoriter merupakan pola pengasuhan orang tua yang menekankan anak untuk ikut kemauan orang tua dalam hal apapun. - Pola asuh demokratis merupakan bentuk pengasuhan yang diterapkan orang tua dalam memberikan sedikit kebebasan terhadap anak, namun memiliki batasan yang tidak boleh dilanggar oleh anak.
- Pola asuh permisif merupakan bentuk pengasuhan yang diberikan kepada anak dengan orang tua cenderung membiarkan anak menjalankan aktivitasnya.

### **Pengaruh Pola Asuh Otoriter terhadap Perkembangan Emosi dan Sosial Anak**

Setiap orang tua menginginkan yang terbaik untuk anaknya, hal tersebut kemudian menjadi dasar orang tua membentuk pola asuhnya sendiri. Orang tua diharapkan mampu menerapkan pola asuh yang sesuai dan mendukung terhadap pengembangan potensi anak, sebab baik dan tidaknya perkembangan anak tergantung pada pola asuh orang tuanya. Faktanya tidak semua orang tua mengetahui dan memahami bagaimana pola asuh yang baik dan seharusnya terhadap anak, sehingga banyak orang tua tidak sadar terhadap pola asuh atau berbagai tindakan yang dilakukan kepada anaknya. Tidak jarang orang tua menerapkan pola asuh yang salah karena mengacu pada pola asuh yang diterima dari orang tua terhadap dirinya tanpa mempertimbangkan situasi dan kondisi zaman saat ini. Hal ini menyebabkan anak menjadi korban dan berdampak terhadap munculnya permasalahan pada tahapan-tahapan perkembangan anak, yakni tugas-tugas perkembangan, penyesuaian diri, hingga persoalan dalam aspek psikologis, kognitif, mental dan emosional.

Salah satu permasalahan dalam pola asuh adalah pola asuh otoriter, yakni jenis pola asuh yang cenderung kaku dan memaksa serta mengabaikan kemungkinan-kemungkinan permasalahan yang akan dialami anak. Sebagian orang tua beranggapan bahwa pola asuh otoriter anak akan membentuk anak menjadi pribadi yang memiliki kompetensi dan tanggung jawab, tanpa disadari adanya kemungkinan lain bahwa anak akan menarik diri, tidak percaya diri, berpotensi berperilaku agresif, bahkan menjadi pembangkang karena merasa tertekan dan tidak diberikan kebebasan (Rahayu, 2008). Pola asuh otoriter merupakan pola asuh yang mendasarkan pada aturan yang berlaku dan memaksa anak untuk bersikap dan bertingkah laku sesuai keinginan orang tua. Pola asuh otoriter akan membatasi, menghukum dan

menuntut anak mengikuti perintah-perintah orang tua dan orang tua yang otoriter akan menetapkan batas-batas yang tegas dan tidak memberi peluang terhadap anak untuk berbicara atau mengungkapkan perasaan (Santrock,2002). Kecenderungan pola asuh tersebut menyebabkan anak kurang inisiatif, tidak disiplin, cenderung ragu, dan mudah gugup. Pola asuh otoriter ini berdampak dalam banyak hal, tidak hanya berdampak pada kondisi kepribadian anak dalam lingkungan keluarga, melainkan juga berdampak terhadap kepribadian anak di lingkungan pendidikan dan sosialnya. Beberapa bentuk kasus yang muncul adalah permasalahan dalam belajar dan kemampuan akademik yang rendah, persoalan perilaku khususnya perilaku anak di lingkungan pendidikan dan sosial yang cenderung tidak baik, serta persoalan lain menyangkut kebiasaan yang tidak wajar seperti takut mengambil keputusan, susah diatur, anak menjadi penakut dan tidak percaya diri, suka bicara sendiri, berlama-lama ketika di luar rumah.

### **Mengubah Pola Asuh Otoriter Menjadi Pola Asuh yang Mendukung Perkembangan Emosi dan Sosial**

Terkait permasalahan perkembangan, kepribadian, perilaku serta persoalan kemampuan belajar anak akibat pola asuh otoriter, harapannya menjadi titik tolak dilakukannya berbagai tindakan preventif untuk menanggulangi kemungkinan terjadinya kasus serupa. Sebab pola asuh otoriter berakibat fatal terhadap perkembangan kepribadian anak, kesehatan mental, emosional serta kemampuan belajar dan penyesuaian anak. Tindakan preventif tersebut dapat dilakukan dengan melakukan pendidikan khusus parenting terhadap orang tua, calon orang tua (karena menjelang memiliki keturunan atau menjelang perkawinan) atau kepada orang tua secara umum dan luas, sehingga pendidikan tersebut diharapkan menjadi pengetahuan dasar bagi orang tua khususnya terkait cara mengasuh anak yang baik, supaya tidak terjatuh dalam tindakan pola asuh yang tidak baik dan berakibat buruk terhadap perkembangan kepribadian anak.

## **Pengaruh Pubertas bagi Anak terhadap Perkembangan Emosional**

*Zacky Sayidina Putra Rony*

### **Memahami Pubertas: Tahap Penting dalam Perkembangan Emosi**

Pubertas adalah fase penting dalam perkembangan kehidupan manusia yang menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja dan dewasa. Secara biologis, pubertas ditandai oleh perubahan-perubahan fisik yang dipicu oleh aktivitas hormon yang meningkat, yang pada akhirnya menyebabkan perkembangan organ reproduksi dan ciri-ciri seksual sekunder. Namun, lebih dari sekadar perubahan fisik, pubertas juga melibatkan transformasi psikologis dan emosional yang signifikan. Pengertian pubertas tidak hanya terbatas pada pertumbuhan tubuh, melainkan juga melibatkan aspek kognitif, sosial, dan emosional yang mendalam. Selama masa ini, anak-anak sering kali mengalami kebingungan dan ketidakstabilan emosional karena perubahan yang cepat dan drastis dalam tubuh mereka, serta perubahan dalam peran sosial dan harapan masyarakat.

Secara umum, pubertas terjadi pada usia yang bervariasi, tergantung pada faktor genetik, lingkungan, serta nutrisi. Biasanya, pubertas dimulai pada usia sekitar 8 hingga 14 tahun untuk perempuan dan sekitar 9 hingga 15 tahun untuk laki-laki. Pada masa pubertas, tubuh anak mulai memproduksi hormon-hormon seperti estrogen pada perempuan dan testosteron pada laki-laki, yang bertanggung jawab atas perkembangan fisik seperti pertumbuhan payudara, munculnya bulu-bulu tubuh, perubahan suara, serta peningkatan tinggi badan secara cepat. Namun, selain perubahan fisik ini, pubertas juga membawa serta perubahan emosional yang mendalam dan kompleks. Perubahan-perubahan ini seringkali memicu berbagai tantangan emosional, mulai dari rasa cemas, marah, frustasi, hingga kebingungan, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan perkembangan sosial anak.

Pada masa pubertas, anak-anak sering kali mulai menghadapi situasi emosional yang lebih kompleks. Mereka mungkin mulai merasakan tekanan dari lingkungan sosial, terutama dari teman sebaya, terkait penampilan fisik, perilaku, atau identitas seksual mereka. Tekanan ini dapat mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri, serta bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya. Seiring dengan meningkatnya kemandirian, anak-anak yang memasuki masa pubertas juga mulai mengembangkan pemikiran yang lebih abstrak dan reflektif. Mereka tidak hanya memikirkan

tentang peristiwa yang terjadi di sekitar mereka, tetapi juga mulai merenungkan identitas mereka sendiri dan tempat mereka dalam dunia sosial yang lebih luas.

Secara emosional, pubertas dapat menjadi masa yang sangat menantang, baik bagi anak-anak maupun bagi orang tua atau pengasuh. Perubahan hormon yang cepat, serta peningkatan tanggung jawab sosial dan akademis, dapat menciptakan perasaan yang luar biasa kuat dan sering kali membingungkan. Anak-anak yang sedang puber mungkin mengalami perasaan marah, frustrasi, atau cemas yang lebih intens daripada sebelumnya. Pada saat yang sama, mereka mungkin juga merasakan kebahagiaan atau antusiasme yang luar biasa terhadap hal-hal baru yang mereka temui. Variasi perasaan ini sering kali terjadi secara tiba-tiba, tanpa peringatan, dan dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional yang bisa mempengaruhi kesejahteraan mental anak.

### **Perubahan Emosional pada Masa Pubertas dan Implikasinya**

Perkembangan emosional pada masa pubertas sangat terkait erat dengan perubahan hormonal yang terjadi dalam tubuh anak. Hormon-hormon yang diproduksi selama pubertas, seperti estrogen pada perempuan dan testosteron pada laki-laki, tidak hanya mempengaruhi perubahan fisik, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada otak dan sistem saraf. Hal ini menyebabkan fluktuasi emosi yang sering kali tidak dapat diprediksi. Misalnya, anak-anak yang sedang mengalami pubertas mungkin mengalami perasaan cemas atau marah tanpa alasan yang jelas. Mereka mungkin merasa frustasi dengan tubuh mereka yang berubah atau merasa bingung dengan perasaan baru yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Selain perubahan hormonal, perkembangan otak juga memainkan peran penting dalam perkembangan emosional selama masa pubertas. Pada tahap ini, bagian otak yang bertanggung jawab atas pengendalian emosi, seperti amigdala, berkembang lebih cepat dibandingkan dengan bagian otak yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan pengendalian diri, yaitu prefrontal cortex. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengatur emosi, sehingga anak-anak mungkin lebih rentan terhadap perilaku impulsif dan reaksi emosional yang berlebihan. Misalnya, seorang anak yang sedang mengalami pubertas mungkin bereaksi secara emosional yang berlebihan terhadap situasi yang sebenarnya sepele, seperti kritik dari teman atau masalah kecil di sekolah.

Perubahan sosial juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi perkembangan emosional selama masa pubertas. Anak-anak yang sedang memasuki masa pubertas sering kali mulai mengembangkan hubungan yang lebih erat dengan teman sebaya dan, dalam beberapa kasus, mulai merasakan ketertarikan romantis atau seksual. Interaksi sosial ini, meskipun sangat penting untuk perkembangan mereka, juga dapat menjadi sumber stres emosional yang besar. Tekanan dari teman sebaya, harapan sosial tentang penampilan fisik dan perilaku, serta keinginan untuk diterima oleh kelompok sosial tertentu, dapat menciptakan perasaan cemas dan tidak aman. Anak-anak yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai atau yang merasa tidak mampu memenuhi harapan sosial ini mungkin mengalami kesulitan emosional yang lebih besar selama masa pubertas. Dalam hal ini, peran keluarga dan lingkungan sekitar menjadi sangat penting. Keluarga yang memberikan dukungan emosional dan lingkungan yang terbuka untuk berdiskusi dapat membantu anak-anak mengatasi tantangan emosional yang muncul selama masa pubertas. Orang tua atau pengasuh yang mampu mendengarkan dan memahami perasaan anak, serta memberikan dukungan yang tepat, dapat membantu anak mengembangkan keterampilan emosional yang diperlukan untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Namun, jika anak merasa diabaikan atau tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai, mereka mungkin merasa terisolasi dan mengalami masalah emosional yang lebih serius, seperti kecemasan atau depresi.

Pengaruh media sosial juga tidak bisa diabaikan dalam perkembangan emosional selama masa pubertas. Di era digital ini, anak-anak yang sedang mengalami pubertas sering kali menghadapi tekanan tambahan dari media sosial, di mana standar kecantikan, kesuksesan, dan popularitas sering kali diperlihatkan secara tidak realistik. Anak-anak mungkin merasa tertekan untuk tampil atau berperilaku dengan cara tertentu agar dapat diterima oleh teman sebaya atau mendapatkan pengakuan dari orang lain di media sosial. Ini dapat memperburuk perasaan tidak aman dan rendah diri yang sudah ada selama masa pubertas, serta memperburuk masalah emosional yang mereka alami. Selain itu, anak-anak yang mengalami pubertas mungkin juga menghadapi tantangan dalam mengembangkan identitas diri mereka. Selama masa ini, mereka mulai mengeksplorasi siapa diri mereka sebenarnya dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain. Proses pencarian identitas ini sering kali melibatkan pertanyaan-pertanyaan yang mendalam tentang nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup mereka. Bagi sebagian anak, proses

ini dapat menjadi sumber kebingungan dan kecemasan, terutama jika mereka merasa tidak sesuai dengan harapan sosial atau mengalami konflik dengan nilai-nilai keluarga mereka.

### **Tantangan Emosional dan Sosial pada Remaja**

Selama masa pubertas, salah satu masalah utama yang sering dihadapi anak-anak adalah kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Fluktuasi hormon yang terjadi selama masa ini dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang dramatis dan sering kali sulit dipahami oleh anak-anak itu sendiri. Mereka mungkin merasa marah, cemas, atau sedih tanpa alasan yang jelas, dan ini bisa sangat membingungkan bagi mereka. Anak-anak yang tidak memiliki keterampilan pengaturan emosi yang baik mungkin merasa kewalahan oleh perasaan-perasaan ini, yang dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan teman, keluarga, dan lingkungan sosial mereka.

Masalah lain yang muncul selama pubertas adalah peningkatan tekanan sosial dari teman sebaya. Pada masa ini, anak-anak sering kali merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok atau mengikuti tren yang ada agar dapat diterima oleh teman sebaya. Tekanan ini bisa sangat berat, terutama jika anak-anak merasa bahwa mereka tidak mampu memenuhi harapan tersebut. Misalnya, anak-anak mungkin merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik mereka atau merasa tidak populer di antara teman-temannya. Ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan isolasi sosial, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Selain itu, masalah identitas diri juga sering muncul selama masa pubertas. Anak-anak yang sedang mengalami pubertas mulai mengeksplorasi siapa diri mereka sebenarnya dan mencoba memahami peran mereka dalam dunia. Namun, proses ini sering kali tidak berjalan mulus. Anak-anak mungkin merasa bingung tentang identitas mereka atau merasa tertekan oleh harapan sosial tentang bagaimana mereka seharusnya berperilaku atau berpikir. Konflik antara keinginan untuk menjadi diri sendiri dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan harapan orang lain dapat menciptakan ketegangan emosional yang signifikan. Anak-anak yang tidak memiliki dukungan yang cukup dari orang tua, guru, atau lingkungan sosial lainnya selama masa pubertas mungkin juga mengalami masalah emosional yang lebih serius. Ketiadaan dukungan emosional dapat menyebabkan anak-anak merasa terisolasi dan terputus dari orang-orang di sekitar mereka, yang dapat memperburuk masalah emosional seperti kecemasan, depresi, atau

perilaku menyendiri. Anak-anak yang merasa tidak didengarkan atau diabaikan mungkin mulai mencari dukungan dari sumber-sumber yang tidak sehat, seperti pergaulan yang buruk atau perilaku destruktif.

Masalah lainnya yang sering muncul selama masa pubertas adalah munculnya perilaku agresif atau pemberontakan. Perubahan hormon dan perkembangan emosional yang cepat dapat membuat anak-anak lebih mudah merasa marah atau frustrasi, dan mereka mungkin mengekspresikan perasaan ini melalui perilaku yang tidak pantas, seperti bertengkar dengan teman atau menentang otoritas orang tua atau guru. Anak-anak yang merasa bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas hidup mereka atau yang merasa bahwa mereka tidak dihargai mungkin menggunakan perilaku agresif sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan frustasi mereka.

### **Strategi Mengatasi Tantangan Emosional pada Masa Pubertas**

Untuk membantu anak-anak menghadapi tantangan emosional selama masa pubertas, penting untuk memberikan dukungan yang tepat baik dari keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Salah satu langkah pertama yang dapat diambil adalah dengan memberikan pendidikan yang tepat tentang pubertas dan perubahan yang menyertainya. Anak-anak perlu memahami bahwa perubahan fisik dan emosional yang mereka alami adalah hal yang normal dan merupakan bagian dari proses pertumbuhan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang apa yang terjadi pada tubuh dan perasaan mereka, anak-anak akan lebih siap untuk menghadapi tantangan emosional yang muncul selama masa pubertas.

Orang tua dan pengasuh memainkan peran penting dalam memberikan dukungan emosional kepada anak-anak yang sedang mengalami pubertas. Mereka perlu menciptakan lingkungan rumah yang terbuka dan mendukung, di mana anak-anak merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan mereka tanpa takut dihakimi atau diabaikan. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak sangat penting selama masa ini. Orang tua harus mendengarkan anak-anak mereka dengan penuh perhatian dan memberikan dukungan yang diperlukan ketika anak-anak mengalami masalah emosional atau sosial. Dengan menciptakan hubungan yang kuat dan mendukung, orang tua dapat membantu anak-anak mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi selama masa pubertas.

Sekolah juga memiliki peran penting dalam membantu anak-anak mengatasi tantangan emosional selama masa pubertas. Program pendidikan

tentang kesehatan emosional dan sosial dapat membantu anak-anak belajar keterampilan yang diperlukan untuk mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat. Misalnya, program yang mengajarkan keterampilan pengaturan emosi, seperti mindfulness atau meditasi, dapat membantu anak-anak mengatasi perasaan cemas atau marah yang sering muncul selama masa pubertas. Selain itu, sekolah juga dapat memberikan dukungan konseling kepada anak-anak yang mengalami masalah emosional yang lebih serius, sehingga mereka dapat menerima bantuan profesional jika diperlukan.

Dukungan dari teman sebaya juga sangat penting selama masa pubertas. Anak-anak yang memiliki hubungan yang kuat dengan teman-temannya cenderung lebih mampu menghadapi tantangan emosional dan sosial yang muncul selama masa ini. Oleh karena itu, penting bagi anak-anak untuk mengembangkan keterampilan sosial yang baik dan membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya mereka. Anak-anak yang merasa diterima dan didukung oleh teman-temannya akan memiliki rasa percaya diri yang lebih besar dan lebih mampu mengatasi tekanan sosial yang muncul selama masa pubertas.

Dalam beberapa kasus, anak-anak yang mengalami masalah emosional yang serius selama masa pubertas mungkin memerlukan intervensi profesional. Psikolog anak atau terapis keluarga dapat membantu anak-anak dan keluarga mereka mengatasi masalah emosional yang muncul selama masa pubertas. Terapi kognitif-behavioral, misalnya, dapat membantu anak-anak belajar cara-cara baru untuk mengelola emosi mereka dan menghadapi situasi sosial yang menantang. Terapi keluarga juga dapat membantu memperbaiki hubungan antara anak-anak dan orang tua mereka, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi perkembangan emosional anak-anak.

Solusi lain yang dapat diterapkan adalah dengan memberikan anak-anak lebih banyak kesempatan untuk mengembangkan kemandirian mereka. Anak-anak yang merasa bahwa mereka memiliki kontrol atas hidup mereka akan lebih mampu mengatasi tantangan emosional yang muncul selama masa pubertas. Orang tua dapat membantu anak-anak mengembangkan kemandirian mereka dengan memberikan tanggung jawab yang sesuai dengan usia mereka, serta memberikan dukungan yang diperlukan ketika anak-anak belajar menghadapi konsekuensi dari tindakan mereka.

Dengan dukungan yang tepat, anak-anak dapat belajar mengatasi tantangan emosional yang muncul selama masa pubertas dan

mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjadi individu yang sehat secara emosional. Pubertas adalah fase yang penuh dengan perubahan dan tantangan, tetapi dengan bimbingan yang baik dari orang tua, guru, teman sebaya, dan profesional, anak-anak dapat melalui masa ini dengan lebih baik dan menjadi individu yang lebih dewasa secara emosional.

## **Atasi Childhood Trauma pada Remaja**

*Arnida Dewi Prameswari*

### **Childhood Trauma**

Dalam kehidupan manusia, ada banyak peristiwa yang menimbulkan makna tersendiri dalam kehidupan setiap individu. Peristiwa atau pengalaman hidup yang menyenangkan yang dialami setiap individu semasa kecil dengan keluarga, lingkungan, dan orang-orang sekitarnya akan memberikan dampak positif terhadap mentalnya dikemudian hari. Sebaliknya, peristiwa atau pengalaman hidup yang tidak menyenangkan yang dialami individu semasa kecil yang mengakibatkan luka batin yang belum terselesaikan akan berpengaruh sebagaimana individu tersebut akan bersikap di masa depan yang akan menimbulkan perilaku dan perasaan negatif. Apabila luka tersebut tidak disadari atau disembuhkan maka akan terbawa hingga anak dewasa. Hal inilah yang mengakibatkan banyak dari mereka yang akhirnya memiliki *attachment* atau bonding yang rendah dengan orang tua. Trauma masa kecil membawa seseorang pada implementasi perilaku ketika ia dewasa yang seringkali merasa tidak percaya diri, anti kritik, mudah tersinggung, mudah marah, takut disakiti orang lain, khawatir, cemas, dan merasa tidak aman. Perilaku tersebut adalah bentuk pertahanan diri terhadap “bahaya” yang diciptakan oleh lingkungan sebagai bentuk manifestasi pola pengasuhan semasa kecil. Kita secara tidak sadar menganggap bahwa penyebab luka masa kecil itu adalah hal yang normal. Hal inilah yang membuat kita sering kali tanpa sadar menormalisasikan ketika menerapkannya pada anak.

