

PSIKOLOGI PARENTING

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG
HAK CIPTA
Lingkup Hak Cipta

Pasal 1 Ayat 1 :

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana:

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Pasal 114

Setiap Orang yang mengelola tempat perdagangan dalam segala bentuknya yang dengan sengaja dan mengetahui membiarkan penjualan dan/atau pengandaan barang hasil pelanggaran Hak Cipta dan/atau Hak Terkait di tempat perdagangan yang dikelolanya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 10, dipidana dengan pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

EDITOR:

Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.
Nailur Rohmah, S.Psi., M.A., Rosyida Qorrin, S.Psi.

KONTRIBUTOR TULISAN:

Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si. • Dr. Hanggara Budi Utomo,
M.Pd., M.Psi., • Rosa Imani Khan, S.Psi., M.Psi. • Dr. Yettie
Wandansari, M.Si., Psikolog, • Agustin Rahmawati, M.Si.,
Psikolog • Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog, • Dr.
Ermida Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog • Onny Fransinata
Anggara, M.Psi., Psikolog, • Dr. Hera Wahyuni, M.Psi., Psikolog
• Dr. Setyaningsih, S.Psi., M.Si. • Nailur Rohmah, S.Psi., M.A. •
Dr. Netty Herawati, M.Psi., Psikolog • Dwi Nurhayati Adhani,
M.Psi., Psikolog, • Ira Mustika, S.Psi. • Mery Atika, S.Psi., M.Si. •
Rosyida Qorrin, S.Psi., • Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.

PSIKOLOGI PARENTING

Diterbitkan Oleh



Psikologi Parenting

Penulis : Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si., dkk.
Editor : Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.
Nailur Rohmah, S.Psi., M.A.
Rosyida Qorrin, S.Psi.
Tata Letak : Riza Ardyanto
Desain Cover : Bintang W Putra

Penerbit:

CV. Bintang Semesta Media

Anggota IKAPI Nomor 147/DIY/2021
Jl. Karang Sari, Gang Nakula, RT 005, RW 031,
Sendangtirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta 57773
Telp: 4358369. Hp: 085865342317
Facebook: Penerbit Bintang Madani
Instagram: @bintangpustaka
Website: www.bintangpustaka.com
Email: bintangsemestamedia@gmail.com
redaksibintangpustaka@gmail.com

Cetakan Pertama, Desember 2021
Bintang Semesta Media Yogyakarta
xii + 217 hal : 15.5 x 23 cm
ISBN :

Dicetak Oleh:
Percetakan Bintang 085865342319

Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved
Isi di luar tanggung jawab percetakan

KATA PENGANTAR

KETUA HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA (HIMPSI) WILAYAH JAWA TIMUR CABANG BANGKALAN

Pada masa lalu, menjadi orang tua (*parenthood*) cukup dijalani dengan meniru para orang tua pada masa sebelumnya. Dengan mengamati cara orang tua memperlakukan dirinya saat menjadi anak, maka orang tua merasa sudah cukup bekal untuk menjalani masa tua di kemudian hari. Namun, seiring perkembangan zaman, maka *parenthood* saja tidaklah cukup (Lestari, 2012:35).

Menurut Lestari (2012:35) salah satu alasan yang mendasari mengapa saat ini *parenthood* saja tidak cukup adalah komentar yang sering dikemukakan para orang tua bahwa anak-anak sekarang berbeda dengan anak-anak zaman dulu. Kini, istilah *parenthood* digeser dengan istilah *parenting* yang di Indonesia istilah ini dimaknai dengan pengasuhan.

Tidak banyak buku bacaan yang mengangkat topik seputar pengasuhan (*parenting*), khususnya di Indonesia. Bacaan yang tersedia lebih banyak ditemukan dalam format tabloid maupun majalah. Namun, tidak dengan buku yang sedang Anda baca ini, topik pengasuhan (*parenting*) dikemas dalam bentuk buku, sehingga di dalamnya bisa kita temukan tulisan-tulisannya tidak hanya tulisan populer namun juga ilmiah, berdasarkan riset empiris maupun kajian pustaka yang dilakukan para kontributor tulisan.

Apresiasi yang setinggi-tingginya diberikan kepada para kontributor tulisan yang telah menuangkan hasil riset empiris maupun kajian pustakanya sehingga terkumpul empat belas tulisan yang

beragam seputar pengasuhan (*parenting*). Demikian halnya dengan tim penyunting (editor) yang telah menyusun beragam tulisan dari kontributor tulisan menjadi satu buku ini.

Akhir kata, bagi para pembaca, mari kita upayakan untuk terus belajar tentang pengasuhan (*parenting*) pada anak-anak kita, salah satunya dengan membaca buku ini. Dengan semakin banyaknya pemahaman tentang pengasuhan (*parenting*) dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, harapannya akan tercipta generasi yang berkualitas di kemudian hari. Selamat membaca..

Bangkalan, November 2021

Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.

Ketua Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)

Wilayah Jawa Timur (Cabang Bangkalan)

KATA PENGANTAR EDITOR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas karunia-Nya, kami mampu mengumpulkan dan menyunting tulisan ini. Buku Psikologi *Parenting* ini disusun dengan maksud untuk memberikan bacaan alternatif bagi para orang tua, mahasiswa, dosen program studi psikologi, dosen program studi pendidikan guru pendidikan anak usia dini, guru pendidikan anak usia dini, para pemerhati *parenting* maupun pemerhati perkembangan anak dan remaja.

Buku ini merupakan kumpulan dari berbagai tulisan seputar pengasuhan (*parenting*) yang ditulis para ilmuwan maupun praktisi di bidang psikologi. Isi buku terbagi menjadi dua bagian. Bagian I membahas *Parenting* pada Anak dan Bagian II membahas *Parenting* pada Remaja.

Bagian I tulisannya terdiri dari: 1) *Mindful Parenting*, Implementasi Pengasuhan Berbasis Hak Anak (Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si.); 2) *Gaya Pengasuhan Orangtua Berdasarkan Determinasi Diri* (Dr. Hanggara Budi Utomo, M. Pd., M.Psi. & Rosa Imani Khan, S.Psi., M.Psi); 3) *Pengasuhan Anak Melalui Emotion Coaching* (Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog); 4) *Memahami Androgini: Pengasuhan dalam Perspektif Gender* (Agustin Rahmawati, M.Si., Psikolog); 5) *Memaknai Pengalaman Pengasuhan Orangtua Bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi: Studi Literatur* (Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog);

Pada bagian I ini juga dibahas tentang: 6) *Connect atau Disconnect: Aktivitas Literasi Keluarga Sebagai Sarana Pengasuhan Untuk*

Memperkuat Komunikasi Keluarga (Dr. Ermida Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog); 7) Kecanduan *Game Online* dan Keberfungsian Keluarga (Onny Fransinata Anggara, M.Psi., Psikolog); 8) Peran Orangtua dalam Pendampingan Anak yang Mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* Akibat *Bullying* (Dr. Hera Wahyuni, M.Psi., Psikolog & Dr. Setyaningsih, S.Psi., M.Si.); 9) Menumbuhkan Minat Belajar pada Anak (Nailur Rohmah, S.Psi., M.A. & Dr. Netty Herawati, M.Psi., Psikolog); 10) Membrosamai Anak dalam Pendidikan Spiritual (Dr. Netty Herawati, M.Psi., Psikolog); 11) Sampai Jumpa *Picky Eater*: Panduan Praktis Orangtua Bagi Anak yang Mengalami *Picky Eater* (Dwi Nurhayati Adhani, M.Psi., Psikolog).

Bahasan pada Bagian II, antara lain berisi tentang: 1) Keharmonisan Keluarga dan Pengasuhan Orangtua pada Remaja (Rosyida Qorrin, S.Psi. & Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.); 2) Perundungan Siber pada Remaja dan Pola Asuh *Single Parent* Ayah (Ira Mustika, S.Psi. dan Mery Atika, S.Psi., M.Si.); 3) “*Maah, Kenapa Habis Mimpi Gituan, Celanaku kok Basah?*”: Upaya Membangun Komunikasi Seputar Seksualitas pada Remaja Laki-laki (Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.).

Ucapan terima kasih yang tak terhingga kami sampaikan kepada tujuhbelas kontributor tulisan yang telah mengirimkan tulisan hingga menjadi buku ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Ketua Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Wilayah Jawa Timur Cabang Bangkalan, Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si. yang telah berkenan memberikan kata pengantar di buku ini. Merupakan kebahagiaan dan kebanggaan tersendiri atas apresiasi yang diberikan pada buku ini.

Tak ada gading yang tak retak. Buku ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami dengan kerendahan hati, berharap adanya kritik dan saran yang dapat menyempurnakan buku ini.

DAFTAR ISI

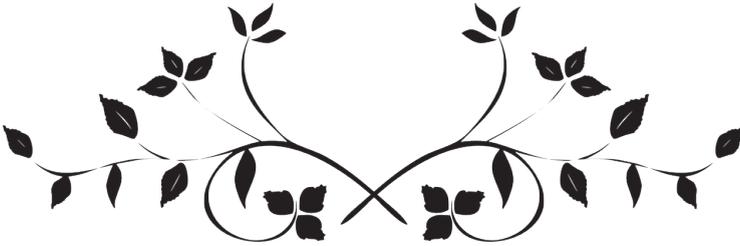
KATA PENGANTAR	
KETUA HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA (HIMPSI)	
WILAYAH JAWA TIMUR CABANG BANGKALAN.....v	
KATA PENGANTAR EDITOR..... vii	
DAFTAR ISI.....ix	

BAGIAN I

PARENTING PADA ANAK	1
<i>MINDFUL PARENTING, IMPLEMENTASI</i>	
PENGASUHAN BERBASIS HAK ANAK	
Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si	3
GAYA PENGASUHAN ORANG TUA	
BERDASAR DETERMINASI DIRI	
Dr. Hanggara Budi Utomo, M.Pd., M.Psi.	
& Rosa Imani Khan, S.Psi., M.Psi.	17
PENGASUHAN ANAK MELALUI	
<i>EMOTION COACHING</i>	
Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog.....	29
MEMAHAMI ANDROGINI: PENGASUHAN	
DALAM PERSPEKTIF GENDER	
Agustin Rahmawati, M.Si., Psikolog.....	47
MEMAKNAI PENGALAMAN PENGASUHAN	
ORANG TUA BAGI ANAK BERKEBUTUHAN	
KHUSUS DI MASA PANDEMI: STUDI LITERATUR	
Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog	59

CONNECT ATAU DICONNECT?: AKTIVITAS LITERASI KELUARGA SEBAGAI SARANA PENGASUHAN UNTUK MEMPERKUAT KOMUNIKASI KELUARGA	
Dr. Ermida Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog	73
KECANDUAN GAME ONLINE DAN KEBERFUNGSIAN KELUARGA	
Onny Fransinata Anggara, M.Psi., Psikolog.....	89
PERAN ORANG TUA DALAM PENDAMPINGAN ANAK YANG MENGALAMI <i>POST TRAUMATIC STRESS DISORDER</i> AKIBAT <i>BULLYING</i>	
Dr. Hera Wahyuni, M.Psi., Psikolog & Dr. Setyaningsih, S.Psi., M.Si.	101
MENUMBUHKAN MINAT BELAJAR PADA ANAK	
Nailur Rohmah, S.Psi., M.A. & Dr. Netty Herawati, M.Psi., Psikolog.....	133
MEMBERSAMAI ANAK DALAM PENDIDIKAN SPIRITUAL	
Dr. Netty Herawati, M.Psi., Psikolog.....	143
SAMPAI JUMPA <i>PICKY EATER</i> : PANDUAN PRAKTIS ORANG TUA BAGI ANAK YANG MENGALAMI <i>PICKY EATER</i>	
Dwi Nurhayati Adhani M.Psi., Psikolog.....	155
BAGIAN II	
PARENTING PADA REMAJA	167
KEHARMONISAN KELUARGA DAN PENGASUHAN ORANG TUA PADA REMAJA.....	
Rosyida Qorrin, S.Psi. & Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.....	169
PERUNDUNGAN SIBER PADA REMAJA DAN POLA ASUH <i>SINGLE PARENT</i> AYAH	
Ira Mustika, S.Psi. & Mery Atika, S.Psi., M.Si.....	185

<i>“MAAH.. KENAPA HABIS MIMPI GITUAN, CELANAKU KOK BASAH?”:UPAYA MEMBANGUN KOMUNIKASI SEPUTAR SEKSUALITAS PADA REMAJA LAKI-LAKI</i> Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.....	199
TENTANG KONTRIBUTOR TULISAN.....	213



BAGIAN I
PARENTING PADA ANAK

MINDFUL PARENTING, IMPLEMENTASI PENGASUHAN BERBASIS HAK ANAK

Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si

Universitas PGRI Semarang
arrihandayani@upgris.ac.id

A. Pendahuluan

Keluarga adalah pondasi awal untuk tumbuh kembang anak yang akan membentuk kepribadiannya. Sebelum anak mengenal lingkungan yang lain, keluarga sudah memberikan dasar-dasar untuk perkembangan anak. Dengan demikian, keluarga merupakan ujung tombak dalam pembentukan kepribadian anak, dan orang tua adalah guru utama di tahun-tahun pertama kehidupan anak. Hal ini karena orang tua adalah “model” bagi anak.

Dalam tumbuh kembangnya, akan lebih baik jika kebutuhan-kebutuhan anak diperhatikan untuk kesejahteraannya. Dalam hal ini kesejahteraan anak mengacu pada terpenuhinya segala hak dan kebutuhan hidup anak ((Fitri et al., 2015). Ketika anak dalam kondisi sejahtera, hal ini merupakan pertanda penting kemajuan Indonesia dalam mewujudkan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) pada 2030 kelak (UNICEF, 2020)

Meskipun demikian, kenyataan saat ini menunjukkan bahwa banyak sekali peristiwa di masyarakat yang rentan dengan

permasalahan keluarga. Bisa jadi kondisi ini menunjukkan adanya kerapuhan keluarga, seperti misalnya banyaknya kasus perceraian, kekerasan dalam rumah tangga maupun perilaku anak-anak yang semakin mengkhawatirkan, seperti kenakalan remaja, kekerasan seksual remaja, akses pornografi, serta penggunaan narkoba. Kondisi tentang anak-anak yang bermasalah juga disampaikan oleh (UNICEF, 2020) tentang situasi anak di Indonesia bahwa penyalahgunaan zat (khususnya dalam bentuk merokok dan konsumsi alcohol) adalah masalah yang meluas di kalangan remaja Indonesia, terutama lelaki. Lebih dari separuh (55,3 persen) remaja lelaki usia 15–19 menyatakan mengonsumsi tembakau setiap hari dan 15,5 persen mengonsumsinya sesekali.

Pada umumnya ketika orang tua terlibat dalam konflik rumah tangga, anak akan selalu menjadi korban yang bisa jadi akan merusak perilaku dan tumbuh kembangnya. Dalam kondisi demikian ada hak-hak anak yang terampas karena permasalahan orang tua. Anak mengalami dampak psikis karena permasalahan orang tua. Sementara itu, di sisi lain, orang tua sering kali masih menuntut anak berprestasi baik, ataupun menuntut anak memenuhi harapan orang tua, tetapi kurang memahami potensi anak. Hal ini terkadang mengakibatkan anak merasa tidak nyaman dengan kondisi tersebut. Akan sangat berbahaya jika kemudian anak “berpaling” pada seseorang yang kurang bertanggung jawab. Belum lagi dengan adanya perkembangan teknologi jika tidak dimaknai secara positif akan berdampak buruk bagi perkembangan anak.

Situasi ini juga ditemui penulis berdasarkan hasil diskusi pada salah satu program *parenting* di sekolah, diantaranya keinginan anak dan orang tua yang berbeda sehingga anak sering kali membantah orang tua bahkan terkesan semaunya sendiri. Kondisi ini semakin tampak nyata pada situasi pandemi yang menuntut anak dan orang tua sering berada di rumah sehingga waktu untuk bertemu dan

berinteraksi juga semakin banyak. Kondisi ini juga diperparah dengan adanya pembelajaran daring yang seringkali membosankan bagi anak.

Dengan demikian, keberadaan orang tua dan anak di rumah yang seharusnya dapat mempererat hubungan, akan tetapi kenyataannya justru semakin memperuncing permasalahan karena adanya ketidaksepahaman. Kondisi ini, seperti telah disampaikan sebelumnya bahwa ada kebutuhan atau hak anak yang kurang terpenuhinya, diantaranya adalah hak untuk tumbuh kembang dan hak perlindungan. Jika kondisi ini dibiarkan, permasalahan akan semakin tajam. Dengan demikian diperlukan suatu strategi yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian (Handayani et al., 2016) diketahui bahwa penerapan pola asuh yang tepat; yaitu pola asuh berkesadaran (*mindful parenting*) menjadi dasar untuk mewujudkan keluarga ideal. Hasil penelitian (Rinaldi, 2017) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa dengan mengimplementasikan *mindful parenting*, ibu mampu menerima segala pengalaman dalam pengasuhan tanpa memberi penilaian terhadap situasi yang dialami anak dan lingkungan di sekitar anak. Konsep mengasuh berkesadaran mulai diminati di Indonesia, sehingga mendorong lahirnya kajian baru tentang *Mindful parenting* (Sofyan, 2018),

Mindful parenting adalah pola asuh berkesadaran ketika orang tua menjaga pikiran, ucapan dan perilaku dari hal-hal yang tidak patut dilakukan dalam mengasuh anak. Ketika orang tua menerapkan pengasuhan yang berkesadaran dengan adanya komunikasi yang baik, mampu mengelola emosi, penuh kasih sayang menunjukkan terpenuhinya hak-hak anak. Meskipun demikian tidak semua orang tua mampu menerapkan kesadaran dalam mengasuh untuk menunjang kesejahteraan anak. Tulisan ini akan mengupas bagaimana *mindful parenting*, sebagai salah satu bentuk pengasuhan yang memenuhi kebutuhan atau hak anak untuk menunjang kesejahteraannya.

B. Tinjauan Teori

1. *Mindful parenting*

Melly Kiong (2015) menjelaskan bahwa "*parenting*" diartikan sebagai "*pola mengasuh*" yaitu orangtua mengasuh anak-anaknya agar tumbuh menjadi pribadi-pribadi unggul. "*mindful*" adalah "*berkesadaran, eling*" atau yang mengacu pada orang yang selalu menjaga kesadarannya dari pikiran, ucapan, dan semua perilaku yang kurang pantas. Pendekatan berkesadaran (*mindful*) dalam mengasuh anak (*parenting*) adalah salah satu metode yang disarankan untuk membangun hubungan yang ideal (Handayani et al., 2016) serta aman/*secure* antara orang tua dan anak (Siegel & Hartzell, 2003).

Ducan et al (2009) serta Kiong (2015) menjelaskan bahwa model mengasuh berkesadaran terdiri dari lima segmen atau aspek yaitu:

- a. Mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati

Perhatian yang benar dan kesadaran (*eling*) untuk menerima pengalaman saat ini (*present moment*) merupakan hal utama dari hidup berkesadaran dan juga untuk *parenting* yang efektif. Orangtua memberikan fungsi pelindung untuk anak-anak yang membutuhkan perasaan aman dan menjaga anak dari bahaya.

Orang tua yang mempraktikkan konsep mendengar dan berbicara secara *eling*/ berkesadaran, akan lebih sensitif terhadap isi percakapan dan lebih memahami serta mengerti anak dari perubahan nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh. Selain itu orang tua lebih mampu mendeteksi kebutuhan anak dan makna yang disampaikan anak. Orang tua dapat menangkap makna tersembunyi di balik kalimat-kalimat yang diucapkan anak, atau perubahan bahasa tubuh yang ditampilkan anak.

Sebagian besar informasi yang dikumpulkan orang tua adalah hanya melalui laporan lisan dan bukan pengamatan secara langsung (Smetana et.al. 2006). Orangtua perlu memahami pikiran dan perasaan anak sehingga orang tua lebih mengerti kondisi mereka, bahkan dapat mengurangi konflik serta perselisihan. Paling utama adalah orang tua telah membangun keberanian anak untuk lebih terbuka dengan komunikasi dua arah (Smetana et.al. 2006).

- b. Pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak

Orang tua melalui pesan perilaku dan pesan verbalnya, menekankan dan mengomunikasikan keyakinan mereka tentang atribut dan kompetensi yang harus diterima dan dimiliki anak. Pola seperti ini karena keinginan agar anak seperti yang inginkan orang tua, meskipun terkadang sangat tidak realistis untuk anak.

- c. Kesadaran emosional diri sendiri dan anak

Model mengasuh berkesadaran menekankan pada kapasitas orang tua atas perhatiannya terhadap emosi dalam diri dan anaknya. Kecerdasan emosional yang baik pada gilirannya akan men-*trigger* proses evaluasi otomatis yang menuntun pada penetapan perilaku yang baik. Orang tua yang memahami dimensi ketiga dapat mengidentifikasi emosi dirinya dan emosi anak dengan memberikan perhatian yang berkesadaran pada saat interaksi. Orang tua dapat membuat pilihan secara sadar tentang bagaimana merespons, daripada selalu reaktif.

- d. Pengaturan-diri dalam hubungan pengasuhan/*parenting*.

Pengaturan dan pengendalian diripada dasarnya adalah proses di mana orang tua tidak menunjukkan fluktuasi berlebihan terhadap perilaku anak. Orang tua sering merusak

anak dengan terlalu menyanjung, terlalu membanggakan, terlalu mengelu-elukan prestasi anak. Bahkan sebaliknya terlalu menghakimi, memandang remeh, atau menyepelkan anak. Kedua ekstrim ini sebaiknya dihindari, karena *mindful* adalah tenang terkendali.

e. Welas asih untuk diri sendiri dan anak.

Welas asih dalam konsep ini adalah tidak menyalahkan diri ketika tujuan tidak tercapai, yang kemudian mampu bangkit kembali untuk mengejar tujuan tersebut. Mengembangkan welas asih dalam keluarga, akan melahirkan anak-anak yang peduli kepada sesama dan lingkungan.

Berdasarkan gambaran tersebut, dapat disimpulkan bahwa mengasuh berkesadaran adalah metode pengasuhan dengan mengacu pada sikap, perilaku, ucapan dan penampilan orang tua yang selalu memiliki kesadaran/*eling* dalam mengasuh anak sehingga terjalin hubungan aman antara orang tua dan anak. Kondisi ini ditunjukkan dengan mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati, pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi, pengaturan emosi atau kecerdasan emosional, mengasuh dengan bijaksana dan tidak berlebihan, dan *welas asih*.

2. Hak anak

Berbicara tentang hak anak, tidak dapat dilepaskan dari Konvensi Hak Anak (KHA) yang merupakan perjanjian bersama antar negara untuk mengatur hal-hal yang berhubungan dengan hak anak. Konvensi Hak Anak adalah sebuah sejarah perlindungan terhadap hak anak berupa perjanjian yang menjamin perlindungan hak anak di dunia. Sejalan dengan itu, pemerintah Indonesia meratifikasi Konvensi Hak Anak ini dengan Keputusan Presiden Nomor 36 Tahun 1996 (Lestari, 2017).

Hak anak adalah hak dasar yang wajib diberikan dan didapatkan anak atau individu. Menurut Undang-Undang Perlindungan Anak, anak-anak adalah individu yang masih berusia di bawah 18 tahun. Dalam hal ini jika dikatakan hak tentunya harus dipenuhi, sebagai bentuk tanggung jawab orang tua, terutama dalam konteks pengasuhan.

Dalam KHA terdapat 10 Hak Anak yaitu hak gembira, hak untuk mendapatkan pendidikan, mendapatkan perlindungan, memperoleh nama, hak atas kebangsaan, hak mendapatkan makanan, kesehatan, rekreasi serta kesamaan hak peran dalam pembangunan. Selanjutnya disebutkan bahwa KHA mengatur empat golongan hak utama anak yaitu hak kelangsungan hidup, hak tumbuh kembang, hak partisipasi dan hak perlindungan (Fitri et al., 2015). Kondisi ini juga termaktub dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak disebutkan bahwa "Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi." (Gunadi, 2017)

Hak kelangsungan hidup, merupakan hak untuk mempertahankan hidup, mendapatkan nama yang baik, serta beribadah sesuai agama yang dianut. *Hak tumbuh kembang* merupakan hak yang diperlukan anak dalam tumbuh kembang sesuai potensi serta untuk mendapatkan standar hidup yang layak seperti mendapatkan tempat tinggal, pendidikan, bermain, bergaul serta istirahat yang cukup. *Hak perlindungan* menunjukkan bahwa setiap anak berhak mendapatkan perlindungan dari tindakan diskriminasi, eksploitasi, penelantaran, kekerasan maupun perlakuan salah lainnya. Menurut (Fitri et al., 2015) bahwa perlindungan terhadap anak meliputi upaya menjamin dan melindungi anak agar tetap hidup, tumbuh kembang serta

turut aktif berpartisipasi dan juga dilindungi dari tindak kekerasan dan diskriminasi. Sedangkan *hak berpartisipasi* merupakan hak anak untuk menyatakan dan didengar pendapatnya, mencari dan menerima informasi sesuai dengan kehidupannya sebagai anak-anak. Perlindungan hak anak penting untuk menjamin anak menerima segala hal yang dibutuhkan anak untuk bertahan hidup, dan bertumbuh kembang (Fitriani, 2016)

3. *Mindful parenting*, implementasi pengasuhan berbasis hak anak

Implementasi pengasuhan berbasis hak anak memang tidaklah mudah, banyak hal harus dipelajari oleh orang tua mulai dari pemahaman kondisi psikis, fisik, kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan usia tumbuh kembang anak, dan juga tentang hak anak itu sendiri. Hal ini karena realita di masyarakat, tidak sedikit orang tua yang belum memahami peran penting dalam mendukung perkembangan anak. Orangtua kurang memiliki kesadaran dan kemampuan dalam mengasuh anak dengan baik, sehingga hak-hak anak terabaikan. Seperti misalnya orang tua cenderung memberikan peraturan yang justru mengekang anak dan membuat anak tidak dapat berkembang dengan baik. Hal ini menunjukkan adanya hak dasar anak tentang tumbuh kembang, partisipasi dan hak perlindungan yang terabaikan. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian (Nomor & Faz, 2021) yang menunjukkan bahwa masih banyak orang tua dalam menerapkan peraturan kepada anak cenderung bermusuhan (*hostility*) dan termasuk dalam pengasuhan negatif. Sebagian orang tua bahkan tidak segan melakukan kekerasan dan eksploitasi terhadap anak.

Adanya model pengasuhan yang berkesadaran (*mindful parenting*) yaitu ketika orang tua menjaga kesadarannya baik dalam hal pikiran, ucapan, dan perilaku yang kurang pantas diperlakukan terhadap anak merupakan pengasuhan yang relevan

yang dengan terpenuhinya hak-hak anak demi kesejahteraan anak. Pada dasarnya semua aspek dalam *mindful parenting* memenuhi hak anak untuk kelangsungan hidup. Karena tanpa adanya empati, pemahaman diri sebagai orang tua dan juga anak, adanya kontrol emosi, sikap bijaksana dalam pengasuhan serta adanya sikap kasih sayang mustahil anak dapat melanjutkan kehidupannya. Dalam kondisi tidak ada kesadaran dalam pengasuhan sangat mungkin terjadi kekerasan yang dapat berdampak negatif untuk anak. Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan pada aspek lain *mindful parenting* menunjukkan terpenuhinya hak anak. Berikut adalah beberapa implementasi hak anak dengan memperhatikan aspek dalam *mindful parenting*, yaitu :

- a. Mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati

Dalam hal ini orang tua membangun komunikasi dengan anak sehingga anak merasa aman dan nyaman ketika menyampaikan hal-hal yang dialami. Implementasi *mindful parenting* pada aspek ini adalah adanya hak partisipasi, tumbuh kembang dan perlindungan. yaitu dengan mengajak anak turut berbicara dan belajar untuk berani dalam mengambil suatu keputusan. Hal ini akan membantu anak memiliki modal untuk menjalani kehidupan bermasyarakat nantinya. Kondisi tersebut diantaranya melalui cara sederhana seperti hal-hal yang dialami anak sepanjang hari, masalah yang dihadapi anak, upaya yang dilakukan anak dalam menghadapi masalah, serta membantu anak mengevaluasi setiap peristiwa yang dialami beserta hikmah yang dapat diterima anak pada kejadian atau peristiwa tersebut. Menurut Syam, Nandang, Al Aarisi & Day (Handayani et al., 2019) bahwa bentuk komunikasi verbal maupun non verbal seperti pelukan, ciuman dan sentuhan perlu dipupuk dan dilatih kepada anak-anak sejak dini. Dalam situasi anak

berkomunikasi dengan orang tua dengan penuh empati menunjukkan adanya perlindungan dari orang tua dan juga akan mendukung tumbuh kembang anak.

b. Pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak

Hasil penelitian (Rinaldi, 2017) menunjukkan bahwa dengan mengimplementasikan *mindful parenting* pada anak, membuat ibu mampu menerima segala pengalaman dalam pengasuhan tanpa memberi penilaian terhadap situasi yang dialami anak dan lingkungan disekitar anak. Dalam hal ini orang tua yang terlalu memikirkan presepsinya tanpa memahami dan menerima kondisi nyata dari anak seringkali justru membuat anak merasa tertekan. Tuntutan dari orangtua akan membuat anak justru merasa terbebani sebab kurang realistis dengan kondisi anak. Hal itu tentunya akan mengganggu tumbuh kembang anak. Namun jika orangtua mampu memberikan pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak, maka orang tua sudah mengimplementasikan hak tumbuh kembang anak dengan baik. Ketika orang tua tidak menghakimi diri sendiri dan anak, maka berarti orang tua memberikan kesempatan bagi anak untuk mengeksplorasi diri dengan baik tanpa adanya perasaan takut disalahkan, sehingga akan memberikan dampak positif pula pada tumbuh kembang anak. Anak merupakan generasi penerus bangsa yang harus diberikan pendidikan dan pemenuhan haknya untuk tumbuh dan berkembang dengan memanfaatkan segala potensi yang dimiliki (Herlina & Nadiroh, 2018)

c. Kesadaran emosional diri sendiri dan anak

Orang tua yang menyadari arti penting *mindful parenting* akan menjaga emosi diri untuk tidak melakukan

tindak kekerasan. Dalam hal ini berarti kebutuhan anak akan perlindungan terpenuhi. Demikian juga halnya akan tumbuh kembang. Karena ketika anak dalam tumbuh dalam kondisi emosional yang baik, akan mendukung tumbuh kembangnya. Seseorang yang memiliki rasa kemanusiaan dalam dirinya akan memiliki kesadaran akan nilai penting pemenuhan hak anak sebagai manusia sehingga mampu meminimalisir kekerasan yang dilakukan orang dewasa pada anak (Ambarsari & Harun, 2018).

d. Pengaturan-diri dalam hubungan pengasuhan/*parenting*.

Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan/*parenting* juga turut berkontribusi dalam pemenuhan hak anak terkait hak tumbuh kembang anak. Pengaturan di sini memiliki makna orangtua mampu bersikap bijaksana terhadap keberhasilan ataupun kekurangan anak. sikap demikian tidak menjadikan anak menjadi sombong ataupun merasa rendah diri, yang kesemuanya tidak baik untuk tumbuh kembang anak selanjutnya. Menurut Pomerantz, Grolnick dan Prince (2005) jika orang tua bersikap positif dan memperhatikan anak meski anak memiliki rasa frustrasi terhadap tugas-tugas sekolahnya, hal ini akan membantu anak untuk bersikap ulet dan belajar. Orang tua menyeimbangkan antara kegiatan belajar yang dapat menciptakan ketergantungan dengan mendorong kemandirian anak yang memunculkan inisiatif.

e. Welas asih untuk diri sendiri dan anak

Welas asih dalam pengasuhan terhadap anak mampu mengembangkan rasa kasih sayang pada anak sehingga mampu membentuk anak untuk dapat peduli terhadap lingkungan di sekitar anak. Bagi orang tua yang menerapkan sikap welas asih juga dapat menghindari tindakan kekerasan terhadap anak sehingga mampu menjamin hak hidup dengan

layak bagi anak. Selain tentunya akan berdampak baik untuk tumbuh kembangnya.

C. Penutup

Kepribadian anak dibentuk oleh lingkungan terdekat anak, yaitu keluarga terutama orang tua. Penting untuk melakukan pengawasan dan pengarahan perilaku terhadap setiap fase tumbuh kembang anak. Kepribadian anak akan terbentuk baik apabila orang tua mampu menerapkan pola asuh yang baik pula, diantaranya melalui pola asuh berkesadaran (*mindful parenting*) yang mengutamakan hak anak. Akan tetapi, dalam realitas di lapangan masih banyak orang tua yang belum memiliki kesadaran penuh dalam pengasuhan terhadap anak serta kurangnya pengetahuan orang tua akan pentingnya *mindful parenting*. Orang tua cenderung melakukan pola asuh yang benar hanya dalam pandangan orangtua, tanpa memperhatikan kondisi anak. Akhirnya tak jarang banyak sekali anak yang melakukan tindakan kriminal dan penyimpangan perilaku yang disebabkan oleh kesalahan pola asuh dari orang tua.

Mindful parenting merupakan pola asuh berkesadaran ketika orang tua menjaga pikiran, ucapan dan perilaku dari hal-hal yang tidak patut dilakukan dalam mengasuh anak. *Mindful parenting* relevan dengan terpenuhinya hak anak. Ketika orang tua mampu berkomunikasi dengan penuh empati, tidak menghakimi diri maupun anak, adanya kontrol emosi, sikap bijaksana dalam pengasuhan serta adanya sikap kasih sayang berarti keempat hak dasar anak telah terpenuhi.