### **Dampak Childhood Trauma**

Masa anak-anak seringkali disebut sebagai masa keemasan atau golden age yang membuat mereka amat mudah untuk menyerap hal yang berada di sekelilingnya, sehingga ketika terdapat banyak hal buruk yang terjadi dan diserap oleh anak maka anak mempengaruhi perkembangan anak. Trauma masa kanak-kanak merupakan pengalaman traumatis yang dapat memiliki dampak jangka panjang dan serius terhadap kesehatan mental dan fisik individu. Trauma masa kanak-kanak, termasuk pengalaman seperti penganiayaan, pelecehan seksual, dan kekerasan dalam rumah tangga, dapat meningkatkan risiko gangguan kejiwaan seperti kecemasan kronis, OCD,

gangguan kepribadian ambang dan meningkatkan resiko *Borderline Personality Disorder* (BPD) dan *Major Depressive Disorder* (MDD). Selain itu, individu yang mengalami trauma masa kanak-kanak cenderung mengalami ketidakpercayaan, kesulitan dalam membentuk hubungan yang sehat, dapat meningkatkan proses penuaan dan meningkatkan risiko penyakit dan dapat mempengaruhi variabilitas detak jantung frekuensi tinggi pada wanita yang mengalami depresi. Dampak trauma ini tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan mental dan fisik, tetapi juga mempengaruhi fungsi kognitif, perkembangan jaringan saraf remaja, dan volume otak. Bahwa pengalaman trauma masa kecil yang serius berdampak pada terlukanya jiwa anak yang terperangkap dalam tubuh orang dewasa. Sehingga trauma masa kecil bukan untuk diabaikan, namun perlu diakui dan diselesaikan dengan cara meminta bantuan pada professional.

### **Masalah Childhood Trauma pada Remaja**

Trauma masa kecil sangat mempengaruhi kesehatan mental orang dewasa, yang menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap kecemasan, depresi, dan PTSD. PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) adalah gangguan kesehatan mental yang dapat terjadi pada seseorang setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. Peristiwa traumatis tersebut dapat berupa bencana alam, perang, serangan terorisme, kecelakaan, kekerasan seksual, dan intimidasi. Trauma ini mengubah fungsi otak, mengganggu sistem respons stres, dan merusak regulasi emosional, sering mengakibatkan kesulitan relasional dan penyalahgunaan zat. Jika ini terus berlanjut, seringkali akan ada sikap yang menonjol pada diri seseorang seperti merasakan sakit dalam jiwanya jika berada pada suatu peristiwa yang menyerupai dengan peristiwa yang dialami dahulu, orang seperti ini sering menyalahkan dirinya sendiri walaupun terkadang bukan ia yang bersalah dan orang seperti ini akan sulit merasa percaya pada orang lain dan juga memiliki rasa khawatir yang berlebihan. Seseorang yang memiliki gejala ini seringkali merasa insecure, merasa tidak berdaya dan merasa dirinya tidak berharga. Hal inilah yang akan terus menerus mengendap dalam jiwa seseorang yang akan dibawanya dalam hubungan pertemanan, pernikahan dan juga hubungan pekerjaan.

## **Mengatasi Childhood Trauma pada Remaja**

### **1. Menulis**

Dengan menulis kita bisa menuangkan rasa sakit dan kenangan buruk masa lalu, hal ini akan membantu untuk mencerahkan segala emosi negatif yang telah lama dipendam. Meskipun dalam proses tersebut kita akan kembali mengingat dan merasakan kembali luka yang dialami, namun setelah dituangkan dalam sebuah tulisan perasaan kita akan lebih lega dan diri akan mencoba menerima dan juga berdamai dengan luka tersebut.

### **2. Membuka Diri**

Proses penyembuhan yang dilakukan akan memakan waktu dan proses yang cukup panjang. Oleh karena itu penting untuk kita agar selalu membuka diri terhadap hal-hal baru yang akan kita sadari dari masa lalu.

### **3. Melakukan sesi *Ho'oponopono***

Terapi *Ho'oponopono* merupakan suatu proses memaafkan yang berasal dari Hawaii, terapi ini membantu membangun kembali hubungan dengan orang lain. Pada prosesnya terapi ini dilakukan dengan meluangkan waktu untuk menyendiri dan melakukan kegiatan *self talk* “*I am sorry*”. Katakanlah pada diri sendiri karena telah memendam emosi negatif dan tidak berusaha menyembuhkannya. “*Please forgive me*”. Katakanlah rasa maaf yang mendalam pada diri kita karena kita tidak peduli dan bahkan mencoba melupakannya. hal ini dapat membantu meningkatkan *self love*. Tunjukkanlah rasa syukur akan kehidupan yang kita punya, termasuk pengalaman yang membentuk sosok kita yang sekarang. Hal ini dapat membantu kita melepaskan emosi negatif yang kita punya.

### **4. Konseling analisis transaksional**

Dalam konseling analisis transaksional, trauma masa kecil dapat diatasi dengan mengubah "naskah kehidupan" yang merupakan rencana kehidupan pra-sadar. Dalam konsep Analisis Transaksional dilakukan suatu upaya proses komunikasi antara konselor dan konseli untuk sang konseli memahami dirinya dan juga lingkungannya, serta mampu mengambil keputusan dan menetapkan tujuan berdasar dari nilai yang diyakini konseli. Analisis Transaksional merupakan salah satu model terapi atau pendekatan untuk bisa memahami kepribadian, komunikasi, dan juga relasi individu. Analisis transaksional merupakan pendekatan behavioral-kognitif yang berpendapat bahwa setiap individu memiliki potensi untuk memilih, mengarahkan ulang, atau membentuk ulang nasibnya sendiri.

## **Pengaruh Musik Rock pada Perkembangan Remaja**

*Alvito Rivaldy Kurniawan*

### **Pengertian Musik**

Musik adalah jenis seni yang menggunakan suara dan keheningan untuk menyampaikan emosi dan ide, melibatkan pendengar dalam berbagai tingkatan. Dalam bukunya yang diterbitkan pada tahun 1983, Thomas Clifton menggambarkan musik sebagai "susunan bunyi dan keheningan yang teratur yang maknanya lebih bersifat representatif daripada denotative

Menurut definisi ini, musik berfungsi sebagai media untuk pengalaman manusia, di mana makna suara berasal dari keterlibatan pribadi dan emosional, bukan dari komposisi teknis. Perspektif Clifton menunjukkan bahwa musik bukan hanya kumpulan komponen pendengaran, itu adalah bentuk komunikasi yang mendalam yang melekat dalam kesadaran manusia. Perspektif ini juga menunjukkan hubungan yang selalu berubah antara pendengar dan suara.

### **Pengertian Musik Rock**

Musik rock adalah jenis musik yang muncul di Amerika Serikat pada akhir tahun 1940-an dan awal 1950-an, dengan ritme yang kuat dan instrumentasi elektrik, dan fokus pada tema-tema yang berhubungan dengan masalah sosial dan budaya anak muda

Dalam bukunya yang berjudul *Sound Effects Youth, Leisure, and the Politics of Rock 'n' Roll*, Simon Frith menggambarkan musik rock sebagai "bentuk musik populer yang menggabungkan elemen ritme dan blues dengan musik country dan ditandai dengan irama yang kuat dan sering kali melodi yang sederhana, Sambil menekankan perkembangan genre ini menjadi media yang kuat untuk ekspresi budaya dan identitas, definisi menunjukkan asal-usulnya dalam gaya musik sebelumnya.

### **Sejarah Musik**

Kajian sejarah musik rock menggambarkan perkembangan musik rock dari awal kemunculannya hingga pengaruh besarnya dalam budaya kontemporer. Dalam artikel jurnal yang diterbitkan pada tahun 2019 dalam *Oxford Research Encyclopedia of American History*, penulis menjelaskan bahwa rock and roll muncul sebagai fenomena musik populer pada

pertengahan 1950-an, menggabungkan elemen dari rhythm and blues, country, dan gospel.

Artikel tersebut menekankan bahwa rock and roll bukan hanya menjadi suara generasi muda yang memberontak terhadap norma-norma sosial, tetapi juga berfungsi sebagai media untuk berinteraksi dengan orang lain. Dengan waktu, rock berkembang menjadi genre yang lebih luas dan beragam, dengan sub genre seperti punk, metal, dan alternatif muncul. Penulis menekankan bagaimana sejarah musik rock menunjukkan transformasi sosial yang lebih besar.

## **Sejarah Musik Rock**

Sejarah musik rock adalah kisah yang selalu berubah yang menunjukkan pergeseran dalam budaya yang lebih luas. Penulis dalam artikel jurnal yang diterbitkan pada tahun 2023, "Evolusi Musik Rock: Pengaruhnya terhadap Dunia dan Coppell," membahas bagaimana musik rock muncul pada tahun 1950-an, terutama sebagai perpaduan ritme dengan blues, country, dan pengaruh gospel. Tokoh-tokoh legendaris seperti Chuck Berry dan Elvis Presley muncul di era ini dan menantang norma sosial dan rasial dalam musik selain mempopulerkan genre ini.

Artikel ini menekankan bahwa tahun 60-an adalah masa yang sangat penting bagi musik rock karena band-band seperti The Beatles dan The Rolling Stones membawa eksperimentasi artistik dan keterlibatan politik ke permukaan. Selain itu, periode ini menyaksikan munculnya berbagai subgenre, seperti rock psychedelic dan hard rock, yang membuat lanskap musik semakin beragam. Selama beberapa dekade, perkembangan musik rock telah membuatnya tetap menjadi kekuatan budaya yang signifikan dengan dampak pada banyak seniman dan genre di seluruh dunia.

### **1. Pengaruh Musik terhadap Perkembangan Remaja**

Menurut artikel berjudul "The role of music in adolescent development" yang ditulis oleh Miranda and Gaudreau (2011), musik mempengaruhi berbagai aspek psikologis dan sosial dari kehidupan remaja dan berfungsi sebagai alat penting untuk ekspresi emosional dan pembentukan identity selama masa adolescence.

Para penulis berpendapat bahwa musik bukan hanya sumber hiburan, tetapi juga alat perkembangan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial. Remaja sering menggunakan musik sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan mereka, menavigasi lingkungan sosial mereka,

dan membangun rasa memiliki. Remaja dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka, menghadapi tantangan emosional, dan menjadi kreatif dengan terlibat dalam musik, yang merupakan bagian penting dari perkembangan yang sehat. Dampak multifaset ini menyoroti betapa pentingnya memasukkan musik ke dalam kerangka kerja pendidikan dan perkembangan untuk membantu remaja tumbuh. Musik dan pertumbuhan pemuda yang positif.

Menurut Seligman dan Csikszentmihalyi (2000), *positive psychology* adalah disiplin ilmu yang berfokus pada penelitian tentang aspek positif pertumbuhan daripada *psychopathology*. Sepertinya penelitian tentang musik dan perkembangan positif remaja baru saja dimulai. Namun, temuan menunjukkan bahwa memiliki kesempatan untuk mengalami lebih banyak emosi positif daripada negatif yang dihasilkan oleh musik, serta memiliki kesempatan untuk membangun hubungan yang lebih erat tentang musik dengan orang-orang yang mereka sayangi dan keluarga, membantu meningkatkan kesehatan emosional anak-anak (Miranda & Gaudreau, Citation 2011). Selain itu, meskipun mungkin tidak signifikan, musik lessons untuk siswa muda dapat memberikan manfaat yang signifikan untuk kemampuan intelektual mereka dan prestasi akademik mereka (Schellenberg, Citation 2006). Selain itu, musik pendidikan dapat mendorong creativity dan *peak experiences* antara siswa (MacDonald, Byrne, & Carlton, Citation 2006).

## 2. Pengaruh Musik Rock kepada Pertumbuhan Remaja

Musik rock memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan remaja karena membentuk identitas, ekspresi emosional, dan dinamika sosial selama masa pertumbuhan. Dalam artikel jurnal yang diterbitkan pada tahun 2013 oleh Slater dan Henry, "Wild Years: Musik Rock, Perilaku Bermasalah, dan Kesejahteraan Mental pada Masa Remaja dan Dewasa Muda," para penulis menyelidiki bagaimana preferensi untuk musik rock non-mainstream berhubungan dengan berbagai perilaku bermasalah yang dialami remaja.

Studi ini menunjukkan bahwa remaja seringkali menggunakan musik rock non-mainstream sebagai cara untuk mengatasi masalah mereka; namun, hal ini dapat menyebabkan mereka mengambil sikap dan perilaku yang lazim dalam lingkungan musik tersebut. Mereka yang menyukai genre ini ditemukan lebih rentan terhadap masalah seperti putus sekolah, penyalahgunaan zat, dan depresi.

### **3. Musik Rock dan Pertumbuhan Pemuda yang Positif**

Dengan memberi remaja media untuk mengekspresikan diri, mengeksplorasi emosi, dan membangun hubungan sosial, musik rock memainkan peran penting dalam mendorong pertumbuhan remaja yang positif. Para penulis dalam artikel "Pengaruh Musik Rock pada Remaja: A Multiple Case Study" oleh Kwon dkk., yang diterbitkan pada tahun 2013, meneliti bagaimana musik rock berfungsi sebagai cara bagi kaum muda untuk mengkomunikasikan perasaan mereka dan menemukan jalan menuju identitas mereka. Karena studi ini sering mengangkat tema pemberdayaan dan keadilan sosial, remaja dapat merasa lebih kuat dan lebih percaya diri jika terlibat dengan musik rock. Partisipasi dalam komunitas musik rock juga meningkatkan rasa memiliki dan mendorong kolaborasi, yang sangat penting untuk pengembangan kecerdasan emosional dan sosial. Secara keseluruhan menunjukkan bahwa musik rock dapat secara signifikan berkontribusi pada hasil perkembangan positif pada remaja dengan memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan keterlibatan dalam komunitas.

### **4. Masalah**

Pengaruh musik rock pada perkembangan remaja merupakan topik yang menarik dan kompleks. Musik rock sering kali menjadi sarana bagi remaja untuk mengekspresikan diri, mengeksplorasi identitas, dan mengatasi berbagai emosi yang mereka rasakan. Di satu sisi, musik rock dapat memberikan rasa kebersamaan dan dukungan sosial, serta mendorong remaja untuk berpikir kritis tentang isu-isu sosial dan politik yang diangkat dalam liriknya. Namun, disisi lain, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan untuk menyukai genre musik tertentu, terutama yang lebih ekstrim atau non-mainstream, dapat dikaitkan dengan perilaku berisiko, seperti penggunaan narkoba atau tindakan agresif. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memahami konteks dimana remaja terpapar musik rock agar dapat mendukung perkembangan positif mereka sambil meminimalkan potensi dampak negatif yang mungkin timbul.

### **5. Penyelesaian masalah**

Penyelesaian masalah pengaruh musik rock pada perkembangan remaja dari sudut pandang Islam memerlukan pendekatan yang menekankan pentingnya nilai-nilai akhlak dan spiritualitas. Dalam konteks ini, orang tua dan pendidik dapat berperan aktif dengan mengedukasi remaja tentang batasan-batasan yang ditetapkan dalam Islam terkait dengan musik dan hiburan. Diskusi yang terbuka mengenai lirik dan tema dalam musik rock

dapat membantu remaja memahami mana yang sesuai dengan ajaran Islam dan mana yang dapat membawa pengaruh negatif, seperti glorifikasi perilaku buruk atau penyimpangan moral. Selain itu, komunitas Islam dapat menyediakan alternatif kegiatan yang sehat, seperti kelompok seni islami atau paduan suara yang menampilkan lagu-lagu dengan pesan positif dan nilai-nilai keagamaan. Dengan membekali remaja dengan pemahaman yang kuat tentang ajaran Islam serta kemampuan untuk mengevaluasi konten musik secara kritis, mereka dapat lebih bijak dalam memilih musik yang mendukung perkembangan karakter dan spiritualitas mereka, serta terhindar dari pengaruh negatif yang mungkin ditimbulkan oleh genre tertentu.

## **Tangani Psikologi Seseorang terhadap Situasi Insecure**

*Aqilah Faustina*

### **Insecure Sering Terjadi pada Setiap Individu: Menanggulangi Insecurity dalam Segala Aspek Kehidupan**

Pernahkah anda merasakan kecemasan setelah seharian berinteraksi dengan sekitar? Atau anda pernah merasa kemampuan yang anda miliki tidak lebih baik dari orang sekitar anda. Bahkan terkadang anda enggan bila anda dikelilingi orang-orang. Perasaan seperti ini sangatlah lumrah dan seringkali dialami setiap orang. Kecemasan yang disebabkan oleh suatu hal yang kita anggap lebih baik dari apa yang kita miliki , lalu menyebabkan kurangnya rasa percaya diri untuk menampilkan diri kita itu disebut dengan insecure. Insecure adalah rasa ketidakpuasan akan suatu hal terhadap diri kita. Tidak menutup kemungkinan terjadi pada anak kecil , remaja , orang dewasa sekalipun. Lalu bagaimana hal ini bisa terjadi?

Manusia adalah ciptaan Tuhan dalam bentuk sebaik – baiknya . manusia diciptakan kompleks dianugerahi akal , pikiran serta nafsu. Meskipun hakikatnya manusia itu sempurna , tentu akan ada pembeda di setiap individunya. Baik dari segi fisik dan non-fisiknya. Secara garis besar manusia sudah memiliki alur hidupnya masing- masing . Tuhan menganugerahkan ketahanan hidup bagi manusia melalui kemampuan yang mereka miliki masing-masing. Ibarat ikan dengan kera. Ikan ditakdirkan untuk hidup di air , maka Tuhan meanugrahkan kemampuan berenang. Kera hidup di Hutan , maka kemampuan beradaptasi nya memanjat pohon. Kesimpulannya sekuat apapun keinginan ikan itu untuk bisa memanjat , hanya akan mendapat kecewa. Begitupun kera , sekeras apapun kera menyelam , ia akan kehabisan nafas juga.

Sering kali individu melupakan apa yang ia miliki. Individu yang selalu membanding –bandingkan dirinya dengan seseorang dalam segala aspek akan mempengaruhi keberhasilannya dalam segala bidang . terutama bidang yang ia impikan. Untuk bertahan hidup dengan kemampuannya manusia perlu diakui oleh sekitarnya bahwasannya seorang individu tersebut layak atas potensi yang ia punya. Posisi ini disebut dengan harga diri individu. Dimana individu menilai dirinya sendiri dari usaha yang telah ia lakukan dengan potensi yang ia punya atau mengukur seberapa dapat diandalkan nya ia di sekitarnya.

Pada dasarnya manusia memiliki *self-esteem* atau yang kita sebut dengan Harga diri. menurut Stuart dan Sundein (1991), ia mengatakan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Atau secara garis besarnya harga diri adalah fase dimana individu merasa perlu mencari tahu seberapa penting atau berharga dirinya terhadap lingkungan sekitar.

Pembentukan harga diri terjadi sejak usia pertengahan kanak-kanak dan terus berkembang sampai remaja akhir. Harga diri tumbuh dari interaksi sosial dan pengalaman seseorang baik yang menyenangkan maupun tidak yang akan membentuk harga diri menjadi positif atau negative ( Papalia 1995). Harga diri sendiri menjadi komponen yang penting dalam meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi tingkat insecuritas individu.

Menurut Branden (2001), dalam perkembangannya, harga diri ini dipengaruhi oleh pola asuh orang tua , pendidikan yang ia peroleh dari lingkungan sekolah , pergaulan teman sebaya , pengalaman individu. seorang social psychologist dari amerika, Jonathan Haidt, “ pikiran bekerja selayaknya monitor sosial yang selalu bertanya ‘ seberapa berharga diriku di mata orang lain?’ . “ sekilas seolah seorang individu menuntut dirinya sendiri untuk melakukan suatu hal karena harus mendapat harga dirinya tersebut dari sekitarnya. Padahal tidak semua orang memiliki pandangan yang sama. Selalu merasa kurang dari seseorang yang dianggap sempurna , akan menimbulkan perasaan insecure . akibatnya , individu jadi tertutup atau ragu untuk menampilkan potensi yang ia punya. Ketika individu sudah menutup dirinya dan tidak mengembangkan potensi yang ia punya , bagaimana orang lain bisa menilai dirinya? Apa usaha individu tersebut untuk mendapatkan harga dirinya? Bagaimana ia bisa menilai seberapa penting atau berharga dirinya bagi orang lain jika tidak ada pergerakan usaha?

Mengutip perkataan dari Albert Einstein “mungkin saja kamu melihat sudut pandang yang salah , karena kamu memakai standar orang lain.” artinya sebelum kita menginginkan penghargaan orang lain , menghargai diri sendiri adalah hal yang paling utama dalam membentuk karakter kita menjadi lebih percaya diri.

## **Penyebab Munculnya Insecure**

Selain itu, menurut Eric Patterson, seorang konselor profesional di Pennsylvania Barat, Amerika Serikat menyebutkan beberapa hal yang menyebabkan seorang akhirnya menjadi insecure. Di antaranya:

1. Kurangnya dukungan emosional dari keluarga

Latar belakang keluarga yang mendukung akan menciptakan karakteristik yang baik terhadap anak, serta mempengaruhi cara berfikir yang positif serta mengambil tindakan dengan bijaksana.

2. Kurangnya pemenuhan kebutuhan fisiologis.

Biasanya sering kita jumpai di sosial-media . dimana lifestyle disebabkan oleh zaman . Contoh standar kecantikan di media-sosial adalah operasi plastik. Individu yang merasa dirinya memiliki kekurangan ,ia akan mengusahakan dirinya untuk memenuhi standar kecantikan di media sosial tersebut dengan cara apapun.

3. Kurangnya kecerdasan emosional.

Individu yang mengalami insecurity , perhatiannya akan lebih banyak mengarah ke selain dirinya . efeknya ia jadi kehilangan kontrol emosinya akibat menampung hal-hal yang belum ia capai.

4. Kurangnya keterbukaan.

Selain akan sulit memahami individu tersebut, lingkungan sekitarnya akan ragu untuk menjalin interaksi dengannya. Memungkinkan individu akan memiliki relasi yang sedikit, atau bahkan tidak sama sekali.

5. Kurangnya afirmasi.

Afirmasi didapat ketika seorang individu menarik perhatian lingkungan dengan suatu kemampuannya atau respon yang baik yang dimilikinya. Jika individu kesulitan dalam menunjukkan kemampuannya, maka akan sulit meraih afirmasi dari lingkungan sekitarnya.

6. Ketergantungan yang berlebihan pada orang lain

Ketika orang menjadi tergantung pada orang atau hubungan, rasa insecure tumbuh ketika mereka merasakan risiko berakhirnya hubungan.

## **Bentuk-bentuk Insecure**

Insecure berdasarkan gejala-nya dapat dikelompokkan dalam beberapa bentuk, yaitu sebagai berikut:

1. Rendah diri (*inferiority feeling*)

Inferiority feeling adalah di mana seseorang mengalami minder, cemas ,tidak berani, menganggap bahwa dirinya tidak berarti serta tidak berdaya memenuhi semua permintaan yang ada dalam kehidupan. Inferiority feeling adalah rasa diri kurang atau rasa rendah diri yang timbul karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam penghidupan apa saja.

## 2. Takut

Takut adalah perasaan cemas saat harus memulai percakapan atau berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan seperti itu muncul mungkin karena takut tidak dapat menyesuaikan diri, diabaikan,ditertawakan, takut tidak direspon dengan baik, diremehkan, takut dinilai bodoh dan sebagainya.

## 3. Cemas (*Anxiety*)

Kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual. Kecemasan dapat terjadi jika seseorang merasa dirinya terancam, tetapi kecemasan menjadi tidak wajar apabila berlebihan baik dari segi intensitas maupun tingkat gejalanya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Vornamen, Torronen, dan Niemela (2009), membagi insecure menjadi tiga klasifikasi, yaitu sebagai berikut:

- Inner circle, yaitu perasaan Insecurity yang berhubungan dengan diri individu (seperti rendahnya rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh, perasaan takut dan anxiety).
- Social circle, yang berhubungan dengan interaksi sosial (seperti bullying, perasaan kesepian dan tidak mendapatkan dukungan penuh dari lingkungan terdekat seperti keluarga, atau ketakutan akan pendapat seseorang tentang dirinya).
- Outer circle, yaitu yang berhubungan dengan realita kehidupan (seperti ketidakpastian financial di masa depan, hingga takut kehilangan pekerjaan).

Menurut Robinson, dkk (1991), insecure diindikasikan sebagai perasaan tidak mampu yang memiliki beberapa aspek, yaitu:

- Social confidence. Merupakan perasaan kurang pasti, merasa kurang bisa diandalkan, dan kurangnya rasa percaya pada kemampuan seseorang dalam situasi yang melibatkan orang lain.
- School abilities. Merupakan perasaan tidak mampu atau tidak berdaya terhadap kualitas, kekuatan, daya kompetensi, kecakapan, keahlian, keterampilan,kesanggupan dalam melakukan tugas akademik.

- Self regard. Penghormatan terhadap dirinya sendiri yang rendah atau kurangnya perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan dan minatnya sendiri.
- Physical appearance. Individu dengan inferiority feeling sangat memperhatikan penampilannya, dia akan berusaha memperhatikan penampilan tubuhnya, ini merupakan salah satu bentuk untuk mengkompensasikan inferiority feeling miliknya.
- Physical abilities. Perasaan diri lebih lemah dalam hal kemampuan tubuh yang dimiliki serta potensi individu untuk melakukan performance yang berkaitan dengan fisiknya dibandingkan teman atau kelompok sebayanya.

### **Gejala dan Tanda-tanda Insecure**

Menurut Utari (2020), individu yang sedang mengalami perasaan insecure mempunyai gejala-gejala, antara lain yaitu sebagai berikut:

1. Selalu memandang rendah diri sendiri.
2. Menutup diri atau enggan berinteraksi dengan orang lain.
3. Seringkali membandingkan diri sendiri dengan orang lain dalam aspek apapun.

Selain itu, beberapa tanda, atau ciri-ciri seseorang yang mengalami insecure adalah sebagai berikut:

- Berusaha menjadikan orang lain merasa insecure.
- Mengeksplosi diri dengan terselubung.
- Menceritakan pencapaian diri setiap waktu.
- Menuding diri sendiri apabila suatu hal tidak berjalan sesuai harapannya.
- Sulit percaya terhadap orang lain.

### **Komplikasi Insecure**

Komplikasi dari perasaan insecure dapat meliputi masalah pada hubungan sosial dan pekerjaan, serta dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, dan aktivitas sehari-hari. Seseorang dapat dikatakan mengidap komplikasi insecure ketika mengalami gejala-gejala seperti Perasaan tidak mampu yang berlebihan; Kurangnya kepercayaan diri dan harga diri; Tidak mampu atau tidak siap untuk mengatasi stress. Seorang individu yang mengalami insecurity yang tinggi dapat menimbulkan depresi

ataupun hal-hal yang fatal lainnya seperti self-harm hingga percobaan bunuh diri. Insecuritas yang tinggi dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan seseorang, baik secara pribadi maupun sosial. Berikut adalah beberapa akibat dari komplikasi insecuritas tinggi:

Dampak Psikologis:

1. Kecemasan dan Depresi: individu yang mengalami insecuritas akan merasa kan kecemasan. Meski dapat diatasi , bila dibiarkan kecemasan yang berlebih dapat memicu depresi . Depresi yang dibiarkan tanpa dukungan lingkungan yang positif maka dapat mengakibatkan *self harm* atau hal lainnya seperti percobaan bunuh diri.
2. Gangguan Hubungan Interpersonal: *insecurity* cenderung mengubah karakter individu menjadi lebih tertutup dan sulit percaya pada sekitarnya . itu akan berdampak kepada buruknya interaksi yang didapatkan dari lingkungannya.
3. Penurunan Harga Diri: *insecurity* yang tidak diatasi dengan kesadaran dan usaha individu untuk memperbaiki mentalnya akan mempengaruhi tingkat percaya diri individu sehingga ia mengurungkan niat baik usahanya. Akibatnya , lingkungan sekitar sulit menilai nya .
4. Perilaku Berisiko: ketika pikiran individu dipenuhi dengan kecemasan dan kekhawatiran , individu cenderung mengarah kedua hal , positif dengan mengintrokeksi diri , atau negative mencari pelarian dengan menggunakan obat-obat penenang atau antidepresan.

Dampak Sosial:

1. Kesulitan Berkarir: insecuritas dalam keberhasilan individu sangat lah besar ketika individu mengalami kegagalan atau penolakan . ketika individu tetap memilih berada dalam zona nyamannya , maka tak ada bahan untuk memperbaiki skill yang ia punya. Sebab tak ada risiko yang ia ambil semasa hidupnya.
2. Isolasi Sosial: takut akan hal sama di masa lalu terulang kembali , individu cenderung tidak ingin mengambil risiko kembali atau berarti tidak memperluas interaksinya.
3. Perilaku Agresif: Dalam beberapa kasus, insecuritas dapat memicu perilaku agresif. Seseorang mungkin merasa perlu untuk mengendalikan orang lain atau memanipulasi mereka untuk mendapatkan rasa aman.

## Dampak Fisik:

1. Gangguan Tidur: terganggunya pola tidur individu diakibatkan oleh kecemasan atau mengkhawatirkan hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan yang tidak pasti.
2. Masalah Kesehatan Fisik: Insecuritas yang tinggi dapat menyebabkan stres kronis, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik. Stres dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan masalah pencernaan.

Insecuritas yang tinggi dapat memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah psikologis, sosial, dan fisik. Namun, penting untuk diingat bahwa insecuritas dapat diatasi. Dengan bantuan profesional dan dukungan dari orang-orang terdekat, seseorang dapat belajar untuk mengatasi rasa tidak aman dan membangun rasa percaya diri yang lebih kuat

## Bagaimana Cara Mengatasinya?

Berikut cara mengatasinya agar tidak merasa insecure :

1. Fokus dalam menjadi dan mencintai diri sendiri. Dengan mencintai diri sendiri individu akan paham dengan dirinya sendiri dan akan cenderung mengutamakan kebahagiaannya. Dampaknya seluruh proses yang ia lalui akan ia nikmati hingga seluruh pencapaiannya tercapai dengan memuaskan.
2. Jangan membandingkan diri dengan orang lain. Ketika individu berhasil meraih kesadaran akan dampak insecurity, individu akan mulai menyibukkan dirinya dengan hal-hal yang bermanfaat seperti mengembangkan potensi yang ia punya. Dan peluang insecurity nya akan sedikit sebab kesibukkan yang ia jalani.
3. Kelilingi dirimu dengan orang yang suportif. Individu yang dikelilingi oleh lingkungan yang positif akan mempengaruhi pola berpikir yang positif hingga menghasilkan tindakan atau perilaku positif hingga produktif terhadap sekitarnya.
4. Temukan kelebihan dan keunikan pada diri. Kelebihan yang ditonjolkan oleh individu akan menjadi daya tarik lingkungannya untuk berinteraksi hingga menjalin hubungan baik dengan individu tersebut
5. Selalu bersyukur. Dengan rasa syukur individu dapat mengerahkan kemampuan dan pikirannya untuk lingkungan sekitar yang memiliki kekurangan yang lebih dibanding dirinya.

## **Peranan Orang Tua Mengatasi Oknum Bullying**

*Rokhmatin Gunasir*

### **Peran Orang Tua dalam Perlindungan Anak: Mengenal Oknum Bullying**

Peran orang tua melampaui sekadar hubungan biologis. Mereka memiliki tanggung jawab multidimensi, meliputi aspek biologis, legal, sosial, dan psikologis. Tujuan utama mereka adalah membangun fondasi yang kokoh bagi pertumbuhan anak secara holistik, meliputi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional, serta mempersiapkan mereka untuk menjadi anggota masyarakat yang bertanggung jawab.

Oknum bullying adalah individu yang terlibat aktif dalam perilaku intimidasi atau kekerasan. Mereka bukan hanya pelaku tindakan, tetapi juga individu dengan latar belakang, motivasi, dan karakteristik yang beragam. Motivasi mereka bisa berupa keinginan untuk menunjukkan dominasi, rasa tidak aman, upaya mencari perhatian, atau pengaruh dari lingkungan sosialnya. Karakteristik pribadi pelaku juga bervariasi, mulai dari sifat agresif dan impulsif hingga rendah diri dan menggunakan bullying sebagai mekanisme pertahanan. Lingkungan juga berperan penting dalam membentuk perilaku bullying, seperti norma sosial di sekolah atau keluarga, dan tingkat pengawasan dari orang dewasa. Oleh karena itu, memahami oknum bullying membutuhkan pendekatan holistik yang mempertimbangkan tindakan, motivasi, karakteristik pelaku, serta pengaruh lingkungan sekitarnya untuk intervensi yang efektif.

### **Mencegah Bullying: Peran Orang Tua sebagai Garda Terdepan**

Orang tua memiliki peran krusial dalam mengatasi bullying. Mereka bertanggung jawab untuk mencegah, mendeteksi, dan menangani kasus bullying yang melibatkan anak mereka, baik sebagai korban maupun pelaku. Pencegahan dapat dilakukan dengan mendidik anak tentang nilai-nilai moral, empati, dan resolusi konflik yang damai, membangun komunikasi terbuka dan saling percaya dalam keluarga, serta menjadi role model yang baik dalam perilaku sosial. Deteksi dini dapat dilakukan dengan memahami tanda-tanda bullying pada anak, seperti perubahan perilaku, emosi, atau fisik, dan menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi anak untuk mengungkapkan pengalamannya. Respon yang tepat meliputi memberikan dukungan emosional kepada anak, baik sebagai korban maupun pelaku, tanpa

menyalahkan atau meremehkan pengalaman mereka. Orang tua juga perlu mencari informasi lebih lanjut tentang kejadian bullying dan bekerja sama dengan pihak sekolah untuk mencari solusi bersama, menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan bebas bullying. Jika diperlukan, orang tua dapat meminta bantuan konselor atau psikolog, baik untuk anak yang menjadi korban maupun pelaku bullying. Dengan menjalankan peran-peran ini secara komprehensif, orang tua dapat berkontribusi secara signifikan dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak, serta mencegah dan mengatasi masalah bullying secara efektif.

### **Tantangan Orang Tua dalam Mengatasi Bullying**

Orang tua menghadapi berbagai kendala dalam mengatasi bullying yang melibatkan anak mereka. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan tentang berbagai bentuk bullying, dampaknya, dan peran orang tua dalam pencegahan dan penanganan menjadi hambatan utama. Kesulitan berkomunikasi dengan anak tentang pengalaman bullying, baik karena anak enggan bercerita atau orang tua kesulitan memahami perspektif anak, juga memperumit masalah. Tanda-tanda bullying seringkali sulit dikenali, sehingga intervensi dini sering terlambat. Respons yang tidak tepat, seperti menyalahkan anak atau meremehkan masalah, juga dapat memperburuk situasi. Kurangnya kolaborasi dengan sekolah dan profesional lainnya dalam penanganan bullying, keterbatasan akses terhadap sumber daya, dan bahkan peran orang tua sebagai faktor penyebab dalam beberapa kasus, semakin memperumit upaya mengatasi bullying. Pemahaman yang komprehensif terhadap permasalahan-permasalahan ini sangat penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif dan memberikan dukungan yang tepat bagi orang tua dalam menjalankan peran mereka dalam mencegah dan mengatasi bullying.

### **Peran Orang Tua dalam Membangun Lingkungan Bebas Bullying**

Solusi untuk mengatasi permasalahan peran orang tua dalam menangani bullying membutuhkan pendekatan komprehensif yang memberdayakan orang tua dengan pengetahuan, keterampilan, dan sumber daya. Melalui kampanye edukasi dan pelatihan, orang tua dapat dibekali pengetahuan tentang berbagai bentuk bullying, dampaknya, dan peran mereka dalam pencegahan dan penanganan. Pelatihan keterampilan komunikasi dan kegiatan yang memperkuat ikatan keluarga membantu

membangun komunikasi yang terbuka dan saling percaya antara orang tua dan anak. Orang tua juga perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda awal bullying pada anak dan diberikan strategi yang efektif dan supportif dalam merespon kasus bullying. Peningkatan kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan komunitas melalui forum diskusi dan kebijakan sekolah yang jelas juga sangat penting. Memastikan akses mudah bagi orang tua terhadap informasi yang akurat dan layanan dukungan, termasuk konseling, serta memberikan intervensi khusus bagi orang tua yang mungkin secara tidak sadar atau sengaja terlibat dalam perilaku yang mendukung atau memicu bullying, merupakan langkah penting lainnya. Penerapan solusi-solusi ini membutuhkan kerjasama berbagai pihak, termasuk pemerintah, sekolah, organisasi masyarakat, dan tenaga profesional. Pendekatan yang holistik dan berkelanjutan sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak-anak dan keluarga dalam mencegah dan mengatasi masalah bullying.

## **Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Anak**

*Alyfah Tsabitah Dwinanto*

**Yang dimaksud dengan Perceraian Menurut Buku Karim 1999 dalam Ihromi, 2004: 137**

Perceraian merupakan kegagalan pasangan suami istri dalam menjalankan obligasi peran masing-masing didasari tak lagi mampu menjalankan kewajiban dan tanggung jawab nya masing-masing peran dalam ikatan rumah tangga / pernikahannya sehingga mereka memilih untuk berpisah, yang dimana dalam hal ini dapat dilihat sebagai akhir dari suatu perjalanan ikatan dan kestabilan perkawinan dimana secara resmi diakui oleh hukum negara maupun agama bahwa suami istri kemudian hidup secara berpisah . Atau dengan kata lain sebagai pertanda bahwa ikatan pernikahan tak lagi bisa dipertahankan karena masalah mendasar yang tak dapat diselesaikan. Perceraian dalam psikologi keluarga dapat didefinisikan sebagai peristiwa yang mengakibatkan perubahan besar dalam struktur dan fungsi keluarga, yang berdampak signifikan terhadap perkembangan psikologis anak dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang menjadi tempat dan agen sosialisasi pertama dalam proses pembentukan karakter dan kepribadian anak. Sejak anak lahir, keluarga, utamanya orang tua menjadi lingkup terdekat bagi anak dalam belajar mengenal dunia dan lingkungan di sekitarnya. Saat anak beranjak remaja, orang tua menjadi figur atau bagian pembentukan identitas diri dengan menjadi teman diskusi dalam mengambil keputusan serta merencanakan masa depan. Sehingga, keluarga menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak, baik secara fisik maupun psikologis. Perceraian orang tua merupakan suatu peristiwa yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan anak baik secara perkembangan kognitif, psikologis, maupun sosial.

### **Yang Dampak Perceraian pada Anak dapat Bergantung dalam Beberapa Faktor**

#### **1. Usia Anak**

“Anak yang berada pada usia remaja dan harus menghadapi kenyataan bahwa orang tuanya bercerai lebih berisiko mengalami gangguan psikologis dan penyimpangan perilaku.”. Karna pada masa ini, remaja sedang

membangun identitas diri, menjalin hubungan sosial yang lebih luas, dan mengalami perubahan hormonal yang signifikan. Ketika orang tua bercerai, perubahan besar ini dapat mengganggu proses perkembangan yang sedang berlangsung. Berikut beberapa alasan mengapa remaja lebih rentan mengalami gangguan psikologis dan penyimpangan perilaku akibat perceraian:

- Identitas diri yang belum stabil: Remaja yang sedang mencari jati diri mungkin merasa lebih bingung dan tidak pasti setelah perceraian orang tua.
- *Tekanan emosional*: Perceraian seringkali memicu emosi yang kuat seperti sedih, marah, dan kecewa. Remaja mungkin kesulitan mengelola emosi-emosi ini.
- Perubahan dalam kehidupan sehari-hari: Perceraian dapat menyebabkan perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari remaja, seperti pindah rumah, berganti sekolah, atau kehilangan kontak dengan salah satu orang tua.
- Kurangnya dukungan sosial: Remaja yang mengalami perceraian mungkin merasa kesepian dan tidak memiliki cukup dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

## 2. Jenis Kelamin

Menunjukkan bahwa anak perempuan mungkin lebih rentan mengalami masalah atau gangguan emosional , hal ini dibuktikan oleh riset dari Institute for Health Metrics and Evaluation University of Washington terkait Global Burden of Disease (GBD) 2019 menunjukkan, tingkat prevalensi gangguan mental di Indonesia beragam. Prevalensi terbesar adalah depresi dan kecemasan. Dari riset tersebut terlihat, prevalensi perempuan yang mengalami depresi di Indonesia sebesar 2,9% dari populasi. Artinya, sekitar 8 juta perempuan dari sekitar 270 juta penduduk mengalami gangguan depresi. Angka ini lebih tinggi dari prevalensi laki-laki dengan gangguan serupa yakni hanya 2% atau sekitar 5 juta orang. Sementara itu, prevalensi gangguan kecemasan pada perempuan di Indonesia mencapai 4,5%. Jumlahnya hampir dua kali lipat dibandingkan laki-laki. Begitu pula perempuan memiliki prevalensi gangguan makan lebih tinggi. Dilihat dari trennya, gangguan kesehatan mental di Indonesia mengalami peningkatan, terutama pada perempuan yang mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan makan.