Daftar Pustaka

- Ambarsari, L. and Harun, H., 2018. Sekolah Ramah Anak Berbasis Hak Anak Di Sekolah Dasar. *Profesi Pendidikan Dasar*, 5(1), pp.10-19.
- Duncan, Larissa G, J. Douglas Coatsworth, & Mark T. Greenberg. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implication for Parent-Child Relationship and Prevention Research. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 12, 255-270. Diunduh melalui Springerlink.com, pada tanggal 23 April 2016.
- Fitri, A. N., Riana, A. W., & Fedryansyah, M. (2015). Perlindungan Hak-Hak Anak Dalam Upaya Peningkatan Kesejahteraan Anak. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 45-50. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i1.13235>
- Fitriani, R. (2016). Anak dalam Melindungi dan Memenuhi Hak-hak Anak. *Jurnal Hukum : Samudra Keadilan*, 11(2), 250-258.
- Gunadi, A. A. (2017). *Aj* 5. 38-43.
- Handayani, A., Yulianti, P. D., Nyoman M., N. A., & Setiawan, A. (2019). Mindful Parenting Based on Family Life Cycle [Mengasuh Berkesadaran Berdasarkan Tahap Perkembangan Keluarga]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 35(1), 56-84. <https://doi.org/10.24123/aipj.v35i1.2882>
- Handayani, A., Yulianti, P. D., & Nyoman, N. A. (2016). Mengasuh berkesadaran berdasarkan tahap perkembangan keluarga kedua. *Prosiding Seminar Nasional, February 2019*.
- Herlina, N., & Nadiroh, N. (2018). Peran Strategis Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (Rptra) Dalam Rangka Pemenuhan Hak Anak Terhadap Lingkungan. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(1), 104-117. <https://doi.org/10.21009//jpuud.121.09>
- Lestari, R. (2017). IMPLEMENTASI KONVENSI INTERNASIONAL TENTANG HAK ANAK (Convention on The Rights of The Child) DI INDONESIA. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(2), 1-10.

- Nomor, V., & Faz, G. O. (2021). *Syams : Jurnal Studi Keislaman Persepsi Remaja Pelaku Tindak Pidana terhadap Gaya Pengasuhan Orangtua*. 2.
- Pomerantz, E. M., Grolnick, W. S., & Price, C. E. (2005). The role of parents in how children approach achievement : A dynamic process perspective .In A. J. Elliot & C. S Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 259 - 296). Guilford Publications
- Rinaldi, M. R. (2017). Program “ Mindful Parenting ” Untuk Menurunkan Afek Mindful Parenting Program for Decreasing Negative Affect on Mothers of Children With Intellectual. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 129-140.
- UNICEF. (2020). Situasi Anak di Indonesia - Tren, Peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-hak Anak. *Unicef*, 8-38.

GAYA PENGASUHAN ORANG TUA BERDASAR DETERMINASI DIRI

**Dr. Hanggara Budi Utomo, M.Pd., M.Psi. & Rosa Imani
Khan, S.Psi., M.Psi.**

Universitas Nusantara PGRI Kediri
hanggara@unpkediri.ac.id, rossa_rose@unpkediri.ac.id

A. Pendahuluan

Individu tumbuh dan berkembang dengan keunikannya masing-masing. Setiap anak mempunyai karakter dan pola perilaku yang berbeda sekalipun mereka adalah anak kembar. Misalnya, ada anak yang cenderung pemberani, mudah dalam bergaul, senang mengobrol dan mandiri, namun ada pula anak yang cenderung penakut, sulit bergaul dan sangat bergantung kepada orang lain. Dalam perkembangannya, karakter dimiliki oleh anak melalui peniruan terhadap anggota-anggota keluarga yang ada di sekitar anak.

Perkembangan merupakan proses dimana individu mengalami perubahan-perubahan seiring berjalannya waktu. Suryani dan Widiasih (2010) memaparkan bahwa perkembangan adalah proses perubahan psiko-fisik yang dihasilkan dari kematangan fungsi psikologis dan fisik yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan proses belajar dalam lintasan waktu menuju masa kedewasaan. Perkembangan anak bukan terjadi secara mekanis-otomatis. Perkembangan anak begitu bergantung pada bermacam-macam faktor secara stimulan, antara lain: faktor herediter (bawaan),

faktor lingkungan, kematangan fungsi psikologis, aktivitas anak sebagai subjek bebas yang memiliki kemauan, kemampuan seleksi, dapat menolak atau menyetujui, memiliki emosi, dan upaya untuk membangun dirinya sendiri.

Keluarga merupakan lingkungan yang pertama dan utama bagi setiap anak. Dalam sebuah keluarga, orang tua memiliki peran yang sangat besar terhadap proses perkembangan anak. Sejak berada dalam kandungan, orang tua lah yang memberikan pendidikan berbentuk stimulasi dini yang dapat merangsang tumbuh-kembang janin. Saat anak telah lahir, orang tua jugalah yang pertama kali memberikan pendidikan awal kepada anaknya melalui gaya pengasuhan. Menurut Cramer sebagaimana dikutip oleh Suryadi dkk. (2017) menjelaskan bahwa gaya pengasuhan adalah salah satu aspek dari proses dalam keluarga yang memiliki peran terhadap perkembangan seorang anak. Artinya, proses perkembangan seorang anak tidak dapat dipisahkan dari bagaimana cara orang tuanya memperlakukannya.

Penjelasan di atas sejalan dengan hasil penelitian Budiman dan Harahap (2015) yang menyatakan bahwa semua jenis gaya pengasuhan atau pola asuh memiliki pengaruh terhadap perkembangan anak. Selain itu, hasil penelitian dari Utami (2021) juga menjelaskan bahwa masing-masing gaya pengasuhan yaitu pengasuhan otoriter, pengasuhan demokratis, dan pengasuhan permisif yang diterapkan dalam keluarga mempengaruhi perkembangan anak di masa depan. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, melalui tulisan ini, penulis ingin mengkaji lebih dalam lagi tentang bagaimana gaya pengasuhan orang tua ditinjau dari perspektif determinasi diri.

B. Metode

Metode yang digunakan dalam menyusun kajian ini adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif. Teknik studi pustaka yang dilakukan dalam kajian ini adalah teknik simak dan catat

dengan mengumpulkan data dengan cara menggunakan buku elektronik, jurnal ilmiah, dan literatur ilmiah lainnya. Selanjutnya, penulis mencatat dengan cara mengutip pendapat para ahli untuk memperkuat landasan teori.

C. Pembahasan

1. Gaya pengasuhan

Orang tua dalam setiap keluarga selalu menginginkan anak-anaknya menjadi terbaik sesuai dengan kemampuan dalam diri anak. Keinginan orang tua supaya anak-anaknya menjadi terbaik selanjutnya ditentukan oleh gaya pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua. Konsep gaya atau pola pengasuhan secara prinsipal menurut Baumrind sebagaimana dikutip oleh Santrock (2010) merupakan kontrol dari orang tua dalam membimbing dan terlibat dalam aktivitas anak untuk mendukung tugas perkembangan anak menuju pada proses kedewasaan secara fisik dan psikologis. Baumrind membedakan di antara tiga pengasuhan utama, di antaranya: pola asuh demokratis/otoritatif, otoriter, dan permisif (Santrock, 2010).

Pola pengasuhan demokratis atau dengan gaya otoritatif sejatinya bersifat positif dan dapat mendorong untuk mewujudkan kemandirian dalam diri anak. Konsekuensi dari gaya pengasuhan demokratis ini adalah orang tua harus dapat mengontrol perilakunya dan menempatkan batas-batas kendali atas perilakunya. Komunikasi dua arah antara anak dan orang tua dapat memberikan info atas aktivitas anak dan orang tua, dan memberikan kebebasan pada anak untuk memilih dan melakukan suatu tindakan yang disepakati. Orang tua yang menerapkan pola pengasuhan dengan gaya otoritatif ini secara berproses berdampak pada anak untuk terlibat lebih dewasa, muncul kemandirian dalam diri anak dan mampu mengendalikan diri serta emosi, yang selanjutnya anak mampu mengatasi masalah yang terjadi dalam dirinya.

Pola atau gaya pengasuhan orang tua berikutnya adalah pengasuhan otoriter. Berbeda dengan pola pengasuhan demokratis, pola pengasuhan otoriter lebih tertuju pada orang tua yang menghargai kepatuhan untuk mengkondisikan anak-anak mereka agar memenuhi standar orang tua, cenderung membatasi, dan mendesak anak untuk mengikuti segala perintah orang tua. Pengasuhan otoriter dengan demikian tidak memiliki dukungan otonomi, tetapi dapat melibatkan tingkat keterlibatan yang cukup tinggi atau, sebaliknya, hampir tidak ada sama sekali (Ryan & Deci, 2017). Orang tua yang menerapkan pola pengasuhan dengan gaya otoriter ini nampak dalam diri anak menunjukkan kurang adanya kebahagiaan, takut salah, merasa rendah diri, dan memiliki kemampuan komunikasi yang kurang.

Gaya pengasuhan orang tua selanjutnya adalah pengasuhan permisif. Orang tua yang permisif mungkin terlalu memanjakan anak, tetapi bagaimanapun juga, orang tua tidak secara aktif mengomunikasikan pedoman, aturan, dan batasan penting kepada anak-anaknya. Sikap permisif jelas menunjukkan kurangnya struktur dan panduan, dan menyiratkan kurangnya keterlibatan konstruktif, meskipun beberapa orang tua permisif sangat terlibat dengan anak-anaknya dan memberi apa yang diinginkan oleh anak. Sisi yang lain, orang tua yang permisif cenderung tidak mengajukan permintaan dan tidak mendukung keterlibatan anak supaya mandiri (Ryan & Deci, 2017). Orang tua yang menerapkan pola pengasuhan dengan gaya permisif ini berakibat anak cenderung melakukan kesalahan dan pelanggaran sehingga anak tidak mampu mengendalikan perilakunya, kurang dewasa, memiliki harga diri rendah, dan terasingkan dari keluarga.

2. Determinasi diri

Determinasi diri memberikan makna bahwa individu adalah organisme yang aktif mengembangkan perilaku dan tujuannya

(Deci & Ryan, 2000) Determinasi diri dan penyesuaian hidup pada masa dewasa dapat dikatakan berhasil bila sesuai dengan tiga kriteria, yaitu prestasi, kepuasan, dan penyesuaian pribadi yang tercermin dalam kepribadian seseorang. Ketiga kriteria tersebut saling berkaitan begitu erat sehingga salah satu kriteria saja tidak cukup untuk menilai penyesuaian perilaku dan tujuan individu dalam menentukan pilihan dalam hidupnya (Deci & Ryan, 2000; Hurlock, 2011).

Determinasi diri adalah suatu proses memanfaatkan kehendak atau kontrol yang dimiliki oleh diri. Determinasi diri menuntut agar individu-individu menerima kekuatan dan keterbatasannya, mengetahui berbagai kekuatan yang bertindak atas dirinya, membuat pilihan, dan menentukan cara-cara memenuhi kebutuhan. Keterkaitan antara kontrol dan determinasi diri adalah bahwa untuk memiliki determinasi diri, individu harus memutuskan cara menindak lingkungan. Individu tidak akan merasa puas apabila semua kebutuhannya terpenuhi secara otomatis, tanpa individu tersebut memiliki pilihan-pilihan dan memutuskan cara mencapai pilihan-pilihan tersebut. Hal ini merupakan bagian integral dari perilaku yang termotivasi secara intrinsik dan juga merupakan bukti dalam beberapa perilaku yang termotivasi secara ekstrinsik (Deci & Ryan, 1985).

Motivasi yang ada dalam diri individu tertuju pada cara menggerakkan diri sendiri atau orang lain untuk bertindak. Para orang tua, guru, pelatih, dan manajer berjuang memotivasi individu yang mereka bimbing, dan individu tersebut berjuang untuk menemukan energi, mengerahkan upaya, dan bertahan pada tugas-tugas kehidupan dan pekerjaan. Motivasi intrinsik ini tidak selalu dihargai atau didukung secara eksternal, namun demikian individu dapat mempertahankan gairah, kreativitas, dan upaya secara berkelanjutan. Interaksi antara kekuatan ekstrinsik

yang bertindak pada individu, dan motif intrinsik serta kebutuhan yang melekat dalam sifat manusia adalah tentang determinasi diri (Deci & Ryan, 1985).

3. Gaya pengasuhan berdasar perspektif determinasi diri

Secara umum, determinasi diri dapat mengendalikan hidup seseorang. Individu dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan dan sikap yang dibutuhkan individu melalui keterampilan mendeterminasi diri dan menciptakan lingkungan dengan keterampilan yang dapat dipraktikkan. Misalnya saja pendidik, bahwa tantangan determinasi diri yang dialami pendidik adalah menemukan ide-ide yang dapat digunakan di antara sumber daya yang mendukung di lingkungannya (Browder dkk., 2001). Ide tersebut misalnya pendidik dapat menggunakan pengalaman langsung dan belajar sambil melakukan (*learning by doing*) bila menghadapi emosi anak yang bermasalah (Utomo, 2021). Adanya pengalaman langsung tersebut dapat menjadi implikasi bagi pendidik lainnya, dalam hal ini adalah orang tua dalam mengasuh dan mendidik anak.

Berdasar pada perspektif determinasi diri, gaya pengasuhan orang tua yang paling menarik dalam model Baumrind adalah pendekatan otoritatif. Gaya pengasuhan otoritatif menekankan pada orang tua untuk mendorong anak menjadi mandiri, namun pada saat yang sama, orang tua juga secara tegas mengharuskan anak untuk mematuhi aturan dan pedoman yang telah disepakati antara orang tua dan anak (Ryan & Deci, 2017). Senada dengan hal tersebut, Santrock (2010) menyatakan bahwa gaya pengasuhan otoritatif merupakan gaya pengasuhan ideal untuk perkembangan anak karena orang tua otoritatif memiliki keseimbangan yang tepat antara kendali dan otonomi, sehingga anak diberi kesempatan untuk mandiri sembari memberikan standar dan panduan yang dibutuhkan anak. Sisi yang lain, kehangatan dan keterlibatan

orang tua yang otoritatif dapat membuat anak bertanggung jawab, memiliki rasa ingin tahu, dan adanya ketenangan diri dalam bertindak. Ciri orang tua yang menerapkan gaya pengasuhan otoritatif menurut Widyarini (2009), antara lain: (1) orang tua mengarahkan pemikiran anak secara rasional; (2) orang tua mengajarkan anak untuk fokus pada masalah yang dihadapi; (3) orang tua mengajarkan anak untuk menghargai ketika berkomunikasi dengan orang lain; (4) orang tua menjelaskan alasan yang rasional bila anak meminta sesuatu; (5) orang tua mengajarkan pada anak untuk mematuhi orang dewasa tetapi juga mengajarkan anak untuk mandiri dan mengarahkan dirinya sendiri; dan (6) orang tua tidak mendominasi, tetapi juga tidak mendasarkan pada kebutuhan anak semata. Santrock (2010) juga menekankan bahwa anak yang diasuh dengan gaya pengasuhan otoritatif akan memiliki karakteristik: *“often cheerful, self-controlled and self-reliant, and achievement oriented; they tend to maintain friendly relations with peers, cooperate with adults, and cope well with stress”* atau anak sering terlihat ceria, dapat mengendalikan diri dan mandiri, serta berorientasi pada pencapaian; anak cenderung memelihara hubungan persahabatan dengan teman sebaya, bekerja sama dengan orang dewasa, dan dapat mengatasi stres dengan baik.

Determinasi diri dalam proses pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua sangat terkait dengan perkembangan psikologis anak. Misalnya orang tua dapat memahami perkembangan sosial dan emosi anak. Menurut Morris dkk. (2013) menunjukkan bahwa gaya pengasuhan terkait dengan perkembangan emosional pada anak-anak melalui respons orang tua terhadap emosi anak, ekspresi emosi orang tua, dan iklim emosional dari hubungan orang tua-anak. Orang tua yang merespons emosi negatif anak dengan cara yang mendukung, seperti menggunakan respons yang berfokus pada masalah, berfokus pada emosi, atau mendorong,

dapat membantu anak menjadi lebih kompeten secara sosial dan emosional (Fabes dkk., 2002). Namun demikian, ada faktor yang mempengaruhi psikologis orang tua untuk berperilaku dalam mendukung anak untuk mandiri, yaitu keyakinan orang tua tentang kemampuan anak mereka untuk berkembang secara mandiri. Keyakinan orang tua yang otoritatif antara lain memberi anak-anak mereka tingkat kesadaran emosional yang tinggi yang memberikan rasa nyaman dan kemandirian serta membantu mereka untuk berhasil di sekolah. Orang tua yang otoritatif memberikan penjelasan kepada anak-anak mereka atas tindakan mereka, yang memberi kesadaran dan pemahaman tentang nilai-nilai dan moral. Selain itu, keyakinan orang tua yang otoritatif adalah keterlibatan dalam komunikasi dua arah dengan anak-anak mereka untuk meningkatkan keterampilan dalam hubungan interpersonal dan membantu anak-anak menyesuaikan diri dengan baik, serta berhasil secara sosial dan akademis (Starr, 2011).

Keyakinan orang tua akan penerapan gaya pengasuhan otoritatif merupakan hal yang penting, karena konsep determinasi diri mendukung gagasan bahwa anak-anak memainkan peran aktif dalam perkembangan mereka sendiri. Melalui proses motivasi intrinsik dan internalisasi, anak-anak secara aktif mengeksplorasi lingkungan mereka, mengejar minat mereka, menghadapi tantangan dan terlibat dalam kegiatan di mana mereka dapat mengembangkan kompetensi mereka, serta menginternalisasi perilaku, nilai-nilai dan sikap lingkungan sosial mereka. Dengan demikian, anak-anak secara bawaan didorong untuk terlibat dalam perilaku yang merupakan kunci perkembangan mereka sendiri (Deci & Ryan, 2000). Perkembangan yang ditunjukkan oleh anak bila orang tua yakin menerapkan gaya pengasuhan otoritatif menurut Papalia dkk. (2009), antara lain: (1) anak lebih adaptif terhadap lingkungan; (2) anak lebih percaya diri, namun

tidak berlebihan; (3) anak memiliki masalah emosional yang lebih rendah dibandingkan dengan anak dengan gaya pengasuhan selain otoritatif; (4) anak menghadapi masalah dengan lebih bertanggung jawab.

D. Penutup

Gaya pengasuhan adalah suatu bentuk sikap orang tua untuk mendidik anak didalam keluarga, yang terdiri atas tiga bentuk, antara lain: demokratis/otoritatif, otoriter, dan permisif. Berdasar pada perspektif determinasi diri, gaya pengasuhan orang tua yang paling menarik adalah pendekatan otoritatif. Gaya pengasuhan otoritatif menekankan pada orang tua untuk mendorong anak menjadi mandiri, namun pada saat yang sama, orang tua juga secara tegas mengharuskan anak untuk mematuhi aturan dan pedoman yang telah disepakati antara orang tua dan anak. Keyakinan orang tua akan penerapan gaya pengasuhan otoritatif merupakan hal yang penting, karena konsep determinasi diri mendukung gagasan bahwa anak-anak memainkan peran aktif dalam perkembangan mereka sendiri. Perkembangan yang ditunjukkan oleh anak ketika orang tua yakin menerapkan gaya pengasuhan otoritatif adalah anak lebih adaptif dan percaya diri serta bertanggung jawab dalam merespon terhadap masalah-masalah yang berada lingkungannya.

Daftar Pustaka

- Browder, D. M., Wood, W. M., Test, D. W., Karvonen, M., & Algozzine, B. (2001). Reviewing resources on self-determination: A map for teachers. *Remedial and Special Education, 22*(4), 233–244. <https://doi.org/10.1177/074193250102200407>
- Budiman, B., & Harahap, T. S. (2015). Pengaruh pola asuh orangtua terhadap perkembangan anak usia dini (Studi Kasus di PAUD Al-Muhajirin Desa Cibodas Pacet Cianjur). *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar, 6*, 197–201. <https://doi.org/10.35313/IRWNS.V6I0.253>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Fabes, R. A., Poulin, R. E., Eisenberg, N., & Madden-Derdich, D. A. (2002). The coping with children’s negative emotions scale (CCNES): Psychometric properties and relations with children’s emotional competence. *Marriage and Family Review, 34*(3–4), 285–310. https://doi.org/10.1300/J002V34N03_05
- Hurlock, E. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Istiwidayati (ed.)). Erlangga.
- Morris, A. S., Cui, L., & Steinberg, L. (2013). Parenting research and themes: What we have learned and where to go next. In R. Larzelere, A. Morris, & A. Harrist (Eds.), *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development*. (pp. 35–58). American Psychological Association.
- Papalia, D., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic*

- psychological needs in motivation, development, and wellness.*
Guilford Press.
- Santrock, J. W. (2010). *Child development* (13th ed.). McGraw-Hill Humanities.
- Starr, M. L. (2011). *The relationship between parenting styles, learning autonomy, and scholastic achievement in undergraduate college students.* [Master Thesis, Bucknell University]. [Bucknell University]. https://digitalcommons.bucknell.edu/masters_theses/8
- Suryadi, B., Soriha, E., & Rahmawati, Y. (2017). Pengaruh gaya pengasuhan orang tua, konsep diri, dan regulasi diri terhadap motivasi berprestasi siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 23(2), 91–98. <https://doi.org/10.17977/JIP.V23I2.10969>
- Suryani, E., & Widyasih, H. (2010). *Psikologi ibu dan anak.* Fitramaya.
- Utami, F. (2021). Pengasuhan keluarga terhadap perkembangan karakter disiplin anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1777–1786. <https://doi.org/10.31004/OBSESI.V5I2.985>
- Utomo, H. B. (2021). Mengelola tempetantrum anak. In B. A. Laksono (Ed.), *Inovasi pembelajaran anak usia dini* (1st ed., pp. 66–75). CV. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Widyarini, M. (2009). *Seri psikologi populer: Relasi orang tua dan anak.* Elex Media Komputindo.

PENGASUHAN ANAK MELALUI *EMOTION COACHING*

Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

yettie@ukwms.ac.id



A. Pendahuluan

Pengasuhan atau *parenting* merupakan sebuah tugas orangtua yang tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dasar anak (makanan, pakaian, keamanan). Kebutuhan anak yang juga perlu dipenuhi orangtua sebagai pendidik utama dan pertama bagi anak adalah kebutuhan untuk dibimbing agar ia belajar berperilaku sesuai harapan sosial. Hal yang juga sangat penting adalah pemenuhan kebutuhan emosi (relasi yang hangat, kelekatan yang aman, sehingga merasa dicintai dan diterima).

Salah satu kunci keberhasilan pengasuhan adalah pada relasi pribadi yang hangat antara orangtua dan anak, yang dimulai dari hati, dan berlanjut di setiap momen interaksi orangtua dengan anak, terutama pada saat anak sedang mengalami emosi negatif (Gottman & DeClaire, 1997). Menurut Gottman, pengasuhan yang baik membutuhkan lebih dari sekedar pengetahuan atau teknik, melainkan juga perlu menyentuh emosi. Hal ini didukung hasil studi meta-analisis pada program-program pelatihan orangtua yang efektif, yaitu bahwa program yang menunjukkan dampak paling baik

bagi anak adalah program yang mencakup komponen pengajaran keterampilan komunikasi emosi (Kaminski, Valle, Filene, & Boyle, 2008).

Berbeda dengan teori-teori *parenting* yang mengajarkan strategi untuk mengendalikan atau mendisiplinkan perilaku anak, Gottman, Katz, dan Hooven (1996) mengajukan sebuah konsep pengasuhan yang berfokus pada emosi, yang disebut *emotion coaching*. Konsep *emotion coaching* didasarkan pada pemikiran bahwa berbagai emosi merupakan hal yang alami dan universal, yang memandu individu untuk memunculkan perilaku adaptif. Dalam konteks pengasuhan, *emotion coaching* merupakan sebuah teknik dan pendekatan yang memanfaatkan momen-momen emosional anak untuk membimbing dan mengajarkan pada anak respon-respon yang lebih efektif (Gus, 2015). Melalui *emotion coaching*, anak dibantu untuk memahami berbagai emosi yang mereka alami, mengapa emosi tersebut muncul, dan bagaimana cara mengatasinya. *Emotion coaching* dilandasi sebuah prinsip bahwa relasi yang bersifat suportif dan mengayomi sangat penting untuk mengoptimalkan perkembangan pengelolaan diri dan resiliensi pada anak (Gottman dkk, 1996).

Pada saat menerapkan *emotion coaching*, orangtua berempati pada emosi yang sedang dirasakan oleh anak, dan membantu anak untuk mengatasi emosi negatif mereka. Kondisi emosi yang sedang dirasakan anak divalidasi, sehingga anak merasa aman dan merasa dipahami (Gottman & DeClaire, 1997). Porges (2011) menyatakan bahwa tatapan mata, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh orangtua dapat menyampaikan pesan ketenangan dan rasa aman, serta menenangkan sistem syaraf, sehingga membantu anak untuk mulai menenangkan dirinya secara fisiologis maupun psikologis. Pada proses tersebut, perilaku anak yang tidak tepat tidak dimaklumi begitu saja, karena anak perlu belajar untuk mematuhi aturan sosial. Ketika anak lebih tenang, maka orangtua dapat mendiskusikan hal

itu secara lebih rasional, dan membahas pemecahan masalah dan strategi-strategi yang berfokus pada solusi, yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak. Melalui penerapan secara berulang dan konsisten, *emotion coaching* dapat membantu anak untuk meregulasi emosinya, mengurangi perilaku bermasalah, dan meningkatkan resiliensi (Shortt dkk., 2010; Wilson dkk., 2012).

Tulisan ini bertujuan untuk memberikan gambaran lebih detail mengenai konsep *emotion coaching* yang dapat diterapkan orangtua dalam mengasuh anak, serta dampak positif *emotion coaching* bagi perkembangan anak berdasarkan hasil berbagai penelitian. Selain itu, akan dijelaskan pula beberapa program yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *emotion coaching*.

B. Tinjauan Teori: *Emotion coaching*

Konsep *emotion coaching* pertama kali dikemukakan oleh Gottman dkk. (1996, 1997) dalam penelitiannya tentang filosofi meta-emosi yang dimiliki orangtua terhadap emosi anak, dalam kaitannya dengan regulasi emosi anak. Filosofi meta-emosi orangtua adalah apa yang diyakini orangtua tentang emosi, mencakup tiga aspek yaitu kesadaran, penerimaan, dan *coaching* terhadap emosi anak (Gottman dkk., 1996, 1997). Kesadaran adalah kemampuan orangtua untuk mengenali, mendeskripsikan, dan menunjukkan minat terhadap pengalaman emosi anak. Penerimaan adalah kenyamanan orangtua terhadap ekspresi emosi anak. *Coaching* adalah tindakan orangtua untuk membantu anak mengidentifikasi emosi yang sedang ia alami, respek terhadap ekspresi emosi anak, dan keterlibatan aktif dalam situasi yang memicu emosi anak. Secara umum, orangtua yang memiliki ketiga aspek tersebut memandang pengalaman emosi negatif anak sebagai sebuah peluang atau kesempatan membangun kedekatan emosi dengan anak dan untuk membantu anak memikirkan strategi-strategi pengelolaan emosi. Inilah yang disebut filosofi meta-emosi tipe *coaching*.

Mengacu pada pernyataan Gottman dkk. (1996), filosofi meta-emosi yang berbeda akan menghasilkan gaya pengasuhan yang berbeda. Pada tipe *emotion coaching*, orangtua menyadari dan menganggap penting emosi, menilai emosi negatif sebagai hal penting dalam pengasuhan, peka terhadap kondisi emosi anak, dan respek terhadap emosi anak. Oleh karena itu, mereka memanfaatkan momen emosional anak sebagai momen untuk mendengarkan dan berempati pada anak, dengan kata dan afeksi yang menenangkan, membantu anak melabel emosinya, membimbing anak untuk mengelola emosi, menetapkan batasan dan mengajarkan ekspresi emosi yang dapat diterima, serta mengajarkan pemecahan masalah (Gottman & DeClaire, 1997).

Hal ini berkebalikan dengan orangtua yang memiliki filosofi meta-emosi tipe *dismissing*. Pada tipe *dismissing*, orangtua meyakini bahwa respon yang paling tepat untuk menghadapi pengalaman emosi negatif adalah dengan cara mengabaikannya. Pengalaman emosi negatif dianggap sebagai hal yang berbahaya dan perlu segera dihentikan. Dalam kesehariannya, pada saat menenangkan anak, orangtua menekankan bahwa pengalaman emosi anak hanya bersifat sementara. Mereka tidak membantu anak mereka untuk memahami pengalaman emosinya dan bagaimana pengalaman tersebut dapat mempengaruhi anak (Gottman & DeClaire, 1997)

Filosofi meta-emosi yang lain adalah tipe *disapproving*, yaitu tipe orangtua yang meyakini bahwa ekspresi emosi negatif perlu dikendalikan. Emosi negatif dinilai mencerminkan karakter yang buruk dan menyebabkan orang menjadi lemah. Pada tipe ini, orangtua mengkritik emosi negatif anak, bahkan menegur atau menghukum anak atas ekspresi emosinya. Mereka menetapkan batasan secara berlebihan pada anak, menekankan pada kepatuhan anak untuk memenuhi standar perilaku yang baik (Gottman & DeClaire, 1997).

Filosofi meta-emosi yang terakhir adalah tipe *laissez-faire*, yaitu orangtua yang meyakini bahwa tidak ada yang bisa dilakukan terhadap emosi negatif selain melampiaskannya. Orangtua menerima dan berempati terhadap emosi anak, membebaskan anak untuk mengekspresikan emosinya, membantu anak agar merasa nyaman saat mengalami emosi negatif, namun tidak membimbing atau memberikan batasan pada perilaku anak (Gottman & DeClaire, 1997).

Apa yang diyakini orangtua mengenai emosi (filosofi meta-emosi tersebut akan berpengaruh pada bagaimana orangtua melakukan sosialisasi emosi terhadap anak (Gottman dkk., 1996, 1997). Menurut Eisenberg dkk. (1998), sosialisasi emosi adalah proses yang mencakup respon orangtua terhadap emosi anak, diskusi mengenai emosi oleh orangtua terhadap anak, dan ekspresi emosi oleh orangtua. Sejumlah studi melaporkan bahwa sosialisasi emosi oleh orangtua membantu berkembangnya keterampilan emosi anak, yaitu dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi (Breaux dkk., 2018; Wang dkk., 2019, Wandansari, 2021), yang selanjutnya berdampak positif pada penyesuaian sosial anak (Katz dkk., 2012; Jin dkk., 2017). Sosialisasi emosi berlangsung dalam interaksi antara orangtua dan anak, sehingga dapat dikatakan sebagai bagian dari pengasuhan yang dilakukan oleh orangtua. Dengan demikian, penerapan *emotion coaching* dalam konteks pengasuhan anak merupakan bagian dari sosialisasi emosi.

Selanjutnya, Gottman dan DeClaire (1997) menjelaskan bahwa dalam interaksi antara orangtua dan anak yang menerapkan *emotion coaching*, terjadi proses yang mencakup 5 langkah berikut ini. Langkah 1, orangtua menyadari emosi, yaitu mengenali ketika sedang merasakan emosi tertentu, dapat mengidentifikasi perasaan, dan peka terhadap adanya emosi orang lain. Langkah 2, orangtua mengenali emosi sebagai sebuah kesempatan untuk mendekatkan diri pada anak dan melakukan pembimbingan. Emosi negatif tidak

dapat hilang begitu saja, melainkan perlu dibicarakan, dilabel, dan dipahami. Tanda-tanda awal emosi perlu dipahami pada saat kadarnya masih rendah, sebelum intensitasnya meningkat, sehingga orangtua berkesempatan untuk mempraktekkan keterampilan mendengarkan dan memecahkan masalah. Langkah 3, orangtua mendengarkan secara empatik dan memvalidasi perasaan anak. Orangtua perlu memperhatikan secara seksama bahasa tubuh dan ekspresi wajah anak. Perhatian orangtua terhadap anak akan menimbulkan pemahaman anak bahwa orangtua peduli dan ingin menyediakan waktu bagi anak, sehingga anak berpikir bahwa perasaannya valid. Langkah 4, orangtua membantu anak menemukan kata yang tepat untuk melabel emosi yang ia rasakan, menetapkan batasan sembari mengeksplorasi strategi untuk menyelesaikan masalah. Hal ini dapat membantu anak untuk mentransformasikan sebuah perasaan tidak nyaman atau menakutkan menjadi hal yang dapat didefinisikan dan merupakan bagian normal dari kehidupan. Emosi marah, sedih, atau takut menjadi pengalaman yang dialami dan dapat diatasi oleh setiap orang. Melabel emosi berlangsung seiring dengan empati. Melabel emosi memiliki dampak menenangkan sistem syaraf, membantu anak untuk pulih lebih cepat dari pengalaman yang kurang menyenangkan. Langkah 5, orangtua menetapkan batasan sembari membantu anak memecahkan masalah. Proses ini mencakup lima tahap, yaitu menetapkan batasan untuk perilaku yang tidak tepat, mengidentifikasi tujuan terkait pemecahan masalah, memikirkan berbagai solusi, mengevaluasi usulan solusi, dan membantu anak untuk memilih solusi terbaik.

C. Metode

Tulisan ini menggunakan metode studi pustaka. Referensi yang digunakan adalah artikel jurnal dan buku bertema *emotion coaching*.