Nancy Schimelpfening dalam “Why Depression Is More Common in Women Than in Men” mengungkapkan sejumlah alasan perempuan lebih mudah mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi ketimbang laki-laki. Pertama, alasan biologis. Pada perempuan, perubahan kadar hormon, seperti estrogen dan progesteron, bisa mempengaruhi bagian sistem saraf yang berhubungan dengan gangguan suasana hati (mood). Perubahan kadar hormon ini biasanya terjadi ketika menstruasi, hamil, melahirkan, dan menopause. Kedua, alasan sosial budaya. Perempuan pada umumnya disosialisasikan untuk bisa mengasuh dan mendidik, serta peka terhadap pendapat orang lain. Hal ini rentan membuat perempuan mendefinisikan dirinya melalui pendapat orang lain sehingga berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Tuntutan perempuan yang harus bisa berperan ganda juga turut berpengaruh. Misalnya, perempuan yang hanya menjadi ibu rumah tangga mungkin menganggap peran mereka diremehkan oleh masyarakat. Sementara itu, perempuan yang berkarier merasakan konflik antara peran mereka sebagai istri dan ibu dengan pekerjaan. Peran ganda tanpa dukungan dari keluarga ini bisa memicu gangguan mental pada perempuan. Ketiga, alasan psikologis. Dalam menghadapi masalah, perempuan cenderung menggunakan gaya coping yang lebih berfokus pada emosi dan ruminatif—merenungkan masalah mereka dalam pikiran. Sementara laki-laki cenderung menggunakan gaya coping yang lebih berfokus pada masalah dan mengalihkan perhatian untuk membantu melupakan masalah mereka.

### 3. Kepribadian

Anak yang memiliki kepribadian yang lebih sensitif atau mudah cemas mungkin lebih rentan mengalami dampak negatif dari perceraian karena -anak sensitif cenderung lebih dalam merasakan emosi dan perubahan di lingkungan sekitar mereka. Perceraian merupakan perubahan besar yang dapat memicu perasaan takut, tidak aman, dan khawatir yang lebih intens pada anak-anak ini, seringkali menyalahkan diri sendiri atas kejadian negatif yang terjadi. Mereka mungkin berpikir bahwa perceraian terjadi karena kesalahan mereka, sehingga meningkatkan perasaan bersalah dan rendah diri. Anak-anak dengan tingkat kecemasan tinggi mungkin kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka yang kompleks, seperti kesedihan, marah, dan bingung. Hal ini dapat menyebabkan masalah perilaku atau kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi baru. Oleh karena itu , Orang tua yang telah bercerai harus tetap memikirkan perkembangan dan pendidikan anak selanjutnya karena perceraian tidak hanya berdampak pada

suami istri namun dampak terbesar adalah perkembangan psikologis anak. Temuan penelitian ini adalah bahwa Perceraian mempunyai dampak negatif terhadap perkembangan psikologi anak, karena pada umumnya perkembangan psikologi anak yang orang tuanya bercerai sangat terganggu, selain itu faktor negatif dampak dari perceraian adalah kurangnya kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tuanya.

Keutuhan rumah tangga dibutuhkan dalam membantu perkembangan psikologi dan pendidikan anak. Kurangnya perhatian dan kasih sayang bagi anak terhadap perceraian orang tua anak menimbulkan perasaan cemas, bingung, resah, malu tingkat kecemasan tinggi mungkin kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka yang kompleks, seperti kesedihan, marah, dan bingung. Hal ini dapat menyebabkan masalah perilaku atau kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi baru, dan mudah sedih.

Seperti yang sudah tertera di atas bahwa, kita dapat menyimpulkan bahwa Masalah yang Timbul dalam Lingkup Psikologi adalah :

- Ketidakamanan Emosional: Anak mungkin merasa tidak aman secara emosional akibat perubahan yang terjadi akibat perceraian. Mereka dapat mengalami kecemasan, depresi, atau ketakutan yang berkelanjutan.
- Kesulitan Menjalani Hubungan: Perceraian orang tua dapat mempengaruhi cara anak membangun dan menjaga hubungan interpersonal. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mempercayai orang lain atau membuka diri dalam hubungan.
- Kesulitan dalam Mengekspresikan Emosi: Anak mungkin kesulitan mengekspresikan emosi mereka secara sehat dan efektif. Mereka dapat menekan emosi negatif, seperti marah atau sedih, yang pada akhirnya dapat mengganggu kesejahteraan mental mereka.
- Perasaan Bersalah atau Menyalahkan Diri: Anak sering kali merasa bersalah atau menyalahkan diri sendiri atas perceraian orang tua, meskipun tidak ada hubungan langsung antara tindakan mereka dan keputusan perceraian.

## **Data dari Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan Tempo Interaktif (2018) Menunjukkan bahwa Tingkat Perceraian di Indonesia Tergolong Sangat Tinggi.**

Diperkirakan bahwa setiap seratus orang menikah, sepuluh pasangan di antaranya bercerai. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Dr. Nurul Hartini, S. Psi., M.Kes, melakukan penelitian tentang pengaruh perceraian bagi kesejahteraan psikologis anak usia remaja. Dalam penelitian tersebut, Nurul memaparkan perceraian orangtua menyebabkan perubahan dalam kehidupan keluarga. Di antaranya, terjadi perpisahan emosional, perpisahan ikatan pernikahan secara hukum, perpisahan secara ekonomi atau finansial, perpisahan sebagai orang tua utuh, perpisahan keluarga sebagai bagian dari komunitas, dan perpisahan secara fisik dengan menghindari pertemuan dengan pihak yang berkonflik. Oleh sebab itu, perubahan yang terjadi pasca perceraian kerap kali menjadi sumber stress bagi pihak-pihak yang terlibat. Secara psikologis, perceraian orang tua akan menyebabkan anak yang telah berusia remaja kehilangan fungsi dan peran orang tua sebagai manajer dalam keluarga, teman yang membantu mereka dalam mengambil keputusan, serta kehilangan faktor penentu dalam proses pembangunan identitas diri

## **Beberapa Cara untuk Mengatasi Dampak Psikologis Perceraian pada Anak**

### **1. Memahami Dampak Psikologis**

Pertama-tama, penting untuk memahami dampak psikologis yang mungkin dialami anak akibat perceraian. Berikut adalah beberapa dampak umum:

- **Gangguan Emosional:** Anak mungkin mengalami perasaan sedih, marah, takut, cemas, dan bingung. Mereka mungkin juga mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka dan cenderung lebih mudah tersinggung.
- **Gangguan Perilaku:** Anak mungkin menunjukkan perilaku yang tidak biasa seperti menarik diri dari teman, menjadi agresif, atau mengalami masalah dalam belajar.
- **Gangguan Perkembangan:** Perceraian dapat mengganggu perkembangan anak secara keseluruhan, termasuk perkembangan sosial, emosional, dan kognitif.

- Gangguan Identitas: Anak mungkin mengalami kesulitan dalam membentuk identitas mereka sendiri karena kehilangan salah satu orang tua atau karena merasa tertekan untuk memilih pihak.
- Depresi dan Kecemasan: Anak-anak yang mengalami perceraian orang tua lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan. Mereka mungkin merasa tertekan, putus asa, dan tidak berdaya.

## 2. Memberikan Dukungan Emosional

Memberikan dukungan emosional yang kuat kepada anak sangat penting. Orang tua, keluarga, dan guru harus:

- Menjadi Pendengar yang Baik : Dengarkan dengan sabar dan empati ketika anak berbagi perasaan mereka. Jangan meremehkan atau mengabaikan emosi mereka.
- Menunjukkan Kasih Sayang : Berikan pelukan, ciuman, dan kata-kata penyayang untuk menunjukkan bahwa Anda mencintai mereka.
- *Membantu Mereka Mengungkapkan Perasaan* : Dorong anak untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui kata-kata, gambar, atau kegiatan kreatif lainnya.
- Menjelaskan Perceraian dengan Jelas : Berikan penjelasan yang jujur dan mudah dipahami tentang perceraian, sesuai dengan usia anak. Hindari menyalahkan satu sama lain di depan anak.
- Menjaga Rutinitas Sehari-hari : Pertahankan rutinitas yang konsisten, seperti jadwal makan, tidur, dan sekolah, untuk memberikan rasa stabilitas dan keamanan.

## 3. Terapi Psikologis

Terapi psikologis dapat membantu anak dalam memproses emosi mereka, belajar mekanisme coping yang sehat, dan membangun kembali rasa percaya diri. Terapi dapat dilakukan secara individual atau dalam kelompok. Berikut adalah beberapa jenis terapi psikologis yang umum:

### 4. Terapi Perilaku Kognitif (CBT):

- Fokus: Mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat.
- Metode: Mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif, mengembangkan strategi coping yang lebih sehat, dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan.
- Kegunaan: Berguna untuk mengatasi kecemasan, depresi, gangguan makan, gangguan obsesif-kompulsif, dan masalah hubungan.

5. Terapi Psikodinamik:
  - **Fokus:** Memahami bagaimana pengalaman masa lalu mempengaruhi pola pikir dan perilaku saat ini.
  - **Metode:** Menjelajahi emosi, hubungan masa lalu, dan pola perilaku yang berulang.
  - **Kegunaan:** Berguna untuk mengatasi gangguan kepribadian, depresi, kecemasan, dan trauma.
6. Terapi Humanistik:
  - **Fokus:** Membantu individu mencapai potensi penuh mereka dan meningkatkan kesadaran diri.
  - **Metode:** Menekankan pada pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan kebebasan memilih.
  - **Kegunaan:** Berguna untuk mengatasi masalah hubungan, depresi, dan kurangnya motivasi.
7. Terapi Keluarga:
  - **Fokus:** Memperbaiki komunikasi dan hubungan dalam keluarga.
  - **Metode:** Memfasilitasi komunikasi terbuka, memecahkan masalah bersama, dan meningkatkan fungsi keluarga.
  - **Kegunaan:** Berguna untuk mengatasi konflik keluarga, perceraian, masalah anak, dan gangguan perilaku.
8. Terapi Permainan:
  - **Fokus:** Menyediakan wadah bagi anak-anak untuk mengekspresikan emosi dan mengatasi masalah melalui permainan.
  - **Metode:** Menggunakan permainan, mainan, dan kegiatan kreatif untuk membantu anak-anak memahami dan memproses emosi mereka.
  - **Kegunaan:** Berguna untuk mengatasi trauma, kecemasan, depresi, dan masalah perilaku pada anak-anak.
9. Terapi Penerimaan dan Komitmen
  - **fokus:** Menerima pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan, dan berkomitmen untuk menjalani hidup yang bermakna.
  - **Metode:** Menggunakan teknik kesadaran diri, nilai-nilai, dan tindakan untuk mengatasi gangguan emosional.
  - **Kegunaan:** Berguna untuk mengatasi kecemasan, depresi, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan stres pascatrauma.

10. Terapi Intervensi Krisis:

- **Fokus:** Memberikan bantuan segera kepada individu yang sedang mengalami krisis emosional.
- **Metode:** Membantu individu untuk menstabilkan diri, mengatasi situasi darurat, dan mengembangkan rencana untuk masa depan.
- **Kegunaan:** Berguna untuk mengatasi percobaan bunuh diri, kekerasan dalam rumah tangga, dan trauma

11. Terapi Mindfulness:

- **Fokus:** Meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk fokus pada saat ini.
- meditasi, pernapasan dalam, dan yoga untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi stres.
- **Kegunaan:** Berguna untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma.

12. Terapi Hipnoterapi:

- **Fokus:** Menggunakan hipnotis untuk mengakses pikiran bawah sadar dan mengubah pola pikir dan perilaku.
- **Metode:** Menggunakan sugesti dan visualisasi untuk membantu individu mencapai keadaan relaksasi dan mengubah kebiasaan yang tidak sehat.
- **Kegunaan:** Berguna untuk mengatasi kecemasan, fobia, dan kebiasaan buruk.

13. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing):

- **Fokus:** Mengatasi trauma dan gangguan stres pascatrauma.
- **Metode:** Menggunakan gerakan mata untuk membantu individu memproses kembali pengalaman traumatis dan mengurangi dampak emosionalnya.
- **Kegunaan:** Berguna untuk mengatasi trauma, gangguan stres pasca-trauma, dan fobia.

14. Dukungan dari Profesional

Terkadang, bantuan dari profesional lain dapat sangat bermanfaat:

- **Konselor Sekolah:** Konselor sekolah dapat memberikan dukungan dan bimbingan kepada anak di lingkungan sekolah.
- **Psikolog Anak:** Psikolog anak dapat membantu anak mengatasi masalah emosional dan perilaku yang lebih kompleks.
- **Kelompok Dukungan:** Kelompok dukungan untuk anak-anak yang mengalami perceraian orang tua dapat memberikan rasa komunitas

dan membantu mereka berbagi pengalaman dengan anak-anak lain yang mengalami hal serupa.

## **Manfaat Dukungan Keluarga terhadap Perkembangan Anak**

*Arsyta Dikara Irawadi*

### **Peran Keluarga**

Peran lingkungan keluarga merupakan salah satu pilar dalam lingkup pendidikan. Lingkungan keluarga adalah Pilar utama untuk membentuk baik buruknya pribadi anak agar berkembang dengan baik dalam beretika, moral dan akhlaknya. Peran Keluarga dapat membentuk pola sikap dan pribadi anak. Juga dapat menentukan proses pendidikan yang diperoleh anak, bukan hanya di lingkungan sekolah tetapi semua faktor bisa dijadikan sumber pendidikan. Keluarga juga dapat berperan menjadi sumber pengetahuan anak, karena dapat berpengaruh terhadap keberhasilan prestasi anak. Memberikan dan menyiapkan pendidikan untuk anaknya agar menjadi generasi penerus yang terdidik, yaitu melalui jenjang pendidikan sehingga terbentuk dan berkembang pribadi anak yang berkarakter baik, berjiwa sosial, bersikap yang beradab dan terampil dalam skillnya.

Lingkungan keluarga adalah contoh keteladanan awal pribadi dan sifat anak. Mendidik dan membimbing putra-putrinya. Berhasil atau tidaknya pendidikan seorang anak dapat dihubungkan dengan perkembangan sikap dan pribadi orang tua nya serta hubungan komunikasi. Lingkungan keluarga dapat berperan penuh terhadap perkembangan keluarganya untuk memberikan support system pendidikan secara keseluruhan, mulai dari anak tumbuh pada masa perkembangan, sampai masa kedewasaan dan masuk pada pernikahan, namun dewasa ini banyak orang tua yang sibuk dengan tugas pekerjaannya, sehingga tugas pokoknya memperhatikan perkembangan anaknya, waktu keluarga habis dengan aktivitasnya di luar rumah sehingga perhatiannya dalam keluarga terbagi oleh waktu yang harusnya bersama keluarga dengan baik lalu diabaikan. demikian dengan keadaan keluarga yang sibuk di luar rumah, sulit memperhatikan perkembangan anaknya yang mengakibatkan anak anak sekarang yang mengalami problem dan mengalami gangguan psikologis, kebanyakan anak yang mengalami masalah itu, justru sangat besar berpengaruh dari masalah lingkungan keluarganya.

### **Dukungan Keluarga**

Dukungan di lingkungan keluarga dalam perkembangan anak dapat diberikan melalui pengawasan internal dan eksternal. Yaitu mewujudkan

generasi anak yang terbaik, dapat dilakukan melalui keahlian dan kesabaran untuk memberikan sistem pendidikan. Hal ini untuk mewaspadai keutuhan sikap dan perilaku tumbuh kembangnya anak. Baik dari sikap, perilaku dan pertumbuhan, sosial anak ketika bersama teman temanya.

Dukungan keluarga juga berperan terhadap lingkungan sekolah dan masyarakat. Banyak orang tua yang sibuk dengan urusan pribadinya, hanya mempercayakan perkembangan anaknya kepada sekolah. Mempekerjakan kepada asisten rumah tangga, untuk mengurus anaknya tanpa mengontrol perkembangan dari anaknya . Sehingga sikap dan pribadi anak beragam sesuai dengan situasi dan kondisi yang didapatkannya. Seharusnya orang tua menjadi pendamping yang baik untuk anak (ketika orang tua melaksanakan pekerjaan di luar rumah) agar anaknya dapat tumbuh lebih baik. Hendaknya para orang tua mempersiapkan anaknya dengan memilihkan tempat yang aman dan nyaman untuk perkembangan anaknya yang seutuhnya melalui proses komunikasi dan kreativitas dan potensi diri. Namun kebanyakan orang tua yang berpandangan bahwa apabila mereka mengirimkan anaknya ke sekolah dengan mempercayakan sekolah dapat memperbaiki dan merubah pola tingkah laku anaknya dan merasa bahwa mereka tidak akan berurusan lagi dengan pendidikan untuk bekal pertumbuhan anaknya. Di Sebagian orang tua yang ingin mendapatkan pola pengetahuan yang lebih baik terhadap perkembangan anaknya di semua jenjang usia, cenderung untuk meningkatkan pemahamannya melalui kegiatan yang bermanfaat dengan aktivitas keluarganya agar dapat menambah pemahaman dalam membina keluarganya, misalnya pada kegiatan: pertemuan para wali murid/orang tua wali murid di sekolah, seminar. Pandangan yang keliru ini harus segera dibenahi karena akan membawa dampak yang sangat negatif kepada anak, yang secara optimal setiap anak berkembang harusnya mendapatkan pelayanan pendidikan yang terbaik dan kolaborasi dari orang tua dan guru, sehingga tercipta harmonisasi anak yang berkualitas diidamkan oleh keluarganya. Pendidikan anak yang baik dan yang sempurna antara rumah, sekolah dan di lingkungan masyarakat akan berhasil apabila setiap anak akan mendapatkan pelayanan Pendidikan.

## **Definisi Keluarga**

Keluarga bagi seorang anak Perempuan merupakan lembaga pendidikan pertama, dimana mereka berkembang dan matang. Di dalam sebuah keluarga, seorang anak pertama kali diajarkan pada pendidikan. Dari

pendidikan keluarga, anak tersebut mendapatkan pengalaman, kebiasaan, keterampilan dan berbagai sikap yang bermacam-macam ilmu pengetahuan. Keluarga memiliki peran utama di dalam mengasuh anak, di segala etika yang berlaku didalam lingkungan Masyarakat. Keluarga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas anak pada setiap individu. Hal ini tidak dapat terlepas dari peran serta keluarga sebagai pembentuk karakter. Namun kebanyakan orang tua yang berpandangan bahwa apabila mereka mengirimkan anaknya ke sekolah dengan mempercayakan sekolah dapat memperbaiki dan merubah pola tingkah laku anaknya dan merasa bahwa mereka tidak akan akan berurusan lagi dengan pendidikan untuk bekal pertumbuhan anaknya. Di Sebagian orang tua yang ingin mendapatkan pola pengetahuan yang lebih baik terhadap perkembangan anaknya di semua jenjang usia, cenderung untuk meningkatkan pemahamannya melalui kegiatan yang bermanfaat dengan aktivitas keluarganya agar dapat menambah pemahaman dalam membina keluarganya, misalnya pada kegiatan: pertemuan para wali murid/orang tua wali murid di sekolah, seminar. Pandangan yang keliru ini harus segera dibenahi karena akan membawa dampak yang sangat negatif kepada anak, yang secara optimal setiap anak berkembang harusnya mendapatkan pelayanan pendidikan yang terbaik dan kolaborasi dari orang tua dan guru, sehingga tercipta harmonisasi anak yang berkualitas diidamkan oleh keluarganya.

Pendidikan anak yang baik dan yang sempurna antara rumah, sekolah dan di lingkungan masyarakat akan berhasil apabila setiap anak akan mendapatkan pelayanan Pendidikan. Walaupun memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, tetapi rendah dalam hal budi pekerti, hal ini tidak akan berarti dimata siapa pun. Pendidikan dimulai dari sebuah keluarga yang menanamkan budi pekerti dalam setiap interaksinya. Bukan hanya keluarga yang mampu dari segi materi, yang juga dapat meningkatkan kualitas seorang anak, seharusnya para orang tua memberikan materi di luar pembelajaran sekolah. Sayangnya, banyak orang tua yang tidak tahu bagaimana cara mendidik anak yang baik bagi pertumbuhan seorang anak. Akibatnya, seorang anak pun tumbuh tidak sesuai harapan. Mendidik anak baik dalam hal pola asuh, pendidikan dan juga dalam memahami anak, sangatlah wajib.

## **Penyelesain Masalah Terhadap Lingkungan Keluarga**

Jika semua keluarga atau orang tua fokus pada perkembangan anak dapat memberikan dampak atau keyakinan yang kuat dan benar terhadap perkembangan perilaku, sikap dan pribadi anak tersebut akan berubah dengan baik jika kesungguhan orang tua dalam memberikan peran sebagai wujud tanggung jawab keluarga atas perkembangan anak. Maka menjadikan anaknya dengan mudah agar menjadi orang yang sukses. Masa depan anak seharusnya sudah diterapkan oleh orang tuanya melalui kesiapan anak dalam memikul tanggung jawab anak dalam perbaikan karakter anak. Informasi antara orang tua dan anak sangat menunjang proses pembelajaran anak kearah yang lebih dewasa. Kesadaran orang tua dalam mengembangkan Amanah dari Allah SWT menjadi investasi dunia akhirat bagi orang tua untuk berbagi aspek religiusitas kepada anak-anaknya agar dapat terus membina karakter moral, akhlak dan rohani kepada anak untuk mengantisipasi anak dalam mengantarkannya ke arah dewasa.

## **Pentingnya Pendidikan Ayah dalam Membentuk Karakter Anak**

*Shaffiya Amanda Qasthalani*

### **Pendidikan karakter**

Pendidikan karakter adalah suatu pola pemahaman nilai-nilai karakter berupa komponen pendidikan, kesadaran atau kemauan dan tindakan yang bertujuan untuk mengaplikasikan nilai-nilai tersebut terhadap seluruh aspek kehidupan (Nopan Omeri, 2015:465). “Permendikbud No. 30 tahun 2017 tentang keterlibatan keluarga dalam pendidikan, menyebutkan bahwa keluarga berperan untuk turut serta dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Salah satu tujuan pelibatan keluarga dalam penyelenggaraan pendidikan adalah mendorong penguatan pendidikan karakter anak, dengan menumbuhkan nilai-nilai karakter anak di lingkungan keluarga”.

Mengenai menghormati orang tua dan ketidaksempurnaan orang tua, tidak ada satupun orang di dunia ini yang memiliki kesempurnaan. Apa yang terbentuk di diri seseorang baik itu kasih sayang maupun pendidikan sudah menjadi usaha maksimal dari orang tua tapi tidak menutup kemungkinan dengan adanya celah kekurangan tersebut bisa mengakibatkan kesalahan besar yang berdampak negatif pada tumbuh kembang anak, seperti yang akhir-akhir ini ramai dibicarakan di media sosial mengenai fenomena *fatherless* atau bisa disebut kurangnya peran ayah dalam tumbuh kembang anak.

### **Peran Ayah dalam Tumbuh Kembang**

Seperti dikutip dari Narasi.tv “Indonesia sendiri menempati peringkat ketiga di dunia negara tanpa ayah atau bisa disebut *father country*, yakni situasi dimana tidak adanya kehadiran ayah dalam tumbuh kembang anak, salah satu penyebab tingginya ketidakadaan peran ayah dikarenakan anak tidak merasakan hadirnya kasih sayang seorang ayah atau keluarga.” Keluarga merupakan salah satu pihak yang sangat berperan dalam pembentukan karakter anak, karena keluarga merupakan lingkungan pertama sejak anak dilahirkan, keluarga juga bisa disebut sebagai aspek penting dalam menanamkan pembentukan karakter yang baik pada anak. Salah satu pembentukan karakter pada anak yang juga sangat penting yaitu keterkaitan mengenai pola asuh ayah terhadap anak yang dimulai sejak dini sehingga menampilkan dampak yang signifikan pada pembentukan

emosional dan sosial anak sehingga tidak hanya membantu perkembangan karakter anak tetapi juga dapat membangun ikatan emosional yang erat. Karakter merupakan perilaku atau sikap yang dilakukan berulang sehingga menjadi suatu kebiasaan. Kebiasaan tersebut tidak disadari oleh orang yang melakukannya karakter tersebut akan melekat pada diri seseorang tanpa orang tersebut menyadarinya. Berdasarkan pendapat diatas, dapat diperoleh pengertian bahwa pembentukan karakter anak merupakan proses terus menerus yang dilakukan untuk membina atau menanamkan nilai karakter sehingga terbentuk tabiat, watak dan sifat-sifat kejiwaan yang diharapkan.

Anak membutuhkan peran ibu dan peran ayah secara komplementatif atau dapat saling melengkapi. Umumnya sosok ibu memerankan sosok yang memberi ketenangan, perlindungan, dan keteraturan, sedangkan sosok ayah cenderung bersikap santai, lugas dan memberi kebebasan bereksplorasi. Ayah juga membantu anak untuk bersikap tegar, kompetitif, menyukai tantangan, dan senang mencoba (Zubaedi, 2011:148). Dengan demikian sosok ayah adalah sosok yang sangat penting dalam pembentukan karakter anak. Kehadiran ayah yang aktif, mendukung dan mengedepankan nilai-nilai positif yang dapat membantu untuk anak tumbuh menjadi pribadi yang seimbang, kuat secara emosional, dan memiliki landasan moral yang kokoh. Pendidikan ayah mencakup dukungan emosional, seperti mendengarkan, memvalidasi perasaan anak, dan memberi motivasi sehingga anak yang merasa didukung lebih cenderung tumbuh menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan memiliki empati. Pendidikan ayah juga tidak hanya tentang memberi nasihat atau mengajarkan aturan, tetapi juga mencakup kehadiran yang konsisten, keterlibatan dalam kehidupan sehari-hari, serta memberi contoh perilaku yang positif. Banyak kasus yang dapat kita lihat bahwa di lingkungan sekitar kita bahwa banyak anak yang kehilangan figur ayah dalam kehidupan mereka entah sejak kecil atau bahkan tidak pernah sama sekali merasakan itu semua. Dalam imajinasi mereka sosok ayah merupakan pahlawan bagi kehidupan mereka sehingga mereka berpikir mereka akan punya benteng yang kuat untuk melawan dunia dan seisinya, tapi sayangnya mereka tidak mendapatkan hal itu. Berapa banyak seorang anak, terlebih anak perempuan yang tumbuh tanpa adanya figur ayah di kehidupan mereka, dan mereka berpikir bahwa ayah merupakan cinta pertamanya tapi kenyataannya tidak sedikit dari mereka merasakan bahwa ayah merupakan luka yang hebat sehingga tidak heran mereka memiliki sudut pandang yang berbeda tentang sosok ayah. Mereka yang mengalami itu semua sering mempertanyakan

keberadaan sosok ayah di kehidupan mereka, dan juga mereka akan merasa *father hunger* atau kelaparan akan sosok ayah yang menyebabkan para anak akan mengalihkan kebutuhan tersebut kepada hal lain sebagai pelampiasan, Dimana kenyataannya pengalihan tersebut cenderung menimbulkan masalah baru yang membahayakan pada kepada diri mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa interaksi positif dengan ayah berkorelasi dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, dan rendahnya tingkat depresi anak. Ayah memiliki peran penting untuk terlibat dalam memenuhi kebutuhan psikologis anak, yang mendukung perkembangan harga diri dan penyesuaian sosial. Ketika ayah hadir secara emosional, memberikan dukungan, dan terlibat dalam aktivitas anak, anak merasa dihargai dan dicintai. Ini bisa meningkatkan kepercayaan diri mereka dan mereka dapat bisa lebih merasa aman di lingkungannya. Selain itu, anak-anak yang mendapatkan perhatian dari ayah cenderung memiliki emosi yang lebih stabil dan kemampuan empati yang lebih baik. Keterlibatan ini juga berkontribusi pada kesehatan mental ibu, menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat. Berbanding sebaliknya ayah yang kurang terlibat dalam tumbuh kembang dapat menyebabkan anak merasa kurang aman dan berpengaruh negatif pada perkembangan emosional anak.

### **Sudut Pandang Ayah dalam Mengasuh Anak**

Banyak ayah yang merasa tidak mempunyai keterampilan yang cukup untuk terlibat dalam pengasuhan sehingga mereka biasanya cenderung menghindar atau bisa juga lari dari tanggung jawab tersebut, Selain itu ada juga masalah lain seperti ayah yang tidak merasakan kehadiran emosional dalam kehidupan mereka sebelumnya sehingga mereka mengulangi pola asuh yang sama kepada anak-anak mereka sendiri sehingga menyebabkan kasus *fatherless* yang berkelanjutan. Dan bisa juga karena kita hidup di indonesia yang dapat kita katakan budaya patriarki dalam masyarakat indonesia masih mempengaruhi cara pandang ayah terhadap peran mereka dalam pengasuhan, dimana mereka hanya berperan sebagai pencari nafkah sementara pengasuhan sepenuhnya mereka serahkan menjadi tanggung jawab ibu, dan beberapa kasus juga terdapat banyak ayah biologis yang meninggalkan, menelantarkan, atau tidak mengakui anaknya sehingga menyebabkan anak-anak tumbuh tanpa sosok ayah.

## **Peran Keluarga dalam Solusi Masalah**

Masalah emosional dan psikologis anak yang tanpa peran ayah atau yang bisa disebut juga *Daddy issue* dirasakan akibat buruknya hubungannya dengan ayah. Ketika dewasa, perempuan yang daddy issue akan merasa kesulitan dalam membangun hubungan intim yang sehat dan stabil dengan laki-laki, mereka akan mengalami ketidakpercayaan terhadap pria dalam hidup mereka. Dan juga ketiadaan figur ayah bagi seorang anak laki-laki akan menjadikan laki-laki yang tidak bertanggung jawab.

Setelah melihat semua permasalahan tersebut dapat kita simpulkan kondisi-kondisi ini semua dapat mempengaruhi dampak negatif psikologis pada pola perkembangan tumbuh kembang anak, termasuk masalah emosional dan sosial, serta rendahnya kepercayaan diri anak. Ini disebabkan karena banyak ayah yang saat ini mengalami *denial* terhadap pola asuh yang seharusnya diterapkan pada anak. Banyak cara yang dapat dilakukan orang tua terutama ayah untuk mengatasi rasa *denial* terhadap peran pengasuhan, yaitu :

- Mengenali diri anak dengan orang tua mengenali diri anak lebih dalam akan lebih mudah berkomunikasi sehingga tidak menyebabkan komunikasi yang tidak setara.
- Mengelola emosi orang tua yang mudah mengelola emosi akan mudah memahami situasi yang terjadi pada anak.
- Mendengarkan pembicaraan anak ketika orang mendengarkan pembicaraan anak mereka akan merasa lebih di dengar dan merasa didukung.
- Validasi emosi, memvalidasi semua emosi anak apapun jenis emosinya dengan sikap yang bijaksana tanpa menghakimi anak.
- Ikut berkontribusi dalam mengasuh anak kegiatan ini sangat disarankan karena banyak anak yang merasa percaya diri ketika orang tua melihat anak dari setiap prosesnya entah dari jarak dekat maupun jauh.
- Mengajak anak diskusi dengan cara ini bisa menciptakan komunikasi yang baik antar keluarga karena semua pembicaraan didengar dan diter

## **Kesalahan Pola Asuh Orang Tua dalam Mendidik Anak Laki - Laki yang Tumbuh Menjadi Seorang Patriarki**

*Rasya Dini Ramadhani*

### **Kesalahan Pola Asuh Orang tua : Mendidik Anak Laki - Laki yang Tumbuh Menjadi Seorang Patriarki**

Pola asuh terdiri dari dua kata yaitu “pola” dan “asuh” , pola berarti corak, model, sistem, cara kerja, bentuk (struktur) yang tepat. Sedangkan kata asuh yang berarti mengasuh, satu bentuk kata kerja yang bermakna menjaga (Syaiful bahri djamarah, 2014).

Pola asuh merupakan interaksi orangtua dengan anak-anaknya. Sikap orang tua ini meliputi cara orang tua memberikan aturan-aturan, hadiah maupun hukuman, cara orang tua menunjukkan otoritasnya dan juga cara orang tua memberikan perhatian serta tanggapan terhadap anak (Habibie, 2018). Pola asuh merupakan pola interaksi antara orang tua dan anak yaitu bagaimana cara, sikap, atau perilaku orang tua saat, memberikan perhatian dan kasih sayang serta menunjukan sikap dan perilaku baik sehingga dijadikan contoh bagi anaknya (Madyawati, 2017).

Orang tua adalah pemimpin, tugas orang tua tidak hanya sebagai pemimpin dalam sebuah keluarga. Akan tetapi lebih jauh dari itu, orang tua dituntut untuk mempunyai kemampuan dalam menumbuh kembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh anak. Oleh karena itu orang tua harus membuka diri untuk belajar memahami dunia anak dengan segala kerumitannya (Murdoko,2017). Orang tua, menurut kamus Besar Bahasa Indonesia adalah ayah ibu kandung. Dalam konteks keluarga, tentu saja orang tua yang di maksud adalah ayah dan ibu kandung dengan tugas tanggung jawab mendidik anak dalam keluarga (Djamarah, 2014).

### **Seorang Patriarki**

Menurut Bressler dan Charles E, Patriarki adalah sebuah sistem sosial yang menempatkan laki-laki sebagai sosok otoritas utama sentral dalam organisasi sosial. Secara tersirat sistem ini melembagakan pemerintahan dan hak istimewa laki-laki serta menuntut subordinasi perempuan. Stereotip ini, membedakan kodrat dan peran antara kaum laki-laki dan perempuan. kaum perempuan dikategorikan sebagai kaum yang lemah, sedangkan kaum laki-laki adalah berani. Dari pandangan orang yang awam perempuan melakukan

apa pun pasti diremehkan. bisa kita lihat dari ranah politik, kepemimpinan serta karir. Apabila laki-laki yang unggul dan menduduki jabatan paling atas akan disanjung sedangkan perempuan dianggap tidak bisa disebut sebagai ibu rumah tangga yang baik.

Budaya Patriarki menurut Sugiastuti (2010: 93) merupakan sebuah sistem dominasi dan superioritas laki-laki, terhadap perempuan, dalam patriarki melekat ideologi yang menyatakan bahwa laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, bahwa perempuan harus dikontrol oleh laki-laki, bahwa perempuan harus dikuasai oleh laki-laki; bahwa perempuan adalah bagian dari harta benda laki-laki; Dengan demikian, terciptalah suatu struktur sosial yang berstruktur sedemikian rupa sehingga perempuan dan laki-laki mempunyai kewenangan penuh untuk mengendalikannya.

### **Ketimpangan Gender dan Pengambilan Keputusan dalam Rumah Tangga**

Pola asuh yang tepat dapat membantu perkembangan anak secara optimal, sementara pola asuh yang salah akan berdampak negatif pada perkembangan anak. Anak-anak dididik oleh orang tua mereka. Semua orang tua ingin yang terbaik untuk anak mereka. Anak adalah anugerah terbesar yang diberikan Tuhan kepada orang tua. Anak akan membuat keluarga bahagia dan membuatnya sempurna.

Orangtua menganggap tawa anak adalah suara terbaik dalam keluarga. Selain itu, setiap orang tua memiliki pendekatan unik untuk mendidik, mengasuh, dan merawat anak mereka. Namun, orang tua pasti akan melakukan yang terbaik untuk anaknya. Untuk melihat anaknya bahagia, bahkan orang tua akan bersedia mengorbankan sesuatu. Peran orang tua dalam mendidik anak juga berpengaruh pada kebahagiaan anak. Kebanyakan dari orang tua banyak yang membeda-bedakan pola asuh dengan gendernya. Anak Perempuan diasuh secara lembut dan dipaksa untuk bisa melakukan semua pekerjaan rumah.

Sebagian besar keluarga di Indonesia mengikuti norma-norma budaya patriarki yang diwariskan secara turun-temurun, entah mereka menyadarinya atau tidak. Laki-laki diberi tugas mencari nafkah, yang menghasilkan pembagian pekerjaan dalam keluarga. Wanita biasanya mengambil tanggung jawab rumah tangga, sementara laki-laki bertanggung jawab atas urusan publik. Pola pembagian tugas ini tidak hanya berdampak pada lingkungan

keluarga akan tetapi berdampak juga pada bagaimana perempuan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan di berbagai aspek kehidupan sosial. Pembagian peran yang telah terstruktur ini menghalangi perempuan untuk terlibat dalam pengambilan keputusan di luar lingkungan keluarga. Banyak laki-laki masih memegang kendali atas tatanan masyarakat. Ketika datang ke musyawarah dan mencapai konsensus dalam pengambilan keputusan, perempuan jarang diajak.

### **Pola Asuh Permissive dan Bibit Patriarki**

Faktor yang menjadi pengaruh terhadap perkembangan remaja sehingga menimbulkan bibit patriarki adalah pola asuh. Pola asuh tersebut adalah *permissive* yang diterapkan orang tua akan membuat remaja memiliki kontrol emosi yang rendah dan kecenderungan memiliki perilaku agresif, hal ini dikarenakan kontrol perilaku orang tua yang rendah terhadap remaja dan membuat remaja tidak memiliki rasa takut akan melanggar peraturan. Sehingga akan berdampak seringnya remaja mengalami permusuhan di lingkungan keluarga. Pola asuh *permissive* yang diterapkan orang tua juga membuat remaja menjadi tidak patuh, manja, kurang mandiri dan mau menang sendiri. Sehingga, jika remaja dihadapkan pada kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginannya, remaja akan mudah untuk memberontak.

### **Mitigasi Dampak Pola Asuh Otoritatif dan Solusi Mengatasi Patriarki**

Pola asuh orang tua yang otoritatif akan berdampak kepada kematangan emosi remaja, hal ini dikarenakan remaja yang diasuh dengan pola asuh otoritatif akan memiliki kemampuan dapat menghindari permusuhan karena pola asuh orang tua yang selalu menjelaskan mengenai dampak perbuatan baik dan buruk kepada dirinya, remaja mudah mengalirkan cinta dan kasih sayang karena sikap responsif dan *acceptance* yang diterima remaja dari kedua orang tuanya, serta remaja mampu berpikir positif mengenai diri pribadinya. Selain orang tua, kakak adik serta anggota keluarga lainnya merupakan individu yang signifikan terhadap remaja. Hubungan yang erat memainkan peran penting dalam mempengaruhi kehidupan remaja. Pembentukan sistem yang baik pastinya dapat membantu perkembangan yang baik dalam remaja. Keluarga yang sehat mempunyai keseimbangan dalam aspek kohesif, fleksibilitas, dan komunikasi, serta kepuasan hidup dalam keluarga. Fungsi keluarga yang jelas dapat

membiasakan diri remaja mempunyai identitas diri yang tersendiri sebagai pembeda sendiri, yaitu proses memisahkan diri dari keluarga dalam keadaan yang masih terhubung dan membentuk identitas diri yang tersendiri (Bowen, 1978: Kerr, Brown & Kerr, 1988).

Kasus patriarki di dunia memang banyak dan negara kita, Indonesia, masuk di salah satunya. Tingginya kasus patriarki di Indonesia rata-rata disebabkan oleh budaya yang melibatkan hanya kaum laki-laki saja. Contohnya seperti adat merantau dan upacara peusijuek. Karena kasus ini kita sebagai perempuan harus bijak untuk mengatasinya, yaitu bisa dengan cara membuat sebuah organisasi atau perkumpulan wanita yang bisa kita sebut dengan ‘feminisme.’ Kita sebagai perempuan juga harus meningkatkan pengetahuan serta wawasan mengenai hak-hak wanita dan memahami sistem patriarki.

## **Dampak Merokok terhadap Psikologis Remaja**

*Junianda Dwi Ilmi Nafiah*

### **Perilaku Merokok: Mengenal Psikologis Remaja**

Perilaku merokok sudah sangat populer di dalam kehidupan sehari-hari maupun kehidupan kalangan remaja saat ini. Namun, perilaku merokok menjadi kontroversi dan dilema. Hal itu, karena ada yang menyukainya dan ada pula mengecamnya. Sudah banyak akibat yang ditimbulkan oleh rokok. Beberapa fakta telah membuktikan bahwa merokok membawa penderitaan bagi manusia maupun pada psikologis remaja.