D. Pembahasan

Penjelasan mengenai peran *emotion coaching* dalam pengasuhan anak dikelompokkan menjadi 3 bagian, yaitu dampak *emotion coaching* terhadap perkembangan anak, peran *emotion coaching* sebagai faktor protektif dalam perkembangan anak, dan efektivitas program pengasuhan untuk meningkatkan keterampilan *emotion coaching* orangtua,

1. Dampak *emotion coaching* terhadap perkembangan anak

Berdasarkan hasil penelitiannya, Gottman dkk. (1996) menyatakan bahwa orangtua yang menerapkan *emotion coaching* melaporkan bahwa masalah perilaku anak menurun seiring dengan semakin terbiasanya keluarga menerapkan *emotion coaching*. Hal ini bisa terjadi karena beberapa hal. Pertama, orangtua secara konsisten merespon perasaan anak ketika masih berada pada intensitas yang rendah. Dengan kata lain, sebelum emosi naik tajam anak telah mendapatkan perhatian orangtua. Anak menjadi merasa orangtua memahami dan berempati serta peduli terhadap dirinya. Kedua, bila anak telah terlatih emosinya sejak usia dini, maka mereka menjadi terlatih dalam menenangkan diri dan menjaga ketenangan diri saat tertekan, sehingga membuat mereka berkemungkinan kecil untuk mengalami perilaku bermasalah. Ketiga, orangtua menerima emosi anak, serta menetapkan batasan yang jelas dan konsisten, sehingga dapat memperkecil peluang konflik. Keempat, *emotion coaching* menciptakan ikatan emosi yang kuat antara orangtua dan anak, sehingga anak menjadi lebih responsif terhadap orangtua. Ketika anak merasa terkoneksi secara emosi dengan orangtua, dan orangtua menggunakan ikatan ini untuk membantu anak mengelola emosi dan memecahkan masalah, maka dampak baik akan terjadi dalam hal prestasi akademik, kesehatan mental, dan relasi dengan teman. Anak menjadi lebih terampil untuk bangkit

dari pengalaman yang kurang menyenangkan, dan lebih siap untuk menghadapi berbagai tantangan.

Temuan yang serupa juga dilaporkan dalam sejumlah penelitian pada anak usia prasekolah, usia sekolah dasar, dan usia remaja, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara gaya pengasuhan *emotion coaching* orangtua dengan perilaku sosial dan masalah perilaku pada anak (Katz & Hunter, 2007; Katz & Windecker-Nelson, 2006; Shipman dkk., 2007; Stocker, Richmond, Rhoades & Kiang, 2007). *Emotion coaching* berpengaruh positif pada perilaku anak melalui perantaraan regulasi emosi (Ramsden & Hubbard, 2002).

Pada keluarga dengan anak yang mengalami gangguan perilaku, Katz dan Windecker-Nelson (2004) melaporkan bahwa ibu dari anak dengan ODD atau CD lebih jarang melakukan *emotion coaching*, sedangkan anaknya lebih agresif serta menunjukkan kualitas interaksi yang lebih rendah dengan teman sebaya. Sebaliknya, ibu yang menerapkan *emotion coaching* memiliki anak yang kualitas interaksinya lebih baik dengan teman sebaya.

2. *Emotion coaching* sebagai faktor protektif dalam perkembangan anak

Berdasarkan hasil sejumlah penelitian, diketahui bahwa *emotion coaching* oleh orangtua berperan sebagai penyangga (*buffer*) yang melindungi anak dari dampak negatif permasalahan yang dialaminya. Salah satunya adalah penelitian Buckholdt, Kitzmann, dan Cohen (2016) terhadap anak kelas 4 SD hingga 6 SD yang menunjukkan bahwa *emotion coaching* oleh orangtua, khususnya pada emosi sedih dan marah, berperan sebagai moderator dalam hubungan antara relasi anak dengan teman sebaya dan kompetensi sosial anak. Pada orangtua yang kurang menerapkan *emotion coaching*, anak menunjukkan relasi sosial yang rendah serta kompetensi sosial yang juga rendah. Akan tetapi, hubungan itu tidak ditemukan pada orangtua yang menerapkan *emotion*

coaching dengan baik. Dengan kata lain, *emotion coaching* oleh orangtua meminimalkan dampak negatif dari relasi anak yang buruk dengan teman sebaya.

Dalam konteks pandemi COVID-19, Cohodes, McCauley, dan Gee (2021) meneliti *emotion coaching* pada keluarga dengan anak usia antara 10 bulan hingga 17 tahun. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *emotion coaching* yang diterapkan oleh orangtua dengan baik pada emosi negatif anak serta rutinitas di rumah yang terjaga secara stabil terbukti efektif dalam meminimalkan dampak stress terkait pandemi yang dialami anak.

Selain pada keluarga yang berfungsi dengan baik, terdapat pula sejumlah penelitian mengenai peran *emotion coaching* pada keluarga yang mengalami permasalahan khusus. Cohode, Chen, dan Lieberman (2017) meneliti peran meta-emosi dan *emotion coaching* ibu terhadap masalah perilaku pada anak usia prasekolah yang pernah menyaksikan ibu sebagai korban kekerasan domestik. Ibu yang menjadi korban kekerasan domestik seringkali mengalami simptomatologi (gejala depresi, kecemasan, dan stress paska trauma), sehingga menurunkan kemampuan mereka untuk merespon emosi negatif anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meta-emosi dan *emotion coaching* ibu terhadap emosi negatif anak memoderasi hubungan antara simptomatologi ibu dan masalah perilaku anak. Temuan ini mendukung peran meta-emosi sebagai faktor protektif bagi anak prasekolah yang menyaksikan kekerasan domestik.

Demikian pula pada anak yang mengalami trauma, Ellis dan Alisic (2013) melaporkan peran *emotion coaching* oleh orangtua sebagai faktor protektif yang potensial bagi anak usia 4-5 tahun yang mengalami trauma. Semakin baik *emotion coaching* yang dilakukan ibu, maka semakin baik pula regulasi emosi anak. Di samping itu, *emotion coaching* oleh ayah maupun ibu ternyata

berperan penting pada perkembangan regulasi diri pada siswa taman kanak-kanak dan kelas 1 SD yang agresif atau ditolak teman sebaya (Wilson, Petaja, Yun, King, Berg, Kremmel, & Cook, 2014).

Pada konteks keluarga yang memiliki anak usia 7-14 tahun dengan *oppositional defiant disorder* (ODD), Dunsmore, Booker, dan Ollendick (2013) melaporkan hasil penelitian bahwa ada kaitan antara *emotion coaching* oleh ibu dan regulasi emosi anak. Pada anak dengan labilitas emosi yang tinggi, *emotion coaching* oleh ibu berhubungan dengan rendahnya perilaku bermasalah pada anak. Hasil penelitian ini menekankan potensi *emotion coaching* oleh ibu sebagai faktor protektif bagi anak dengan ODD, terutama yang memiliki labilitas emosi yang tinggi.

Emotion coaching oleh orangtua juga terbukti melindungi anak autis dari masalah perilaku eksternal. Wilson, Berg, Zurawski, dan King (2013) meneliti anak dengan gangguan spektrum autisma usia 3-6 tahun. Hasil analisa menunjukkan bahwa *emotion coaching* oleh orangtua memoderasi hubungan status autisma dan masalah perilaku eksternal, yaitu semakin baik orangtua menerapkan *emotion coaching*, maka semakin rendah masalah perilaku eksternal anak. Temuan ini menegaskan *emotion coaching* oleh orangtua berperan menyangga atau meringankan dampak dari status autisma anak terhadap masalah perilaku eksternal anak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *emotion coaching* oleh orangtua berperan penting dalam meminimalkan dampak negatif dari berbagai permasalahan yang berpengaruh pada perkembangan anak, serta mendukung adaptasi anak.

3. Program pengasuhan untuk meningkatkan keterampilan *emotion coaching* orangtua

Salah satu program pengasuhan yang dikembangkan berdasarkan teori meta-emosi dan *emotion coaching* dari Gottman dkk. (1996, 1997) adalah program Tuning in to Kids (TIK) yang dikembangkan oleh Havighurst dkk (2010). Program intervensi

awal dan preventif tersebut bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pengasuhan oleh orangtua, khususnya melalui *emotion coaching*. Intervensi dilakukan dalam kelompok, 2 jam per minggu selama 6 minggu. Program ini mendorong perubahan dalam keyakinan dan perilaku pengasuhan orangtua dan meningkatkan koneksi emosi antara orangtua dan anak. Orangtua diajarkan lima langkah *emotion coaching* melalui serangkaian latihan, role play, materi DVD dan psikoedukasi. Penekanan diberikan pada orangtua agar menyadari emosi diri maupun emosi anak, termasuk pada level fisiologis. Pada 3 sesi pertama, orangtua dilatih untuk memperhatikan emosi intensitas rendah pada anak, serta cara merefleksikan, melabel, dan berempati terhadap emosi anak. Pada sesi keempat dibahas kecemasan dan pemecahan masalah. Dua sesi terakhir difokuskan pada emosi yang lebih intensif, terutama emosi marah, serta strategi regulasi emosi seperti mengatur pernapasan, relaksasi, pengendalian diri, dan ekspresi rasa marah secara aman. Orangtua juga dilatih keterampilan memahami dan meregulasi emosi diri, serta merefleksikan bagaimana pengalaman dari keluarga asal berpengaruh pada keyakinan dan respon terhadap emosi. Hasil studi ini menunjukkan bahwa program pengasuhan TIK terbukti dapat meningkatkan praktik sosialisasi emosi oleh orangtua, serta meningkatkan pengetahuan emosi dan penurunan perilaku bermasalah pada anak.

Program pengasuhan TIK juga terbukti dapat menurunkan masalah perilaku pada anak usia 4-5 tahun (Havighurst, Wilson, Harley, Kehoe, Efron, & Prior, 2013). Orangtua melaporkan berkurangnya *emotional dismissiveness* dan menurunnya masalah perilaku anak, meningkatnya empati dan keterampilan *emotion coaching*, serta meningkatnya pengetahuan anak tentang emosi. Hal ini menunjukkan bahwa TIK potensial untuk digunakan sebagai tambahan dalam penanganan masalah perilaku anak.

Selain ditujukan untuk orangtua yang memiliki anak usia dini, program TIK juga dikembangkan untuk orangtua yang memiliki anak usia remaja, yaitu Tuning in to Teens (TINT). TINT merupakan program pengasuhan remaja yang bertujuan untuk meningkatkan respon orangtua terhadap emosi remaja dengan fokus pada *emotion coaching*. Kehoe, Havighurst, & Harley (2014, 2020) meneliti orangtua yang memiliki anak remaja kelas 6 SD dan pengambilan data diulang 10 bulan berikutnya saat anak kelas 1 SMP. Orangtua yang berpartisipasi dalam program ini mengalami peningkatan dalam menyadari emosi dan sosialisasi emosi, yang selanjutnya berdampak pada menurunnya masalah perilaku internal pada remaja. Demikian juga Havighurst, Kehoe, dan Harley (2015) melaporkan adanya peningkatan dalam sosialisasi emosi orangtua serta penurunan konflik dalam keluarga dan masalah perilaku eksternal remaja. Dengan demikian, TINT terbukti dapat menurunkan masalah perilaku pada remaja.

TIK juga dikembangkan lebih lanjut untuk para ayah yang memiliki anak usia prasekolah, yaitu Dads Tuning in to Kids (DadsTIK) oleh Wilson, Havighurst, dan Harley (2014). Program ini merupakan versi modifikasi dari program TIK, yang mengajarkan keterampilan *emotion coaching* untuk meningkatkan kompetensi sosial emosi anak dan menurunkan masalah perilaku anak. Program kelompok ini terdiri dari 7 sesi (total 14 jam). Di akhir program, para ayah melaporkan peningkatan dalam *emotion coaching*, serta kepuasan dan kepercayaan diri dalam pengasuhan. Mereka juga mengalami penurunan dalam *emotion dismissing* dan reaktivitas, serta berkurangnya perilaku bermasalah pada anak. Hasil yang konsisten dilaporkan oleh Wilson, Havighurst, Kehoe, dan Harley (2016), yaitu bahwa para ayah yang menjadi peserta mengalami peningkatan dalam empati, dukungan terhadap ekspresi emosi, dan kepercayaan diri dalam mengasuh anak. Mereka juga mengalami penurunan pada keyakinan yang terkait

dengan *emotion-dismissing*, reaksi dismisif terhadap emosi negatif anak, serta respon pengasuhan yang kasar. Selain itu, terjadi pula peningkatan positif pada perilaku remaja.

Selain terbukti efektif pada orangtua dengan latar belakang budaya Barat, program TIK ternyata juga terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan pengasuhan orangtua melalui *emotion coaching* pada orangtua dengan latar belakang budaya non-Barat. Sebagai contoh, penelitian Edrissi, Havighurst, Aghebati, Habibi, & Arani (2019) yang menguji efektivitas TIK di Iran untuk mengurangi kecemasan anak prasekolah yang mengalami risiko gangguan kecemasan. Hasil penelitian menyatakan bahwa program TIK berhasil menurunkan kecemasan anak. Demikian pula penelitian Meybodi, Mohammadkhani, Pourshahbazm, & Dolatshahi (2019) pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun dengan masalah perilaku disruptif di Iran. Di akhir program, para ibu melaporkan berkurangnya pengasuhan *emotion dismissive*, masalah perilaku anak dan labilitas emosi anak, serta meningkatnya *emotion coaching*. Hasil yang positif juga dilaporkan oleh Qiu & Shum (2020) yang menguji efektivitas program TIK untuk meningkatkan responsivitas emosi ibu di Cina. Para ibu dilaporkan lebih banyak melakukan dukungan terhadap ekspresi emosi anak dan reaksi berfokus emosi terhadap ekspresi emosi anak, serta mengalami penurunan dalam *emotion dismissing* dan menghukum saat mengasuh anak. Berbagai hasil penelitian tersebut mempertegas efektivitas program TIK dalam meningkatkan keterampilan *emotion coaching* pada orangtua untuk memfasilitasi perkembangan emosi anak.

E. Penutup

Pengasuhan orangtua merupakan sebuah proses belajar dan adaptasi secara terus menerus seiring perkembangan anak. Dalam proses ini, *emotion coaching* yang berfokus pada emosi dan koneksi

antara orangtua dan anak dapat diterapkan untuk melengkapi teknik-teknik pengasuhan positif yang telah dijalankan orangtua. *Emotion coaching* terbukti dapat dipelajari dan berdampak positif bagi optimalisasi perkembangan anak. Bagi para peneliti, tema *emotion coaching* berpeluang untuk dieksplorasi lebih jauh, khususnya dalam kaitan dengan keluarga di Indonesia dengan nilai-nilai budaya yang beragam.

Daftar Pustaka

- Breaux, R. P., McQuade, J. D., Harvey, E. A., & Zakarian, R. J. (2018). Longitudinal associations of parental emotion socialization and children's emotion regulation: the moderating role of ADHD symptomatology. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *46*, 671–683. doi: 10.1007/s10802-017-0327-0.
- Buckholdt, K.E., Kitzmann, K.M., & Cohen, R. (2016). Parent emotion coaching buffers the psychological effects of poor peer relations in the classroom. *Journal of Social and Personal Relationships*, *33* (1), 23-41. Doi: 10.1177/0265407514562560.
- Cohode, E., Chen, S., & Lieberman, A. (2017). Maternal meta-emotion philosophy moderates effect of maternal symptomatology on preschoolers exposed to domestic violence. *Journal of Child and Family Studies*, *26*(7), 1831–1843. /.
- Cohodes, E.M., McCauley, S., & Gee, D.G. (2021). Parental buffering of stress in the time of COVID19: Familylevel factors may moderate the association between pandemicrelated stress and youth symptomatology. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, *49*(7), 935–948. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00732-6>.
- Dunsmore, J.C., Booker, J.A., & Ollendick, T.H. (2013). Parental emotion coaching and child emotion regulation as protective

- factors for children with oppositional defiant disorder. *Social Development*, 22 (3), 1-23. Doi:10.1111/j.1467-9507.2011.00652.x
- Edrissi, F., Havighurst, S.S., Aghebati, A., Habibi, M., & Arani, A.M. (2019). A pilot study of the Tuning in to Kid parenting program in Iran for reducing preschool children's anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1695-1702. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01400-0>.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T.L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9 (4), 241-273.
- Ellis, B.H., & Alisic, E. (2013). Maternal emotion coaching: A protective factor for traumatized children's emotion regulation? *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 6, 118-125. Doi: 10.1080/19361521.2013.755651.
- Ellis, B.H., Alisic, E., Reiss, A., Dishion, T., & Fisher, P.A. (2014). Emotion regulation among preschoolers on a continuum of risk: The role of maternal emotion coaching. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 965-974. Doi: 10.1007/s10826-013-9752-z.
- Gottman, J.M., Katz, L.F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10 (3), 243-268.
- Gottman, J.M., Katz, L.F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Gottman, J., & Declaire, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child, The heart of parenting*. New York: Simon & Schuster Paperbacks.
- Havighurst, S.S., Wilson, K.R., Harley, A.E., Prior, M.R., & Kehoe, C. Tuning in to Kids: improving emotion socialization practices in parents of preschool children, findings from a community trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51, 1342-1350. Doi:10.1111/j.1469-7610.2010.02303.x
- Jin, Z., Zhang, X., & Han, Z. R. (2017). Parental emotion socialization and child psychological adjustment among Chinese urban

- families: mediation through child emotion regulation and moderation through dyadic collaboration. *Frontiers in Psychology*, 8, 2198. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02198.
- Kaminski, J.W., Valle, L.A., Filene, J.H., & Boyle, C.L. (2008). A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 567–589.
- Katz L.F., & Hunter E.C. (2007). Maternal meta-emotion philosophy and adolescent depressive symptomatology. *Social Development*, 16, 343–360.
- Katz, L. F., Maliken, A. C., & Stettler, N. M. (2012). Parental meta-emotion philosophy: a review of research and theoretical framework. *Child Developmental Perspective*, 6, 417–422. Doi: 10.1111/j.1750-8606.2012.00244.x
- Katz, L.F., & Windecker-Nelson, B. (2004). Parental meta-emotion philosophy in families with conduct-problem children: Links with peer relations. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32:385–398. [PubMed: 15305544]
- Meybodi, F.A., Mohammadkhani, P., Pourshahbazm A., & Dolatshahi, B. (2019). Improving emotion socialization practices: Piloting Tuning in to Kids in Iran for children with disruptive behavior problems. *Family Relations*. Doi: 10.1111/fare.12387.
- Miller, R.L., & Dunsmore, J.C. (2015). Effortful control and parents' emotion socialization patterns predict children's positive social behavior: A person-centered approach. *Early Education and Development*, 26, 167-188. Doi: 10.1080/10409289.2015.975034.
- Porges, S.W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York: W.W. Norton & Co.
- Qiu, C., & Shum, K.K. (2020). Emotion coaching intervention for Chinese mothers of preschoolers: A randomized controlled trial.

- Child Psychiatry & Human Development*, <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01101-6>.
- Ramsden, S.R., Hubbard, J.A. (2002). Family expressiveness and parental emotion coaching: Their role in children's emotion regulation and aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30, 657–667.
- Sanders, M.R., & Turner, K.M.T. (2018). The importance of parenting in influencing the lives of children. Dalam M.R. Sanders dan A. Morawska (Eds.). *Handbook of parenting and child development across the lifespan*. Cham, Switzerland: Springer International Publishing AG.
- Shipman K.L., Schneider, R., Fitzgerald, M.M., Sims, C., Swisher, L., & Edwards, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implication for children's emotion regulation. *Social Development*, 16, 268–285
- Shortt, J.W., Stoolmiller, M., Smith-Shine, J.N., Mark Eddy, J. & Sheeber, L. (2010). Maternal emotion coaching, adolescent anger regulation, and siblings' externalising symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7), 799–808.
- Stocker, C.M., Richmond, M.K., Rhoades, G.K., Kiang, L. (2007). Family emotional processes and adolescents' adjustment. *Social Development*, 16, 310–325.
- Wandansari, Y. (2021). Model kompetensi emosi anak usia dini. *Disertasi* (tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Wang, M., Liang, Y., Zhou, N., and Zou, H. (2019). Chinese fathers' emotion socialization profiles and adolescents' emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 137, 33–38. doi: 10.1016/j.paid.2018.08.006
- Wilson, K.R., Havighurst, S.S. & Harley, A.E. (2012). Tuning in to Kids: An effectiveness trial of a parenting program targeting emotion socialization of preschoolers. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 56–65.

- Wilson, B.J., Berg, J.L., Zurawski, M.E., & King, K.A. (2013). Autism and externalizing behaviors: Buffering effects of parental emotion coaching. *Research in Autism Spectrum Disorders, 7*, 767-776. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rasd.2013.02.005>.
- Wilson, B.J., Petaja, H., Yun, J., King, K., Berg, J., Kremmel, L., & Cook, D. (2014). Parental emotion coaching: Association with self-regulation in aggressive/rejected and low aggressive/popular children. *Child and Family Behavior Therapy, 36* (2), 81-106. Doi:10.1080/07317107.2014.910731.
- Wilson, K. R., Havighurst, S. S., Kehoe, C., & Harley, A. E. (2016). Dads Tuning In to Kids: preliminary evaluation of a fathers' parenting program. *Family Relations, 65*(4), 535-549. Doi:10.1111/fare.12216.

MEMAHAMI ANDROGINI: PENGASUHAN DALAM PERSPEKTIF GENDER

Agustin Rahmawati, M.Si., Psikolog

Universitas Merdeka Malang

rahmawatiagustin17@gmail.com

A. Pendahuluan

Semua orang tua di mana pun akan menginginkan anaknya tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang cerdas, sehat, bahagia, dan matang secara sosial, tetapi kita seringkali tidak yakin bagaimana membantu anak mencapai tujuan ini. Memahami bagaimana anak berkembang dapat membantu kita menjadi orang tua yang lebih baik. Pengasuhan anak membutuhkan waktu. Artinya kita harus berkomitmen secara terus menerus untuk menyediakan lingkungan yang kondusif dan hangat, sehingga anak akan merasa aman serta dapat berkembang sepenuhnya, di mana lingkungan pertama dan terpenting untuk perkembangan anak adalah keluarga. Asuhan orang tua merupakan pengalaman pertama bagi anak, termasuk juga tentang bagaimana anak-anak akan mengembangkan identitas gendernya. Perilaku yang ditunjukkan orang tua akan dapat memengaruhi perkembangan gender anak. (Gore, 2009; Nuryoto, 2003).

Dewasa ini menjadi semakin jelas bahwa identitas gender dan hubungan gender secara signifikan terkait dengan kemajuan budaya karena mereka menentukan kehidupan sehari-hari setiap orang,

keluarga, tempat kerja, dan komunitas yang lebih luas. Pada saat yang sama, perubahan global, mendorong nilai-nilai budaya ke arah munculnya modifikasi dan variasi (Badjanova, Pipere, & Ilisko, 2017). Identitas gender seperti apakah yang akan melekat pada anak akan memengaruhi menjadi seperti apakah mereka kelak. Dalam tulisan ini kami menyarankan kemungkinan adaptasi kreatif analisis gender, yang dianjurkan selama lebih dari 20 tahun, untuk masalah-masalah pengasuhan dan pendidikan.

B. Tinjauan Teori

1. Sosialisasi gender

Sejak dilahirkan, orang tua sudah memiliki preferensi akan bagaimana memperlakukan anak-anaknya kelak. Jika berjenis kelamin laki-laki akan diarahkan pada hal-hal yang bersifat maskulin. Sementara jika berjenis kelamin perempuan, akan dikenalkan pada segala hal yang bersifat feminin. Ketika seorang anak dilahirkan, ia sudah mendapatkan tugas dan beban gender dari masyarakat (Nasarudin Umar, 1999, dalam Ratnasari, 2017).

Identitas gender dapat diartikan sebagai pemahaman individu terhadap peran gendernya, termasuk persepsi tentang bagaimana harus menjadi seorang laki-laki atau perempuan (Egan & Perry, 2001). Pendapat senada mengatakan bahwa identitas gender mengacu pada tingkat di mana seseorang menganggap diri sebagai maskulin atau feminin, dengan mendasarkan diri pada makna maskulin atau feminin dalam budaya tertentu (Perry & Pauletti, 2011; Wood & Eagly, 2009). Identitas gender dapat membenarkan perilaku gender tertentu di bidang sosial (Tobin et al., 2010). Oleh karena itu, identitas gender memengaruhi bagaimana orang memandang dunia di sekitar mereka dan bagaimana mereka berperilaku (Vantieghem, Vermeersch, & Van Houtte, 2014). Salah satu aspek identitas gender adalah mengetahui apakah kita perempuan atau laki-laki, di mana

sebagian besar anak-anak dapat melakukannya pada usia sekitar 2,5 tahun (Blakemore, Berrenbaun, & Liben, 2009). Sementara peran gender dimengerti sebagai seperangkat harapan tentang bagaimana seorang laki-laki dan perempuan dalam berpikir dan bertindak.

Pengaruh Biologis. Hormon berpengaruh dalam perkembangan perbedaan seks (Santrock, 2012). Estrogen disebut-sebut sebagai penentu karakteristik fisik perempuan, dan androgen untuk karakteristik fisik laki-laki. Lebih lanjut dikatakan bahwa hormon seks akan memengaruhi bagaimana emosi anak-anak berkembang. Sementara itu, mengacu pada paradigma psikologi evolusioner, penyesuaian yang terjadi selama evolusi manusia memunculkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan (Cosmides, 2011). Laki-laki mengembangkan perilaku mengganggu, kompetisi, dan berani mengambil resiko.

Pengaruh Sosial. Teori peran sosial mengatakan bahwa peran yang berbeda antara laki-laki dan perempuan lah yang menyebabkan perbedaan gender (Eagly & Sczesny, 2009). Menurut teori kognitif sosial, anak-anak mengembangkan peran gendernya berdasarkan pada apa yang dilihat dan dilakukan oleh orang lain. Perkembangan peran gender anak-anak terjadi melalui hadiah dan hukuman yang diterima atas perilaku yang boleh dan tidak boleh dilakukan sebagai seorang laki-laki atau perempuan (Bussey & Bandura 1999, dalam Santrock, 2012). Meskipun bukan satu-satunya sumber bagi anak dalam mempelajari gender, orang tua memegang peran penting dalam memengaruhi anak (Blakemore, Berenbaum, & Liben, 2009). Budaya, sekolah, media, dan teman sebaya juga bisa menjadi model peran gender.

Anak-anak menghadapi peran maskulin dan feminin dalam interaksi mereka setiap hari dengan orang tua, saudara, dan teman sebaya. Pesan-pesan yang disampaikan melalui media

tentang apa yang sesuai dan apa yang tidak bagi anak laki-laki dan anak perempuan adalah penting juga bagi perkembangan gender. Penstereotipan peran gender nampak dalam media, baik cetak maupun elektronik. Pada iklan, perempuan seringkali digambarkan dalam produk-produk kecantikan, produk perawatan rumah/kebersihan, dan produk bahan makan. Sementara laki-laki seringkali digambarkan dengan iklan produk otomotif dan minuman. Secara masif, seringkali kita masih menemukan bahwa televisi menggambarkan laki-laki sebagai lebih berkompeten daripada perempuan (Durkin, 1985; dalam Santrock, 2012)

Pada hampir semua budaya di seluruh dunia menyetujui adanya peran yang berbeda antara laki-laki dan perempuan (Kagitcibasi, 2007). Di banyak budaya, ibu mengajarkan anak perempuannya agar lebih patuh dan bertanggungjawab daripada anak laki-laki. Selain itu ibu juga menerapkan banyak batasan terhadap kebebasan pada anak perempuan. Ayah memberi perhatian lebih besar kepada anak laki-laki, lebih sering melakukan aktivitas Bersama anak laki-laki, dan lebih mendorong kemampuan intelektual anak laki-laki (Bronstein, 2006). Sementara orang tua memberikan batasan paling awal tentang peran gender, teman sebaya selanjutnya juga turut memberikan respon terhadap perilaku maskulin dan feminin (Blakemore, Berrenbaum, & Liben, 2009). Teman sebaya menunjukkan penghargaan dan hukuman terhadap bagaimana harus berperilaku terkait gender (Leaper & Friedman, 2007). Saat anak berperilaku sesuai dengan gendernya, teman-temannya akan menghargai mereka, sebaliknya akan menolak jika anak berperilaku dengan cara yang menurut budaya dianggap lebih menggambarkan karakteristik gender lain.

2. Klasifikasi peran gender

Individu dalam peran sosial gender mereka dibentuk oleh harapan yang diberikan oleh norma-norma budaya. Secara tradisional, ada anggapan bahwa anak laki-laki harus bertumbuh menjadi maskulin dan anak perempuan harus bertumbuh menjadi feminin. Perempuan di banyak budaya disosialisasikan untuk menjadi lebih ekspresif, peduli, saling tergantung, penuh kasih sayang, memelihara, kooperatif, dan membantu dalam peran pengasuhan (Beutel & Marini, 1995; Chodorow, 1974; Eagly, 1987; Gilligan, 1982; dalam Badjanova, Pipere, & Ilisko, 2017), sementara laki-laki disosialisasikan dengan kepribadian lebih mandiri dan kompetitif. Norma-norma gender tradisional maskulinitas, memprioritaskan dominasi, daya saing dan keberhasilan (Connell, 1995). Sementara norma-norma feminitas bertentangan dengan pemberdayaan dan partisipasi perempuan dalam kegiatan sosial, meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih peduli dengan lingkungan (Schultz & Stiess, 2009).

Pada tahun 1970an, muncul alternatif gagasan mengenai feminitas dan maskulinitas, dimana individu dapat memiliki sikap maskulin sekaligus feminin (Santrock, 2012). Pemikiran ini menggiring pada berkembangnya konsep androgini, yakni terdapatnya karakteristik maskulin dan feminin pada individu yang sama (Bem, 1974), yang diperkuat dengan analisa Dean & Tate (2016). Hasil penelitiannya menemukan bahwa ada satu jenis karakter kepribadian yang lebih unggul, lebih adaptif karena dianggap lebih mampu menyelesaikan berbagai persoalan kehidupan secara konstruktif, yaitu karakter yang ditandai dengan kesepadanan dominasi unsur feminin dan unsur maskulin. Seorang anak laki-laki androgini dapat memiliki sifat asertif (maskulin) maupun mengasuh (feminin). Seorang perempuan androgini dapat memiliki sifat kuat (maskulin) dan empati terhadap orang lain (feminin).

Para ahli gender meyakini bahwa individu androgini mempunyai karakteristik yang lebih lentur, kompeten, dan sehat mental jika dibandingkan dengan individu yang hanya memiliki sifat maskulin atau feminin (Pauletti, Menon, Cooper, Aults, & Perry, 2017). Semakin tinggi androginitas seseorang, maka dia akan lebih adaptif dan mampu menyelesaikan berbagai masalah secara konstruktif. Anak-anak yang memiliki sifat androgini akan mampu bersifat lemah lembut, tegas dan luwes dalam menghadapi kenyataan hidup. Mereka dapat mewujudkan secara tepat kapan harus bersikap feminin dan kapan harus bersikap maskulin (Bem, 1974).

Didapatkan beberapa hasil penelitian tentang karakteristik individu androginos. Pada anak-anak usia 11 tahun, ditemukan hasil bahwa anak-anak dengan sifat androgini lebih sehat mental, memiliki *self esteem* tinggi, dan rendahnya tekanan terhadap diferensiasi gender (Pauletti, Menon, Cooper, Aults, & Perry, 2017). Individu androginos mampu beradaptasi dalam berbagai situasi, terlibat dalam perilaku secara efektif, tanpa menganggap sebagai diri yang paling ideal dibanding peran jenis lainnya (Bem & Lewis, 1975). Farida dan Nuryoto (2006) menemukan bahwa terdapat hubungan sangat signifikan antara empati dan pemahaman androgini dengan perilaku prososial pada anak-anak usia Sekolah Dasar kelas 5. Sementara itu, mahasiswa dengan peran jenis androgini memiliki rerata skor paling tinggi pada perilaku prososial dan kemampuan berkomunikasi yang memadai (Priatmoko, 2016; Ivan, 2017). Demikian juga tentang kemampuan kepemimpinan, mahasiswa dengan karakter androgini menunjukkan kepemimpinan yang lebih transformasional (Ivan, 2012). Dan pada subyek usia lanjut, didapatkan temuan juga bahwa individu yang mempersepsi diri mereka sebagai androgini, memiliki kesehatan umum yang

lebih baik dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Ross, Baird, & Towson, (2009).

Selaras dengan beberapa hasil penelitian diatas, Kaplan & Sidney (dalam Nuryoto, 2003) mengatakan bahwa sifat androgini memiliki implikasi bahwa anak akan mempunyai wawasan yang luas sehingga mampu bereaksi secara tepat dalam situasi apapun. Anak juga mampu bersikap fleksibel seperti .apa yang diharapkan oleh masyarakat (mampu membedakan kapan harus bersikap maskulin dan kapan harus bersikap feminine). Terakhir, anak-anak yang teridentifikasi sebagai androginos akan mampu bersikap hangat dan dapat diterima dengan baik oleh orang lain.

Konsep androgini lebih lanjut diperkuat oleh gagasan *transendensi peran gender*. Walaupun konsep androgini merupakan suatu perbaikan atas paham eksklusif tentang feminitas dan maskulinitas, konsep ini bukanlah konsep yang betul-betul sempurna untuk mengatasi fenomena-fenomena sebelumnya. Beberapa peneliti percaya bahwa gagasan tentang androgini harus diganti dengan transendensi peran gender, yakni keyakinan bahwa bila kompetisi individu yang dipersoalkan, maka sebenarnya kompetensi tersebut tidak dikonseptualisasikan atas dasar maskulinitas, feminitas, atau androgini, tetapi lebih baik atas dasar individu itu. Dengan demikian, sebagai ganti menggabungkan peran gender, kita harus mulai berpikir tentang manusia sebagai manusia (Pleck, 1981; dalam Santrock, 2012). Bantulah anak untuk mngurangi stereotipe dan diskriminasi gender. Mendorong anak laki-laki untuk belajar lebih peka dan prososial, tidak agresif, dan mengatasi emosi secara positif. Sementara kepada anak perempuan, agar lebih asertif, bangga dengan kemampuannya yang selama ini dianggap tidak berharga, dan lebih mengembangkan potensi diri (Santrock, 2012). Hal ini bisa dilakukan jika orang tua tidak melakukan stereotipe dan

diskriminasi, karena anak-anak akan mengamati dan menjadikan orang tuanya sebagai model.