Merokok telah menjadi salah satu isu di Masyarakat. Merokok merupakan aktivitas menghisap asap yang dihasilkan dari pembakaran tembakau yang telah diolah. Tembakau yang merupakan bahan utama dalam rokok, mengandung nikotin, sebuah zat adiktif yang dapat menyebabkan ketergantungan. Selain mengandung ribuan bahan kimia, perilaku merokok juga memiliki dampak yang buruk terhadap psikologis remaja.

Berdasarkan temuan Tomkins Tahun 1996, terdapat 4 tipe perilaku merokok secara umum. *On the basis of this theory we have distinguished four general types of smoking behavior:*

1. *Habitual Smoking* (kebiasaan merokok); kebiasaan merokok didefinisikan sebagai merokok karena kebiasaan. Kebiasaan adalah alasan mengapa orang membakar, menghisap rokok, dan memainkan rokok. Kebiasaan ini muncul sebagai hasil dari proses yang berulang. Merokok adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan setiap individu yang berulang kali membakar, menghisap, atau memain-mainkan rokok.
2. *Positive Affect Smoking* (Efek positif merokok) Perokok jenis ini merokok untuk mendapatkan efek positif. Efek ini terdiri dari dua bagian: merokok sebagai stimulan untuk menimbulkan rasa senang dan gembira yang positif, dan merokok sebagai relaksasi untuk menikmati efek positif.
3. *Negative Affect Smoking* (efek negatif merokok) atau merokok sebagai penenang Perokok jenis ini merokok untuk mengurangi kesusahan, ketakutan, rasa malu, bosan, atau perasaan lainnya. Daripada menstimulasi atau bersantai, para perokok mencoba untuk menenangkan diri. Dia dapat menahan diri untuk tidak merokok ketika semuanya berjalan baik, tetapi ketika dia tidak dapat menahan diri, dia tidak dapat

menahan diri. Dua jenis perokok ini berbeda: yang pertama menenangkan dirinya dan kemudian menyelesaikan masalahnya; yang kedua hanya menenangkan dirinya tanpa menyelesaikan masalahnya.

4. *Addictive Smoking* (kecanduan merokok). Pertama, orang yang kecanduan merokok selalu menyadari bahwa dia tidak merokok; kemudian, kesadaran ini menimbulkan efek negatif pada dirinya dan membuatnya menderita tanpa rokok. Ketiga, orang yang kecanduan merokok selalu berpikir bahwa merokok adalah satu-satunya cara untuk mengurangi penderitaan mereka, dan bahwa hanya merokok yang dapat memberikan efek positif. Kelima, mereka percaya bahwa dampak negatifnya akan berlanjut selama dia tidak merokok. Keenam, mereka berharap bahwa merokok secara bersamaan akan mengurangi penderitaan mereka dan memiliki efek positif, dan kedua hal ini divalidasi.

Merokok merupakan kebiasaan yang sangat berbahaya bagi kesehatan dan kelangsungan hidup manusia. Tidak hanya orang yang merokok, tetapi juga orang-orang di sekitarnya yang menghisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang yang merokok. Merokok juga salah satu tingkah laku yang sering dilakukan oleh remaja dan tergolong dalam tingkah laku bermasalah karena merokok adalah perilaku yang seharusnya dilakukan oleh orang dewasa bukan remaja.

### **Psikologis Remaja**

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yakni antara 12-21 tahun. Masa remaja mulai ketika perubahan fisik yang mengarah pada kedewasaan muncul, yaitu pada usia satu tahun atau mungkin dua belas tahun pada wanita dan pada laki-laki sedikit lebih tua.

Kehidupan remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Sebagai bagian dari perkembangan mereka, remaja harus bergaul dengan orang lain yang sebaya (Havighurst dalam Papalia et al., 2009). Remaja merasa penting untuk dapat diterima dalam pertemanannya, menurut McElhaney (dikutip dalam Tolley, n.d.). Remaja dapat melakukan hobinya, memperoleh keterampilan sosial, tumbuh sebagai remaja normal, dan memiliki hubungan dengan orang lain selain keluarga melalui hubungan dengan teman sebaya. Menurut McElhaney, Antonishak, dan Allen (dikutip dalam Tolley, n.d.), remaja mengkhawatirkan seberapa baik mereka disukai dan diterima oleh teman-temannya. Hal ini akan membantu menjelaskan

mengapa remaja sering melakukan konformitas dan mengatur sikap, tingkah laku, dan keyakinan mereka terhadap orang-orang di sekitar mereka.

Masa remaja memiliki makna khusus dalam perkembangan kepribadian seseorang, tetapi masa remaja terletak di tempat yang tidak jelas dalam proses perkembangan. Ini karena remaja tidak termasuk dalam kategori anak atau orang dewasa. Anak masih belum selesai perkembangan, sedangkan orang dewasa dianggap sudah berkembang penuh. Remaja, di sisi lain, sudah mulai berkembang tetapi belum mampu menguasai fungsi fisik dan mental dengan baik. Masa remaja merupakan masa-masa rentan pencarian jati diri tidak jarang dari mereka mudah memberontak sehingga orang tua perlu sekali memperhatikannya. Oleh karena itu, kondisi tersebut mengakibatkan banyak permasalahan seperti stress sosial, penyalahgunaan zat dan sebagainya yang akan berpengaruh pada psikologisnya. Psikologis remaja merupakan hal yang sangat dinamis dan kompleks. Remaja mengalami perubahan sosial, kognitif dan fisik yang signifikan. Perubahan-perubahan ini seringkali menghasilkan berbagai macam emosi dan perasaan yang kompleks, sehingga tidak jarang remaja mengalami perubahan mood yang signifikan.

### **Merokok dalam Lingkungan Remaja dan Berpengaruh pada Psikologis**

Merokok sekarang bukan hanya masalah yang paling umum terjadi pada orang dewasa, tetapi juga telah berkembang menjadi masalah baru bagi remaja dan bahkan anak-anak. Perilaku merokok memberikan dampak yang besar pada psikologis remaja saat ini. Pengaruh lingkungan sekitar, pergaulan dengan teman sebayanya dan meniru kebiasaan orang lain dapat menjadi salah satu faktor pendorong yang menyebabkan seseorang mulai terpengaruh dan timbul rasa ingin tahu untuk merokok.

Tak jarang generasi jaman sekarang atau biasa disebut dengan Gen Z yang sudah memasuki masa remajanya saat ini banyak sekali dari mereka yang merokok. Bagi para remaja dengan merokok dapat menjadi sebuah cara agar mereka tampak bebas dan terlihat dewasa saat mereka menyesuaikan diri dengan teman-teman sebayanya yang merokok, sifat ingin tahu, tekanan-tekanan dari teman sebaya yang dapat mengkontribusi mulainya merokok. Dari perilaku merokok ini banyak menimbulkan permasalahan, dampak negatif serta masalah psikologis bagi remaja. Perilaku merokok di kelompok ini sudah sangat serius karena sifat remaja yang sangat tertarik untuk

mencoba hal baru. Terkait dengan triad KRR, perilaku merokok dapat berfungsi sebagai penghalang untuk penyalahgunaan NAPZA. Hal ini disebabkan fakta bahwa sifat menimbulkan kecanduan (adiktif) pada rokok hampir identik dengan sifat obat. Seiring berjalannya waktu, merokok menjadi lebih umum di kalangan orang dewasa daripada di kalangan remaja dan anak-anak. Karena kebiasaan merokok memiliki efek psikologis yang signifikan dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Karena itu, kecanduan rokok memerlukan psikoterapi untuk berhenti merokok. Perokok harus tahu cara menghilangkan kebiasaan buruk ini dan menggantinya dengan yang lebih baik. Namun, perlu diingat bahwa upaya di masa mendatang harus memperhatikan berbagai komponen psikologis yang mendorong orang untuk mempertahankan kebiasaan merokok, meskipun mereka menyadari dampaknya yang sangat berbahaya bagi kesehatan mereka.

### **Kaitannya Perilaku Merokok yang Berdampak pada Psikologis Remaja**

Rahayu, menyebutkan ada beberapa alasan psikologis yang mendorong perokok pemula untuk meneruskan perilaku merokoknya secara reguler. Beberapa alasan tersebut antara lain persepsi bahwa melalui merokok dapat memudahkan pencapaian efek positif (relaksasi dan kesenangan) dan memudahkan pengurangan efek negatif (kecemasan dan ketegangan). Persepsi individu merupakan indikasi awal terbentuknya sikap terhadap perilaku merokok.

Faktor psikologis merupakan salah satu faktor penting dalam munculnya perilaku merokok pada remaja, yang pada akhirnya akan berkembang menjadi kebiasaan dan kecanduan terhadap rokok. Karena setiap remaja unik, alasan atau faktor yang mendorong perilaku merokok juga akan berbeda pada setiap remaja. Pencegahan perilaku merokok yang dapat dimulai pada usia remaja adalah cara terbaik untuk segera menghentikan kebiasaan merokok. Penghentian ini menjadi sangat sulit karena belum banyak penelitian dasar yang dilakukan di Indonesia tentang komponen yang mempengaruhi perilaku merokok serta komponen yang paling dominan. Ini terutama berlaku pada remaja, yaitu usia di mana perilaku merokok dimulai.

Masa remaja adalah waktu di mana emosi, fisik, minat, dan perilaku seseorang berubah. Remaja mulai menunjukkan kemampuan berperilaku dewasa, meninggalkan sikap dan tingkah laku yang kekanak-kanakan. Salah satunya adalah merokok, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan,

ekonomi, sosial, dan psikologis remaja. Sebagian besar remaja yang merokok masih laki-laki. Di Indonesia, rasio perilaku merokok remaja laki-laki adalah 12:1 dibandingkan perempuan. Ini menunjukkan bahwa merokok adalah cara bagi laki-laki untuk mencari dan membuktikan identitas mereka. Hal ini sesuai dengan karakteristik remaja, yang mencakup masalah biologi, psikologi, dan sosial. Hal inilah yang mendorong perilaku merokok pada awal masa remaja.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan peningkatan jumlah perokok di Indonesia dari 2013 hingga 2019, terutama pada usia anak dan remaja. Dalam kurun waktu 5 tahun, prevalensi perokok pada usia 10 hingga 18 tahun meningkat sekitar 2%, naik dari 7,2% pada tahun 2013 menjadi 9,1% pada tahun 2018. Peningkatan ini sejalan dengan hasil survei Global Youth To Smoke yang dilakukan pada tahun 2017. Tingkat merokok di kalangan remaja global sedang meningkat, dengan sekitar satu dari sepuluh anak berusia 10 hingga 18 tahun di Indonesia merokok. Lebih dari 40% pelajar Indonesia berusia antara 13 dan 15 tahun telah menggunakan produk tembakau, meskipun membeli tembakau dilarang untuk orang di bawah 18 tahun, menurut Survei Tembakau Pemuda Global 2019. Beberapa data penelitian membuktikan bahwa perilaku merokok pada remaja lebih banyak pada alasan psikologisnya mendukung dibandingkan dengan alasan psikologisnya tidak mendukung yang artinya sebagian masyarakat menganggap bahwa perilaku merokok pada remaja dapat berpengaruh pada psikologisnya.

### **Dampak Perilaku Merokok terhadap Psikologis Remaja**

Tidak diragukan lagi bahwa perilaku merokok memiliki efek negatif, tetapi dalam kehidupan nyata, merokok adalah kebiasaan yang luar biasa. Meskipun fakta bahwa merokok memiliki efek negatif yang diketahui, jumlah perokok bukannya semakin menurun, tetapi semakin meningkat, dan jumlah perokok yang usianya masih dapat bertambah. Sebagian besar remaja di Indonesia mengetahui dampak perilaku merokok, tetapi seringkali mereka menganggap dampak perilaku merokok tidak begitu signifikan bagi kehidupan mereka. Ini karena dampak negatif dari merokok tidak dirasakan langsung oleh remaja saat merokok.

Dari data penelitian yang sudah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari perilaku merokok yang berpengaruh pada psikologis remaja itu sangat besar, antara lain:

#### 1. Ketergantungan/kecanduan

Ketergantungan merokok pada remaja adalah masalah serius yang berdampak pada kesehatan mental dan perkembangan psikologis selain kesehatan fisik. Dalam rokok, nikotin, zat adiktif, dapat mengubah cara otak berfungsi, menyebabkan ketergantungan yang kuat. Zat kimia yang ada pada rokok seperti nikotin membuat seseorang menjadi ketergantungan dengan rokok. Zat ini memiliki efek yang sangat kuat dan bekerja dengan cara mempengaruhi otak yang dimana jika seseorang sudah ketergantungan/kecanduan berarti rokok itu sudah berdampak pada psikologisnya yang membuat orang itu sulit untuk berhenti menggunakanannya. Tidak dapat dipungkiri bahwa merokok membuat orang yang merokok menjadi ketergantungan. Ketergantungan akibat terlalu sering merokok juga dapat memicu perubahan perilaku atau sikap yang dapat membuat seseorang menjadi kesulitan menenangkan pikirannya sendiri jika tidak menghisap. Bila hal itu terjadi, maka perokok akan mencari serta menggunakan rokok tanpa henti yang artinya rokok itu sudah memiliki dampak yang besar untuk psikologisnya. Seorang remaja juga harus mengalami perubahan psikologis. Akibatnya, mereka juga harus mempersiapkan diri untuk menghadapi tekanan sosial dan emosi yang saling bertentangan. Proses perubahan psikologis remaja juga dipengaruhi oleh cara remaja bergaul dengan lingkungannya. Kehidupan remaja menjadi lebih sulit dan rentan karena perubahan ini.

#### 2. Mood Swing

Nikotin dapat mengubah mood secara drastis. Awalnya, merokok mungkin membuat Anda merasa lebih baik atau lebih tenang, tetapi dalam jangka panjang, itu dapat menyebabkan Anda menjadi tidak stabil, marah, dan depresi.

#### 3. Kesulitan tidur

Merokok dapat membuat seseorang menjadi kesulitan tidur tidak hanya berdampak buruk pada kesehatan fisik, tetapi juga berakibat karena zat nikotin yang memiliki efek pada tubuh sehingga sulit untuk merasa mengantuk dalam beberapa jam setelah merokok.

#### 4. Memiliki gangguan kecemasan

Nikotin dapat meningkatkan kecemasan dan stres dalam jangka Panjang bagi orang yang perokok berat, meskipun awalnya merokok dianggap sebagai cara untuk mengatasi stres.

#### 5. Sulit berkonsentrasi

Merokok dapat mengganggu kemampuan konsentrasi dan daya ingat. Hal ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kehidupan sosial remaja. Alasan psikologis yang mendukung diharapkan remajanya untuk tidak merokok. Meskipun pada data penelitian tersebut alasan psikologis yang mendukung ditemukan 3,3% remaja tidak merokok. Menurut peneliti remaja yang tidak merokok ini disebabkan oleh faktor lain seperti tingkat pengetahuan yang tinggi tentang perilaku merokok.

### **Solusi Bagi Perokok Berat untuk Berhenti Merokok**

Bagi para remaja yang saat ini telah menjadi perokok berat dan sulit untuk melepaskan kebiasaan tersebut sebaiknya tidak perlu khawatir karena kalian masih memiliki kesempatan untuk mencoba melepaskan kebiasaan tersebut secara bertahap sehingga kalian dapat benar-benar merasa sudah berhenti merokok.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memberikan solusi untuk berhenti merokok yang dapat membantu anda dari kecanduan merokok dan bisa kalian praktekkan mulai dari sekarang. Solusi Untuk Berhenti Merokok, yaitu:

#### 1. Bulatkan Tekad Berhenti Merokok

Dengan tekad inilah bisa meyakinkan diri kalian para remaja bahwa kalian mampu berhenti merokok meskipun hal tersebut dirasa sulit. Tekad yang kuat akan membuat kalian tidak mudah tergoda untuk merokok kembali meskipun seberat apapun godaannya.

#### 2. Membiasakan Berhenti Merokok

Sebaiknya mulailah untuk membiasakan diri berhenti merokok secara bertahap dengan mengurangi jumlah rokok yang dihisap per harinya.

#### 3. Mintalah Dukungan dari Keluarga dan Kerabat

Dengan dukungan ini yang memberikan motivasi serta mendapatkan dorongan sendiri dari diri kalian untuk berhenti merokok itu sangatlah penting.

#### 4. Berolahraga secara Teratur

Dengan berolahraga tubuh akan terasa sehat dan bugar serta membantu kalian lupa dengan kebiasaan untuk merokok.

#### 5. Konsultasi dengan Dokter

Jika kalian merasa masih sulit untuk berhenti merokok maka berkonsultasi dengan dokter agar kalian dapat dibantu terapi berhenti merokok secara perlahan dan semakin menyadari bahaya merokok jangka panjang.

## **Dampak Perilaku Silent Treatment terhadap Keluarga**

*Nabila Khoiriyah Az-Zahro*

### **Silent Treatment**

Apa itu *silent treatment*? *Silent Treatment* atau bisa disebut juga sebagai perlakuan *diam* merupakan bentuk perilaku menolak untuk berkomunikasi dengan orang lain. Dengan cara menahan diri secara verbal, baik terhadap seseorang ataupun suatu kelompok dalam lingkup sosial, pertemanan, hubungan asmara maupun keluarga. Perilaku ini bertujuan untuk membuat target atau korban tersadar dan menyadari kesalahannya tanpa harus diberitahu.

Sejak tahun 1835, *Silent Treatment* adalah istilah yang digunakan sejak reformasi penjara sebagai alternatif hukuman fisik, diyakini bahwa melarang narapidana berbicara, memanggil mereka dengan nomor alih-alih nama mereka, dan memaksa mereka untuk menutupi wajah mereka sehingga mereka tidak dapat melihat satu sama lain, akan membuat mereka merefleksikan tindak kejahatan mereka. Konsep pengabaian tersebut membuat para tahanan merasa menjadi lebih buruk daripada penjahat. Mereka merasa tidak terlihat, tidak berharga dan tidak berdaya.

Saat pelaku sedang melakukan *silent treatment*, korban atau target akan dianggap tidak ada, asing ataupun tidak dikenal, yang membuat korban bingung dan menebak-nebak apa kesalahannya, yang membuat target berfikiran negatif dan dapat memunculkan prasangka ataupun kesalahpahaman yang jauh lebih buruk, karena tidak semua orang akan langsung paham dan tahu kesalahannya jika tidak diberitahu. Sebagian orang memang memiliki kepekaan yang tinggi, sebagian yang lain bisa terkadang peka atau pun tidak, namun ada juga orang yang memang tidak sadar sama sekali jika berbuat salah, ataupun tanpa sengaja membuat orang lain tersinggung dan marah, biasanya mereka termasuk ke dalam tipe orang yang tidak peka jadi harus diberitahu terlebih dahulu jika memang mereka berbuat salah tanpa sengaja.

Menurut *Paul Schrodt, PhD*, Profesor Ilmu Komunikasi meninjau 74 studi hubungan yang melibatkan lebih dari 14.000 peserta. Temuan dari analisis ini mengungkapkan bahwa perlakuan diam 'sangat' merusak hubungan. Silent treatment merupakan perilaku yang tidak tepat dalam menyelesaikan sebuah masalah, perilaku ini hanya membawa hal negatif

dalam hubungan, terkadang perilaku ini juga dapat merusak dan meregangkan hubungan yang sudah lama terjalin.

Menurut *Kipling Williams*, seorang Profesor Psikologi di Universitas Purdue “Kemampuan untuk mendeteksi pengucilan sudah tertanam dalam diri –tidak masalah jika merasa diabaikan oleh suatu kelompok atau seseorang yang tidak disukai, rasa sakitnya tetap terasa”. Perlakuan diam, meskipun singkat, mengaktifkan *korteks cingulate anterior* –bagian otak yang mendeteksi rasa sakit fisik. Rasa sakit awalnya tetap sama saat pengucilan itu terjadi, terlepas dari siapapun pelakunya, baik itu teman dekat, saudara, orang tua, rekan kerja, pasangan, ataupun orang asing.

*Silent treatment* bisa terjadi awal nya ketika dalam hubungan ada satu orang menekan yang lain dengan permintaan, kritik, keluhan ataupun sebuah kesalahpahaman, dan yang lain merespon hal tersebut dengan diam dan jarak emosional. Tidak ada yang menyenangkan saat berada di pihak yang menerima perilaku seperti ini, korban jadi merasa serba salah karena tidak memahami apa yang sebenarnya diinginkan oleh pelaku, dikarenakan mereka hanya diam tanpa mau mengutarakan atau mengatakannya. Perilaku ini bisa membuat masalah kecil menjadi masalah yang besar, perilaku tersebut juga banyak kita jumpai di kehidupan sekitar kita dalam setiap hubungan, tanpa disadari, kita mungkin pernah menjadi penerima, pelaku ataupun keduanya dalam situasi yang berbeda pada beberapa waktu.