C. Penutup

Sifat androgini ini akan memberikan peluang pada seseorang untuk mengembangkan sifat-sifat feminin dan maskulin secara seimbang. Dengan kata lain orang yang mempunyai sifat androgini ini dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang lintas peran jenis. Laki-laki akan mampu mengerjakan tugas-tugas yang bersifat feminin sementara perempuan akan mampu melakukan pekerjaan-pekerjaan maskulin.

Dengan merujuk pada banyak hasil penelitian diatas, yang mencoba menunjukkan keuntungan-keuntungan yang akan didapatkan oleh individu jika memiliki identitas dan peran gender androgini, maka sebetulnya tidak perlu menjadikan keraguan untuk mengarah pada pencapaian tersebut. Maka menjadi tugas lingkungan, terutama orang tua untuk melakukan pengasuhan yang mengarahkan anak-anak menjadi pribadi androginos, karena anak-anak dapat belajar dan menginternalisasi identitas dan peran gender untuk menjadi feminin, maskulin ataupun androgini secara langsung dari model yang dilakukan oleh orang tuanya (Santrock, 2012). Ayah dan ibu secara psikologis adalah penting bagi perkembangan gender anak-anak.

Daftar Pustaka

- Badjanova, J., Pipere, A., and Ilisko, D. (2017). Gender Identity of Students and Teachers: Implications for a Sustainable Future, *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 19 (2), 138-153.
- Bem, S.L.(1974). The Measurement Of Psychological Androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162
- Bem, S.A, & Lewis, S.A. (1975). Sex Role Adaptability; One Consequence of Psychological Androgyny, *Journal of Personality & Social Psychology*. , 31 (4) 634-643._
- Blakemore, J.E.O, Berenbaum, S.A, & Liben, L.S. (2009). *Gender Development*. Psychology Press: New York.
- Connell, R.W. (1995). *Masculinities*. Berkeley, CA, USA: University of California Press
- Cosmides, L. (2011). Evolution of direct reciprocity under uncertainty can explain human generosity in one-shot encounters. Dalam Binmore, K. (ed). *Center for Evolutionary Psychology and Departments of Psychology and Anthropology*, University of California: Santa Barbara.
- Dean, M.L., & Tate, C.C. (2016). Extending the Legacy of Sandra Bem: Psychological Androgyny as a Touchstone Conceptual Advance for the Study of Gender in Psychological Science, *Sex Roles*. 76:643–654
- Eagly, A.H., & Sczesny, S. (2009). *Stereotypes about women, men, and leaders: Have times changed?* American Psychological Association: Washington, DC
- Egan, S.K., & Perry, D.G. (2001). Gender Identity: A Multidimensional Analysis With Implications for Psychosocial Adjustment. *Developmental Psychology*, 37(4), 451-463.
- Farida, H., & Nuryoto, S. (2006). Perilaku prososial ditinjau dari kemampuan empati dan pemahaman sifat Androgini dalam kegiatan pramuka pada anak kelas V Sekolah Dasar, *Tesis*,

UGM, Yogyakarta.

- Kagiticibasi, C. (2007). *Family, Self, and Human Development Across Cultures: Theory and Applications* (2nd ed.) Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Leaper, C., & Friedman, C.K. (2007). The Socialization of Gender. In Joan E. Grusec and Paul D. Hastings (eds) *Handbook of Socialization: Theory and Research*, Guilford Publications.
- Ivan, L. (2012). Sex Role Identity, Nonverbal Sensitivity and Potential Leadership Style, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 46, 1720-1729
- Ivan, L., (2017). Sex Role Identity, Communication Skills, and Group Popularity, *Romanian Journal of Communication and Public Relations*. 19 (41) 19-28
- Nuryoto, S. (2003), Manfaat Penanaman Sifat Androgini Pada Anak Sejak Dini, *Anima; Indonesian Psychological Journal*, 19(1), 17-36
- Pauletti, R.E., Menon, M., Cooper, P.J., Aults, C.D., Perry, D.G. (2017). Psychological Androgyny and Children's Mental Health: A New Look with New Measures, *Sex Roles*, 76:705-718
- Perry, D. G., & Pauletti, R. E. (2011). Gender and adolescent development. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 61-74.
- Priatmoko, A. (2016). Prososial Ditinjau dari Peran Jenis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta*.
- Ratnasari, D. (2017). Menggagas Pendidikan Islam Responsif Gender. *Jurnal Humanika*, 17(1), 12-22.
- Reagan Gale-Ross, R.G., Baird, A. & Towson, S. (2009). Gender Role, Life Satisfaction, and Wellness: Androgyny in a Southwestern Ontario Sample *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement* 28 (2) : 135 - 146
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development; Perkembangan Masa Hidup*. Penerbit Erlangga: Jakarta.
- Tobin, D. D., Menon, M., Menon, M., Spatta, B. C., Hodges, E. V. E.,

- & Perry, D. G. (2010). The intrapsychics of gender: A model of self-socialization. *Psychological Review*, 117(2), 601-622.
- Schultz, I., & Stiess, E. (2009). WP1. Gender aspects of sustainable consumption strategies and instruments. *Policies to Promote Sustainable Consumption Patterns, EUPOP*. Institute for Social-Ecological Research, Frankfurt/Main.
- Vantieghem, W., Vermeersch, H., & Van Houtte, M. (2014). Why Gender disappeared from the gender gap: (Re-) introducing gender identity theory to educational gender gap research. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 17(3), 357-381.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2009). Gender identity. In R. H. M. Leary (ed.), *Handbook of individual differences in social behavior*. 109-125. New York: Guilford Press.

MEMAKNAI PENGALAMAN PENGASUHAN ORANG TUA BAGI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI MASA PANDEMI: STUDI LITERATUR

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
nurussakinah@uinsu.ac.id

A. Pendahuluan

Masalah kesehatan yang diakibatkan oleh virus *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) menjadi sebuah pandemi tengah melanda seluruh negara di dunia ini telah berlangsung hampir dua tahun dimulai dari Maret 2020 hingga kini. Dampak yang dimunculkan akibat pandemi ini juga beragam, seperti: masalah ekonomi, seperti masyarakat banyak kehilangan pekerjaan (Gassman-Pines, dkk. 2020); masalah pendidikan, seperti kegiatan belajar mengajar di sekolah beralih pembelajaran secara online yang berlangsung di rumah (Bozkurt & Sharma, 2020); masalah psikologi, seperti peningkatan emosi negatif, seperti: stress, depresi, cemas, sedih (Boyras & Legros, 2020)

Salah satu dampak yang ditimbulkan dari kehadiran pandemi covid 19 terutama dampak di bidang pendidikan adalah berlangsungnya kegiatan belajar mengajar di rumah secara online. Belajar di rumah merupakan alternatif pendidikan yang telah dilaksanakan oleh hampir seluruh negara di dunia, di mana orang tua yang mengajarkan pendidikan kepada anak mereka di rumah

(Majoko & Dudu, 2020). Bukanlah hal yang mudah menyiapkan pembelajaran yang semula berlangsung tatap muka beralih menjadi pembelajaran daring. Berbagai tantangan dan kendala kerap muncul dalam proses pelaksanaannya, seperti: para guru dan siswa dituntut mampu beradaptasi atas kondisi belajar online (Murphy, 2020); penyesuaian guru dan siswa dalam penggunaan teknologi dan tidak cukupnya fasilitas yang memadai (Flores & Gago, 2020); pembelajaran di rumah justru memunculkan stres pengasuhan yang lebih berat bagi orang tua (Brown, dkk. 2020).

Tantangan belajar online juga sangat dirasakan oleh guru dan orang tua dalam mengajari anak-anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus (selanjutnya ditulis ABK) merupakan anak yang dianggap mempunyai kelainan/penyimpangan dari kondisi rata-rata anak normal umumnya, dalam hal fisik, mental maupun karakteristik perilaku sosialnya (Efendi, 2006). Berdasarkan pengertian tersebut anak yang dikategorikan berkebutuhan dalam aspek fisik meliputi kelainan dalam indra penglihatan (tunanetra) kelainan indra pendengaran (tuna rungu) kelainan kemampuan berbicara (tuna wicara) dan kelainan fungsi anggota tubuh (tuna daksa). Anak yang memiliki kebutuhan dalam aspek mental meliputi anak yang memiliki kemampuan mental lebih (super normal) yang dikenal sebagai anak berbakat atau anak unggul dan yang memiliki kemampuan mental sangat rendah (abnormal) yang dikenal sebagai tuna grahita. Anak yang memiliki kelainan dalam aspek sosial adalah anak yang memiliki kesulitan dalam menyesuaikan perilakunya terhadap lingkungan sekitarnya. Anak yang termasuk dalam kelompok ini dikenal dengan sebutan tunalaras (Abdullah, 2013).

Berdasarkan keterangan di atas menegaskan tidak mudah bagi orang tua mengasuh anak-anaknya selama pandemi ini, terutama jika orang tua yang dianugerahi anak-anak dengan keistimewaannya. Penelitian yang telah dilakukan oleh Daulay (2021) akan pengalaman

ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme terbukti bahwa pelaksanaan belajar mengajar yang dilakukan ibu di rumah selama pandemi kurang optimal, disebabkan meningkatnya perilaku maladaptif anak autisme, minimnya pengetahuan ibu terkait cara mengajari anak di rumah, ibu memiliki tanggung jawab pengasuhan yang lebih berat di rumah, hingga tidak tertutup kemungkinan berdampak negatif yakni mengalami stres pengasuhan.

Berbagai kesulitan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus hingga berdampak pada intensitas kemunculan emosi negatif, mengupas dari berbagai riset sebelumnya bagaimanakah orang tua mampu bertahan di tengah terpaan badai selama pandemi? Tulisan ini berupaya menyampaikan bagaimana suka duka orang tua yang memiliki anak istimewa dan upaya yang dilakukannya untuk dapat mengatasi suka duka tersebut.

B. Tinjauan Teori

Pengasuhan orang tua yang dianugerahkan ABK bukanlah sesuatu hal yang mudah, sikap penerimaan orang tua terhadap kekurangan yang dimiliki anak merupakan kunci agar orang tua mampu memberikan pengasuhan terbaiknya, selain itu juga orang tua juga harus mampu membuka dirinya sendiri yang telah diamankan anak special ini. Terkait dengan pengasuhan pada ABK, maka dapat dianalisis melalui teori pengasuhan akan penerimaan dan penolakan orang tua (*parental-acceptance-rejection theory/PART*) yang dikemukakan oleh Rohner, Khaleque, dan Cournoyer (2012). Teori ini menjelaskan persepsi tentang pengasuhan menjadi dua bagian, yaitu penerimaan (*parental acceptance*) dan penolakan (*parental rejection*). Keduanya digambarkan dalam suatu rentang dimensi yang terkait dengan kualitas ikatan emosi antara orang tua dengan anak-anak mereka dan dengan tingkah laku fisik, verbal dan simbolik yang digunakan orang tua untuk mengekspresikan dan menyatakan perasaannya. Dimensi penerimaan ditandai dengan kehangatan, kasih sayang, perhatian,

kenyamanan, kepedulian, dukungan atau cinta yang didapatkan anak-anak dari orang tuanya. Sementara dimensi penolakan ditandai dengan kurangnya perasaan penuh cinta, hadirnya beragam emosi dan tingkah laku fisik serta psikis yang menyakitkan (Rohner, dkk. 2012).

Hubungan antara teori pengasuhan akan penerimaan dan penolakan orang tua dengan pengasuhan orang tua ABK adalah orang tua merupakan figur terpenting bagi anak-anak dengan keunikannya ini, bagi anak dan orang tua dengan adanya peran kondisi aman secara emosi serta kondisi psikologis bergantung pada kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Jika kebutuhan ini terpenuhi maka akan berdampak positif terhadap perilaku dan emosi anak serta terjalinnya interaksi hangat antara orang tua dan anak.

C. Metode

Berdasarkan tujuan tulisan ini adalah berupaya menginformasikan pengalaman pengasuhan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di masa pandemi covid 19 ini di Indonesia. Maka tulisan ini menggunakan metode studi literature, dengan cara menelusuri berbagai jurnal yang telah terpublikasi, melalui laman *google scholar* dengan cara mengetikkan kata kunci “Anak berkebutuhan khusus, pengasuhan, orang tua dan *Covid-19*”. Menurut Creswell (2014) bahwa kajian literatur berupa ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lain yang mendeskripsikan teori serta informasi baik masa lalu maupun saat ini mengorganisasikan pustaka ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan. Selanjutnya Habsy (2017) juga menegaskan data-data yang sudah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif, lalu pengulasan fakta-fakta secara terurai dan dipertegas dengan penjelasan.

D. Hasil

Beberapa penelitian telah membuktikan di masa pandemi orang tua cukup mengalami beban pengasuhan, namun mereka memiliki cara-cara tersendiri dalam menanggulangi diri dan memiliki kekuatan dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. Hasil dari berbagai riset sebelumnya, telah penulis rangkum dan termuat dalam Tabel 1.

E. Pembahasan

Berdasarkan riset tentang pengasuhan bagi orang tua yang memiliki ABK di masa pandemi memiliki keunikan tersendiri, jika ditelaah lebih lanjut terdiri dari faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukung pengasuhan bagi ABK seperti: mendampingi anak dalam mengerjakan tugas sekolah secara daring, mengerjakan aktivitas bersama selama di rumah, menciptakan lingkungan yang nyaman agar anak betah tinggal di rumah saja, dan kemampuan mengontrol emosi negatif,

Faktor penghambat, seperti: minimnya pengetahuan orang tua dalam memberikan intervensi kepada anak; meningkatnya perilaku maladaptif anak (seperti: tantrum, hiperaktif); ketergantungan anak kepada orang tua semakin besar (seperti: semakin manja, dan tidak mandiri), orang tua tidak mampu mengontrol emosi negatif (seperti: sering marah, membentak anak).

Berbagai kendala yang dijumpai orang tua dalam mengasuh ABK dapat diatasi dengan berbagai upaya, salah satunya adalah koping religius. Menurut Pargament (1992), agama dapat menjadi bagian sentral dari konstruksi koping, misalnya seseorang dapat berbicara tentang peristiwa religius, penilaian religius, kegiatan koping religius, dan tujuan religius dalam koping. Sebagai bagian proses koping transaksional, agama mempunyai dua arah peran. *Pertama*, agama dapat menyumbang proses koping dan kegiatan koping dalam

menghadapi peristiwa kehidupan. *Kedua*, agama dapat menjadi hasil koping, dibentuk oleh elemen-elemen lain yang berproses.

Berbagai riset sebelumnya tentang peran koping religius membantu seseorang di masa pandemi ini juga telah dirangkum dalam studi literatur oleh Daulay (2020), hasilnya menegaskan bahwa melalui agama membantu dalam memberikan dukungan untuk meminimalisasi stres, memunculkan resiliensi, meningkatkan kesehatan mental, mengelola emosi negatif, mendekatkan diri kepada Tuhan melalui praktik agama. Penelitian Daulay (2018) juga membuktikan agama memiliki peran penting dalam memaknai kehidupan yang sulit. Berdasarkan penelitiannya tersebut kepada orang tua muslim yang memiliki anak GSA membuktikan bahwa peran agama sebagai cara untuk koping, seperti: iman, *husnuzan*, sabar, ikhlas menerima anak, ikhtiar, tawakal, bersyukur, pengalaman religius, dan ibadah.

F. Penutup

Tujuan dari tulisan ini adalah untuk mengeksplorasi pengalaman pengasuhan orang tua yang memiliki ABK selama pandemi covid 19 dan upaya yang orang tua lakukan untuk tetap tangguh memberikan pengasuhan terbaik. Memanfaatkan pendekatan studi literatur dengan merangkum dari berbagai riset sebelumnya terkait pengasuhan. Hasilnya menunjukkan bahwa orang tua dari ABK memiliki pengalaman positif dan pengalaman negatif yang dipengaruhi oleh adanya faktor pendukung dan faktor penghambat.

Daftar Pustaka

- Abdullah, N. (2013). Mengenal anak berkebutuhan khusus. *Magistra*, 25(86), 1.
- Apriyani, N., & Rochyadi, E. (2020, December). Program Parental Self-Efficacy Pada Orang Tua Dalam Pembelajaran Bagi Anak Tunagrahita Di Masa Pandemi. In *Prosiding Seminar Nasional PGSD UST* (Vol. 1, pp. 27-36).
- Aulia, N. R., & Santosa, H. P. (2021). Pengalaman Komunikasi Orang Tua dengan Anak Autis dalam Mendampingi Belajar di Rumah selama Pandemi Covid-19. *Interaksi Online*, 9(3), 126-135.
- Boyras, G., & Legros, D. N. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) and traumatic stress: probable risk factors and correlates of posttraumatic stress disorder. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 503-522.
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child abuse & neglect*, 110, 104699.
- Creswell, J. W. (2014). *Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. Sage.
- Daulay, N., Ramdhani, N., & Hadjam, N. R. (2018). Proses menjadi tangguh bagi ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autis. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 267245.
- Daulay, N. (2020). Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 349-358.
- Daulay, N. (2021). Home education for children with autism spectrum disorder during the COVID-19 pandemic: Indonesian mothers experience. *Research in Developmental Disabilities*, 114, 103954.
- Efendi, M., 2006, Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan, Jakarta, Bumi Aksara.

- Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., & Fitz-Henley, J. (2020). COVID-19 and parent-child psychological well-being. *Pediatrics*, 146(4).
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100.
- Majoko, T., & Dudu, A. (2020). Parents' strategies for home educating their children with Autism Spectrum Disorder during the COVID-19 period in Zimbabwe. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1-5. <https://doi.org/10.1080/20473869.2020.1803025>
- Nurhastuti, N., Zulmiyetri, Z., Budi, S., & Utami, I. S. (2021). Ketahanan mental keluarga anak berkebutuhan khusus dalam menghadapi new normal. *Jurnal Buah Hati*, 8(1), 20-32.
- Pargament, K. I. (1992). Of means and ends: Religion and the search for significance. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2(4), 201-229.
- Pratiwi, H., Ismail, M., & Irayana, I. Efikasi Diri, Stres Pengasuhan dan Strategi Koping Orang Tua dari Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Smart PAUD*, 4(1), 11-22.
- Rahmawati, T., Fartiwi, F., & Fatimah, U. N. (2020). Model pendampingan belajar orang tua untuk anak berkebutuhan khusus selama masa pandemic. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 257-266.
- Ramadhani, S. P., & Supena, A. (2020). Persepsi Orangtua dan Guru terhadap Pembelajaran Masa Pandemi COVID-19 terhadap Anak Speech Disorder Usia 8 Tahun di Madrasah Ibtidayah. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 1267-1273.
- Rizkiani, N., & Efendi, J. (2021). Persepsi Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Tentang Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Se-Kecamatan Koto Tangah. *Journal of Basic Education Studies*, 4(1), 1430-1435.
- Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2012). Introduction

- to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 73-87.
- Safitri, Y. W., Karsidi, R., & Yusuf, M. (2021). Analisis kendala orang tua dalam mendampingi anak tunanetra belajar dari rumah di masa pandemic *Jurnal Orthopedagogik*, 2(1), 77-87.
- Sari, D. P., & Paska, S. (2021). Pengalaman Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Mengenai Pembelajaran daring selama Pandemi COVID-19. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 17(1), 11-19.
- Wardany, O. F., & Sani, Y. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh Bagi Anak Berkebutuhan Khusus (Survei terhadap Orangtua dan Guru di Lampung). *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 16(2), 48-64.
- Winarti, A. (2020). Implementasi Parenting Pada Pendidikan Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19. *Jp3m: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 131-145.

Tabel 1. Penelitian Pengasuhan Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi (Sumber: googlescholar.com)

Peneliti	Judul Penelitian	Partisipan	Metode	Temuan
Winarti, A. (2020)	Implementasi parenting pada pendidikan anak usia dini di masa pandemi covid 19	Subyek penelitian anak terdiri dari kepala sekolah, dua guru, tiga orang tua.	Metode kualitatif, pengumpulan data: wawancara, observasi, dokumentasi.	Hasil penelitian (1) fungsi orang tua adalah sebagai pembimbing, pendidik, penjaga, pengembang dan pengawas. Secara khusus menjaga dan memastikan anak untuk menerapkan hidup bersih dan sehat, mengikuti protokol kesehatan. (2) Pelaksanaan mendampingi anak dalam mengerjakan tugas sekolah secara daring, mengerjakan aktivitas bersama selama di rumah, menciptakan lingkungan yang nyaman agar anak betah tinggal di rumah saja, (3) Faktor pendukung pendidikan anak usia dini masa pandemi covid-19, adanya sarana dan prasarana pendukung untuk daring, adanya komunikasi searah orang tua dan guru PAUD dengan baik, selain itu ada faktor penghambat yaitu orang tua yang bekerja tidak dapat sepenuhnya mendampingi anak belajar.
Nurhastuti, dkk. (2021)	Ketahanan mental keluarga berkebutuhan khusus dalam menghadapi normal	Partisipan anak sejumlah 150 orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di kota Padang	Metode: <i>mixed methods</i> , menggabungkan penelitian kuantitatif dan kualitatif. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif.	Hasil: setiap anggota keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus mempunyai peran dalam memperkokoh ketahanan mental keluarga dan juga berperan dalam mempertahankan keutuhan dan kesejahteraan keluarga. Hal pertama yang harus dilakukan mengelola emosi, mengelola stres, meningkatkan motivasi hidup, dan membina komunikasi dengan anggota keluarga.
Safitri, dkk.	Analisis kendala orang tua dalam	Partisipan sejumlah 3	Metode: studi kasus, pengumpulan data	Hasil: 1) Kurangnya pemahaman terhadap materi ajar 2) Kesulitan dalam menumbuhkan minat belajar pada anak, 3) Ketergantungan anak

Peneliti	Judul Penelitian	Partisipan	Metode	Temuan
(2021)	mendampingi anak tunanetra belajar di rumah di masa pandemi	orang tua dari anak tuna netra.	Analisis data: tematik analisis	Analisis kepada orang tua semakin besar (anak manja), 4) kurangnya skill orang tua diharapkan dapat menggali apa saja kendala yang dialami orang tua mendampingi anak belajar dari rumah (BDR) sehingga dapat berkontribusi dalam penelitian selanjutnya dalam memberikan solusi untuk mengatasi masalah tersebut.
Rahmawati, dkk. (2020)	Model pendampingan belajar orang tua untuk berkebutuhan khusus selama masa pandemic	Partisipan sejumlah 3 orang tua dari anak berkebutuhan khusus	Metode: studi kasus, 3 pengumpulan data wawancara. Analisis data: tematik analisis	Hasil: terdapat tiga model pendampingan belajar orang tua untuk anak berkebutuhan khusus selama masa pandemi yakni pendampingan belajar dengan menggunakan pendekatan pola asuh permisif, otoriter, dan otoritarian.
Pratiwi, dkk. (2021)	Efikasi Diri, Stres dan Koping Orang Tua dari Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi	Partisipan dan sejumlah orang tua dari anak berkebutuhan khusus	metode <i>mixed method</i> 41 strategi <i>embedded konkuren</i>	Hasil: terdapat korelasi signifikan dalam bentuk negatif antara efikasi diri terhadap stress pengasuhan. Adapun strategi koping yang sering diterapkan dalam mengasuh ABK berfokus pada emosi dalam bentuk koping religius.

Peneliti	Judul Penelitian	Partisipan	Metode	Temuan
	Pandemi Covid-19			
Aulia, dkk. (2020)	<i>Pengalaman Komunikasi Orang Tua dengan Anak Autis dalam Mendampingi Belajar di Rumah selama Pandemi Covid-19</i>	Partisipan sejumlah 4 orang tua dari anak autis level pendidikan dasar.	Metode: fenomenologi dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam	Hasil: pola komunikasi yang tercipta diantara orang tua dengan anak autis merupakan pola komunikasi sebagai interaksi dimana orang tua mendominasi peran sebagai pengirim pesan dan anak autis cenderung berperan sebagai penerima pesan. Orang tua berperan sebagai fasilitator dalam mendampingi anak belajar di rumah. orang tua menjelaskan materi dengan metode penyampaian yang mudah dipahami oleh anak autis. Informan Ibu cenderung lebih pasif dalam mengikuti kemauan anak untuk belajar di rumah. Sedangkan, informan Ayah lebih bersemangat dan teliti dalam mendampingi anak belajar di rumah dengan mencarikan solusi jika anak mengalami kesulitan. Dalam berkomunikasi dan berinteraksi, anak autis mengalami hambatan psikologis yang berasal dari emosi yang membuatnya sulit berkonsentrasi sehingga sulit untuk menerima pesan yang disampaikan oleh orang tua.
Wardan y & Sany (2020)	<i>Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh bagi anak membutuhkan khusus (Survei terhadap orang tua dan guru di Lampung)</i>	Partisipan sejumlah 58 guru dan 36 orang tua ABK di Provinsi Lampung.	Metode: survey, Survei dengan dilakukakan angket	PJJ memerlukan pendampingan dari orangtua. dan pada pelaksanaan terdapat kendala terkait konektivitas internet, waktu yang dimiliki, keadaan emosi dan kesiapan anak belajar daridi rumah, serta kompetensi dan kemampuan orangtua dalam penguasaan anak dan pembelajaran ABK di rumah. Guru dan orangtua diharapkan memiliki kompetensi dan keterampilan dalam mendampingi ABK belajar,

Peneliti	Judul Penelitian	Partisipan	Metode	Temuan	
Sari & Paska (2021)	Pengalaman orang tua anak membutuhkan khusus mengenai ABK pembelajaran daring selama COVID-19	Partisipan 43 orang tua dari ABK yang berada Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta serta Jawa Timur.	Metode 43 pertanyaan pada <i>google form</i> yang kemudian dilanjutkan wawancara dengan ABK, melalui Whatsapp	survei terbuka <i>google form</i> wawancara aplikasi Whatsapp	mengelola perilaku, mengatur seting belajar, mengakses teknologi, serta kesediaan berkolaborasi. Sehingga, berbagai pelatihan terkait penggunaan teknologi, pengasuhan anak, dan pelatihan mengajar jarak jauh sangat diperlukan baik bagi guru, maupun bagi orangtua. Hasil: orang tua sebagai pendamping anak yang utama selama pembelajaran daring merasa bahwa pembelajaran daring tidak hanya memberikan pengalaman secara negatif, namun juga memberikan pengalaman positif bagi para orang tua dan juga anak mereka. Namun, terdapat beberapa orang tua menyimpulkan bahwa pembelajaran daring tidak cocok untuk anak yang memiliki disabilitas tertentu
Apriyani & Rochyad i (2020)	Program <i>parental self-efficacy</i> pada orang tua dalam pembelajaran bagi anak tunagrahita di masa pandemic.	<i>Parental</i> Partisipan 25 orang tua yang tersebar di tiga sekolah SLB di Jakarta Selatan	Metode 25 kualitatif yang berfokus pada program untuk meningkatkan <i>parental self-efficacy</i>	deskriptif Hasil: program yang dibuat dapat meningkatkan <i>self-efficacy</i> orang tua dalam memberikan layanan dan pembelajaran pada anaknya yang tunagrahita pada masa pandemic.	

Peneliti	Judul Penelitian	Partisipan	Metode	Temuan
Rizkiani & Efendi (2020)	<i>Persepsi Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Tentang Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Kecamatan Kota Tangah</i>	Partisipan 25 orang tua anak yang membutuhkan khusus yang tersebar di kota tangah.	Metode: deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa penyebaran angket. Analisis teknik perhitungan persentase	Hasil: Orang tua memiliki persepsi yang baik tentang pembelajaran daring seperti: mencegah penyebaran virus Covid-19, memiliki banyak waktu berkumpul bersama keluarga, memperlambat hubungan orang tua dengan anak, melatih kesabaran orang tua, memberikan ilmu baru terutama dalam penggunaan teknologi, dan melatih kreativitas orang tua.
Ramadhani & Supena (2021).	<i>Persepsi orang tua dan guru terhadap pembelajaran masa pandemic covid 19 pada anak speech disorders. disorder usia 8 tahun di Madrasah Ibtidaiyah</i>	Partisipan sejumlah orang tua dari anak <i>speech disorders</i> .	Metode: dengan triangulasi, pengumpulan data: observasi dan wawancara.	Hasil: Terdapat empat tema : 1) cara guru dan orangtua dalam pembelajaran selama COVID-19 pada anak yang berkebutuhan khusus gangguan berbicara. 2) Hambatan orangtua dan guru menghadapi COVID-19 pada anak dengan gangguan berbicara. 3) Persepsi orangtua dan guru untuk memberikan aktivitas belajar pada anak pada gangguan berbicara. 4) Dukungan apa yang dibutuhkan anak dengan gangguan berbicara saat COVID-19.

**CONNECT ATAU DICONNECT?: AKTIVITAS LITERASI
KELUARGA SEBAGAI SARANA PENGASUHAN UNTUK
MEMPERKUAT KOMUNIKASI KELUARGA**

Dr. Ermida Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

mida@ukwms.ac.id

A. Pendahuluan

Pengasuhan (*parenting*) merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh pada perkembangan individu (Plunkett et al., 2007; Reckmeyer & Robison, 2016). Keluarga terutama orang tua merupakan model yang menjadi acuan bagi anak untuk mengadopsi perilaku yang sehat secara mental serta menjadi pelindung bagi anak untuk mencegah munculnya perilaku yang bermasalah (Morton et al., 2010). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pengasuhan dapat mempengaruhi kesehatan mental, harga diri serta kemampuan individu dalam berelasi dengan orang lain (Cai et al., 2013; Morton et al., 2010).

Pengasuhan didefinisikan sebagai cara orang tua dalam berinteraksi serta berkomunikasi dengan anak yang mengandung nilai-nilai (*values*), sikap dan ekspresi verbal serta non-verbal yang konsisten dalam segala situasi (Morton et al., 2010; Santrock, 2011). Gaya pengasuhan yang diterapkan orang tua pada anak akan menggambarkan sikap orang tua pada anak sehingga menciptakan iklim emosi tertentu saat orang tua mengekspresikan perilakunya

pada anak (Arranz Freijo & Rodrigo López, 2018). Merujuk pada definisi ini maka pengasuhan yang positif akan menciptakan iklim emosi yang positif dalam interaksi orang tua dengan anak. Iklim emosi yang positif dalam relasi orang tua dengan anak terbukti akan meningkatkan kemampuan adaptasi anak pada lingkungan sekitarnya (Stallman & Ralph, 2007).

Berkaitan dengan pengasuhan maka selalu mengacu pada relasi anak dan orang tua (Lakind & Atkins, 2018; Santrock, 2011; Teubert & Pinguart, 2011). Salah satu sarana untuk menciptakan relasi yang positif serta meningkatkan kemampuan anak baik secara kognitif maupun emosi dapat dilakukan melalui literasi (Dolezal-Sams et al., 2009). Literasi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami wacana baik secara sosial dan kontekstual dengan tepat (Loring, 2017). Pengertian ini mengandung arti yang luas sebab literasi tidak hanya sebatas memahami bahan bacaan belaka tetapi juga kemampuan untuk memahami konteks, nilai-nilai serta keyakinan-keyakinan (*beliefs*) yang tampak secara jelas maupun implisit pada apa yang dibaca (Loring, 2017). Adanya kaitan antara literasi dengan nilai-nilai maupun keyakinan-keyakinan ini akan dapat terpantau apabila dalam setiap keluarga memiliki kemampuan literasi keluarga yang kuat.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program literasi keluarga dapat meningkatkan iklim emosi yang positif antara orang tua dengan anak sehingga dapat meningkatkan kualitas hubungan anak dengan orang tuanya (Anderson et al., 2017; Barnes & Potter, 2021; Dolezal-Sams et al., 2009; Hannon, 2003). Literasi keluarga secara tidak langsung dapat menjadi sarana bagi orang tua untuk melakukan pengasuhan serta meningkatkan kualitas komunikasi antara orang tua dengan anak (Jones et al., 2012; Rosales & Blanche-T, 2021). Literasi keluarga merupakan salah satu hal penting yang perlu dikembangkan oleh setiap keluarga terutama pada masa teknologi

saat ini ketika anak lebih banyak menghabiskan waktu sendirian dengan *gadget* dan alat-alat teknologi. Literasi keluarga dapat menjadi sarana bagi orang tua untuk meminimalisir dampak buruk pengaruh digital yang cukup kuat pada generasi muda saat ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Turkle (2011) menyebutkan bahwa generasi muda saat ini dikenal dengan istilah "*the tethered self*" yang menggambarkan kondisi diri generasi muda yang sangat dipengaruhi dengan keberadaan internet. Pada remaja sebagian besar waktu dari bangun tidur di pagi hari sampai tidur kembali dihabiskan dengan menggunakan internet dan *gadget* sehingga komunikasi dan koneksi dengan keluarga menjadi minim. Remaja bahkan lebih suka berkomunikasi dengan menggunakan teks menggunakan *gadget* dibandingkan berbicara langsung dengan orang lain (Turkle, 2011). Dengan kondisi ini maka keluarga memiliki peran yang cukup penting untuk dapat mengembangkan anak menjadi pribadi yang sehat secara mental meskipun hidup dalam masa digital. Literasi keluarga dapat menjadi salah satu solusi untuk menyeimbangkan pengaruh-pengaruh digital pada anak.

Literasi mendapatkan perhatian yang cukup besar dari Pemerintah Indonesia dengan adanya Gerakan Literasi Nasional (GLN) yang dicanangkan sejak tahun 2016 (Kemdikbud, 2016). Pada GKN ini juga memiliki beberapa cabang-cabang gerakan literasi yang bertujuan untuk meningkatkan literasi pada masyarakat. Salah satu cabang gerakan literasi yang dikembangkan oleh pemerintah adalah gerakan literasi keluarga yang diprakarsai oleh Ditjen PAUD Dikmas untuk dapat meningkatkan minat baca pada anak serta melibatkan keluarga untuk mencapai tujuan tersebut (Kemdikbud, 2016). Literasi keluarga dapat digunakan sebagai sarana strategi pendidikan bagi anak dengan melibatkan orang tua di dalam prosesnya (Fauziyyah et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Inten (2017) menyebutkan bahwa sebagian besar orang tua tidak memiliki waktu untuk terlibat dalam

kegiatan literasi anak sehingga hal ini menyebabkan kemampuan literasi anak juga tidak berkembang dengan optimal. Seperti yang dikemukakan oleh Loring (2017) bahwa literasi pada individu bukan hanya sebatas pengertian membaca dan menulis namun di dalam literasi ada penanaman nilai-nilai (*values*) maupun keyakinan-keyakinan (*beliefs*) yang dapat ditransfer pada pihak-pihak terlibat dalam kegiatan literasi. Berkaitan dengan literasi keluarga maka minimnya keterlibatan orang tua pada literasi dapat merupakan salah satu indikasi minimnya saat-saat penanaman nilai-nilai (*values*) serta keyakinan-keyakinan (*beliefs*) yang dapat mengembangkan anak menjadi pribadi yang sehat secara mental. Penelitian-penelitian terkait literasi keluarga menunjukkan bahwa literasi keluarga dapat berguna sebagai sarana untuk menjalin interaksi dan komunikasi antara orang tua dan anak sehingga merupakan salah satu sarana pengasuhan yang dapat digunakan orang tua untuk mengoptimalkan potensi-potensi yang dimiliki oleh anak. Tulisan ini bertujuan untuk memberikan gambaran melalui telaah literatur penelitian-penelitian pada literasi keluarga yang menunjukkan bahwa literasi keluarga dapat menjadi salah satu kekuatan bagi keluarga untuk membangun komunikasi dan interaksi yang kuat sekaligus menjadi sarana pengasuhan (*parenting*) antara orang tua dengan anak.

B. Tinjauan Teori: Pengasuhan (*Parenting*) dan Literasi Keluarga

Penelitian-penelitian mengenai literasi umumnya berfokus pada kemampuan literasi yang dimiliki oleh individu baik pada setting sekolah maupun keluarga (Mongillo, 2017; Özkubat & Ulutaş, 2018; Saracho, 2017). Namun penelitian-penelitian lain juga mengungkapkan sisi-sisi lain dari literasi keluarga yang juga mengandung adanya unsur pengasuhan (*parenting*) yang dilakukan oleh orang tua kepada anak (Anderson et al., 2017; Dolezal-Sams et al., 2009; Hébert et al., 2020; Jones et al., 2012; Stickel et al., 2021). Interaksi yang terjadi antara orang tua dengan anak saat terlibat aktivitas literasi memperkuat

komunikasi serta interaksi sehingga iklim emosi dalam pengasuhan orang tua terhadap anak benuansa positif.

Penelitian-penelitian tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian Stickel et al., (2021)

Penelitian ini dilakukan pada 11 orang ayah yang menjadi narapidana di penjara negara. Posisi sebagai narapidana dengan masa hukuman yang cukup lama menyebabkan para ayah ini tidak dapat berkontak langsung dengan anak mereka. Para ayah diminta membuat buku klipng (*scrapbook*) yang berisi surat, foto, gambar, halaman berwarna serta memilih buku cerita untuk anak. Program ini diprakarsai oleh kelompok *Read to Your Child/Grandchild* (RYCG) di penjara negara Pennsylvania (Stickel et al., 2021). Para ayah diminta untuk membacakan buku cerita pada anaknya kemudian buku dan video tersebut akan dikirimkan kepada anak-anak mereka. Para ayah juga menambahkan pesan kepada anak-anak mereka dan juga kepada ibu dari anak-anak tersebut. Bahan bacaan yang dibacakan dapat berasal dari buku cerita atau buku klipng yang telah disiapkan oleh para ayah tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjalin komunikasi antara ayah kepada anak meskipun posisi ayah masih menjalani hukuman di penjara. Para ayah merasa mendapatkan kesempatan untuk dapat melakukan kontak dan komunikasi dengan anak-anak mereka serta memberikan kesempatan pada para ayah di penjara untuk merasa “hadir” bagi anak-anak mereka. Video membacakan buku pada anak ini juga memberi kesempatan pada anak untuk dapat merasakan keberadaan ayah mereka meskipun berbeda jarak dan adanya keterbatasan visitasi akibat posisi ayah sebagai narapidana (Stickel et al., 2021).

2. Penelitian Hébert et al. (2020)

Penelitian Hébert et al. (2020) ini dilakukan pada 9 orang tua beserta anak-anak mereka pada masing-masing keluarga. Penelitian ini memberikan kesempatan pada keluarga untuk membuat proyek literasi keluarga berupa buku cerita digital (*digital story telling*). Bagian awal di pelatihan ini berisi materi untuk mengajarkan keterampilan digital kepada orang tua. Setelah itu, pada 5 minggu berikutnya fokus pelatihan adalah memfasilitasi orang tua dan anak untuk menciptakan buku cerita digital. Buku cerita digital ini dikerjakan secara tim oleh orang tua dan anak sehingga memungkinkan orang tua dan anak saling berkomunikasi serta memberikan kesempatan pengasuhan bagi orang tua.

Hasil penelitian membuktikan bahwa tercipta komunikasi yang kolaboratif antara orang tua dan anak saat mengerjakan proyek buku cerita digital ini. Orang tua dan anak saling berbagi ide saat keduanya duduk bersama dan menggunakan *mouse* komputer untuk menciptakan alur cerita buku. Hal ini juga memberikan kesempatan pada anak untuk dapat melihat orang tua dari sisi yang lain. Selain itu pelatihan ini juga memberi kesempatan kepada orang tua dan anak untuk membangun kedekatan serta komunikasi yang intensif bagi kedua belah pihak. Dengan demikian, proyek literasi keluarga ini memberi kesempatan kepada keluarga yang terlibat pada proyek buku cerita digital di penelitian ini untuk membangun komunikasi yang positif di dalam keluarga.

3. Penelitian Prins (2017)

Penelitian ini membahas mengenai literasi keluarga yang terwujud dalam *digital storytelling* (DST) berupa foto, grafis, video klip, teks, narasi verbal, animasi, musik dan efek suara yang bertujuan untuk membuat sebuah proyek DST pada sebuah

keluarga (Prins, 2017). Proyek ini diprakarsai oleh *Clare Family Learning Project (CFLP)* di Irlandia yang merupakan bagian dari *Clare Adult Basic Education Service (CABES)*. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 12 orang yang mengikuti sesi DST termasuk 8 orang tua yang dilakukan di laboratorium sekolah. Sebagian besar partisipan tidak memiliki kemampuan digital yang cukup memadai dan mengembangkan kemampuan digitalnya ketika mengikuti pelatihan ini. Waktu pembuatan proyek DST adalah 9 minggu dengan 2 jam per sesi yang diadakan dari April – Juni 2014. Pada sesi tutorial, partisipan memahami cerita digital serta melakukan telaah pada DST yang terdapat di media sosial seperti *Youtube* dan situs-situs internet. Partisipan juga belajar untuk menggunakan aplikasi-aplikasi komputer yang bermanfaat untuk pembuatan DST seperti aplikasi *Movie Maker* dan *Zimmer Twins*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan penggunaan teknologi pada partisipan terutama partisipan orang tua meningkat (Prins, 2017). Partisipan dapat menciptakan DST sesuai dengan ide-ide yang mereka miliki. Hasil dari DST ini dapat mengembangkan kemampuan orang tua untuk dapat menjalin interaksi bersama anak. Melalui pelatihan ini orang tua juga belajar mengemukakan ide-ide kreatif dalam bentuk digital.

4. Penelitian Jarrett et al. (2015)

Penelitian ini didasari asumsi bahwa status sosial ekonomi serta situasi keluarga berpengaruh pada kemampuan literasi pada anak (Jarrett et al., 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi praktek-praktek literasi yang dijalankan keluarga di rumah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jumlah responden sebanyak 20 orang dengan karakteristik yaitu ibu yang berasal dari etnis Amerika – Afrika yang memiliki status ekonomi menengah ke bawah serta memiliki anak yang akan masuk TK.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan membaca anak prasekolah berkembang pada *setting* rumah. Para ibu menggunakan waktu di rumah untuk dapat melatih kemampuan anak dalam membaca. Bentuk-bentuk latihan literasi yang digunakan para ibu adalah membacakan buku kepada anak, mengajak anak mengenali huruf, kemampuan mengenali huruf dan kata, kosakata, ejaan dan menuliskan nama anak. Aktivitas literasi ini tidak hanya dilakukan oleh ibu tetapi anggota keluarga yang lain seperti suami, kakek-nenek, saudara, paman-bibi dari anak. Para ibu juga menggunakan mimik dan berakting ketika membacakan buku kepada anak mereka. Aktivitas literasi ini juga membantu terbentuknya kemampuan resiliensi pada anak sehingga dapat meminimalkan resiko yang mungkin akan terjadi pada anak-anak dengan status ekonomi menengah ke bawah (Jarrett et al., 2015). Aktivitas membaca buku bersama maupun aktivitas-aktivitas literasi lainnya seperti yang digambarkan pada penelitian ini akan menguatkan komunikasi yang dibangun antara ibu dengan anak. Dengan demikian anak akan merasa mendapatkan dukungan dari keluarga saat memasuki masa TK.

5. Penelitian Kim et al. (2021)

Penelitian ini diikuti oleh 5 keluarga yang akan terlibat pada kegiatan pembuatan buku cerita keluarga (*family story book*). Setiap keluarga yang menjadi partisipan memiliki seorang anak kelas 4 SD dan berasal dari keluarga multi bahasa (Kim et al., 2021). Proyek buku cerita keluarga pada penelitian ini dibangun dari ide-ide pengalaman sehari-hari, sejarah/kisah keluarga dan aktivitas sehari-hari yang dijalani oleh partisipan. Sebelum pelatihan dilakukan beberapa keluarga beranggapan bahwa kemampuan literasi dilatih hanya di sekolah dan tidak di rumah. Hal ini mendorong dilakukannya penelitian ini yang bertujuan agar setiap keluarga dapat menggunakan teknologi dalam praktek-praktek literasi di rumah. Penelitian ini juga

mengungkapkan adanya *translanguaging* yaitu kemampuan untuk menduplikasi informasi secara utuh kepada 2 pendengar dengan bahasa yang berbeda pada subjek penelitian. Pelatihan literasi ini dilakukan oleh partisipan di ruang serba guna sekolah bersama anak-anak mereka. Situasi pelatihan di ruang serbaguna tersebut membuat partisipan keluarga merasakan atmosfir keterbukaan. Selama pelatihan ini terdapat diskusi ide-ide menarik dalam partisipan keluarga (orang tua dengan anak) untuk membahas proyek buku cerita ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proyek buku keluarga ini mampu menciptakan interaksi yang dinamis antar keluarga. Selain itu muncul *translanguaging* ketika masing-masing anggota keluarga yang terlibat dapat mengkomunikasikan ide serta menuliskan ide-ide tersebut dalam multi bahasa (Kim et al., 2021). Contoh interaksi yang terbangun antara orang tua dengan anak dapat terlihat pada diskusi yang terjadi antara ibu dengan anak laki-laknya saat membahas mengenai bentuk dinosaurus sebagai bagian dari isi cerita buku. Selain itu, penyampaian dan diskusi ide ini tidak hanya sebatas pada bahasa ibu tetapi juga menggunakan bahasa lain yang digunakan oleh anak di sekolah. Ide-ide yang muncul kemudian dituliskan sehingga menjadi isi cerita pada proyek buku keluarga ini. Merujuk dari hasil penelitian ini maka terlihat bahwa literasi keluarga dapat melekatkan komunikasi antara orang tua dengan anak serta meningkatkan kemampuan literasi pada anak.

6. Penelitian Dolezal-Sams et al. (2009)

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan aspek fisik, sosial dan simbolik saat proses membaca buku di rumah pada keluarga dengan anak berkebutuhan khusus (Dolezal-Sams et al., 2009). Penelitian ini dilakukan pada 6 keluarga di East Tennessee yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang berusia

di bawah 5 tahun. Para partisipan (orang tua) melaporkan bahwa mereka membacakan buku kepada anak-anak mereka rata-rata sekali atau tiga kali dalam seminggu. Kondisi keluarga dengan anak berkebutuhan khusus ini membuat keluarga banyak menghabiskan waktu pula dengan kegiatan terapi bagi anak serta orang tua yang harus bekerja. Hal ini menyebabkan keluarga tidak memiliki waktu yang banyak untuk terlibat pada aktivitas literasi keluarga seperti menulis, membaca dan pergi ke perpustakaan bersama anak. Pada penelitian ini orang tua diminta membacakan buku cerita kepada anak selama 10 – 15 menit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan oleh orang tua dengan anak saat membaca buku mampu menciptakan hubungan afeksi yang positif antara orang tua dengan anak (Dolezal-Sams et al., 2009). Peneliti menekankan bahwa kegiatan literasi keluarga ini bukan hanya sekedar meningkatkan kemampuan literasi pada anak tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi yang positif antara orang tua dengan anak.

Hasil-hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa literasi keluarga dapat menciptakan relasi yang positif bagi orang tua dan anak (Dolezal-Sams et al., 2009; Hébert et al., 2020; Jarrett et al., 2015; Kim et al., 2021; Prins, 2017; Stickel et al., 2021). Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa proses pengasuhan (*parenting*) dapat dilakukan bersamaan dengan aktivitas literasi keluarga. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Sénéchal & Young (2008) bahwa aktivitas literasi keluarga berhubungan dengan pengasuhan (*parenting*). Keterlibatan orang tua pada pengasuhan anak sebagian besar dilakukan di rumah (*home-based involvement*) yaitu ketika orang tua mendorong belajar anak pada *setting* di rumah dan memberi kesempatan-kesempatan belajar pada anak termasuk aktivitas literasi keluarga. Aktivitas-aktivitas literasi keluarga tersebut meliputi *joint book reading*

(orang tua mendengarkan anak membaca buku), *paired reading* (orang tua dan anak membaca buku secara bersama-sama) dan aktivitas orang tua membacakan buku bagi anak. Aktivitas-aktivitas tersebut akan membangun interaksi yang positif antara orang tua dengan anak sehingga akan tercipta pengasuhan yang positif yang dilakukan orang tua kepada anak.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah disebutkan di atas terlihat bahwa aktivitas literasi keluarga dapat menghubungkan orang tua dengan anak secara positif (Dolezal-Sams et al., 2009; Hébert et al., 2020; Jarrett et al., 2015; Kim et al., 2021; Prins, 2017; Stickel et al., 2021). Aktivitas literasi keluarga dapat menjadi sarana bagi orang tua untuk dapat memberikan iklim pengasuhan yang positif bagi anak. Saracho (2017) menyebutkan bahwa literasi merupakan sebuah praktek sosial yang dapat dijalankan di dalam keluarga dan dapat menjadi sarana bagi anak untuk belajar mengenai literasi maupun belajar mengenai aspek sosial. Merujuk pada hal ini maka aktivitas literasi keluarga perlu digiatkan sebagai sarana untuk menciptakan pengasuhan yang positif. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dibahas sebelumnya maka aktivitas-aktivitas literasi keluarga yang dapat dilakukan antara lain :

1. Orang tua dan anak terlibat dalam aktivitas membaca.

Pada aktivitas ini orang tua dapat membacakan cerita pada anak, membaca bersama-sama dengan anak (*paired reading*) dan mendengarkan anak saat membaca buku (*joint book reading*).

2. Orang tua dan anak menciptakan sesuatu yang berhubungan dengan literasi.

Selain aktivitas membaca bersama anak lewat buku cerita yang telah tersedia, orang tua bersama anak juga dapat menciptakan sesuatu (proyek bersama) yang dapat dijadikan sebagai bahan

bacaan, misalnya : buku cerita digital atau buku cerita anak dengan bahan cerita yang berasal dari kebiasaan keluarga, aktivitas keluarga dan budaya yang ada dalam keluarga.

Aktivitas-aktivitas literasi keluarga akan mendorong orang tua dan anak memiliki waktu bersama sehingga dalam kondisi ini maka pengasuhan yang dilakukan orang tua kepada anak akan bernuansa positif. Dengan demikian, aktivitas literasi keluarga adalah hal yang dapat direkomendasikan bagi orang tua dan anak untuk menciptakan suasana pengasuhan yang positif.

C. Kesimpulan

Aktivitas literasi keluarga dapat menjadi sarana untuk menciptakan iklim pengasuhan positif yang dilakukan orang tua kepada anak. Pada aktivitas literasi seperti orang tua membacakan buku bagi anak, aktivitas membaca bersama anak (*paired reading*) maupun aktivitas menciptakan sebuah karya literasi keluarga seperti buku kliping, buku cerita keluarga tentu akan membantu terbentuknya interaksi komunikasi antara orang tua dengan anak. Aktivitas literasi keluarga ini merupakan salah satu alternatif pilihan cara bagi keluarga untuk membangun iklim pengasuhan yang positif dan mendorong anak untuk dapat memaksimalkan potensi-potensinya.

Daftar Pustaka

- Anderson, J., Anderson, A., & Sadiq, A. (2017). Family literacy programmes and young children's language and literacy development: paying attention to families' home language. *Early Child Development and Care*, 187(3-4), 644-654. <https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1211119>
- Arranz Freijo, E. B., & Rodrigo López, M. J. (2018). Positive parenting in Spain: introduction to the special issue. *Early Child Development and Care*, 188(11), 1503-1513. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1501565>
- Barnes, R., & Potter, A. (2021). Sharenting and parents' digital literacy: an agenda for future research. *Communication Research and Practice*, 7(1), 6-20. <https://doi.org/10.1080/22041451.2020.1847819>
- Cai, M., Hardy, S. A., Olsen, J. A., Nelson, D. A., & Yamawaki, N. (2013). Adolescent-parent attachment as a mediator of relations between parenting and adolescent social behavior and wellbeing in China. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1185-1190. <https://doi.org/10.1080/00207594.2013.774091>
- Dolezal-Sams, J. M., Nordquist, V. M., & Twardosz, S. (2009). Home Environment and Family Resources to Support Literacy Interaction: Examples From Families of Children With Disabilities. *Early Education & Development*, 20(4), 603-630. <https://doi.org/10.1080/10409280802356661>
- Fauziyyah, D. F., Sunendar, D., Damaianti, V. S., Pasundan, U., Indonesia, U. P., & Indonesia, U. P. (2020). Strategi Pendidikan Literasi Keluarga. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa, Sastra Indonesia dan Daerah* (Vol. 10, Issue 2, pp. 61-70).
- Hannon, P. (2003). Family literacy programmes. In N. Hall, J. Larson, & J. Marsh (Eds.), *Handbook of early childhood literacy* (pp. 99-111). Sage.

- Hébert, C., Thumlert, K., & Jenson, J. (2020). #Digital parents: Intergenerational learning through a digital literacy workshop. In *Journal of Research on Technology in Education*. <https://doi.org/10.1080/15391523.2020.1809034>
- Inten, D. N. (2017). Peran Keluarga dalam Menanamkan Literasi Dini pada Anak. *GOLDEN AGE: JURNAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*, 1(1). <https://doi.org/10.29313/ga.v1i1.2689>
- Jarrett, R. L., Hamilton, M. B., & Coba-Rodriguez, S. (2015). "So we would all help pitch in." The family literacy practices of low-income African American mothers of preschoolers. In *Journal of Communication Disorders* (Vol. 57, pp. 81–93). <https://doi.org/10.1016/j.jcomdis.2015.07.003>
- Jones, H., Johnson, P., & Gruszczynska, A. (2012). Digital literacy: digital maturity or digital bravery? *Enhancing Learning in the Social Sciences*, 4(2), 1–3. <https://doi.org/10.11120/elss.2012.04020001>
- Kemdikbud. (2016). *Kilasan Gerakan Literasi Nasional*. <https://gln.kemdikbud.go.id/glnsite/tentang-gln/>
- Kim, S., Dorner, L. M., & Song, K. H. (2021). Conceptualizing community translanguaging through a family literacy project. *International Multilingual Research Journal*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/19313152.2021.1889112>
- Lakind, D., & Atkins, M. S. (2018). Promoting positive parenting for families in poverty: New directions for improved reach and engagement. *Children and Youth Services Review*, 89, 34–42. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.04.019>
- Loring, A. (2017). Literacy in Citizenship Preparatory Classes. *Journal of Language, Identity & Education*, 16(3), 172–188. <https://doi.org/10.1080/15348458.2017.1306377>
- Mongillo, M. B. (2017). Creating mathematicians and scientists: disciplinary literacy in the early childhood classroom. *Early Child Development and Care*, 187(3–4), 331–341. <https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1236090>

- Morton, K. L., Barling, J., Rhodes, R. E., Mâsse, L. C., Zumbo, B. D., & Beauchamp, M. R. (2010). Extending transformational leadership theory to parenting and adolescent health behaviours: an integrative and theoretical review. *Health Psychology Review, 4*(2), 128–157. <https://doi.org/10.1080/17437191003717489>
- Özkubat, S., & Ulutaş, İ. (2018). The effect of the visual awareness education programme on the visual literacy of children aged 5-6. *Educational Studies, 44*(3), 313–325. <https://doi.org/10.1080/03055698.2017.1373632>
- Plunkett, S. W., Williams, S. M., Schock, A. M., & Sands, T. (2007). Parenting and Adolescent Self-Esteem in Latino Intact Families, Stepfather Families, and Single-Mother Families. *Journal of Divorce & Remarriage, 47*(3–4), 1–20. https://doi.org/10.1300/J087v47n03_01
- Prins, E. (2017). Digital storytelling in adult education and family literacy: a case study from rural Ireland. *Learning, Media and Technology, 42*(3), 308–323. <https://doi.org/10.1080/17439884.2016.1154075>
- Reckmeyer, M., & Robison, J. (2016). *Strengths Based Parenting Developing Your Children's Innate Talents*. Gallup, Inc.
- Rosales, A., & Blanche-T, D. (2021). Explicit and Implicit Intergenerational Digital Literacy Dynamics: How Families Contribute to Overcome the Digital Divide of Grandmothers. *Journal of Intergenerational Relationships, 1*–19. <https://doi.org/10.1080/15350770.2021.1921651>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (11th editi). McGraw-Hill Publishing Company.
- Saracho, O. N. (2017). Literacy in the twenty-first century: children, families and policy. In *Early Child Development and Care* (Vol. 187, Issues 3–4, pp. 630–643). <https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1261513>
- Sénéchal, M., & Young, L. (2008). The Effect of Family Literacy

- Interventions on Children's Acquisition of Reading From Kindergarten to Grade 3: A Meta-Analytic Review. *Review of Educational Research*, 78(4), 880–907. <https://doi.org/10.3102/0034654308320319>
- Stallman, H. M., & Ralph, A. (2007). Reducing risk factors for adolescent behavioural and emotional problems: A pilot randomised controlled trial of a self-administered parenting intervention. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 6(2), 125–137. <https://doi.org/10.5172/jamh.6.2.125>
- Stickel, T., Prins, E., & Kaiper-Marquez, A. (2021). 'The video is an upgrade from them all': how incarcerated fathers view the affordances of video in a family literacy programme. *Learning, Media and Technology*, 46(2), 174–189. <https://doi.org/10.1080/17439884.2021.1888117>
- Teubert, D., & Pinguart, M. (2011). The link between coparenting, parenting, and adolescent life satisfaction. *Family Science*, 2(4), 221–229. <https://doi.org/10.1080/19424620.2012.666655>
- Turkle, S. (2011). The Tethered Self: Technology Reinvents Intimacy and Solitude. *Continuing Higher Education Review*, 75.

KECANDUAN *GAME ONLINE* DAN KEBERFUNGSIAN KELUARGA

Onny Fransinata Anggara, M.Psi., Psikolog

Universitas Negeri Surabaya

onny.fransinata@gmail.com

A. Pendahuluan

Dalam beberapa tahun ini, permainan elektronik berupa permainan *game online* mengalami kemajuan yang sangat pesat ini bisa dilihat dari semakin banyaknya warnet ataupun game center yang bermunculan bukan hanya di kota-kota besar melainkan juga di kota-kota kecil. Yang mendominasi memainkan *game online* adalah kalangan pelajar, mulai dari TK, SD, SMP, dan SMA bahkan dari kalangan mahasiswa banyak yang bermain. Hal ini dapat diketahui dari banyaknya *game center* dan juga genre game yang paling banyak didownload melalui google play store, yaitu *Free Fire*, *PUBG*, dan juga *Mobile Legend*.

Perkembangan teknologi di Era digital sekarang ini sangatlah cepat, berbagai akselerasi teknologi dapat kita peroleh dengan mudahnya. Seiring dengan perkembangan zaman dan pesatnya perkembangan teknologi, informasi dan komunikasi antar manusia dapat dilakukan dengan gadget melalui berbagai platform atau aplikasi android yang disediakan oleh para *Developer*. Adapun salah satu aplikasi yang paling banyak didownload oleh pengguna

smartphone dari segala rentang usia ada aplikasi untuk sarana penyegaran, seperti aplikasi *game online*.

Game online sangat berkembang pesat akhir-akhir ini, semakin lama, permainannya semakin seru dan menyenangkan. Mulai dari tampilan, gaya bermain, grafis permainan, resolusi gambar dan lain sebagainya. Tak kalah juga bervarisasinya tipe permainan seperti permainan perang, petualangan, perkelahian dan *game online* jenis lainnya yang membuat menariknya permainan. Semakin menarik suatu permainan maka semakin banyak orang yang memainkan *game online* tersebut.

Salah satu kelompok yang paling sering memainkan *game online* adalah dari kalangan anak dan pelajar. Padahal pada beberapa situasi, anak yang sering memainkan suatu *game online* akan menyebabkan munculnya potensi untuk menjadi ketagihan. Ketagihannya memainkan *game online* akan berdampak baginya, terutama dari segi akademik karena masih dalam usia sekolah. Hal ini didukung dengan mudahnya mengakses berbagai aplikasi game melalui aplikasi *android* yang tentunya sudah dimiliki oleh semua kalangan dan kelompok masyarakat. Maka tak heran jika banyak anak remaja yang menyisihkan uang sakunya untuk membeli *voucher game* untuk dapat bermain *game online* berjam-jam hingga lama-kelamaan kecanduan *game online*. Akibat hal ini anak-anak dan remaja pun banyak melupakan hal-hal yang lebih penting seperti belajar, beribadah, bahkan kesehatan pun dilupakan.

Game online ini dapat mempengaruhi pada kepercayaan diri para pemainnya. Chen dan Chang (2008:45) dalam *Asian Journal of Health and Information Sciences*, menyebutkan tentang aspek kecanduan *game online* salah satunya adalah *compulsion* (kompulsif/ dorongan untuk melakukan secara terus menerus). Didalam game misalnya pada *games mobile legend* dilengkapi oleh berbagai mode, salah satunya adalah *mode ranked*. Dimana semakin tinggi tingkatan pada *mode ranked*,

maka pemain tersebut dianggap lebih hebat dalam bermain *game mobile legend* ini. Sehingga dapat meningkatkan rasa percaya dirinya. Namun sebaliknya yang terjadi pada pemain yang mempunyai tingkatan *ranked* lebih rendah akan merasa kurang percaya diri karena dianggap bukan pemain yang hebat.

Semakin seorang pemain ingin dianggap hebat dihadapan teman-temannya, hal ini yang mendorong untuk melakukannya secara terus-menerus. Tetapi justru hubungan dengan keluarga dan masyarakat semakin kurang baik. Hal ini dikarenakan seorang pemain tersebut lebih sering menyendiri dan menghindari dari lingkungan sekitar untuk memainkan game demi mencapai suatu tujuan dari game tersebut.

Anak yang gemar bermain video game adalah anak yang sangat menyukai tantangan. Anak-anak ini cenderung tidak menyukai rangsangan yang daya tariknya lemah, monoton, tidak menantang, dan lamban. Hal ini setidaknya berakibat pada proses belajar akademis. Suasana kelas seolah-olah merupakan penjara bagi jiwanya. Tubuhnya ada di kelas tetapi pikiran, rasa penasaran, dan keinginannya ada di video game. Sepertinya sedang belajar, tetapi pikirannya sibuk mengolah bayang-bayang game yang mendebarkan. Kadangkala anak juga jadi malas belajar atau sering membolos sekolah hanya untuk bermain game.

Young (1998) mendefinisikan kecanduan *games* sebagaimana kriteria dari kelompok patologi perjudian, yaitu gangguan kontrol-impuls yang tidak melibatkan zat yang memabukkan. Kecanduan *games* dikonseptualisasikan sebagai kecanduan perilaku yang melibatkan penggunaan berlebihan aplikasi *games online* dan mengarah pada dampak merugikan pada kehidupan individu tersebut (Kuss & Griffiths, 2015). Secara umum, kecanduan *games* dikelompokkan sebagai kecanduan teknologi (Widyanto & Griffiths, 2007), yaitu kecanduan non-kimia (perilaku) yang melibatkan interaksi mesin-

manusia. Kecanduan *games* paling tidak memenuhi komponen inti kecanduan yaitu, punya arti penting (salience), modifikasi mood, toleransi, penarikan diri (withdrawal), konflik, dan kambuh (relapse) (Widyanto & Griffiths, 2007).

Ada banyak istilah yang terkait dengan kecanduan internet yang seringkali digunakan secara silih berganti. Istilah-istilah tersebut antara lain *Internet abuse*, *games dependency*, *compulsive gadget use*, *Games pathological* dan *problematic Internet use* (Morahan Martin, 2008). Meskipun demikian semua istilah tersebut hampir sama merujuk kepada pola penggunaan internet berlebihan yang mengakibatkan gangguan dalam kehidupan seseorang tetapi tidak menyiratkan proses penyakit tertentu atau perilaku kecanduan (Morahan-Martin, 2008).

Kecanduan bermain *games*, dari berbagai penelitian, ditemukan memiliki dampak dalam berbagai aspek kehidupan manusia mulai dari masalah personal sampai dengan masalah interpersonal. Individu yang kecanduan bermain *games* dilaporkan mengalami kegagalan untuk berfungsi sebagaimana semestinya, misalkan kesulitan dalam mengatur waktu (misalkan, mengabaikan tugas sekolah atau pekerjaan), menjadi kurang tidur, dan kurang makan (Brenner, 1997; Spada, 2014). Pada mahasiswa, kecanduan bermain *games* berdampak pada permasalahan pendidikan, dari nilai yang buruk, menunda menyelesaikan tugas-tugas kuliah, kurang mampu melakukan manajemen waktu secara baik, memperoleh peringatan untuk memperbaiki nilai agar tidak dikeluarkan dari universitas, bahkan sudah dikeluarkan dari universitas (drop out) (Chou et al., 2005).

Dampak negatif yang paling sering terjadi dengan kecanduan bermain *games* terkait dengan interaksi sosial (Caplan & High, 2011). Hal ini dapat dimaklumi karena bermain *games* dengan intensitas tinggi seringkali difungsikan sebagai media untuk berinteraksi dengan orang lain (Morahan-Martin, 2008). Pecandu internet ditemukan

cenderung mengalami kesepian, hal ini disebabkan karena alokasi waktu penggunaan gadget yang berlebihan mengurangi relasi dalam dunia nyata (Morahan-Martin & Schumacher, 2003). Ketidakmampuan untuk membangun relasi dengan orang lain dimungkinkan terjadi karena pecandu *game* dikarakteristikan dengan rendahnya efikasi sosial (Iskender & Akin, 2010).

Keberfungsian keluarga dalam model McMaster (Epstein, Baldwin, & Bishop, 1983) didefinisikan sebagai pembeda antara keluarga yang sehat dan keluarga yang tidak sehat. Lebih lanjut, keberfungsian keluarga dipandang sebagai sebuah konsep yang multidimensional yaitu keluarga yang memiliki komunikasi terbuka antar anggota keluarga, mampu untuk memecahkan permasalahan yang terjadi, memiliki ketertarikan pada aktivitas keluarga dan dapat merespon perasaan afektif pada anggota keluarga secara tepat, serta memiliki kontrol perilaku yang jelas (Epstein, Bishop, & Levin, 1978; Miller, Ryan, Keitner, Bishop, & Epstein, 2000).

Pendapat lain mengenai batasan keberfungsian keluarga disampaikan oleh Beavers & Hampson (2000), yang mendefinisikan keberfungsian keluarga sebagai konsep yang memiliki dua dimensi yaitu kompetensi keluarga dan gaya keluarga. Kompetensi keluarga berkaitan dengan struktur, ketersediaan informasi dan fleksibilitas adaptif sistem keluarga, sedangkan gaya keluarga merujuk pada gaya interaksi keluarga.

Kedua hal tersebut saling berimplikasi terhadap bagaimana terbentuknya suatu pola kecanduan pada anak baik pada *games online* atau kecanduan yang serupa dengan memenuhi kriteria yang ada. Digitalisasi yang terjadi saat ini memiliki 2 sisi, yang satu memiliki potensi yang luas untuk bereksplorasi dengan memaksimalkan penggunaan teknologi namun disisi lain ada potensi penggunaan fasilitas digital yang justru memberikan dampak dekonstruktif pada potensi yang dimiliki oleh seseorang.