Jika hal seperti ini terus terjadi secara berulang, dikhawatirkan hubungan perlahan akan berubah menjadi *toxic relationship* dan hal itu bisa mengganggu mental korban yang menerima perlakuan diam tersebut, korban akan mulai merasa cemas, bersalah, dan tidak percaya diri, serta merusak kepercayaan korban atau target, yang menyebabkan akan membuat korban merasa tidak nyaman lagi saat berada didekat pelaku, walaupun saat itu masalah sudah terselesaikan.

## **Keluarga**

Apa itu keluarga? Keluarga adalah sekelompok orang atau individu, yang tinggal bersama dalam satu atap atau bisa juga disebut sebagai rumah,

yang memiliki ikatan darah atau kekerabatan. Hubungan tersebut didapat melalui proses perkawinan/pernikahan, kelahiran, atau adopsi.

Anggota keluarga inti biasanya terdiri dari ayah, sebagai kepala rumah tangga atau pemimpin, ibu, sebagai pengatur di dalam rumah sekaligus yang mengatur keuangan masuk dan keluar, lalu terakhir ada anak sebagai pelengkap keluarga. Setiap keluarga, memiliki jumlah anggota yang berbeda-beda, tergantung setiap pasangan suami-istri, ada yang memiliki dua anak, tiga anak, bahkan lebih dari itu, sesuai dengan kesanggupan masing-masing keluarga.

Ada beberapa definisi keluarga menurut beberapa ahli, dalam buku sosiologi keluarga (soemanto, 2014) : Ada *Duvall dan Logan (1986)*, *Narwoko dan Suyanto (2014)*, *Khairuddin (2008)*, *Elliot and Merrill*.

lalu terakhir ada *Friedman (1998)* dengan definisi keluarga sebagai “keluarga adalah kumpulan orang yang terikat melalui perkawinan, adopsi dan kelahiran yang bertujuan untuk menciptakan dan memelihara budaya bersama, meningkatkan perkembangan mental, emosional, dan sosial fisik individu di dalamnya yang ditandai dengan interaksi timbal balik serta saling bergantung satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama.”

Awal sebuah keluarga terbentuk, yaitu dari dua orang asing yang saling mengenal, kemudian berkomitmen bersama dalam sebuah hubungan serius, yaitu jenjang pernikahan. setelah pernikahan, baru ada suami dan istri, setelah seorang anak lahir dalam pernikahan tersebut, maka akan muncul sebutan ayah dan ibu atau juga biasa disebut sebagai orang tua. Dari hal itu keluarga inti pun terbentuk, anggota keluarga juga masih bisa bertambah lagi seiring dengan berjalannya masa pernikahan tersebut.

Dalam keluarga, jika hanya ada satu anak, maka disebut sebagai anak tunggal, lalu jika sang ibu mengandung lagi dan melahirkan, maka panggilan sebagai anak tunggal akan berganti menjadi seorang kakak, dari sini terbentuklah sebutan kakak atau adik, atau biasa dikatakan juga sebagai saudara kandung. Panggilan seperti kakak atau adik biasanya paling banyak digunakan saat sebuah keluarga memiliki anak lebih dari satu, jika dalam keluarga terdapat tiga anak maka akan diurutkan menjadi anak pertama sebagai kakak, anak tengah sebagai kakak kedua sekaligus adik pertama dari anak pertama, lalu anak terakhir sebagai adik paling kecil dari dua kakak

sebelumnya atau lebih mudah disebut sebagai kakak pertama, kakak kedua dan sang adik.

Ikatkan keluarga terjalin atau terhubung bukan hanya karena ikatan darah saja, tapi di dalam sebuah keluarga terdapat tanggung jawab, rasa kasih sayang dan cinta, pengorbanan, dan komitmen bersama untuk menjaga keharmonisan serta kerukunan keluarga. Terkadang, makna dari rumah itu sendiri, bukanlah hanya sekedar bangunan yang ditempati untuk tinggal, tapi kehangatan keluarga yang mengisi tempat tersebut lah, yang membuat bangunan itu menjadi rumah yang sebenarnya, tempat dimana kita bisa pulang dan beristirahat dari lelahnya menghadapi dunia ini.

### **Silent Treatment dalam Lingkup Keluarga**

Dalam suatu hubungan keluarga, pasti akan ada sebuah masalah yang terkadang muncul, fokus kita adalah bagaimana menyelesaikan masalah tersebut dengan damai tanpa harus memunculkan/menambahkan masalah baru. semua orang pasti menginginkan keluarga yang harmonis dan rukun, tetapi sayangnya, tidak semua keluarga seperti itu, ada yang beruntung memiliki keluarga harmonis, lalu ada juga yang tidak atau sebaliknya. Karena hal tersebut lah setiap orang memandang arti keluarga dengan cara yang berbeda-beda.

Dalam setiap keluarga pasti memiliki permasalahannya masing-masing, ada masalah yang besar dan ada juga yang kecil. Contoh masalah besar seperti kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, perceraian, faktor ekonomi, sulit mempunyai anak, masalah keuangan, dll. Lalu contoh masalah kecil seperti komunikasi yang buruk, sering ingkar janji, perbedaan pendapat, mulai bosan satu sama lain, masih egois, perbedaan pola asuh, dll.

Silent treatment juga awalnya termasuk masalah yang kecil, hal ini memang sering terjadi dalam sebuah hubungan, namun terkadang, jika hal seperti itu terus-menerus terjadi, maka dapat menimbulkan efek yang besar juga walaupun itu bermula dari hal kecil.

Ada beberapa contoh silent treatment dalam lingkup keluarga :

yang pertama pertengkaran suami istri, terkadang setelah bertengkar dengan pasangan, biasanya masing-masing akan saling mendiamkan atau ada salah satunya yang diam, tidak mau berkomunikasi. Pertengkaran terjadi misalnya karena sang suami atau istri melupakan hari pernikahan mereka atau hari ulang tahun salah satunya, disinilah terjadi perilaku atau sikap silent

treatment terhadap pasangan, baik itu sang suami sebagai pelaku atau pun sang istri, sebenarnya hal seperti ini biasa atau wajar dalam kehidupan rumah tangga, tidak ada masalah dalam hal itu, namun jika pertengkaran terus-menerus terjadi dengan dibarengi sikap mendiamkan, maka perlakuan itu juga akan berdampak pada hubungan tersebut, yang menyebabkan jarak dengan pasangan, komunikasi menjadi buruk, mengurangi perasaan keintiman dan lebih parahnya lagi hubungan bisa meregang sampai juga rusak lalu berakhir dengan perceraian. Dalam kehidupan rumah tangga ataupun suami istri, komunikasi adalah hal yang terpenting untuk dapat mengatasi masalah lainnya yang terkadang muncul, jadi lebih baik sikap mendiamkan dihindari saat pertengkaran terjadi dengan pasangan, karena awal kecil itu ternyata bisa memberikan efek yang besar pada kelangsungan hubungan.

Kedua, pertengkaran kakak dan adik atau biasa disebut sebagai sesama saudara, setiap anak yang memiliki saudara pasti sudah pernah merasakan hal seperti ini setidaknya sekali. Ada kakak adik yang memang hidup rukun, ada yang sesekali bertengkar, dan ada juga yang hampir setiap hari bertengkar, entah sang kakak yang memulainya lebih dulu ataupun sang adik, nanti setelah bertengkar biasanya mereka akan saling mendiamkan, merasa gengsi untuk meminta maaf terlebih dulu. Tapi biasanya jika sang kakak dan adik sangat dekat, saat bertengkar, mereka akan cepat berbaikan nya walaupun tidak ada kata permintaan maaf, pertengkaran yang terjadi juga kebanyakan hanya pertengkaran kecil seperti memperebutkan sesuatu, berdua pendapat, merasa iri, dll. Tapi ada juga pertengkaran besar yang dapat terjadi, sang kakak atau adik bisa berbaikan dengan kurun waktu yang cukup lama sampai berdamai lagi, ini biasa terjadi saat mereka sudah sama-sama dewasa.

Terakhir, ada pertengkaran orang tua dan anak, saat memasuki masa remaja, terkadang anak-anak akan jauh lebih sulit untuk diatur ataupun diberitahu, mereka lebih suka bebas tanpa larangan, masa ini adalah masa yang cukup sulit untuk orang tua karena harus benar-benar memperhatikan anak-anak mereka agar tidak jatuh pada pergaulan bebas ataupun hal buruk lainnya.

Para remaja memiliki rasa penasaran yang tinggi, salah-salah jika tidak diperhatikan, mereka bisa jatuh pada hal yang buruk atau terlarang yang bisa merusak masa depan mereka, karena itu sering kali saat memasuki masa ini, anak-anak yang bertumbuh menjadi seorang remaja berubah menjadi

pribadi yang pemberontak, pertengkar dengan orang tua pun sulit dihindari, terkadang karena merasa orang tua mereka terlalu banyak bicara, mereka hanya diam mengabaikannya, tidak berniat untuk menanggapi.

Jika sebagai orang tua tidak banyak sabar dan mengabaikan nya saja, maka hubungan antara orang tua dan anak akan retak secara perlahan di masa ini, karena itu komunikasi harus tetap berjalan secara perlahan, tanpa harus menekan sang anak, karena remaja tidak suka diatur, mereka bukan anak kecil lagi, mereka lebih suka diajak berbicara sebagai seorang teman, dengan begitu mereka perlahan juga akan mulai terbuka lagi.

### **Menangani Silent Treatment dan Konflik dalam Keluarga**

Konflik dan kesalahpahaman adalah hal yang umum terjadi dalam setiap hubungan. Namun, penting untuk memiliki strategi yang tepat untuk menyelesaikan masalah tersebut tanpa memperburuk situasi. Berikut beberapa tips untuk mengatasi perilaku diam dan konflik secara konstruktif:

- Mulailah menjadi pribadi yang terbuka dan berempati, jika ada yang mau disampaikan, maka sampaikan saja.
- Cobalah untuk mengerti dan memahami, bahwa tidak semua orang sadar saat mereka berbuat salah tanpa sengaja, jika kamu tidak mengatakannya.
- Hadapilah masalah yang ada bersama, jangan hanya bergantung pada seseorang untuk menyelesaikan masalah itu.
- Kurangilah berharap pada orang lain, karena tidak semua hal yang kamu inginkan dapat terwujud.
- Fokus pada diri sendiri.
- Tetapkan batasan jika ada orang melakukan perilaku diam padamu tanpa kamu tahu.
- Cobalah menjaga jarak dengan orang yang melakukan perlakuan diam padamu agar tidak terjadi lagi hal yang sama.
- Jika kamu menerima perlakuan seperti itu, tetap tenang, jangan menyalahkan dirimu sendiri, ajak orang tersebut berbicara, jika dia

masih diam dan menolak, maka kamu menjauh saja, tidak perlu memikirkannya.

- Berkommunikasi secara terbuka pada orang lain
- Memberikan ruang pada pelaku
- Menerima situasi saat pelaku melakukan silent treatment.
- Hindari menyalahkan diri dan meminta maaf serta tanyakan dengan jelas apa kesalahan mu.

Jadi, silent treatment merupakan perilaku manipulatif yang menyakitkan, yang bersifat merajuk, mau dalam bentuk hubungan apapun, baik itu keluarga, pertemanan maupun sosial, perilaku silent treatment adalah perilaku yang tidak tepat untuk menyelesaikan masalah. Silent treatment kadang-kadang bisa menjadi bentuk perlindungan diri tetapi di lain waktu, itu bisa menunjukkan kekerasan emosional. Daripada hanya memendam dan membuat masalah semakin berlarut-larut, lebih baik dihadapi dan dibicarakan bersama, dengan begitu masalah bisa terselesaikan dan hubungan bisa tetap terjalin dengan utuh

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S. 2012. *Dampak Narkotika Pada Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*. Health And Sport, Vol 5, No 2.
- Admin. 2022. *Perkembangan Psikologi Remaja Dan Cara Memahaminya*. Retrieved From <Https://Psikologi.Uma.Ac.Id/Perkembangan-Psikologi-Remaja-Dancara-Memahaminya/>
- Adnan, A. S. 2018. *Pengantar Psikologi*, Hal. 6-7.
- Ahmad Saifudin. 2019. *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi Untuk Memahami Perilaku Agama*. Prenada Media Group.
- Aini K Dan Wulan N. 2023. *Pengalaman Trauma Masa Kecil Dan Eksplorasi Inner Child pada Mahasiswa Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan*. COMMUNITY: Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal 14 (01), hal. 33-40
- Anisah, A. S. 2017. *Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter Anak*. Jurnal Pendidikan Uniga, 5(1), 70-84.
- Answer. Hillsdale, Nj: Erlbaum. (Buku Yang Membahas Secara Mendalam Tentang Motivasi Altruistik)
- Aprianto, M. R. F. 2022. *Peran Guru Pai Dalam Mencegah Perilaku Negatif Siswa Pada Masa Pubertas (Studi Deskriptif) Di Smp Negeri 1 Jenangan (Doctoral Dissertation, Iain Ponorogo)*.
- Arisanty Latifah, R. 2024. *Faktor – Faktor Psikologis Penyebab Perilaku Bullying*. Blantika: Multidisciplinary Journal 2(6), Hal. 657–666.
- Amalia Istibsaroh, dkk. 2022. *Bahaya Silent Treatment*. Jurnal Pendidikan Transformatif, hal. 1-6
- Awaru, A., Octamaya Tenri. 2021. *Sosiologi Keluarga*. Media Sains Indonesia, hal. 14-19
- Bandura, A. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, Nj:Prentice-Hall. (Buku Klasik Tentang Teori Belajar Sosial, Termasuk Konsep Modeling Dan Imitasi)
- Batson, C. D. 1991. *The Altruism Question: Toward A Social-Psychological*
- Bintari, A., 2024. *Kekerasan Seksual Berbasis Elektronik: Permasalahan Dan Respons Terhadap Kasus*. Jurnal Perempuan, 29(1), Pp. 17-30. 10.34309/Jp.V29i1.960
- Bowlby, J. 1969. *Attachment And Loss: Volume I: Attachment*. New York: Basic Books.

- Cavaiola, A A., & Schiff, M. 2000. *Psychological Distress In Abused, Chemically Dependent Adolescents*. Taylor & Francis, 10(2), 81-92.
- Choosing Therapy . Diakses Pada 12 November 2024 , Pukul 17:45 Wib.  
<Https://Www.Choosingtherapy.Com/Insecurity/>
- Daribinus.Ac.Id:<Https://Binus.Ac.Id/Characterbuilding/2020/04/Apakah-Harga-Diri-Itu-Self-Esteem/>
- Darmayati K K H., Kurniawati F., Situmorang D D B., 2019. *Bullying Di Sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian Dan Cara Menanggulanginya*. Jurnal Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Vol.17, No. 1, Hal. 56-64
- Dave Miranda . P. 2012. *The Role Of Music In Adolescent Development: Much More Than The Same Old Song*. Community: International Journal Of Adolescence And Youth
- Diananda, A. 2019. *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Journal Istighna, 1(1)
- Dr, Fitri Yanti, M.A. 2021. *Psikologi Komunikasi*, Hal. 10-18.
- Dr. Hendriati Agustiana. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Pada Remaja*. Refika Aditama.
- Dr. Hero Budianto, M.Si. 2018. *Relasi Negara Industri Dan Masyarakat Dalam Perspektif Komunikasi*. Yogyakarta: Cambridge Press.
- Dr. Intan Rahmawati, S.Psi., M.Si. 2022. *Pengantar Psikologi Sosial*. Bumi Aksara
- Dr. Masganti Sit, M. Ag. 2017. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Kencana
- Dr. Rizal Fadli, *Kata Psikolog: Pentingnya Peranan Ayah Pada Karakter Anak*. Diakses Pada Sabtu, 26 Oktober 2024 Pukul 15:12 Wib.<Https://Www.Halodoc.Com/Artikel/Kata-Psikolog-Pentingnya-Peranan-Ayah-Pada-Karakter-Anak?Srsltid=Afmbooqy3uayzxxpdrhiscdzqpc0ykpvj>
- Ediati, A. 2023. *Gangguan Suasana Hati Terkait Menstruasi: Gambaran Problem Psikologis Dan Intervensinya*. Hal. 41-51
- Eisenberg, N. 2000. *The Development Of Prosocial Behavior*. New York: Psychology Press. (Buku Yang Membahas Perkembangan Prosocial Pada Anak)

- Eksplorasi Inner Child Pada Mahasiswa Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan.* Community: Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal 14 (01), Hal. 33-40
- Eric Weisbord. 2016. *Rock And Roll.* Diakses Pada Minggu,10 November Pukul. 19:43 Wib.  
<Https://Oxfordre.Com/Americanhistory/Display/10.1093/Acrefore/9780199329175.001.0001/Acrefore-9780199329175-E-289?Mediatype=Article>
- Ermanza, G. H. (2008). *Harga Diri.* Universitas Indonesia. Diakses Pada 12 November 2024, Pukul 17 : 00 Wib . From Lib.Ui.Ac.Id:  
<Https://Lib.Ui.Ac.Id/File?File=Digital/Old12/125199-155.533%20erm%20h%20-%20hubungan%20antara%20-%20literatur.Pdf>
- Etrawati, F. 2014. *Perilaku Merokok Pada Remaja: Kajian Faktor Sosio Psikologis.* Vol. 5 No. 2.
- Fatmawaty, R. 2017. *Memahami Psikologi Remaja.* Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran. Vol. 6 No. 2.
- Ferdina, V., Jacinda, I. & Jessica, N., 2019. *Penegakan Hukum Terhadap Pelecehan Seksual Melalui Teknologi Informasi (Cyber) Ditinjau Dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Informasi Dan Transaksi Elektronik.* Jurnal Panorama Hukum, 4(2), Pp. 89-101.
- Firmansyah, F A. 2021. *Peran Guru Dalam Penanganan Dan Pencegahan Bullying Di Tingkat Sekolah Dasar.* Google Scholar: Peran Guru Dalam Penanganan Dan Pencegahan Bullying Di Tingkat Sekolah Dasar, Hal 2
- Fitra, N A., Karneli, Y., & Netrawati. 2023. *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Dalam Membantu Trauma Pada Korban Kekerasan Seksual.* , 1(4), 519-525.
- Fitra, N A., Karneli, Y., & Netrawati. 2023. *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Dalam Membantu Trauma Pada Korban Kekerasan Seksual.* , 1(4), 519-525.
- Halodoc. 2023. *Pahami 3 Hal Ini Terkait Psikologi Anak Usia Dini.* Diakses Pada Selasa, 13 November 2024 Pukul 14:05 Wib.<Https://Www.Halodoc.Com/Artikel/Pahami-3-Hal-Ini-Terkait-Psikologi-Anak-Usia-Dini>

- Hasbi. 2023. *Remaja Dalam Lingkup Bersosialisasi*. Diakses Pada Jum'at, 24 November 2024 pukul 11:40 WIB.  
<Https://Jurnalpost.Com/Remaja-Dalam-Lingkup-Bersosialisasi/54459/>
- Hayyun, N. A. 2021. *Pengaruh Narkoba Bagi Remaja Dan Pelajar*.
- Hendri. 2019. *Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Konsep Diri Pada Anak*. At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam Vol.2 No.2 Hal. 56-71
- Hermiati, L. A. 2021. *Peran Media Film Dalam Pembelajaran*
- Hopeman T A., Suarni K., Lasmawan, W., 2020. *Dampak Bullying Terhadap Sikap Sosial Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Indonesia, Vol.4, No. 1, Hal. 53-63.
- Hurlock, E. B. 1978. *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. New York: Mcgraw-Hill.
- Ida Islakhun Nissa, *Peran Ayah Dalam Pembentukkan Karakter Anak Pada Buku "Bersama Ayah Meraih Jannah"* Karya Solikki Abu Izzaduddin. Diakses pada sabtu, 26 Oktober 2024 pukul 14:12 Wib.  
<Https://Eprints.Iain Surakarta.Ac.Id/4490/2/153111150%20bab%20i-V%20%20ida%20islakhun.Pdf>
- Ilham, L. 2022. *Dampak Pola Asuh Otoriter Terhadap Perkembangan Anak*. Islamic Edukids: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 4(2), 63-73.
- Ismi, A., Nurbayani, S., Sartika, R. 2022. *Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction Dan Fomo (Fear Of Missing Out)*. Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian, Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan. (Vol. 9, Nomor 3), Hal. 92-101.
- Isroani, F., dkk. (2023). Psikologi Perkembangan. Mitra Cendekia Media.
- Istiqomah, S. H. 2023. *Dampak Video Action Terhadap Perilaku Anak Usia Dini Di Dusun Kebon Jeruk Desa Montong Sapah*. Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Mataram, 16.
- Jelita, N S D., Purnamasari, L., Dan Basyar, M A K., 2021. *Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak*. Jurnal Ilmiah Kependidikan, Universitas Pgri Semarang, Indonesia, Vol. 11, No. 2, Hal. 233-240.