B. Tinjauan Teori

Fungsi keluarga dalam model McMaster (Epstein, Baldwin, & Bishop, 1983) didefinisikan sebagai perbedaan antara keluarga yang sehat dan tidak sehat. Selain itu, fungsi keluarga dianggap sebagai konsep multi dimensi, yaitu anggota keluarga memiliki cara komunikasi yang terbuka, dapat memecahkan masalah yang terjadi, tertarik dengan kegiatan keluarga, dan dapat menanggapi perasaan emosional anggota keluarga dengan tepat, dan memiliki kontrol Perilaku yang baik (Epstein, Uskup, & Levin, 1978; Miller, Ryan, Keitner, Uskup, & Epstein, 2000).

Beavers & Hampson (2000) mengemukakan pandangan lain tentang keterbatasan fungsi keluarga, ia mendefinisikan fungsi keluarga sebagai sebuah konsep dengan dua dimensi, yaitu kemampuan keluarga dan gaya keluarga. Kemampuan keluarga berkaitan dengan struktur sistem keluarga, ketersediaan informasi dan fleksibilitas kemampuan beradaptasi, sedangkan gaya keluarga mengacu pada cara keluarga berinteraksi.

Preechawong dkk. (2007) mendefinisikan fungsi keluarga sebagai cara anggota keluarga berinteraksi dan membangun hubungan, termasuk pencapaian tujuan, aktivitas bersama, dan penerimaan praktik keluarga. Fungsi keluarga dianggap sebagai faktor penting yang terkait dengan perilaku adiktif. Tingkat kecanduan remaja yang tinggal di keluarga dengan keterikatan emosional yang lebih lemah dan kemampuan beradaptasi keluarga meningkat (Tafà dan Baiocco, 2009). Lebih khusus, Yen, Yen, Chen, Chen, dan Ko (2007) menunjukkan bahwa fungsi keluarga yang rendah dapat memprediksi kecanduan *game online*. Orang tua memainkan peran yang sangat penting pada anak-anaknya, terutama sebagai agen penting dan berpengaruh (Van Den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, Van Rooij dan Engels, 2010), lebih lanjut menjelaskan bahwa pengasuhan dapat mendorong atau menghentikan masalah agar tidak berkembang

khususnya masalah yang berhubungan dengan durasi dan adiksi pada *games online*.

Pada keluarga yang kurang memiliki kedekatan antar anggotanya ditandai dengan orang tua yang tidak responsif terhadap komunikasi melibatkan emosi serta pengungkapan emosinya tumpul, tidak konsisten, dan menentang pengungkapan emosi membangun tumbuhnya individu yang selalu merasa tidak aman dalam mengungkapkan emosinya. Selain itu, sikap orang tua tersebut membuat perkembangan kapasitas pengungkapan emosi dan regulasi terhadap pengalaman emosi individu gagal (Garbarino dan Abramowitz, 1992).

Peranan keluarga pada pengungkapan emosi juga dijelaskan oleh Goleman (2000) yang menjelaskan bahwa pemahaman emosi pada anak yang dipengaruhi bagaimana orang tua memperlakukan anak. Pada keluarga yang terlalu menekan atau membebaskan anak untuk berekspresi, anak tidak mampu membedakan antara emosi sedih dan gembira. Pola menghukum yang disesuaikan pada suasana hati orang tua, dan bukannya pada berat tidaknya kesalahan anak, membuat anak tidak mampu membedakan dan memahami.

Liu & Kuo (2007) menemukan hal yang sama, yaitu hubungan antara orang tua dan anak mempengaruhi kecanduan *game online*. Penelitian yang dilakukan oleh Isfahani (2013) juga mempelajari pengaruh faktor internal keluarga terhadap kecenderungan kecanduan *games online* pada remaja. Studi telah menemukan bahwa komunikasi terbuka antara orang tua dan anak-anak dapat memprediksi kecenderungan gadis remaja menjadi kecanduan. Penelitian yang dilakukan oleh Wartberg et al. (2014) menemukan bahwa fungsi keluarga berperan dalam masalah penggunaan gadget pada anak. Persepsi anak terhadap perilaku orang tuanya dan perilakunya sendiri dalam keluarga (fungsi diri) sangat berkaitan dengan intensitas memainkan *games online* yang berlebihan.

Fungsi keluarga biasanya terkait dengan berbagai bentuk kecanduan, termasuk kecanduan games online. Tafà (2009) mempelajari bagaimana sistem keluarga terkait dengan perilaku adiktif. Mereka menemukan bahwa ketidakmampuan keluarga untuk mengubah dan membangun ikatan emosional. Faktor keluarga dianggap sebagai faktor penting dalam perilaku adiktif yang berhubungan dengan kecanduan games online dan kecanduan pada hal lainnya (Yen et al., 2007).

Anak-anak yang berpikir bahwa lingkungan keluarga mereka tidak baik cenderung menggunakan *games online* sebagai pelarian, dan kesenangan terhubung ke games akan memperkuat persepsi negatif mereka tentang kondisi keluarga. Kecanduan dapat diprediksi dari manfaat anggota keluarga sejauh mana keluarga memenuhi kebutuhan keluarga dan kepentingan keluarga. ChngLi, Liau, dan Khoo (2015) menyatakan bahwa anak yang kurang memiliki kelekatan dengan orang tua cenderung bermasalah dengan penggunaan internet dan gadget. Orang tua yang dipandang terlalu menghukum, kurang memberi dukungan, kurang hangat dan kurang terlibat cenderung membuat anak menggunakan internet dan fitur-fitur didalamnya secara berlebihan (Li, Garland, & Ho ward, 2014).

Selain pada cara orang tua dalam memperlakukan anak, faktor kemampuan orang tua dalam mengolah emosinya juga berpengaruh pada kehidupan emosi anak. Orang tua yang tidak mampu membedakan bagaimana merespon sebuah situasi yang haru, gembira atau takut, akan memiliki anak yang 10 tidak mampu memahami emosinya. Pola asuh orang tua yang demokratis, yang ditunjukkan dengan kepedulian orang tua pada masalah yang dihadapi anaknya, penyelesaian masalah keluarga dengan kepala dingin dan penghargaan terhadap peran anak pada keluarga mendukung terbentuknya individu yang mampu mengeksplorasi emosinya. Sebaliknya pola asuh orang tua yang represif dan otoriter akan membangun pengalaman traumatik pada individu.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa trauma pada individu merupakan pencetus individu sehingga menjadi individu yang tidak memahami emosi mereka sendiri. Hodgins (2000), melalui studi longitudinal, menemukan bahwa terdapat keterkaitan antara trauma yang dialami individu dengan keterbatasan kosa kata emosi dan rendahnya pemahaman terhadap emosi. Masalah trauma anak pada keluarga yang berkaitan dengan rendahnya pemahaman emosi juga dibuktikan oleh penelitian Mallinkrodt dan Coble (1998).

Yen et al. (2007) juga menemukan bahwa keberfungsian keluarga memprediksi kecanduan internet, terutama konflik antara orangtua dan anak. Orangtua yang berkonflik dengan anak cenderung menolak untuk mengawasi anak termasuk di antaranya dalam memberi batasan-batasan akses games online pada anak. Ada indikasi keterkaitan antara kontrol perilaku dengan kecanduan internet, kontrol perilaku diartikan sebagai pola adopsi keluarga dalam menangani perilaku, termasuk di dalamnya terkait dengan batasan-batasan aturan dan standar perilaku yang dapat diterima dan derajat keleluasaan yang diperbolehkan dalam batas-batas standar (Miller et al., 2000). Dengan demikian, keluasaan penggunaan internet pada anak ditentukan oleh sejauhmana keluarga memiliki aturan dan kontrol terhadap perilaku penggunaannya.

C. Penutup

Kecanduan *game online* mempengaruhi cara seseorang dalam melakukan komunikasi interpersonal. Lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* yang kemudian menyebabkan berkurangnya kesempatan untuk terlibat dalam interaksi sosial, sehingga berimbas negatif kepada komunikasi interpersonal. Pecandu *game online* sulit bagi mereka untuk berinteraksi dengan orang lain secara terbuka, kebanyakan dari mereka menutup diri dan tidak bergaul dengan orang banyak. Kecanduan bermain *game online* membuat hubungan dengan teman, keluarga menjadi renggang karena waktu

bersama mereka menjadi jauh berkurang karena pecandu *game online* menghabiskan waktu hanya di game saja.

Keberfungsian keluarga adalah salah satu factor pendorong dan penghambat timbulnya perilaku adiksi pada anak terhadap games, gadget atau penggunaan internet lainnya. Tidak jarang permasalahan terkait keluarga menjadi alasan pelarian anak untuk mencari rasa nyaman dan aman melalui *games online*. Fungsi keluarga memiliki peran yang sentral dalam masalah penggunaan gadget dan adiksi terhadap *games online* pada anak. Persepsi anak terhadap perilaku orang tuanya dan bagaimana perilakunya sendiri dalam keluarga sangat berkaitan dengan intensitas memainkan *games online* yang berlebihan.

Daftar Pustaka

- Beavers, R., & Hampson, R. B. (2000). The Beavers systems model of family functioning. 128-143.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. parameters of internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- John Willey & Sons. Chng, G. S., Li, D., Liau, A. K., & Khoo, A. (2015). Moderating effects of the family environment for parental mediation and pathological internet use in youths. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(1), 30-36. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0368>
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The McMaster family assessment device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171-180.
- C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(4), 545-551. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9992>
- Liu, C. Y., & Kuo, F. Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(6), 799-804. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>
- Morahan-Martin, J. (2008). Internet abuse: emerging trends and lingering questions. In A. Barak (Ed.), *Psychological aspects of cyberspace: theory, research, applications* (p. 317). Cambridge: Cambridge University Press.
- Preechawong, S., Zauszniewski, J. A., Heinzer, M. M. V., Musil, C. M., Kercsmar, C., & Aswinanonh, R. (2007). Relationships of family functioning, self-esteem, and resourcful coping of Thai adolescents with asthma. *Issues in Mental Health Nursing*,

28(1), 21-36. [https://doi.org/ 10.1080/01612840600996208](https://doi.org/10.1080/01612840600996208)

Quinn, S. (2016). Parenting the online child. In A. A. Trill & C. Fullwood (Eds.), *Applied cyberpsychology: practical applications of cyberpsychological theory and research*. <https://doi.org/10.1057/9781137517036>

PERAN ORANG TUA DALAM PENDAMPINGAN ANAK YANG MENGALAMI *POST TRAUMATIC STRESS DISORDER* AKIBAT *BULLYING*

Dr. Hera Wahyuni, M.Psi., Psikolog & Dr. Setyaningsih, S.Psi., M.Si.

Universitas Trunojoyo Madura

hera.wahyuni@trunojoyo.ac.id, setyaningsih@trunojoyo.ac.id



A. Pendahuluan

Kasus kekerasan anak di Indonesia terus meningkat setiap tahun. Kekerasan pada anak atau *Child Abuse*, yaitu semua bentuk kekerasan terhadap anak yang dilakukan oleh orang yang seharusnya bertanggung jawab atas anak tersebut atau orang yang memiliki kuasa atas anak tersebut yang seharusnya dapat dipercaya, misalnya orang tua, keluarga dekat, dan guru (Sururin, 2016). Remaja usia 13-15 tahun sebanyak 40% melaporkan pernah diserang secara fisik sedikitnya satu kali dalam setahun, 26% mendapatkan hukuman fisik dari orang tua atau pengasuh di rumah tangga, dan 50% remaja pernah dibully di sekolah (Mardia, 2018).

Data kekerasan tahun 2018 dari Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Pengendalian Keluarga Berencana (DP3AKB) Jawa Tengah menerangkan bahwa jumlah kasus kekerasan pada anak yang dilaporkan selama 1 Januari- 8 Agustus 2018 sebanyak 7.253 kasus. Daerah yang memiliki angka tindak kekerasan paling tinggi di Jawa Tengah yaitu Kota Semarang. Data Kota Semarang kasus kekerasan dilaporkan setiap tahun 350- 400 kasus. Sedangkan

data di Sekolah Negeri Semarang menunjukkan 80% anak mengaku pernah *bullied* (Dinas Pemberdayaan Perempuan, 2019).

Kata *bullying* berasal berasal dari bahasa Inggris, yaitu dari kata *bull* yang berarti banteng yang senang menyeruduk kesana kemari. Dalam bahasa Indonesia secara etimologi kata *bully* berarti mengertak, orang yang mengganggu orang lemah. Istilah *bullying* dalam bahasa Indonesia bisa menggunakan menyakat (berasal dari kata sakat) dan pelakunya (*bully*) disebut penyakat. Menyakat berarti mengganggu, mengusik, dan merintangi orang lain (Wiyani, 2012). Menurut *American Psychiatric Association* (APA, 2000) *bullying* adalah perilaku agresif yang dikarakteristikan dengan 3 kondisi yaitu (a) perilaku negatif yang bertujuan untuk merusak atau membahayakan (b) perilaku yang diulang selama jangka waktu tertentu (c) adanya ketidakseimbangan kekuatan atau kekuasaan dari pihak-pihak yang terlibat.

Bullying berbeda dengan pertengkaran biasa (*occasional conflict*) yang umum terjadi pada anak. Konflik pada anak adalah normal dan membuat anak belajar cara bernegosiasi dan bersepakat satu sama lain. Pertengkaran tujuan utamanya bukan untuk menyakiti, tetapi bisa juga untuk mempertahankan diri. Pertengkaran muncul karena adanya konflik, sehingga tidak diawali karena ada pihak yang kuat dan yang lemah. Di samping itu, pertengkaran juga tidak terjadi secara berulang-ulang. Jadi, pertengkaran yang berulang-ulang itu disebabkan karena adanya konflik, bukan karena kesengajaan dari pihak yang kuat (Rejeki, 2016).

Bullying merupakan ancaman baik fisik maupun verbal terhadap seorang anak oleh anak lain, dengan tujuan memperoleh kepuasan. Pelaku *bullying* merasa sangat puas melihat kegelisahan bahkan sorot mata permusuhan dari korban. Pada anak yang melakukan *bullying* biasanya baru muncul diusia sekolah dan berlangsung hingga bertahun-tahun (Jahja, 2011). *Bullying* terdiri dari beberapa

bentuk yakni *bullying* fisik, *bullying* psikis dan *bullying* relasional. *Bullying* fisik adalah tindakan yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi diantara bentuk-bentuk penindasan lainnya. Contoh penindasan secara fisik meliputi memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, mencakar, dan meludahi seseorang yang ditindas hingga merasa kesakitan. Tentu saja perlakuan ini menimbulkan bekas luka fisik pada tubuh korbannya. Selain itu, tindakan merusak dan menghancurkan pakaian orang lain juga termasuk *bullying* fisik. Bentuk *bullying* yang kedua adalah *bullying* verbal, *bullying* verbal merupakan tindakan yang dilakukan menggunakan kata-kata untuk menjatuhkan orang lain. Kata-kata adalah alat yang kuat dan dapat mematahkan semangat seorang. Ketiga, bentuk *bullying* relasional yaitu tindakan untuk menjatuhkan harga diri orang lain. Hal ini dilakukan dengan cara melemahkan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran (Barbara, 2007).

Bullying kerap kali terjadi di beberapa lingkungan seperti keluarga, sekolah, kelompok pertemanan, lingkungan tempat tinggal, dan media sosial. Salah satu kasus *bullying* yang sempat menjadi pemberitaan yang cukup menggegerkan di Indonesia yaitu seorang remaja laki-laki berusia 12 tahun, yang merupakan penjual jalangkote di-bully oleh 8 orang pemuda dengan cara di takut-takuti, dipukul, dan didorong hingga dirinya, sepeda, dan semua dagangannya jatuh ke aspal (Mandegani, 2020). *Bullying* yang dialami remaja tersebut tidak diketahui alasan atau penyebabnya pastinya. Kondisi demikian juga sering terjadi pada remaja yang mengalami *bullying*, remaja tidak memahami mengapa orang di sekitarnya melakukan *bullying* terhadap mereka. Melihat kasus *bullying* yang cukup sering terjadi di kalangan remaja, *bullying* tentunya menjadi pengalaman buruk bagi remaja yang pernah mengalaminya. Hidup sebagai individu yang menjadi sasaran *bullying* tidaklah mudah, sebagian individu menganggap bahwa *bullying* merupakan suatu beban hidup atau

hantaman besar yang menimbulkan luka sangat dalam dan sulit untuk disembuhkan.

Jumlah kasus *bullying* yang terjadi di dunia terbilang tinggi. Berdasarkan data yang dihimpun oleh Unesco, diperkirakan sekitar 246 juta anak dan remaja di dunia mengalami berbagai bentuk kekerasan dan *bullying* di sekolah setiap tahunnya (UNESCO, 2017). Sementara di Indonesia, berdasarkan data publikasi yang dihimpun dari bank data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), jumlah kasus *bullying* pada anak dan remaja periode tahun 2011-2016 mencapai 1.174 kasus (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2016). Data terbaru berupa akumulasi dari tahun 2011-2019 yang tercatat oleh KPAI, telah terjadi kasus *bullying* sebanyak 2.473 kasus dengan tren yang terus meningkat (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2020).

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

MS (13 tahun), siswa korban *bully* disebuah sekolah menengah pertama negeri (SMPN) di Kota Malang. Tubuh MS dibanting ke lantai paving. “Diangkat beramai-ramai begitu. Terus dibanting ke paving dalam kondisi terlentang,” kata Leonardus. Aksi itu dilakukan saat jam istirahat sekolah. Oleh teman-temannya, MS juga pernah dibanting ke pohon dengan cara yang sama. “Kedua posisinya juga sama, tapi dibanting ke pohon kecil,” ungkapnya. Mengaku hanya

bercanda, 7 orang siswa. Dampak bullying pada MS mengakibatkan, MS menjalani operasi amputasi, jari tengah tangan kanan korban harus diamputasi karena sudah tidak berfungsi, setelah kejadian tersebut MS kerap menangis akibat syok usai jarinya diamputasi (Hartik, 2020).

Hal yang sama juga dialami oleh salah satu siswa SMA di Pekanbaru, Riau berinisial FA. Menurut pengakuan FA, ia di-bully oleh teman-temannya di sekolah hingga ia mengalami patah tulang hidung. Paman korban, Muchtar mengatakan, tak hanya di-bully, FA juga diancam dan diperas. “Dia (korban) sudah sekitar lima bulan sekolah di situ. Selama dia di situ, uang jajannya dirampas dan diancampsupaya tidak ngadu ke orangtuanya,” kata Muchtar. Selain dibully hingga mengalami patah tulang hidung, korban juga dipaksa mengaku bahwa dirinya terjatuh. Pelaku memukul korban dengan kayu bingkai foto. Kemudian pelaku menarik kepala korban dan dibenturkan ke lutut hingga korban mengalami patah tulang. “Awalnya mereka bercanda. Mungkin ada kata-kata yang tidak bisa diterima para terlapor sehingga merasa tersinggung dan emosi lalu melakukan kekerasan,” kata Kapolres. Tak terima, orangtua korban melaporkan kejadian itu pada polisi. Diketahui, pelaku perundungan yang menyebabkan korban mengalami patah tulang adalah dua orang rekan sekolahnya yang berinisial M dan R (Tanjung, 2019).

Beberapa kasus *bullying* tersebut menggambarkan bahwa *bullying* tidak hanya berdampak pada luka fisik yang dialami oleh korbannya, tetapi banyak yang mengalami gangguan pada kesehatan mental. Perilaku *bullying* bisa berdampak buruk, misalnya pada perilaku : minder, malu, luka fisik, sering sakit tiba-tiba, merasa terisolasi dari pergaulan, prestasi akademik merosot, kurang bersemangat dan ketakutan untuk masuk sekolah bahkan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial (KPAI, 2016). Dampak *bullying* dalam jangka pendek bisa terlihat jelas. Apalagi jika perundungan

terjadi secara fisik. Luka memar dan berdarah bisa langsung terlihat dan jadi senjata pendorong untuk membuat pelaku minta maaf. Namun bagaimana apabila dampak itu berdampak secara mental, maka akan berdampak pada trauma jangka panjang atau yang biasa disebut sebagai *Post traumatic stress disorder* (PTSD).

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) adalah gangguan mental yang dapat berkembang setelah seseorang terkena peristiwa traumatis, seperti kekerasan seksual, peperangan, tabrakan lalu lintas, bencana alam atau ancaman lain pada kehidupan seseorang. Bencana alam biasanya menghasilkan tingkat PTSD yang lebih rendah dibandingkan peristiwa traumatis yang lain (Earls dkk., 1988; Hanford dkk., 1986). Menurut Aroyo dan Eth (1985), PTSD pada anak yang diakibatkan oleh peperangan relatif lebih tinggi, berkisar antara 27% (Saigh, 1991) dan 33%. Sehubungan dengan hal tersebut, Alisic dkk. (2014) juga menginformasikan rata-rata 16% dari anak-anak yang terpapar peristiwa traumatis mengembangkan PTSD, dengan hasil yang bervariasi sesuai dengan jenis paparan traumatik dan jenis kelamin. Selanjutnya, Zoladz (2013) mengungkapkan bahwa orang yang mengalami trauma interpersonal (kekerasan, *bullying*) lebih mungkin untuk mengembangkan PTSD, dibandingkan dengan orang yang mengalami trauma berdasarkan nonkekerasan seperti kecelakaan dan bencana alam.

Sebagai akibat dari peristiwa *bullying* yang dialami korban yang berusia anak dan remaja memikul tanggung jawab yang lebih besar, bila dibandingkan dengan orang dewasa. Mereka menghadapi tantangan moral dalam hubungannya dengan lingkungan disekitarnya (terutama hubungan teman sebaya), yang secara otomatis akan berdampak pada perkembangan sosial dan moral mereka. Perkembangan moral pada anak yang terkena paparan traumatis berhubungan dengan respon emosional yang negatif, seperti rasa takut, malu dan rasa bersalah (Goenjian dkk., 1998). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa PTSD

yang dialami oleh korban *bullying* dapat berdampak pada fungsi kehidupan seseorang hingga dewasa, bahkan seumur hidupnya. Secara umum, individu yang mengalami PTSD mengalami reaksi emosi *negative* yang berlarut-larut seperti sedih, kecewa, gelisah, malu, merasa bersalah, marah bahkan hingga tidak terkontrol. Perilaku khas yang bisa diamati dari individu yang mengalami PTSD adalah menghindari kondisi/situasi, pelaku yang mengingatkannya kembali pada peristiwa tersebut. Reaksi menyedihkan yang berkepanjangan tersebut dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari (Regel dan Joseph, 2010).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka sekiranya penting melakukan pendampingan pada anak korban *bullying* yang mengalami PTSD. Peran orang tua dalam kasus *bullying* sangat penting, sebagai lingkaran terdekat orangtua diharapkan dapat memberikan semangat kepada anak ketika sedang terpuruk. Akibat *bullying* tersebut, anak akan mengalami rasa percaya diri yang rendah, tidak ingin lagi bergaul, bersekolah, atau bahkan keluar rumah dan trauma yang berkepanjangan seperti PTSD. Ketika anak sedang mengalami *bullying*, anak akan membutuhkan orang dewasa yang dapat dipercaya untuk mencari bantuan dan mencurahkan kesulitannya seperti keberadaan orangtua.

B. Tinjauan Teori

1. Definisi *bullying*

Kata *bullying* berasal berasal dari bahasa Inggris, yaitu dari kata *bull* yang berarti banteng yang senang menyeruduk kesana kemari. Dalam bahasa Indonesia secara etimologi kata *bully* berarti mengertak, orang yang mengganggu orang lemah. Istilah *bullying* dalam bahasa Indonesia bisa menggunakan menyakat (berasal dari kata sakat) dan pelakunya (*bully*) disebut penyakat. Menyakat berarti mengganggu, mengusik, dan merintangi orang lain (Wiyani, 2012).

Istilah *Bullying* belum banyak dikenal masyarakat, karena belum ada padanan kata yang tepat dalam bahasa Indonesia (Susanti, 2006). *Bullying* dari kata *bully* yang artinya menggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah. Penindasan (*bullying*) merupakan angka yang signifikan di dalam kehidupan siswa (Santrock, 2001). *Bullying* melibatkan perilaku agresif (Rigby, 2004). Pengertian agresif sendiri adalah suatu serangan, serbuan atau tindakan permusuhan yang ditujukan kepada seseorang atau benda (Chaplin, 2005). Sedangkan, agresifitas (Chaplin, 2005) sendiri adalah kecenderungan habitual (yang dibiasakan) untuk memamerkan permusuhan, dominasi sosial, kekuasaan sosial secara ekstrem.

Menurut *American Psychiatric Association* (APA, 2000) *bullying* adalah perilaku agresif yang dikarakteristikan dengan 3 kondisi yaitu (a) perilaku negatif yang bertujuan untuk merusak atau membahayakan (b) perilaku yang diulang selama jangka waktu tertentu (c) adanya ketidakseimbangan kekuatan atau kekuasaan dari pihak-pihak yang terlibat. Storey, dkk (2008) mendefinisikan *bullying* sebagai suatu bentuk *abuse* emosional atau fisik yang mempunyai 3 karakteristik, yakni : *deliberate*, dimana pelaku cenderung untuk menyakiti seseorang; *repeated*, yakni seringkali target *bullying* adalah orang yang sama; dan *power imbalance*, dalam hal ini pelaku memilih korban yang dianggapnya rentan.

Adapun karakteristik anak yang menjadi korban *bullying* menurut American Association of School Administrator (2009) yaitu: 1) Mempunyai harga diri rendah, 2) Ketidakhadiran di sekolah tinggi, 3) Ketakutan saat berangkat dan pulang sekolah, 4) Sering menangis, 5) Terdapat luka memar yang tidak bias dijelaskan apa penyebabnya, 6) Menarik diri dari aktivitas sosial atau suka menyendiri, 7) Kehilangan rasa percaya diri secara bertahap dalam situasi sosial, 8) Sering merasa tidak berdaya,

9) Memperlihatkan adanya tanda dan gejala depresi (American Association of School Administrator, 2009).

Sampson dalam *Problem Oriented for Police Series No. 12*, juga menyebutkan bahwa tindakan lain yang juga termasuk *bullying* adalah merusak barang atau hasil karya, mencuri barang yang berharga dan meminta uang. Selain itu, tindakan seperti pelecehan seksual, pemboikotan karena perbedaan orientasi seksual, serta hazing (perpeloncoan) juga digolongkan sebagai *bullying*. Ada tiga bentuk *bullying* menurut Coloroso (2006), yaitu

1) *Verbal bullying* (*bullying* secara lisan)

Kata-kata bisa digunakan sebagai alat yang dapat mematahkan semangat anak yang menerimanya. *Verbal abuse* adalah bentuk yang paling umum dari *bullying* yang digunakan baik anak laki-laki maupun perempuan. Hal ini dapat terjadi pada orang dewasa dan teman sebaya tanpa terdeteksi. *Verbal bullying* dapat berupa teriakan dan kericuhan yang terdengar. Hal ini berlangsung cepat dan tanpa rasa sakit pada pelaku *bullying* dan dapat sangat menyakitkan pada target. Jika verbal *bullying* dimaklumi, maka akan menjadi suatu yang normal dan target menjadi *dehumanized*. Ketika seseorang menjadi *dehumanized*, maka seseorang tersebut akan lebih mudah lagi untuk diserang tanpa mendapatkan perlindungan dari orang di sekitar yang mendengarnya. *Verbal bullying* dapat berbentuk *name-calling* (memberi nama julukan), *taunting* (ejekan), *belittling* (meremehkan), *cruel criticism* (kritikan yang kejam), *personal defamation* (fitnah secara personal), *racist slurs* (menghina ras), *sexually suggestive* (bermaksud/bersifat seksual) atau *sexually abusive remark* (ucapan yang kasar).

2) *Physical bullying* (*bullying* fisik)

Bentuk *bullying* yang paling dapat terlihat dan paling mudah untuk diidentifikasi adalah *bullying* secara fisik. Bentuk ini meliputi menampar, memukul, mencekik, mencolek, meninju, menendang, menggigit, menggores, memelintir, meludahi, merusak pakaian atau barang dari korban.

3) *Relational bullying* (*bullying* secara hubungan)

Bentuk ini adalah yang paling sulit untuk dideteksi. *Relational bullying* adalah pengurangan perasaan (*sense*) diri seseorang yang sistematis melalui pengabaian, pengisolasian, pengeluaran, penghindaran. Penghindaran, sebagai suatu perilaku penghilangan, dilakukan bersama rumor adalah sebuah cara yang paling kuat dalam melakukan *bullying*. *Relational bullying* paling sering terjadi pada tahun-tahun pertengahan, dengan onset remaja yang disertai dengan perubahan fisik, mental, emosional, dan seksual. Pada waktu inilah, remaja sering menggambarkan siapa diri mereka dan mencoba menyesuaikan diri dengan teman sebaya.

4) *Bullying* elektronik.

Pelakunya menggunakan sarana eelektronik dan fasilitas internet seperti komputer, hadphone, kamera dan website atau situs pertemanan jejaring sosial diantaranya, chatting, e-mail, facebook, twitter, dan sebagainya. Hal tersebut ditunjukkan untuk meneror korban *bullying* dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar, vidio, atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti, dan menyudutkan.

2. **Faktor risiko korban *bullying***

Semua anak pada dasarnya bisa menjadi korban *bullying*, akan tetapi beberapa faktor risiko dapat membuat anak/seseorang lebih rentan menjadi korban perundungan, yaitu (Yovita, 2019):

- a. Terlihat “berbeda” dari teman-teman yang lain. Misalnya, memiliki berat badan berlebih atau justru kurang, memiliki penampilan rambut yang berbeda, menggunakan pakaian atau kacamata yang tampak beda dari teman lain, atau berasal dari ras, etnis, ataupun agama yang berbeda. Berbeda yang dimaksud bukan berarti selalu “buruk rupa”. Terkadang, seseorang yang terlampau cantik atau tampan juga dapat menjadi sasaran *bully*.
- b. Terlihat lemah dan atau tidak dapat membela dirinya sendiri. Ingat, *bullying* melibatkan tingkatan superior dan inferior. Saat ada satu orang yang dipandang sebagai makhluk yang lebih “lemah”, ia akan menjadi sasaran kelompok yang lebih superior.
- c. Terlihat mengalami depresi, cemas, atau memiliki kepercayaan diri yang rendah. Orang-orang seperti ini akan lebih mudah menjadi sasaran karena terlihat lebih “lemah”.
- d. Memiliki sedikit teman atau kurang populer dibandingkan yang lain. Hal ini sering terjadi di sekolah, saat anak kerap sendirian karena tidak punya banyak teman.
- e. Tidak dapat bersosialisasi dengan baik dengan sesama. Serupa dengan tidak punya banyak teman, orang yang sulit bersosialisasi biasanya juga sering sendirian. Karena dianggap “berbeda” inilah, ia rentan jadi target *bullying*.
- f. Menderita suatu gangguan perkembangan maupun mental. Kondisi mental yang berbeda dan dianggap lemah menjadikan seseorang sering menjadi sasaran perundungan.

Beberapa tipe anak rentan akan *dibully* jika memiliki kondisi fisik tertentu. Jika anak menunjukkan tanda di atas, apalagi jika masuk kelompok di bawah ini akan rentan mengalami *bullying* di sekolah (Wisnubrata, 2019) :

- a. Anak yang pintar Siswa yang menjadi korban *bullying* biasanya termasuk anak yang pintar dan cerdas, atau mungkin memiliki keahlian yang membuatnya sering dipuji. Pelaku perisakan bisa merasa minder atau iri dengan keahlian anak tersebut. Siswa yang tidak memiliki teman Anak yang menjadi korban *bullying* cenderung tidak memiliki teman. Kalaupun punya teman, jumlahnya sedikit. Akibatnya, korban akan menjadi sasaran untuk di-bully, dikucilkan dari acara-acara sekolah, dan sering menghabiskan waktu sendirian. Murid yang disukai di sekolah Anak yang disukai oleh siswa-siswi lain, juga kerap menjadi sasaran *bully* di sekolah. Pelaku kerap merasa terancam, dengan popularitas yang dimiliki oleh korban. Jenis *bullying* ini disebut dengan agresi relasional, yang cenderung sering dilakukan ‘geng murid perempuan’ popular, terhadap anak perempuan lain. Contoh perilaku *bullying* agresi relasional yakni menyebarkan rumor, memengaruhi orang lain untuk membenci korban, atau merusak kepercayaan diri seseorang.
- b. Anak yang berkebutuhan khusus, atau memiliki penyakit tertentu, rentan mengalami bullying di sekolah. Korban *bullying* dalam kelompok ini, misalnya anak dengan gangguan spektrum autisme, penderita ADHD, *down syndrome*, atau gangguan disleksia.
- c. Murid dengan keunikan fisik Anak yang memiliki ciri fisik unik dan berbeda dari siswa kebanyakan, juga rentan menjadi korban perundungan. Misalnya, anak dengan mata sipit, postur tubuh yang dianggap terlalu pendek, kelewat tinggi, gemuk, dan ciri fisik lainnya.

Karakteristik korban *bullying* menurut Olweus ada tiga jenis, yaitu korban pasif (*passive victim*), korban provokatif

(*provocative victim*), dan korban *bully*. Dalam hal ini, Elliot juga menyebutkan beberapa bentuk korban *bullying* lainnya, yaitu *false victim* sebagai kelompok kecil siswa yang sering mengeluh dan tanpa pembenaran kepada guru dalam melakukan *bullying*. Kemudian ada *perpetual victim*, yaitu individu yang diganggu sepanjang hidup mereka, dan bahkan mungkin mengembangkan mentalitas korban (Rejeki, 2016).

Anak korban *bullying* cenderung diam, terhambat dengan penghargaan diri yang rendah. Beberapa di antaranya lemah secara fisik. Beberapa korban bersifat impulsif dan cenderung bereaksi negatif. Korban agresi menarik diri atau merespons dengan perilaku yang tidak matang seperti menangis, yang justru memuaskan pelaku. Ketika korban terus mengalami *bullying*, penghargaan diri tajam, dan seiring waktu menjadi depresi dan mengembangkan masalah perilaku di rumah dan di sekolah. Beberapa anak yang menjadi pelaku sekaligus korban memiliki ciri dari kedua kelompok tersebut (Brook, 2011).

3. Definisi *post traumatic stress disorder*

DSM V (APA, 2013) *Post traumatic stress disorder* (PTSD) adalah gangguan mental yang dapat berkembang setelah seseorang terkena peristiwa traumatis, seperti kekerasan seksual, peperangan, tabrakan lalu lintas, atau ancaman lain pada kehidupan seseorang. Nevid (2005) mendefinisikan PTSD sebagai reaksi maladaptif yang berkelanjutan terhadap suatu peristiwa traumatis yang melibatkan kematian atau ancaman kematian atau cedera fisik serius atau ancaman terhadap keselamatan diri sendiri atau orang lain. Definisi tersebut selaras dengan ungkapan Weston (2014) bahwa PTSD ditandai dengan perilaku dan emosi yang sedih, pasif dan umumnya persisten, dan mengarah pada gangguan serius fungsi ekonomi dan sosial, serta bisa meningkatkan angka kematian.

Herbert, dkk. (2016) mendefinisikan PTSD sebagai sindrom yang ditandai dengan gejala yang berhubungan dengan kecemasan persisten yang dipicu oleh peristiwa traumatis dan gangguan mental, dengan prevalensi seumur hidup. PTSD adalah reaksi umum untuk peristiwa traumatis seperti serangan, bencana atau kecelakaan parah. Bisa terlihat dari beberapa gejala seperti terulang kembali (mengingat) peristiwa yang tidak diinginkan, *reexperiencing*, *hyperarousal*, *avoidant* secara emosi mengalami mati rasa dan menghindari rangsangan (termasuk pikiran) yang mengingatkannya pada kejadian tersebut. Banyak orang mengalami beberapa gejala ini segera setelah peristiwa traumatik (Ehlers & Clark, 2000).

DSM V (APA, 2013) PTSD diklasifikasikan di bawah kelompok *Trauma and Stressor-Related Disorders* bersama dengan 6 jenis *disorder* lainnya. Gejala PTSD ini bisa dipergunakan untuk individu baik anak atau orang dewasa yang memiliki usia > 6 tahun, PTSD mencakup empat kelompok gejala (APA, 2013):

- a. Kembali mengingat kejadian - Mengalami kilas balik secara berulang-ulang, mengalami mimpi buruk, reaksi disosiatif, mengalami tekanan psikologis berkepanjangan.
- b. Perubahan dalam gairah - Agresif, adanya perilaku sembrono atau merusak diri sendiri, gangguan tidur, *hypervigilance*.
- c. Penghindaran - terhadap kenangan yang menyedihkan, pikiran, atau berusaha untuk tidak mengingat kembali peristiwa tersebut.
- d. Perubahan negatif dalam kognisi dan suasana hati keyakinan negatif *persistent*, terdistorsi untuk menyalahkan, atau timbul emosi yang terkait dengan trauma; perasaan terasing dan perhatian atau fungsi hidup berkurang.

Durasi gejala ini (yang menyebabkan terganggunya fungsi kehidupan bersosialisasi dan bekerja) harus terjadi selama satu bulan atau lebih. Selain itu, gangguan tidak dapat dikaitkan dengan suatu zat atau kondisi medis yang lain.

4. Faktor risiko *post traumatic stress disorder*

Faktor risiko adalah hal-hal yang terkait dengan peningkatan suatu penyakit atau gangguan tertentu dalam diri seseorang, ada yang tidak bisa diubah seperti usia dan jenis kelamin. Ada yang bisa diubah misalnya kondisi lingkungan, seperti dukungan keluarga dan lain sebagainya. Breslau dkk. (1999) menginformasikan bahwa perempuan dua kali lebih mungkin untuk mengembangkan PTSD dalam hidup mereka tetapi tentu saja gangguan pada perempuan cenderung lebih kronis. Hal tersebut diperkuat oleh hasil studi yang dilakukan oleh *National Collaborating Centre for Mental Health* (2005) mengungkapkan bahwa pria lebih mungkin untuk mengalami peristiwa traumatis, jenis kelamin perempuan lebih mungkin untuk mengalami dampak tinggi peristiwa traumatik yang dapat menyebabkan PTSD, seperti kekerasan *interpersonal* dan kekerasan seksual.

Kepribadian juga dianggap sebagai faktor pencetus terjadinya PTSD, seperti pribadi yang pesimisme dan introvert, menyalahkan diri sendiri, penyangkalan (Schiraldi, 2000). Hal tersebut sejalan dengan kajian studi tentang kepribadian dalam etiologi dan ungkapan PTSD oleh Miller (2003) yang menyimpulkan bahwa emosional negatif yang tinggi merupakan faktor utama kepribadian yang berisiko untuk pengembangan PTSD.

Sagatun (2015) mengungkapkan bahwa PTSD erat kaitannya dengan patologi keluarga dan kurangnya dukungan masyarakat. Korban yang mengalami stres akut memiliki kebutuhan untuk memiliki hubungan sehat dan dukungan dari orang-orang disekitarnya sehingga untuk pulih dari trauma sebaiknya korban

mendapatkan dukungan yang signifikan dari lingkungannya. Hal tersebut juga diperkuat oleh hasil meta analisa yang dilakukan oleh Nickerson (2009) yang membagi menjadi 2 faktor pemicu terjadinya PTSD, yakni : 1). Faktor lingkungan seperti reaksi orangtua saat anak mengalami peristiwa traumatis, dukungan sosial, sejarah traumatis stres yang pernah terjadi di lingkungan sekitar, kondisi/keadaan keluarga, status sosial ekonomi yang rendah dan sejarah kesehatan mental keluarga. 2). Faktor kerentanan individu yakni adanya persepsi negatif, kondisi kesehatan mental, harga diri yang rendah, *coping strategi*, *locus of control* dan faktor genetik.

5. Dampak *post traumatic stress disorder* pada anak yang mengalami *bullying*

Beberapa kasus *bullying* tersebut menggambarkan bahwa *bullying* tidak hanya berdampak pada luka fisik yang dialami oleh korbannya, tetapi banyak yang mengalami gangguan pada kesehatan mental. Perilaku *bullying* bisa berdampak buruk, misalnya pada perilaku : minder, malu, luka fisik, sering sakit tiba-tiba, merasa terisolasi dari pergaulan, prestasi akademik merosot, kurang bersemangat dan ketakutan untuk masuk sekolah bahkan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial (KPAI, 2016).

Bullying memiliki dampak negatif bagi perkembangan karakter anak, baik bagi korban maupun pelaku. Sementara kegagalan untuk mengatasi tindakan *bullying* akan menyebabkan agresi lebih jauh. Akibat tindakan *bullying* pada diri korban tidak hanya secara fisik namun bisa berdampak secara psikologis, sehingga dapat timbul perasaan tertekan karena pelaku menguasai korban (Astuti, 2008).

Dampak negatif secara emosional juga dialami oleh remaja penyintas *bullying*. Slonje, Smith, dan Friséen (2016) menemukan

bahwa remaja penyintas *bullying* akan mengalami pengalaman emosi negatif seperti selalu merasa ketakutan atau terancam untuk berada di lingkungannya. *Bullying* juga dapat menyebabkan remaja mengalami depresi. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Ramadhani dan Retnowati (2013) yang menemukan adanya hubungan positif antara *bullying* dengan depresi. Hal serupa juga ditemukan oleh penelitian Mishra, Thapa, Marahatta, dan Mahotra (2018) bahwa remaja yang mengalami *bullying* cenderung mengalami tingkat depresi yang tinggi. Tingginya tingkat depresi yang dialami penyintas *bullying* dapat mengarah pada pikiran dan tendensi untuk melakukan bunuh diri di kemudian hari (Takizawa, Maughan, dan Arseneault, 2014).

Dampak *bullying* dalam jangka pendek bisa terlihat jelas, apalagi jika perundungan terjadi secara fisik. Luka memar dan berdarah bisa langsung terlihat dan jadi senjata pendorong untuk membuat pelaku minta maaf. Namun bagaimana apabila dampak itu berdampak secara mental, maka akan berdampak pada trauma jangka panjang atau yang biasa disebut sebagai *Post traumatic stress disorder* (PTSD). *Bullying* merupakan salah satu tindakan yang dapat menimbulkan trauma dan stres bagi remaja penyintas *bullying*. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Idsoe, Dyregrov, dan Idsoe (2012) bahwa remaja yang mengalami *bullying* menunjukkan adanya gejala *posttraumatic stress disorder* (PTSD), dan frekuensi paparan *bullying* yang semakin sering akan berdampak pula pada gejala PTSD yang lebih parah. Penelitian yang dilakukan oleh Andreou, Tsermentseli, Anastasiou, dan Kouklari (2020) yang meneliti tentang hubungan antara pengalaman *bullying* di sekolah dengan PTSD dan *posttraumatic growth* menemukan bahwa terdapat hubungan yang kurvilinier antara *posttraumatic growth* dengan tingkat keparahan gejala PTSD, yang mana fitur selektif seperti frekuensi dan durasi *bullying* yang sedang, akan memunculkan keparahan gejala PTSD yang

sedang pula sehingga memunculkan *posttraumatic growth* yang tinggi, sementara frekuensi *bullying* yang lebih sering dan durasi yang lebih lama akan memunculkan keparahan gejala PTSD yang tinggi sehingga memunculkan *posttraumatic growth* yang sedang.

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) adalah gangguan mental yang dapat berkembang setelah seseorang terkena peristiwa traumatis, seperti kekerasan seksual, peperangan, tabrakan lalu lintas, bencana alam atau ancaman lain pada kehidupan seseorang (APA, 2013). Bencana alam biasanya menghasilkan tingkat PTSD yang lebih rendah dibandingkan peristiwa traumatis yang lain (Earls dkk., 1988). Menurut Eth (1985), PTSD pada anak yang diakibatkan oleh peperangan relatif lebih tinggi, berkisar antara 27% (Saigh, 1991) dan 33%. Sehubungan dengan hal tersebut, Alisic dkk. (2014) juga menginformasikan rata-rata 16% dari anak-anak yang terpapar peristiwa traumatis mengembangkan PTSD, dengan hasil yang bervariasi sesuai dengan jenis paparan traumatik dan jenis kelamin. Selanjutnya, Zoladz (2013) mengungkapkan bahwa orang yang mengalami trauma interpersonal (kekerasan, *bullying*) lebih mungkin untuk mengembangkan PTSD, dibandingkan dengan orang yang mengalami trauma berdasarkan nonkekerasan seperti kecelakaan dan bencana alam.

Sebanyak 130 juta siswa berusia 13-15 tahun di seluruh dunia menyatakan pernah dibuli (Contin, 2012), dan sebanyak 57% siswa korban *bullying* mengalami PTSD (Nielsen dkk., 2015). Dalam beberapa dekade ini telah terjadi peningkatan yang stabil dalam berbagai penelitian yang menganalisis masalah perilaku kekerasan diantara anak-anak dan remaja di sekolah, yang mencerminkan semakin seriusnya masalah ini. Berdasarkan data dari *Official Journal of The American Academy of Pediatrics* dengan judul *Global Prevalence of Past- year Violence Against Children:*

A Systematic Review and Minimum Estimates tahun 2016 dalam satu tahun rata-rata 50% atau diperkirakan lebih dari 1 milyar anak di dunia berusia 2-17 tahun mengalami kekerasan fisik, seksual, emosional dan penelantaran di kawasan Asia, Afrika, dan Amerika Utara (Hillis, dkk., 2016).

Sebagai akibat dari peristiwa *bullying* yang dialami korban yang berusia anak dan remaja memikul tanggung jawab yang lebih besar, bila dibandingkan dengan orang dewasa. Mereka menghadapi tantangan moral dalam hubungannya dengan lingkungan disekitarnya (terutama hubungan teman sebaya), yang secara otomatis akan berdampak pada perkembangan sosial dan moral mereka. Perkembangan moral pada anak yang terkena paparan tarumatis berhubungan dengan respon emosional yang negatif, seperti rasa takut, malu dan rasa bersalah (Goenjian dkk., 1998). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa PTSD yang dialami oleh korban *bullying* dapat berdampak pada fungsi kehidupan seseorang hingga dewasa, bahkan seumur hidupnya.

Secara umum, individu yang mengalami PTSD mengalami reaksi emosi *negative* yang berlarut-larut seperti sedih, kecewa, gelisah, malu, merasa bersalah, marah bahkan hingga tidak terkontrol. Perilaku khas yang bisa diamati dari individu yang mengalami PTSD adalah menghindari kondisi/situasi, pelaku yang mengingatkannya kembali pada peristiwa tersebut. Reaksi menyedihkan yang berkepanjangan tersebut dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari (Regel & Joseph, 2010). PTSD yang berkepanjangan juga akan berdampak pada: *Academic Functioning* yang rendah (Scott dkk., 2014 ;Carmen dkk, 2013; David dkk, 2012), gangguan pada *Social Functioning* (David dkk., 2012), meningkatkan kecanduan terhadap minuman keras/*alkoholisme* (Cynthia dkk., 2009; Henrietta, dkk., 2006).

6. Peran orangtua pada anak yang mengalami *bullying*

Hubungan orang tua dan anak digambarkan dengan interaksi antara dua dimensi perilaku orang tua yaitu: *warmth* atau *responsiveness* dan *control* atau *demandingness* sesuai dengan penelitian yang dilakukan Baumrind (dalam Martin dan Colbert, 1997). Penelitian Ahmed dan Braithwaite (2001) juga menemukan bahwa anak yang menjadi pelaku *bullying* ataupun sebagai korban mengalami masalah dalam sekolah dan rumah, sebagai tambahan mereka memiliki orang tua yang menggunakan pendekatan otoriter dalam pengasuhan. Penelitian ini juga membuktikan ada hubungan antara ketidakharmonisan dalam keluarga dengan anak yang menjadi korban *bullying*. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh keluarga yang mengabaikan anak atau bersifat memaksa terhadap anak sehingga berdampak pada pandangan anak terhadap kehidupan sekolah, anak menjadi kurang memperoleh kemampuan sosial dan juga kurang mampu dalam kemampuan interpersonal sehingga menjadi korban *bullying* di sekolah.

Temuan lain menunjukkan bahwa orang tua dengan pola asuh permisif cenderung menjadikan anak kesulitan dalam membatasi perilaku agresif mereka, sehingga mengembangkan mereka menjadi pelaku pembulian (Miller dkk., 2002). Coloroso (2003) juga mengatakan pola pengasuhan keluarga yang kurang dalam membuat aturan, permisif sehingga membuat anak merasa ditolak, dihina, dipermalukan dan dimanipulasi dengan sogokan, hadiah, ancaman atau hukuman menjadikan anak jengkel dan/atau takut dan dendam. Pola keluarga ini diketahui juga dapat menciptakan anak menjadi pelaku *bully* ataupun target yang dibuli.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa anak yang tidak terlibat dalam *bullying* memiliki dukungan orangtua yang lebih baik daripada anak yang

terlibat dalam *bullying* (Conners-Burrow dkk., 2009). Baik sebagai pelaku, korban maupun anak yang bertindak sebagai pelaku dan korban melaporkan bahwa mereka memiliki pengalaman keluarga yang lebih negatif daripada anak yang tidak terlibat dalam perilaku *bullying* (Guerra, dkk., 2011).

Orangtua khususnya Ibu memiliki peran sebagai faktor sentral dalam perkembangan anak. Malekpour mengungkapkan bahwa hubungan antara orangtua dan anak pada awal kehidupan anak berpengaruh terhadap kematangan otak anak. Scheider juga mengemukakan bahwa anak yang memiliki kelekatan yang bagus dengan orangtuanya akan memiliki kemampuan yang baik dalam menjalin hubungan pertemanan dengan oranglain, baik dengan teman sebayanya maupun orang lain yang baru dikenalnya (Wahyuni dan Asra, 2014)

C. Penutup

Berdasarkan catatan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), sepanjang Januari-April 2019, setidaknya ada 20 kasus *bullying*, yang melibatkan kekerasan fisik dan psikis. Perundungan tersebut pun berupa saling ejek di dunia maya, yang berlanjut ke dunia nyata. Siswa yang berasal dari suku, etnis, ras, dan agama tertentu kasus *bullying* yang melibatkan suku, agama, ras, dan antargolongan (SARA) sudah sangat sering terjadi. Pada akhir tahun 2019, seorang anak di Alabama, Amerika Serikat, dilaporkan bunuh diri. Disebutkan oleh keluarganya, ia melakukan bunuh diri sebagai akibat *bullying* rasisme karena korban berasal dari keluarga kulit hitam. Pada 2017, seorang murid SD dengan ciri fisik menyerupai mantan gubernur DKI Jakarta Basuki Tjahaja Purnama (Ahok), menjadi korban *bullying*. Akibatnya, ia enggan masuk sekolah cukup lama, dan mengalami ketertinggalan dalam pelajaran. Akhirnya, ia harus pindah ke sekolah lain (Retno, 2021).

Gangguan psikologis yang dapat timbul pada korban *bullying* bisa beragam. Salah satunya yaitu *post traumatic stress disorder* (PTSD). PTSD pada korban *bullying* bisa ditandai dengan berbagai ciri yang bisa dikenali sejak dini, seperti mengalami mimpi buruk, depresi, dan gangguan mental (Putri, 2019). Korban *bullying* bisa merasakan akibat perilaku ini secara fisik maupun mental. Korban akan terbiasa merasakan emosi seperti rasa takut, marah, tidak berdaya, dan sulit menemukan jalan keluar dari masalahnya. Kondisi-kondisi yang dialami di atas, erat kaitannya dengan PTSD. Sehingga, menguatkan kemungkinan bahwa korban *bullying* berisiko lebih besar terkena PTSD dikemudian hari.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa ada hubungan langsung antara *bullying* dan PTSD. Meskipun segala jenis stres dapat mengarah ke PTSD, ini biasanya melibatkan pengalaman pribadi langsung, misalnya ketika para korban merasa terancam, terluka hingga hampir hilang nyawa, serta menyaksikan orang lain meninggal dunia. Ada pula penelitian lain yang menyebutkan bahwa anak perempuan lebih mungkin mengalami PTSD dibandingkan dengan anak laki-laki. Selain itu, stres yang dialami tidak selalu berhenti ketika perundungan selesai. PTSD bisa muncul dalam kehidupan korban meski *bullying* tak lagi dialami (Prasetyo, 2018).

Anak-anak yang mengalami *bullying* dapat menyebabkan luka batin atau trauma sehingga menjadi orang yang memiliki kepercayaan diri rendah, juga berbagai masalah lainnya. Anak tentunya belum dapat menyelesaikan sendiri masalahnya yang berkaitan dengan gangguan dari teman lainnya, karena itu sangat diperlukan adanya peranan orang tua dalam kasus *bullying* untuk membantu anak melalui tahapan tersebut dan meminimalkan dampak negatifnya.

Peran orang tua dalam kasus *bullying* dapat memberikan semangat kepada anak ketika sedang terpuruk. Akibat *bullying* tersebut, anak akan mengalami rasa percaya diri yang rendah, tidak ingin lagi

bergaul, bersekolah, atau bahkan keluar rumah dan trauma yang berkepanjangan seperti PTSD. Ketika anak sedang mengalami *bullying*, anak akan membutuhkan orang dewasa yang dapat dipercaya untuk mencari bantuan dan mencurahkan kesulitannya. Tentunya anak akan berpaling kepada orang tuanya, orang tua dapat menjadi pihak yang dipercaya anak. Peran orang tua dalam kasus *bullying* sangat vital dan penting untuk membantu anak dapat melewati fase-fase sulit dalam hidupnya. Saat ini, *bullying* tidak hanya terjadi di dunia nyata, namun juga dapat dialami anak di dunia maya. Hampir semua anak sudah mengenal internet dan aktif di dalamnya, paling tidak dalam bermedia sosial sehingga membuat mereka rentan menjadi korban atau pelaku *bullying* itu sendiri, selain itu orangtua juga bisa memberikan pujian karena keberanian mereka untuk bercerita secara terbuka, dengan memahami pikiran dan perasaan anak-anak korban *bullying* orangtua lebih mampu untuk melakukan motivasi dan membangkitkan semangat mereka kembali.

Hal tersebut juga selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tatyagita dan Handayani, 2014), bahwa hubungan yang bersifat kumulatif pada tahap perkembangan Ericson menyebutkan trust, yaitu seseorang mempercayai orang-orang disekitarnya yang mengasihkan tanpa syarat. Sama seperti trust yang dikembangkan dulu, sumber resiliensi *i have* juga merupakan sumber inti untuk memunculkan resiliensi dan merupakan sumber inti untuk memunculkan perasaan aman. Pada penelitian menghasilkan bahwa subjek yang mengalami resiliensi setelah mengalami *bullying* karena sudah mempunyai kepercayaan dalam dirinya untuk bisa mempercayai orang-orang terdekat. ketika mengalami *bullying*, orang-orang terdekatnya berperan untuk memberi mereka pertolongan atau merupakan sarana untuk bisa mengurangi tekanan yang dirasakan. orang-orang terdekatnya seperti orangtua dapat membuat korban *bullying* merasa lebih baik, sehingga dapat mengurangi PTSD yang dialaminya.

Langkah berikutnya yang bisa dilakukan oleh orangtua saat melakukan pendampingan pada anak yang mengalami PTSD adalah tidak menyalahkan mereka terhadap peristiwa *bullying* yang sudah terjadi, memahami perubahan sikap mereka yang mengalami PTSD. Selanjutnya orangtua dapat membicarakan hal tersebut dengan pihak sekolah, seperti wali kelas dan guru BK. Meminta bantuan kepada pihak sekolah untuk bersama melakukan pendampingan dan menghilangkan perilaku *bullying* yang terjadi disekolah. Pihak sekolah juga dapat melakukan mediasi dengan anak pelaku *bullying* untuk memberikan penyadaran. Hal yang tidak kalah penting adalah orangtua merujuk pada profesional ahli dibidangnya. Anak-anak yang terindikasi PTSD setelah mengalami *bullying*. Para profesional (psikolog, psikiater, dan konselor) untuk membantu *survivor* PTSD terkait : (1) *Incident Stress Debriefing* (CISD), (2) menceritakan kembali peristiwa traumatik yang dialami secara berstruktur pasca terjadinya peristiwa traumatik, (hal ini, masih diperdebatkan apakah baik untuk digunakan / tidak), (3) konseling PTSD, (4) normalisasi reaksi, (5) membantu proses *coping* (Hatta, 2016).

Kaplan menyatakan ada dua macam terapi pengobatan yang dapat dilakukan penderita PTSD, yaitu dengan menggunakan farmakoterapi dan psikoterapi. Pertama, pengobatan farmakoterapi, dapat berupa terapi obat. Kedua pengobatan psikoterapi. Para terapis percaya bahwa ada tiga tipe psikoterapi yang dapat digunakan dan efektif untuk penanganan PTSD, yaitu: *anxiety management, cognitive therapy, exposure therapy*. Pada *anxiety management*, terapis akan mengajarkan beberapa ketrampilan untuk membantu mengatasi gejala PTSD dengan lebih baik melalui: (1) *relaxation training*, yaitu belajar mengontrol ketakutan dan kecemasan secara sistematis dan merelaksasikan kelompok otot -otot utama; (2) *breathing retraining*, yaitu belajar bernafas dengan perut secara perlahan -lahan, santai dan menghindari bernafas dengan tergesa - gesa yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, bahkan reaksi fisik yang tidak baik seperti

jantung berdebar dan sakit kepala; (3) *positive thinking* dan *self talk*, yaitu belajar untuk menghilangkan-pikiran negatif dan mengganti dengan pikiran positif ketika menghadapi hal-hal yang membuat stress (stresor); (4) *assertiveness training*, yaitu belajar bagaimana mengekspresikan harapan, opini dan emosi tanpa menyalahkan atau menyakiti orang lain; (5) *thought stopping*, yaitu belajar bagaimana mengalihkan pikiran ketika kita sedang memikirkan hal-hal yang membuat kita stress.

Daftar Pustaka

- Ahmed, E., Harris, N., Braithwaite, J.B., & Braithwaite, V.A. (2001). *Shame Management through Reintegration*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Alisic, E., Alyson, K. Z, Floryt V. W, Sadie E. L, Gertrud S. H., Katayun H., Geert E. S. (2014). Rates of post-traumatic stress disorder in trauma-exposed children and adolescents: meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 204 (5), 335-340.
- American Association of School Administrators (2009) Bullying at school and -----
psychosocial health: A cross-sectional study among school students of Pyuthan municipality. *Journal of Nepal Health Research Council*, 16, 73-78.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision, DSM-IV-TR*. Washington, DC : American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC : American Psychiatric Publishing.
- Andreou, E., Tsermentseli, S., Anastasiou, O., dan Kouklari, E.-C.

- (2020). Retrospective accounts of bullying victimization at school: associations with post-traumatic stress disorder symptoms and post-traumatic growth among university students. *Journal of Child dan Adolescent Trauma*. <https://doi.org/10.1007/s40653-020-00302-4>
- Astuti, P.R. (2008). *Meredam Bullying 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Barbara, C. (2007). *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*. Jakarta: PT. Ikrar Mandiriabadi.
- Breslau, N., Kessler, R. C., Chilcoat, H. D., Schultz, L. R., Davis, G. C., & Andreski, P. (1999). Trauma and posttraumatic stress disorder in the community: Detroit area survey of trauma. *Archives of General Psychiatry*, 55, 626–632.
- Brooks, J. (2011). *The Process of Parenting*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Carmen P. McLean, Sarah B. Rosenbach, Sandra Capaldi, Edna B. Foa. (2013). Social and academic functioning in adolescents with child sexual abuse-related PTSD. *Journal Child Abuse and neglect*. Volume 37, Issue 9, 675–678.
- Chaplin J.P. (2007). *Kamus Lengkap Psikologi* (alih bahasa: Kartono, K). Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Coloroso, A. (2006). *Penindas, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka.
- Connors-Burrow, N. A., Johnson, D. L., Whiteside-Mansell, L., McKelvey, L., & Gargus, R. A. (2009). Adults matter: Protecting children from the negative impacts of bullying. *Psychology in the Schools*, 46, 539 – 604.
- Contin, P. (2012). A familiar face. In *Architectural Digest* (Vol. 69, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/0031-9112/34/7/004>
- Cynthia J. Najdowski , Sarah E. Ullman. (2009). Prospective effects of sexual victimization on PTSD and problem drinking. *Journal Addictive Behaviors*, 34, 965–968.

- David Trickey , Andy P. Siddaway , Richard Meiser-Stedman , Lucy Serpell , Andy P. Field. (2012). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Clinical Psychology Review*, 32, 122–138.
- Dinas Pemberdayaan Perempuan, P. A. dan P. K. B. (DP3AKB). (2019). No Title. *Kekerasan Pada Anak Dan Remaja*, 1.
- Earls, Christopher,. M. (1988). Aberrant Sexual Arousal in Sexual Offenders, *Human Sexual Aggression: Current Perspective. Annals of the New York Academy of Sciences*, 528 (1) 41–48.
- Ehlers, A., & Clark, D.M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder . *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345.
- Eth, S., Pynoos, R. S. (1985). *Post-traumatic stress disorder in children*. American Psychiatric Association. Meeting (137th : 1984 : Los Angeles).
- Goenjian, a, Stilwell, B. M., Steinberg, a M., Fairbanks, L. a, Galvin, M. R., Karayan, I., & Pynoos, R. S. (1999). Moral development and psychopathological interference in conscience functioning among adolescents after trauma. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(4), 376–384.
- Guerra, Nancy & Williams, Kirk & McCoy, Shelly. (2011). Understanding Bullying and Victimization During Childhood and Adolescence: A Mixed Methods Study. *Child development*. 82. 295-310. 10.1111/j.1467-8624.2010.01556.x.
- Hartik, A. (2020). Kasus Bully Siswa SMP di Kota Malang, Kepala Sekolah Dipecat, 2 Siswa Ditetapkan Tersangka. 12 Februari 2020. Retrieved from <https://malang.kompas.com/read/2020/02/12/11220021/kasus-bully-siswa-smp-di-kotamalang-kepala-sekolah-dipecat-2-siswa?page=all>
- Hatta, K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya*. Banda Aceh : Dakwah Ar-Raniry Press
- Hebert, M., Langevin, R., & Daigneault, I. (2016). The association between peer victimization, PTSD, and dissociation in child

- victims of sexual abuse. *Journal of Affective Disorders*, 193, 227–232.
- Henrietta H. Filipas, Sarah E. Ullman. 2006. Child Sexual Abuse, Coping Responses, Self-Blame, Posttraumatic Stress Disorder, and Adult Sexual Revictimization. *Journal of Interpersonal Violence*, 21 (5), 652-672.
- Hillis, S., Mercy, J., Amobi, A., & Kress, H. (2016). Global prevalence of past-year violence against children: A systematic review and minimum estimates. *Pediatrics*, 137(3).
- Idsoe, T., Dyregrov, A., dan Idsoe, E. C. (2012). Bullying and PTSD symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 901–911.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media.
- KPAI. (2016). Data kasus perlindungan anak berdasarkan lokasi pengaduan dan pemantauan media se-Indonesia tahun 2011-2016. Retrieved from : <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-se-indonesia/data-kasus-perlindungan-anak-berdasarkan-lokasi-pengaduan-dan-pemantauan-media-se-indonesia-tahun-2011-2016>
- KPAI. (2020). Sejumlah Kasus *Bullying* Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI. Diakses pada 9 April 2021. Retrieved From : <https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>.
- Mandegani, D. P. (2020). 6 fakta aksi perundungan anak penjual jalangkote yang viral di media sosial. Retrieved from <https://www.merdeka.com/sumut/6-fakta-aksi-perundungan-anak-penjual-jalang-kote-yang-viral-di-media-sosial.html>
- Mardia, R. (2018). infoDATIN (pusat data informasi kementerian kesehatan RI kekerasan terhadap anak dan remaja (p. 11). Retrieved From : <https://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Kekerasan-terhadap-anak.pdf>
- Miller, Mark Weber. (2003). Personality and the Etiology and Expression of PTSD: A Three-Factor Model Perspective. *Clinical*

- Psychology Science and Practise*, 10 (4), 373 – 393.
- Mishra, D. K., Thapa, T. R., Marahatta, S. B., dan Mahotra, A. (2018). Bullying behavior and *Journal of Nepal Health Research Council*, 16, 73–78.
- Nina Hertiwi Putri, 18 Jun 20191. Anak-anak Korban Bullying Berisiko Lebih Besar Terkena PTSD Saat Dewasa. Retrieved From : <https://www.sehatq.com/artikel/korban-bullying-berisiko-lebih-besar-terkena-ptsd-saat-dewasa>
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal edisi kelima jilid 2* (Terjemahan: Murad, J., Basri, A.S., Ginanjar, A., Poerwandari, E.K., Saraswati, I., Musabia, S., Nurwianti, F., Hutaeruk, I.S., Fausiah, F., Oriza, D. & Bintari, D.R.). Jakarta : Erlangga.
- Prasetyo, B.A, (2018). Awas, Anak Korban Bullying Rentan Alami Trauma. Retrieved From : <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3617927/awas-anak-korban-bullying-rentan-alami-trauma>
- Ramadhani, A., dan Retnowati, S. (2013). Depresi pada remaja korban bullying. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 9, 73–79.
- Regel, S., & Joseph, S. (2010). *Post-traumatic Stress*. Retrieved from <https://books.google.co.id>
- Rejeki, S. Pendidikan Psikologi Anak “Anti Bullying” Pada Guru-Guru PAUD. *Jurnal: Dimas*, Vol 16, N0 2, 2016), h. 239
- Retno, D. (2021). 14 Peran Orang Tua Dalam Kasus Bullying di Kalangan Anak – anak. Retrieved From <https://dosenpsikologi.com/peran-orang-tua-dalam-kasus-bullying>
- Rigby, K. (2004). *Addressing Bullying In Schools Theoretical Perspectives and Their Implications*. Australia : University Of South Australia
- Schiraldi, G. R. (2000). *The post traumatic stress disorder, sourcebook, guide to healing, recovery and growth*. Boston : Lowell House.
- Scott JC, Matt GE, Wrocklage KM, Crnich C, Jordan J, Southwick SM, Krystal JH, Schweinsburg BC. (2014). A quantitative meta-

- analysis of neurocognitive functioning in posttraumatic stress disorder. *Psychol Bull.* 1,105-40.
- Slonje, R., Smith, P. K., dan Frisén, A. (2016). Perceived reasons for the negative impact of cyber-bullying and traditional bullying. *European Journal of Developmental Psychology*, 14, 295–310.
- Sururin. (2016). Kekersan Pada Anak (Perspektif Psikologi). Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 3. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/34575/1/Sururin-FITK>
- Susanti, Inda. 2006. Bullying Bikin Anak Depresi dan Bunuh Diri. (Online). Retrieved From : http://www.kpai.go.id/mn_access.php?to=2artikel&sub=kpai_2-artikel_bd.html
- Takizawa, R., Maughan, B., dan Arseneault, L. (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *American Journal of Psychiatry*, 171, 777–784.
- Tanjung, I. (2019). Siswa SMP Korban “Bully” di Pekanbaru Mengalami Patah Hidung. Retrieved From : <https://regional.kompas.com/read/2019/11/08/14163971/siswa-smp-korban-bully-di-pekanbaru-mengalami-patah-hidung?page=all>.
- Tatyagita, R, R, S. & Handayani, M.M. (2014). Resiliensi Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol. 3 No. 1.
- UNESCO. (2017). *School violence and bullying: Global status report*. Retrieved from <https://resourcecentre.savethechildren.net/library/school-violence-and-bullying-global-status-report>
- Wahyuni, S & Asra, Y. K. (2014). Kecenderungan Anak Menjadi Pelaku dan Korban Bullying ditinjau dari Kelekatan Ibu Yang Bekerja. *Jurnal Marwah*, vol.XIII, No.1, Juni.
- Weston., CS. (2014). Posttraumatic stress disorder: a theoretical model of the hyperarousal subtype. *Front Psychiatry*, 4 (5),37.
- Wisnubrata. (2019). Tipe-Tipe Anak yang Rentan Mengalami Bullying

di Sekolah. Retrieved From : <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/07/15/081119720/tipe-tipe-anak-yang-rentan-mengalami-bullying-di-sekolah?page=all>.