- Julaina, V. 2016 . *Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Sma Dharmawangsa Medan*. Universitas Medan Area, 25–28.
- K, N.F. & Sulfiana, 2023. *Dampak Bullying Pada Tingkat Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas*. Jurnal La Tenriruwa, 2(1), Pp. 41-63.
- Kencana Wulan, D. 2012. *Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja*. Vol. 3, Issue 2.
- Kencanadewi, R.A. & Lovita, A., 2024. *Upaya Perlindungan Korban Pelecehan Seksual Pada Perempuan (Studi Pada Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak Dan Pemberdayaan Masyarakat Di Kota Tanjungpinang)*. Jurnal Kajian Gender Dan Anak, 8(1), Pp. 13-24. 10.24952/Gender.V8i1.10882
- Kia, A. D., & Murniarti, E. 2020. *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Anak*. Jurnal Dinamika Pendidikan, 13(3), 264-278.
- Koehler Jessica. 2023. *Membantu Remaja Anda Mengatasi Tekanan Konformitas*. Diakses Pada Sabtu, 26 Oktober 2024 Pukul 18:27 WIB. [Https://Www.Psychologytoday.Com/Intl/Blog/Beyond](https://Www.Psychologytoday.Com/Intl/Blog/Beyond)
- Kurnia Puspita. 2024. *Dari Merokok Ke Hidup Sehat*. Yogyakarta: Victory Pustaka Media.
- Kwon, H., Kim, J., & Lee, S. 2013. *The Influence Of Rock Music On Adolescents: A Multiple Case Study*. Didactica Slovenica Pedagoška Obzorja.
- Malik, F. U. (2019). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Remaja Di Fakultas Psikologis Universitas Medan Area*. Diakses Pada 12 November 2024 , Pukul 17:10 Wib Dari Medan: Repository.Uma.Ac.Id.
- Malleinia Eva Arjari Anti. 2021. *Budaya Patriarki Dan Dampaknya Pola Asuh Pada Anak*. Google Scholar : Jurnal Pembentukan Pola Asuh
- Marmot, M., Allen, J., Bell, R., Bloomer, E., & Goldblatt, P. 2012. *Who European Review Of Social Determinants Of Health And The Health Divide. Social Science & Medicine*, 74(6), 1029-1037
- Maulia, Regizki. 2024. *Anak Kecanduan Gadget, Mengapa Dan Bagaimana Mengatasinya?*. Diakses Pada Jumat, 25 Oktober 2024 Pukul 21:16 Wib. <Https://Kanal.Psikologi.Ugm.Ac.Id/Anak-Kecanduan-Gadget-Mengapa-Dan-Bagaimana-Mengatasinya/>

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. 2004. A Contemplated Revision Of The Neo Five-Factor Inventory. *Personality And Individual Differences*, 36(3), 587-596.
- Melinsi, A. K., Lestari, L., Dzikra, O. C., & Hadikusuma, R. 2024. *Mengubah Insecure Menjadi Bersyukur*. Journal Of Islamic Guidance And Counseling, 2(3). Diakses Pada 12 November 2024 , Pukul 16:30 Wib.
- Mempertanyakan Keberadaan 'Ayah' Dalam Kehidupan Anak*. Diakses Pada 27 Oktober 2024 Pukul 18:45 Wib. <Https://Narasi.Tv/Read/Narasi-Daily/Indonesia-Peringkat-3-Fatherless-Countrydi-Dunia-Mempertanyakan-Keberadaan-Ayah-Dalam-Kehidupan-Anak>
- Merten, M. 2020. *Tackling Online Child Sexual Abuse In The Philippines*. Elsevier Bv, 396(10253), 747-748.
- Muchlish, I J. Et Al. 2023. *Peran Guru Dalam Menangani Perilaku Bullying Pada Anak Di Sdn Balirejo*. Google Scholar: Peran Guru Dalam Menangani Perilaku Bullying Pada Anak Di Sdn Balirejo, Hal 2
- Mustari, S. F., Sari, A. P., & Yarni, L. 2024. *Perkembangan Masa Remaja*. Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora, 3(3), 220-230
- Malleinia Eva Arjani Anti. 2021. *Budaya Patriarki dan Dampaknya Pola Asuh Pada Anak*. GOOGLE SCHOLAR : Jurnal Pembentukan Pola Asuh Pada Anak Dan Budaya Patriarki. Hal 8-12
- Na'imah & Mutia Ulfa. 2020. *Peran Keluarga Dalam Konsep Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*
- Nadhifah, I., Kanzunnudin, M., & Khamdun, K. 2021. *Analisis Peran Pola Asuh Orangtua Terhadap Motivasi Belajar Anak*. Jurnal Educatio Fkip Unma, 7(1), 91-96.
- Najwa Lu'luin, Dkk. 2023. *Sosialisasi Pencegahan Perilaku Bullying Melalui Edukasi Pendidikan Karakter Dan Pelibatan Orang Tua*. Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 3 (1), Hal. 13-17
- Dinni Rizky Amalia Putri, Dkk. 2023. *Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Pencegahan Bullying Terhadap Anak*. Adiba Jurnal Pengabdian Mahasiswa 2 (2), Hal. 1-7
- Nanda, N.D., Ikhwana, B.A. & Az-Zahra, J., 2023. *Pemicu Pelecehan Seksual Pada Perempuan*. Perkara: Jurnal Ilmu Hukum Dan Politik, 1(4), Pp. 289-296.

- Nasir A. 2018. *Konseling Behavioral:Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak Di Sekolah*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, IAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia. Vol. 2, No.2, Hal. 70-82.
- Nn. 2018. *7 Tips Ampuh Berhenti Merokok Bagi Anda Yang Perokok Berat*. Diakses Pada Rabu, 6 November 2024 Pukul 14.24 Wib. <Https://Promkes.Kemkes.Go.Id/?P=8633>
- Nn. 2022. *Kesehatan Remaja*. Diakses Pada Sabtu, 26 Oktober 2024 Pukul 18:34 WIB. [Https://Www.Who.Int/Health-Topics/Adolescent-Health#Tab=Tab\\_1](Https://Www.Who.Int/Health-Topics/Adolescent-Health#Tab=Tab_1)
- Nn. 2023. *Manfaat Dan Bahaya Gawai*. Diakses Pada Selasa, 12 November 2024 Pukul 21:08 Wib. <Https://Www.Sman1bungursari.Sch.Id/Berita/Detail/982122/Manfaat-Dan-Baha-Ya-Gawai/>
- Nn. 2023. *Rock Music's Evolution: Its Influence On The World And Coppell*. Diakses Pada Minggu, 10 November Pukul 19:07 Wib. <Https://Coppellstudentmedia.Com/121647/Entertainment/Rock-MusicS-Evolution-Its-Influence-On-The-World-And-Coppell>
- Nn. 2024. *Penyebab Trauma Masa Kecil (Childhood Trauma) Dan Dampaknya*, Diakses Pada Jumat, 1 November 2024 Pukul 09:00 Wib.
- Nn. 2024. Siloam Hospitals. N.D. *Apa Itu Mental Health*. Diakses Pada Selasa, 13 November 2024 Pukul 14:00 Wib. <Https://Www.Siloamhospitals.Com/Informasi-Siloam/Artikel/Apa-Itu-Mental-H Ealth>
- Nn. *Rasa Insecure*. Iainkediri.Ac.Id .Diakses Pada 12 November 2024 Pukul 17:25wib. [Https://Etheses.Iainkediri.Ac.Id/9780/3/933203119\\_Bab2](Https://Etheses.Iainkediri.Ac.Id/9780/3/933203119_Bab2)
- Novi Ratna Sari, S.Psi. 2023. *Perokok Muda: Mengungkap Faktor-Faktor Yang Mendorong Remaja Untuk Merokok*. Diakses Pada Kamis, 7 November 2024 Pukul 17:12 Wib. <Https://Yankes.Kemkes.Go.Id/2871/Perokok-Muda-Mengungkap-Faktor-Faktor-Yang-Mendorong-Remaja-Untuk-Merokok>
- Nur'aini, S., & Ramli, S. (N.D.). *Analisis Efektivitas Pelatihan Dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia Di Universitas Andalas*
- Nurul Lailatul Khusniyah. 2018. *Peran Orang Tua Sebagai Pembentuk Emosional Anak*.

- Nurussama, A. 2019. *Peran Guru Kelas Dalam Menangani Perilaku Bullying Pada Siswa*. Google Scholar: Peran Guru Kelas Dalam Menangani Perilaku Bullying Pada Siswa.
- Patterson, E. 2022. *Insecurity : Definition , Causes ,And 11 Ways To Cope*.
- Poppy Puspitasari Dkk. 2020. *Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini*. Jurnal Paud Agapedia, Vol.4 No. 1 Hal. 157-170
- Pubertas, Remaja Awal Dan Remaja Akhir*. Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(5), 24-31.
- Putri Erika Ramadhani, Hetty Krisnani. 2019. *Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja* Vol 2 No 1
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. 2022. *Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa*. Bulletin Of Counseling And Psychotherapy, 4 (3), Hal. 460–465.
- Rahmah Hastuti, M.Psi.,Psikolog. 2021. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Cv. Andi Offset
- Ramdhani, M. S., & Asfari, N. A. 2022. *Pornografi Pada Remaja: Faktor Penyebab Dan Dampaknya*. 553-558
- Ratih Agustin Wulandari, Erlina Purwaningsih, Darussalam, D., Oktaviani, O., & Wandira, W. 2023. *Peran Orang Tua Dalam Pendampingan Anak Usia Dini Bermain Gadget*. Sosiohumaniora: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2(2), 263–268
- Reni, F. P. 2021. *Pengaruh Masa Pubertas Terhadap Mortalitas Peserta Didik Di Mts Negeri 2 Lampung Selatan* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Reny, A. W., Renandi Ekatama Surya, M., Indriyani, S., & Bisnis, F. 2023. *Bijak Berinteraksi Di Media Sosial*. (Vol. 4, No 4), Hal. 184-192.
- Rila Setyaningsih. 2019. *Psikologi Komunikasi: Suatu Pengantar Dan Perspektif Islam*, Hal. 64-65.
- Rina Nur Azizah. 2017. *Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikologis* Vol 2 No 2
- Riska Mutiah. 2019 . *Sistem Patriarki Dan Kekerasan Terhadap Perempuan*. Google Scholar : Jurnal Sistem Patriarki. Vol 10, No. 1 Hal 58
- Ristanti, E. 2022. *Efektivitas Hukuman Kebiri Kimia Untuk Pelaku Kejahatan Seksual Terhadap Anak (Studi Pengadilan Negeri Mojokerto)*. Universitas Merdeka Malang, 3(1), 12-22.

- Rizky, I., & Psikologi, W. J. 2022. *Analisis Dampak Psikologis Pada Pengguna Media Sosial*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi (Vol. 9, Nomor 2), Hal. 272-283.
- Rogi, Brian Abraham. 2015, *Peranan Komunikasi Keluarga Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja Di Kelurahan Tataaran 1 Kecamatan Tondano Selatan*, Vol 4. No 4
- Roini, S. 2018. *Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Karakter Pada Anak*. Jurnal Pendidikan Luar Sekolah, 12(1), 21-32.
- Rust Dian, *Indonesia Peringkat 3 Fatherless Country Di Dunia*,
- Sabarrudin, S., Andariska, O., & Fitriani, W. 2022. *Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini*. Jurnal Sinestesia, 12(1), 224-232. Diakses Pada 12 November 2024 , Pukul 16:50 Wib.
- Saida Rina Elfi. 2024. *Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Diri Remaja*. Diakses Pada Sabtu, 26 Oktober 2024 Pukul 18:34 WIB.<Https://Psikologi.Uin-Malang.Ac.Id/2024/05/05/Pengaruh-Teman-Sebaya-Terhadap-Diri-Remaja>
- Salman Akhtar,M.D And J.Anderson Thomson,Jr,M.D.1982. *Overview: Narcissistic Personality Disorder*.Am J Psychiatri 139.1 (1982) Hal 12-13
- Samrotul Fikriyah, Dkk. 2022. *Peran Orang Tua Terhadap Pembentukan Karakter Anak Dalam Menyikapi Bullying*. Jurnal Tahsinia 3 (1), Hal. 11-19
- Samrotul Fikriyah, Dkk. 2022. *Peran Orang Tua Terhadap Pembentukan Karakter Anak Dalam Menyikapi Bullying*. Jurnal Tahsinia, 3(1), Hal. 11–19.
- Saragi, M P D., Khotimah, K., Mawaddah, M., Sahputra, D., & Daulay, A A. 2023. *Pemulihan Trauma: Strategi Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual*., 23(1), 746-746.
- Schneider, B. H., & Lemerise, E. A. (2016). Childhood Development And Adolescence. New York: Routledge.
- Sebagai Pembentuk Pendidikan Karakter*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang, 192-193.
- Setiawan Eko. 2015. *Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Tawuran Pelajar*, Jurnal Psikologi Islam. Vol 12 No. 2. Hal. 23-28

- Sherly Anugrah, *Anak Yang Tumbuh Di Lingkungan “Fatherless” Rentan Terjebak “Toxic Relationship”*. Diakses Pada Sabtu, 27 Oktober 2024 Pukul 10:56 Wib. <Https://Uimagz.Id/Vera-Itabiliana-Hadiwidjojo-S-Psi-Psikolog-M-Psi-Dampakfatherless-Pada-Tumbuh-Kembang-Anak>
- Sholin, A., Nasution, A., Fitrah, A., Nazhira, N., Syafitri, N. I., Ulayya, S.B., & Lubis, R. 2024. *Periodisasi Masa Remaja Dan Ciri Khasnya*;
- Shuman, T. 2021. *Intervention Strategies For Promoting Recovery And Healing From Child Sexual Abuse*. Intechopen.
- Siloam Hospitals <Https://Www.Siloamhospitals.Com> › ...Penyebab Trauma Masa Kecil (Childhood Trauma) Dan Dampaknya
- Simon Frith . 1981 . *Sound Effects: Youth, Leisure, And The Politics Of Rock 'N' Roll*. Hal 3
- Sinaga E, Dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Hal. 43-55
- Singgih D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Pt. BPK Gunung Mulia.
- Siti Hajar Istiqomah, A. Z. 2024. *Dampak Video Action Terhadap Perilaku Anak Usia Dini Di Dusun Kebon Jeruk Desa Montong Sapah*. Volume 1 issue 1 April, 2024 Golden Age And Inclusive Education, 38-39.
- Slater, M. D., & Henry, K. L. 2013. *Wild Years: Rock Music, Problem Behaviors And Mental Well-Being In Adolescence And Young Adulthood*. *Journal Of Youth And Adolescence*.
- Sugandi, A., Jaman, U B., Nanjarullah, A., Nurajijah, A., Dianto, D A., Moozanah, S., & Arumsari, M. 2023. *Trauma Healing Dan Edukasi Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Desa Sarampad* . , 1(03), 80-85.
- Sumiati , U. 2017. *Pengaruh Intensitas Menonton Film Kartun Action Terhadap Perilaku Agresif Anak Usia 5- 6 Tahun*. Penelitian Ex-Post Facto Di Bkb Paud Cempaka Munjur, 6-7.
- Swastika, P. 2018. *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Anak*. Holistik: Jurnal Ilmiah Pgsd, 2(1), 49-54
- Tajuddin, M. 2015. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Taqwim, Ahsani. 2024. *Patriarki Dan Perlawanann Perempuan Dalam Konteks Bumi Manusia*. Hal 21-23
- Teddie Sukmana. 2009. *Mengenal Merokok Dan Bahayanya*. Jakarta: Be Champion.
- Thomas Clifton. 1983 . *Music As Heard*. Hal .9

- Tirtawinata, C. 2020. *Apakah Harga Diri Itu? ( Self Esteem)*. Binus University. Diakses Pada Tanggal 12 November 2024, Pukul 18:00 Wib
- Tobing, JADE., Lestari, T. 2021. *Pengaruh Mental Anak Terhadap Terjadinya Peristiwa Bullying*. Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, Vol. 5, No. 1, Hal. 1885-1889.
- Triandiva Meisya. 2023. *Dampak Tawuran Antar Pelajar Di Smk 1 Budi Utomo*. Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter. Vol 6, No 1 Hal.11-16
- Umar Hamid Nugroho, *Dampak Father Absence Terhadap Kondisi Sosial Dan Psikologis Anak Remaja*. Diakses Pada Selasa, 29 Oktober 2024 Pukul 22:42 Wib.  
[Https://Www.Academia.Edu/113470026/Dampak\\_Father\\_Absence\\_Terhadap\\_Kondisi\\_Sosial\\_Dan\\_Psikologis\\_Anak\\_Remaja](https://Www.Academia.Edu/113470026/Dampak_Father_Absence_Terhadap_Kondisi_Sosial_Dan_Psikologis_Anak_Remaja)
- Umpenawany, F S., Cornelis, R O., & Hergianasari, P. 2023. *The Role Of The Task Force For The Protection Of Women And Children (Tfp Wc) In Makassar City Regarding Cases Of Sexual Violence Against Children In 2020-2022.* , 7(2), 71-89.
- Universitas Indonesia. 1999. *Wacana Maskulinitas Dan Ilmu Budaya*. Google Scholar : Jurnal Ilmu Pengetahuan Budaya. Vol 10, No. 1 Hal
- Vera Itabiliiana Hadiwidjojo, S.Psi., Psikolog., M.Psi. 2024. *Dampak Fatherless Pada Tumbuh Kembang Anak*. Diakses Pada Sabtu, 26 Oktober 2024 Pukul 13:01 Wib. <Https://Uimagz.Id/Vera-Itabiliiana-Hadiwidjojo-S-Psi-Psikolog-M-Psi-Dampakfatherless-Pada-Tumbuh-Kembang-Anak>
- Vika Azkiya Dihni, 2023 *Mengapa Perempuan Lebih Banyak Menderita Gangguan Mental?* Diakses Pada Rabu , 30 Oktober 2024 Pukul 21.19  
[Https://Katadata.Co.Id/Analisisdata/649e2c12b7ca0/Mengapaperem\\_puanlebih-Banyak-Menderita-Gangguan-Mental](Https://Katadata.Co.Id/Analisisdata/649e2c12b7ca0/Mengapaperem_puanlebih-Banyak-Menderita-Gangguan-Mental)
- Wenny Hulukati. 2015. *Peran Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Anak*. Hal 281.
- Wigati, E. P., Sobari, T., & Septian, R. 2024. *Pengembangan Media Audio Visual Sebagai Layanan Informasi Terhadap Pemahaman Masa*

- Pubertas Siswa Kelas Vii Di Smrn 1 Majalaya.* Fokus: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan, 7(3), 277-283.
- Wirman, W., Sari, G G., Hardianti, F., & Roberto, T P. 2021. *Dimensi Konsep Diri Korban Cyber Sexual Harassment Di Kota Pekanbaru.* Padjadjaran University, 9(1), 79-79.
- Yannuansa, Nanndo Dkk. 2020. *Pengaruh Gadget Pada Anak-Anak.* Jawa Timur. Lppm Tebuireng Jombang
- Yudrik Jahja. 2011. *Psikologi Perkembangan.* Prenada Media Group
- Yusuf, I M., Fatimah, S., & Noviawati, E. 2021. *Implementasi Trauma Healing Dalam Penanganan Anak Korban Tindak Pidana Kekerasan Seksual.* , 3(1), 63-63.
- Yusuf, O Y H., Rahia, D R., Saltifa, N S., Harmawati, Dahlia, Surya, Fina, Rudi, S., Raina. 2022. *Efek Bullying Terhadap Psikologis Anak Usia Dini Di Desa Morikana.* Jurnal Kewarganegaraan, Sekolah Tinggi Agama Islam Ypiq Baubau, Indonesia, Vol.6, No. 2, Hal. 3821-3824.
- Zainuddin Dkk. 2022. *Solusi Pembentukan Perilaku Nilai Moral Anak Usia Dini Melalui Pendidikan Islam.* Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Vol.6 Issue. 5 Hal. 4335-4346
- Zakia, A., Adisti, A. A., & Asmarani, A. 2022. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelas Sosial: Gaya Hidup, Daya Beli Dan Tingkat Konsumsi.*
- Zanna Afia, 2019 *Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kondisi Psikologis Anak Di Akses Pada Selasa ,29 Oktober 2024 Pukul 22.06.*<https://news.unair.ac.id/2019/10/31/dampak-perceraian-orang-tua-terhadap-kondisi-psikologis-anak/>