Wiyani, N.A. (2012). *Save Our Children From School Bullying*. Yogyakarta : Ar-Rus Media.

Yovita, N. V. 09 Nov 2019, 11:00 WIB. orang-Orang Ini Rentan Jadi Korban Bullying. Retrieved From : <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3634631/orang-orang-ini-rentan-jadi-korban-bullying>

Zoladz PR, Fleshner M, Diamond DM.(2013). Differential effectiveness of tianeptine, clonidine and amitriptyline in blocking traumatic memory expression, anxiety and hypertension in an animal model of PTSD. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*,

MENUMBUHKAN MINAT BELAJAR PADA ANAK

**Nailur Rohmah, S.Psi., M.A. & Dr. Netty Herawati, M.Psi.,
Psikolog**

Universitas Trunojoyo Madura
nailur.rohmah@trunojoyo.ac.id, netty.herawati@trunojoyo.ac.id



A. Pendahuluan

Kalimat “Belajar tidak berbatas usia, tempat maupun waktu”, menunjukkan bahwa aktifitas belajar dipandang sebagai aktifitas yang dapat dilakukan siapapun, dimanapun dan kapanpun mereka berada. Apakah hal ini berarti bahkan bayi pun juga dapat belajar?. Tentu saja!. Sesuai dengan usia dan kemampuannya, bayi belajar melalui bagaimana caranya ia bertahan hidup. Menangis merupakan bahasa awal yang diketahui bayi dapat membantunya memenuhi rasa lapar atau haus yang ia rasakan. Memasuki usia Taman Kanak-kanak, anak-anak juga terus belajar melalui aktifitas bermain yang mereka lakukan, melalui interaksi dengan orang-orang sekitarnya, melalui pengalaman yang mereka lalui. Saat memasuki usia sekolah, anak mulai mengenal situasi belajar secara formal.

Proses pembelajaran akan menjadi sarana yang tepat dalam mengembangkan potensi anak, agar menjadi manusia yang berilmu, bertanggungjawab, berakhlak mulia dan kreatif. Namun, didalam prosesnya, anak bisa saja menghadapi kendala untuk mencapai optimalisasi potensinya. Beberapa factor diketahui dapat

mempengaruhi proses berhasil tidaknya seseorang dalam belajar. Factor-faktor tersebut, antara lain adalah intelegensi, bakat, minat, motivasi, maupun kesehatan fisik/mental (Ahmadi, 2013). Salah satu factor yang pengaruhnya cukup kuat dalam proses pembelajaran, adalah minat belajar.

Minat belajar dalam diri anak, perlu ditumbuhkan agar proses belajar berjalan menyenangkan dan yang jauh lebih penting adalah motivasi untuk belajar, muncul dari dalam diri anak itu sendiri. Kesenangan, ketertarikan atau minat untuk belajar ini, perlu ditumbuhkan sejak dini dalam diri anak. Tidak lain, agar terbentuk pola pembiasaan belajar dalam diri anak.

B. Tinjauan Teori

1. Pengertian Minat Belajar

Sebelum lebih jauh membahas mengenai minat belajar, perlu dipahami terlebih dahulu, makna dari minat (*interest*) itu sendiri. Berdasarkan KBBI, minat (*interest*) diartikan sebagai kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu; gairah; keinginan. Adanya minat, tentu saja akan meningkatkan motivasi dalam melakukan sesuatu, termasuk juga dalam aktifitas belajar. Minat akan menjadi salah satu aspek penting dalam proses pembelajaran individu.

Berdasarkan definisi dari Slameto (2003), menyatakan bahwa minat merupakan kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Sedangkan menurut Susanto (2013), mengungkapkan bahwa minat adalah dorongan dalam diri seseorang atau factor yang menimbulkan ketertarikan atau perhatian secara efektif yang menyebabkan dipilihnya sebuah objek atau kegiatan yang menguntungkan, menyenangkan dan lama-lama akan mendatangkan kepuasan dalam dirinya.

Sementara, belajar menurut Hakim (2010) adalah suatu proses perubahan di dalam kepribadian manusia dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir dan lain sebagainya. Pendapat lain, mengemukakan bahwa belajar merupakan sebuah proses yang memungkinkan seseorang memperoleh dan membentuk kompetensi, ketrampilan, dan sikap yang baru melibatkan proses-proses mental internal serta mengakibatkan perubahan perilaku dan sifatnya relatif permanen (Khodijah, 2014).

Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa yang dimaksudkan dengan minat belajar, adalah adanya ketertarikan, kecenderungan hati yang cukup tinggi serta kesenangan tanpa paksaan terhadap aktifitas belajar.

2. Ciri-ciri Minat Belajar

Menurut Hurlock (dalam Susanto, 2013) mengungkapkan bahwa terdapat 7 ciri-ciri dari minat belajar, yakni:

- 1) Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental
- 2) Minat yang muncul, tergantung pada kegiatan belajar.
- 3) Perkembangan minat mungkin saja terbatas, terkait dengan keterbatasan individu secara fisik.
- 4) Minat tergantung pada adanya kesempatan belajar
- 5) Minat dipengaruhi oleh budaya. Semakin besar dukungan nilai budaya pada aktifitas belajar, semakin tinggi pula minat belajar yang muncul dalam diri individu.
- 6) Minat berbobot emosional. Apabila aktifitas belajar melibatkan objek yang dianggap sebagai sesuatu yang berharga, maka ketertarikan untuk belajar juga akan semakin tinggi.

- 7) Minat berbobot egosentris, hal ini berkaitan dengan keinginan untuk memiliki sesuatu yang dinilai/ dianggap berharga bagi dirinya.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Minat Belajar

Beberapa factor yang memengaruhi minat belajar, menurut Singer (1987), antara lain:

- 1) Pembelajaran akan menarik minat anak, apabila hal tersebut berkaitan dengan realitas kehidupan. Keterkaitan dengan kehidupan nyata pada diri pembelajar, menunjukkan bahwa apa yang akan dipelajari, memang benar-benar bermanfaat baginya atau bagi orang lain.
- 2) Bantuan yang diberikan pengajar, dalam pencapaian tujuan tertentu. Bantuan pengajar merupakan salah satu pendukung terbesar dalam kesuksesan seorang anak dalam meraih tujuannya. Oleh karna itu, anak yang mendapatkan bantuan (materi atau immateri), akan semakin tertarik untuk terus berupaya menggapai impiannya.
- 3) Adanya kesempatan untuk berperan aktif dalam proses pembelajaran dari pengajar untuk anak. Hal ini menunjukkan adanya rasa percaya dari pengajar terhadap kemampuan belajar anak tersebut, sehingga dapat turut meningkatkan minat belajar siswa disaat yang bersamaan.
- 4) Sikap pengajar sebagai upaya untuk meningkatkan minat belajar anak. Sikap menyenangkan serta supportif dari tenaga pendidik dalam proses pembelajaran, akan meningkatkan ketertarikan siswa untuk terus belajar.

Pendapat lain, dikemukakan oleh Syah (2008), yang membagi factor-faktor yang memengaruhi minat belajar ke dalam dua aspek, yakni:

1) Faktor Internal

Sebuah ketertarikan yang muncul dalam diri anak tersebut terhadap sesuatu. Yang termasuk dalam factor internal ini, antara lain:

- Pemusatan perhatian. Kemampuan anak dalam memusatkan seluruh perhatiannya pada objek yang dipelajari.
- Keingintahuan. Merupakan perasaan dan sikap yang kuat untuk mengetahui sesuatu, atau termotivasi untuk memahami sesuatu secara lebih mendalam.
- Motivasi. Dapat dipahami sebagai penggerak psikis dari dalam diri anak untuk belajar, ataupun mengasah ketrampilan diri.
- Kebutuhan. Sebutan lain dari factor ini, adalah motif. Kebutuhan yang ingin dipenuhi, sehingga harus terus melakukan aktifitas belajar.

2) Faktor Eksternal

Factor-faktor yang memperkuat minat belajar anak, namun berasal dari luar dirinya, yakni:

- Dorongan dari orang tua. Orang tua sebagai penanggungjawab utama pendidikan anak, berkewajiban untuk dapat memenuhi hak anak untuk mendapatkan pendidikan atau menjalani proses pembelajaran seoptimal mungkin dengan memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh anak.
- Dorongan dari guru. Guru merupakan sosok yang memiliki otoritas penuh dalam menjamin hak anak menjalani dan mengikuti proses pembelajaran di lingkungan sekolah. Dukungan dalam bentuk moril dan materil, tentu akan memberi dampak yang cukup besar dalam meningkatkan minat belajar dalam diri anak.

- Tersedianya sarana dan prasarana/fasilitas. Ketersediaan sarana atau fasilitas pendukung pembelajaran, akan memperlancar proses pembelajaran yang berlangsung.
- Situasi dan kondisi lingkungan sekitar. Keadaan lingkungan sekitar anak yang sedang belajar pun, turut mempengaruhi seberapa baik proses pembelajaran yang berjalan. Termasuk didalamnya adalah polusi suara, cuaca (panas, hingga membuat anak merasa gerah atau sebaliknya) dan lain sebagainya.

4. Indikator Minat Belajar

Berdasarkan paparan Slameto (2015), yang menyatakan bahwa beberapa indicator adanya minat belajar dalam diri anak, adalah sebagai berikut:

- 1) Perasaan senang. Hal yang disenangi atau disukai oleh anak, akan dilakukan dengan senang hati, tanpa ada rasa keterpaksaan dalam diri.
- 2) Keterlibatan anak. Ketertarikan yang ada dalam diri anak, tampak juga dalam kesediaan anak untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, misalkan: keterlibatan dalam diskusi kelas.
- 3) Ketertarikan. Ketertarikan ini, bukan hanya pada objek belajar, tapi bisa juga ketertarikan terhadap benda atau aktifitas belajar tertentu.
- 4) Perhatian Siswa. Adanya ketertarikan terhadap sesuatu, dengan sendirinya anak akan menuangkan pikiran dan perhatiannya terhadap hal tersebut. Dalam proses pembelajaran, anak akan tampak menyimak apa yang disampaikan oleh guru dengan baik

Indicator tersebut, dapat menjadi acuan awal untuk menilai, apakah anak memiliki minat belajar yang cukup baik atau sebaliknya.

5. Fungsi Minat Belajar

Minat belajar memiliki beberapa fungsi yang menunjukkan urgensi keberadaannya (Sabri, 2007), yaitu:

- 1) Sebagai kekuatan yang akan mendorong anak untuk belajar
- 2) Pendorong anak untuk terus berupaya mencapai tujuannya
- 3) Penentu arah dalam mencapai tujuannya
- 4) Sebagai penyeleksi langkah-langkah prioritas untuk menngapai tujuannya.

Berdasarkan fungsi minat belajar diatas, dapat disimpulkan pentingnya seseorang memiliki minat dalam belajar, agar dapat mengoptimalkan upayanya untuk mencapai tujuan melalui proses pembelajaran dengan cara yang menyenangkan, tanpa merasa terpaksa. Minat belajar juga mampu menguatkan focus atau perhatian anak pada tujuan yang ingin dicapainya secara efektif.

6. Cara Menumbuhkan dan Meningkatkan Minat Belajar Anak

Upaya orang tua maupun guru dalam menumbuhkan minat belajar pada diri anak, idealnya didasari dengan adanya kedekatan secara emosional yang baik dan kuat sebelumnya. Terjalannya komunikasi yang baik dan sehat, dapat menjadi langkah penting dalam menjalin kedekatan tersebut. Dengan demikian, apa yang diinginkan oleh anak, maupun harapan orang tua pada anak dapat tersampaikan dan diterima dengan baik oleh kedua belah pihak. Selain itu, pola komunikasi sehat diantara keduanya, akan dirasakan oleh anak sebagai salah satu sikap orang tua/guru yang menyenangkan bagi anak, sehingga minatnya untuk belajar pun semakin meningkat (Singer, 1987).

Cara selanjutnya, dalam menumbuhkan minat belajar pada anak adalah memberikan informasi kepada siswa mengenai

hubungan antara suatu bahan pengajaran yang akan diberikan dengan bahan pengajaran yang lalu atau telah diberikan sebelumnya, serta menjelaskan manfaatnya bagi siswa dimasa yang akan datang (Slameto, 2015). Sesuaikan penjelasan dengan usia anak, agar lebih mudah dipahami. Selain itu, mengenalkan anak pada hal-hal baru juga dapat meningkatkan rasa ingin tahu dan ketertarikan anak untuk belajar. Lakukan secara bertahap, agar anak tidak mudah teralihkan fokusnya pada objek yang dipelajarinya.

Ciptakan suasana yang mendukung berjalannya proses pembelajaran. Minimalisir adanya gangguan-gangguan (visual/ auditori) yang dapat memunculkan distraksi pada diri anak. Gunakan sarana & prasarana untuk mendukung proses pembelajaran yang berlangsung menarik bagi anak. Orang tua/ guru dapat menggunakan media interaktif agar anak dapat terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Hal lain yang tidak kalah penting, adalah orang tua sebagai *role model* utama anak dalam hidupnya, diharapkan mampu menjadi teladan yang baik dan bijak bagi anak.

C. Penutup

Secara umum, minat belajar dapat dipahami sebagai salah satu factor penting dan cukup mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran yang sedang dijalani oleh seorang anak. Tanpa minat belajar, anak bisa saja meraih nilai tinggi, namun tidak mampu memanfaatkan ilmunya dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

Upaya untuk menumbuhkan dan meningkatkan minat belajar pada anak, bukanlah tanggungjawab guru semata, namun juga sebagai tanggungjawab orang tua di rumah. Sinergitas antara rumah dan sekolah juga harus terjalin kuat. Orang tua akan menjadi *role model* bagi anak selama di rumah, sebaliknya guru akan menjadi *role model* bagi anak selama di sekolah.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, A. (2013). *Psikologi belajar*. Jakarta. Rineka Cipta
- Hakim, T. (2010). *Belajar secara efektif*. Jakarta. Pustaka Pembangunan Swadaya Masyarakat
- Khodijah, N. (2014). *Psikologi pendidikan*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Sabri, A. (2007). *Psikologi pendidikan*. Jakarta. Pedoman Ilmu Jaya.
- Singer, K. (1987). *Membina hasrat belajar di sekolah*. Bandung. Remaja Karya
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta. Rineka Cipta
- Susanto, A. (2013). *Teori belajar dan pembelajaran di sekolah dasar*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.
- Syah, M. (2008). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.

MEMBERSAMAI ANAK DALAM PENDIDIKAN SPIRITUAL

Dr. Netty Herawati, M.Psi., Psikolog

Universitas Trunojoyo Madura

netty.herawati@trunojoyo.ac.id



Anak adalah anugerah, dan amanah yang menjadi tanggung jawab orang tua dalam membesarkannya, mendidiknya dan menikahkannya sampai pada waktunya. Dalam hal mendidik anak, orang tua tidak cukup dengan memberikan pendidikan formal di sekolah saja, namun pendidikan dalam semua aspek kehidupan merupakan hal yang jauh lebih *urgent* untuk membekali anak dalam menghadapi masa depannya. Secara Sosial, anak belajar pertama tentang kehidupan dari keluarga atau orang tua. Orang tua lah yang memiliki peran paling besar dalam pendidikan anak, bukan sekolah, bukan lembaga lain tempat anak belajar. Oleh karena itu orang tua perlu melakukan persiapan untuk mengarahkan anak dan bertanggungjawab atas pendidikan dan perkembangan rohani, fisik, dan psikologis anak.

Pendidikan anak dalam spiritual merupakan tanggungjawab terbesar orang tua karena melalui Pendidikan spiritual, orang tua mengenalkan hubungan personal dengan orang lain atau alam, dan kehadiran atau kekuatan yang lebih tinggi. Spiritual dapat dimaknai sebagai suatu yang multidimensi yaitu dimensi eksistensial dan dimensi agama. Dimensi eksistensial berfokus pada tujuan dan arti

kehidupan, sedangkan dimensi agama lebih berfokus pada hubungan seseorang dengan Tuhan Yang Maha Kuasa (Mickey, 1992; Yusuf et al., 2017). Spiritualitas juga dapat dimaknai sebagai kepercayaan seseorang dalam hubungannya dengan orang lain, mengakui adanya kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan Yang Maha Esa) dan mengakui bahwa setiap individu punya tempat masing-masing di dunis serta kepercayaan yang mengarah kepada praktik spiritual (White, Peters & Schim, 2011).

Herawati (2019) mengemukakan bahwa dukungan keluarga dan keharmonisan perkawinan orang tua tidak kalah pentingnya dalam mempengaruhi pendidikan spiritual anak. Sebelumnya Rofiah (2013) juga mengemukakan bahwa keharmonisan keluarga berpengaruh terhadap kecerdasan spiritual anak. Mengapa demikian? perkawinan yang harmonis akan menciptakan kehidupan yang tenteram dan damai di dalam keluarga. Hal tersebut sangat memungkinkan anggota keluarga akan merasa nyaman untuk tinggal di dalamnya, saling mengasihi, dan menyayangi. Soetjiningsih (1995) mengemukakan bahwa dalam kehidupan yang diwarnai oleh rasa kasih sayang, maka semua pihak dituntut agar memiliki tanggungjawab, pengorbanan, saling tolong menolong, kejujuran, saling mempercayai, saling membina, pengertian. Dengan kehidupan perkawinan yang harmonis, maka setiap orang berupaya untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga yang lain, yaitu anak-anak mereka, baik kebutuhan jasmani maupun rohani, kebutuhan fisik maupun psikologis. Dengan rasa kasih sayang dan tanggung jawab orang tua menjalankan perannya memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut, termasuk di dalamnya kebutuhan spiritual anak.

Setiap manusia memiliki kebutuhan spiritual. Bukan saja anak, tetapi orang tua pun sepanjang perjalanan hidupnya memiliki kebutuhan akan spiritualitas. Hal ini untuk mengembalikan dan mempertahankan keyakinan, menjalin hubungan baik dengan

Tuhannya, serta mencapai kehidupan yang lebih bermakna. Kebutuhan spiritual juga meliputi kebutuhan akan harapan dan keyakinan untuk hidup. Sebagaimana yang dikemukakan Kozier (dalam Yusuf, 2017). Kebutuhan spiritual meliputi : (1) kebutuhan hubungan dengan diri sendiri, antara lain meliputi keinginan untuk memiliki arti, makna dan arahan hidup, mengekspresikan kreatifitas, memiliki harapan, penghargaan personal, berterimakasih, memiliki visi hidup, menyiapkan dan menerima kematian. (2) kebutuhan dalam hubungan spiritual dengan orang lain meliputi kebutuhan untuk memberi maaf kepada orang lain, beradaptasi dalam menyelesaikan masalah terkait adanya kehilangan seseorang atau objek lain, baik aktual maupun kehilangan yang dipersepsikan. (3) kebutuhan spiritual terkait dengan kelompok antara lain kebutuhan untuk berkontribusi dalam kelompok, menjunjung tinggi norma dan nilai kelompok, mengetahui apa dan kapan harus memberi atau menerima dalam kelompok. (4) kebutuhan spiritual terkait dengan Tuhan atau kekuatan supranatural lainnya yaitu kebutuhan untuk mendapatkan kepastian adanya kekuatan Tuhan atau kekuatan utama dalam alam, percaya bahwa Tuhan mencintai dan menyayangi setiap umatnya, serta kebutuhan untuk melaksanakan ibadah. Untuk dapat memenuhi kebutuhan spiritual tersebut diatas, orang tua perlu kebersamai anak dalam pendidikan spiritual.

Pendidikan spiritual anak menjadi salah satu pilar pembentuk pertumbuhan/perkembangan yang sempurna, tanpa pendidikan spiritual maka pembentukan kepribadian manusia tidak akan lengkap. Dengan keharmonisan perkawinan orang tua dapat menjalankan perannya mengajarkan tata cara untuk melakukan hubungan personal dengan alam, dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan Tuhan melalui sikap, tindakan maupun contoh perilaku yang baik pada anak. Dalam pemahaman ini konsep tentang spiritual melibatkan dua dimensi, yaitu dimensi vertical dan dimensi horizontal. Dimensi vertical merupakan dimensi yang berhubungan dengan Tuhan Yang

Maha Tinggi, sedangkan dimensi horizontal adalah hubungan dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungan. Antara dua dimensi tersebut ada saling keterkaitan (Stoll, 1989, dikutip dari Kozier, Blais & Wilkinson, 1995).

Orang tua yang harmonis dalam perkawinan dapat kebersamai anak dalam mengenalkan dimensi spiritual baik secara vertical maupun secara horizontal. Orang tua dapat memberikan contoh secara langsung dalam kehidupan bagaimana membangun hubungan secara personal dengan diri sendiri, dengan orang lain maupun dengan alam/ lingkungan, disamping hubungan dengan Tuhannya. Keharmonisan orang tua menjadikan anak dapat menemukan figure/ model sosial. sehingga anak terbimbing ke arah perilaku yang tepat. Menurut Parsiak (2012) spiritualitas merupakan pola pikir yang mensintesis kepribadian dan mengarahkan energi untuk menjadi lebih tertib. Spiritualitas mempengaruhi dan dipengaruhi oleh kondisi fisik, perasaan, pikiran dan hubungan antara ketiganya. Dimensi spiritualitas mencoba menjadi selaras dengan alam semesta, berusaha menjawab tentang yang tidak terbatas dan menjadi focus sandaran pada saat stress emosional, penyakit fisik dan mental, kerugian, kehilangan dan kematian. Bersamai anak dalam memahami konsep spiritualitas menjadikan anak tumbuh dengan kepribadian yang dapat memaknai spiritualitas, baik dalam hubungannya secara vertical maupun secara horizontal. Anak akan menemukan makna bahwa keduanya perlu sejalan seharmonis sebagaimana tumbuhnya kekuatan hubungan secara vertical dan memperbaiki hubungan secara horizontal yang terus menerus. Manusia perlu menjaga alam, perlu menjaga hubungan dengan sesama, dan perlu mengenali dirinya agar ia mampu mengenali Tuhannya. Dengan mengenali Tuhannya, maka manusia mudah dalam membangun hubungan secara vertical dengan Tuhannya.

Parsiak, dalam Yusuf et al (2017) mengemukakan terdapat 4 dimensi spiritualitas manusia yaitu makna hidup, emosi positif, kecenderungan ritual, dan pengalaman spiritual. Makna hidup artinya bahwa spiritualitas merupakan penghayatan intrapersonal yang bersifat unik, ditunjukkan dalam hubungan sosial (interpersonal) yang bermanfaat, menginspirasi dan mewariskan sesuatu yang bernilai bagi kehidupan manusia. Emosi positif maksudnya manifestasi spiritual berupa kemampuan mengelola pikiran dan perasaan dalam hubungan interpersonal sehingga seseorang memiliki nilai kehidupan yang mendasari kemampuan bersikap dengan tepat. Pengalaman spiritual yang dimaksud disini adalah manifestasi spiritual di dalam diri seseorang berupa pengalaman spesifik dan unik terkait hubungan dirinya dengan Tuhan Yang Maha Esa dalam berbagai tingkatannya. Sedangkan Ritual dalam hal ini manifestasi spiritual berupa tindakan terstruktur, sistematis, berulang, melibatkan aspek motorik, kognisi, dan afeksi yang dilakukan menurut suatu tata cara tertentu baik individual maupun komunal. Keempat dimensi tersebut diatas, sudah menjadi kewajiban orang tua untuk membersamai anak, agar anak tumbuh dan berkembang sempurna membentuk kepribadiannya. Tentu saja orang tua juga perlu keselarasan dalam mengajarkannya agar tumbuh pola pikir yang positif dan tidak ambigu. Perlu kekompakan orang tua dalam membimbing dan mengarahkan anak dalam bersikap, dan berperilaku.

Bagaimana cara orang tua membersamai anak dalam Pendidikan spiritual? Setiap anak memiliki tahapan perkembangan dalam hidupnya, yang dalam setiap tahapan tersebut memiliki tugas-tugas perkembangan tertentu. Pendidikan spiritual pada anak dapat dimulai sejak dalam kandungan ibu. Ibu yang mengandung dapat mengajak anak berinteraksi dengan dirinya, interaksi ini merupakan salah satu dimensi horizontal yang perlu di bangun di awal dalam pendidikan spiritual. Interaksi ini kemudian berlanjut ketika anak dilahirkan ke muka bumi. Anak yang sudah terbiasa berinteraksi

dengan ibunya sejak di dalam kandungan akan mengenali suara ibunya walaupun ia belum bisa melihat secara jelas sosok ibunya, anak mulai merespon dengan tangisan ketika mendapatkan stimulasi dari luar sebagai sinyal bahwa ia harus mulai belajar berinteraksi dengan sekitarnya. Interaksi anak dengan orang tua dan orang-orang di sekitarnya ini terus berkembang, yang kemudian oleh Fowler dikelompokkan. Fowler, 1993; 2000, dalam **Dacey & Travers (2004)** mengemukakan bahwa antara kebutuhan kognitif dan emosional tidak dapat dipisahkan dalam perkembangan spiritual. Spiritual tidak dapat berkembang lebih cepat dari kemampuan intelektual dan tergantung pada perkembangan kepribadian. Fowler dengan teorinya tentang perkembangan spiritual mengemukakan bahwa perkembangan spiritual meliputi ketidaksadaran, kebutuhan, kemampuan seseorang, dan perkembangan kognitif. Fowler melihat ada 6 fase perkembangan spiritual, yaitu:

1. *Intuitive-projective faith*

Fase ini minimal terjadi setelah usia 4 tahun. Pada fase ini manusia hanya fokus pada kualitas secara permukaan saja, seperti apa yang digambarkan oleh orang dewasa dan tergantung pada luasnya fantasi dari manusia itu sendiri. Di sini konsep Tuhan direfleksikan sebagai sesuatu yang gaib.

Orang tua merupakan *figure* orang dewasa yang paling dekat dengan anak usia ini. Seiring perkembangan kognitif anak diusia ini pada tahapan praoperasional. Dimana anak berpikir pada tingkat simbolik tapi belum menggunakan operasi kognitif, artinya belum bisa menggunakan logikanya untuk memahami suatu konsep. Kemampuan orang tua dalam merefleksikan konsep Tuhan sebagai sesuatu yang gaib menumbuhkan fantasi bagi anak, bahwa Tuhan itu ada, bisa melihat keberadaan kita, mengetahui apapun yang kita lakukan, selalu bersama kita, melindungi dan menjaga kita dan orang-orang yang baik.

2. *Mythical-literal faith*

Terjadi pada usia minimal 5 sampai 6 tahun. Pada fase ini, fantasi sudah tidak lagi menjadi sumber utama dari pengetahuan, dan pembuktian fakta menjadi perlu. Pembuktian kebenaran bukan berasal dari pengalaman aktual yang dialami sendiri, tapi berasal dari sesuatu yang dianggap lebih ahli, seperti guru, orang tua, buku, dan tradisi. Kepercayaan di fase ini mengarah pada sesuatu yang konkrit dan tergantung dari kredibilitas orang yang bercerita. Disinilah orang tua dituntut dalam membersamai anak memahami konsep Tuhan kepada sesuatu yang konkrit. Biasanya anak lebih banyak bertanya melalui ciptaanNya.

3. *Poetic-conventional faith*

Terjadi pada usia minimal 12 sampai 13 tahun. Pada fase ini kepercayaan tergantung pada konsensus dari opini orang lain, orang yang lebih ahli. Mempelajari fakta masih menjadi sumber informasi, tapi individu mulai percaya pada penilaian mereka sendiri. Meskipun demikian mereka belum sepenuhnya percaya terhadap penilaian mereka tersebut.

4. *Individuating-reflective faith*

Terjadi pada usia minimal 18 sampai 19 tahun. Pada fase yang ketiga remaja tidak dapat menemukan area pengalaman baru karena tergantung pada orang lain di kelompoknya yang belum tentu dapat menyelesaikan masalah. Individu di fase ini mulai mengambil tanggungjawab atas kepercayaannya, perilaku, komitmen, dan gaya hidupnya. Tapi individu pada tahap ini tetap masih membutuhkan figure yang bisa diteladani.

5. *Paradoxical-consolidation faith*

Terjadi pada usia minimal 30 tahun. Pada fase ini individu mulai bisa memahami dan mengintegrasikan elemen spiritual seperti simbolisasi, ritual, dan kepercayaan. Individu di fase ini juga menganggap bahwa semua orang termasuk dalam kelompok

yang universal dan memiliki rasa kekeluargaan terhadap semua orang.

6. *Universalizing faith*

Terjadi pada usia minimal 40 tahun. Tapi meskipun begitu Fowler menganggap bahwa sangat sedikit orang yang mampu mencapai fase ini, sama seperti fase terakhir dari perkembangan moral Kohlberg.

Taylor, Lilis dan LeMone, 1997; Craven Hirnle, 1996; dan Hamid, 2000; Mereka menjelaskan bahwa faktor penting yang dapat mempengaruhi spiritualitas seseorang adalah 1). Pertimbangan tahap perkembangan, dimana manusia mempunyai persepsi tentang Tuhan dan bentuk sembahyang yang berbeda menurut usia, jenis kelamin, agama, dan kepribadian manusia, 2). Keluarga, peran orang tua sangat menentukan dalam perkembangan spiritual seseorang. Oleh karena keluarga merupakan lingkungan terdekat dan lingkungan pertama seseorang dalam mempersepsikan kehidupan di dunia, maka pandangan seseorang pada umumnya diwarnai oleh pengalaman mereka dalam berhubungan dengan orang tua dan saudaranya. 3). Latar belakang etnik dan budaya. Sikap, keyakinan dan nilai dipengaruhi oleh latar belakang etnik dan sosial budaya. Pada umumnya seseorang akan mengikuti tradisi agama dan spiritual keluarga. 4). Pengalaman hidup sebelumnya. Pengalaman hidup baik yang positif maupun pengalaman negatif dapat mempengaruhi spiritualitas seseorang. Sebaliknya juga dipengaruhi oleh bagaimana seseorang mengartikan secara spiritual kejadian atau pengalaman tersebut. 5). Krisis dan perubahan. Krisis dan perubahan dapat menguatkan kedalaman spiritual seseorang. Krisis sering dialami ketika seseorang menghadapi penyakit, penderitaan, proses penuaan, kehilangan dan bahkan kematian, khususnya pada pasien terminal atau dengan prognosis yang buruk. 6). Terpisah dari ikatan spiritual. Menderita sakit terutama yang bersifat akut seringkali membuat

individu merasa terisolasi dan kehilangan kebebasan pribadi dan system dukungan sosial. 7). Isu moral terkait dengan terapi. Pada kebanyakan agama, proses penyembuhan dianggap sebagai cara Tuhan untuk menunjukkan kebesarannya walaupun ada juga agama yang menolak intervensi pengobatan.

Adapun karakteristik spiritualitas terdiri dari 4 yaitu : (1) hubungan dengan Tuhan, (2) hubungan dengan diri sendiri, (3) hubungan dengan orang lain, (4) hubungan dengan alam. Pertama, hubungan dengan Tuhan merupakan keadaan yang menyangkut ritual sembahyang dan berdoa, beribadah (Kozier, Erb, Blais & Wilkinson, 1995). Dapat dikatakan bahwa seseorang terpenuhi kebutuhan spiritualnya jika ia mampu menemukan makna bagi dirinya dalam tujuan keberadaannya di dunia ataupun kehidupan, menjalin hubungan yang positif dan dinamis, membina integritas personal dan merasa diri berharga, merasakan kehidupan yang terarah terlihat melalui harapan dan mengembangkan hubungan dengan orang lain secara positif (Hamid, 2000). Kedua, hubungan dengan diri sendiri merupakan kekuatan dari dalam diri sendiri seseorang yang meliputi pengetahuan diri yaitu siapa dirinya, apa yang dapat dilakukan, dan juga sikap yang menyangkut kepercayaan pada diri sendiri, percaya pada kehidupan atau masa depan, ketenangan pikiran serta keselarasan dengan diri sendiri. Kekuatan yang timbul dari diri seseorang membantunya menyadari makna dan tujuan hidupnya, diantaranya memandang pengalaman hidupnya sebagai pengalaman positif, kepuasan hidup, optimis terhadap masa depan dan tujuan hidup yang semakin jelas (Kozier, Erb, Blais & Wilkinson, 1995). Ketiga, hubungan dengan orang lain. Hubungan ini terbagi atas harmonis dan tidak harmonisnya hubungan dengan orang lain. Keadaan harmonis meliputi pembagian waktu, pengetahuan dan sumber secara timbal balik, mengasuh anak, mengasuh orang tua dan yang sakit, serta meyakini kehidupan dan kematian. Sedangkan kondisi yang tidak harmonis mencakup konflik dengan orang lain

dan resolusi yang menimbulkan ketidakharmonisan dan friksi serta keterbatasan asosiasi (Kozier, Erb, Blais & Wilkinson, 1995).

Daftar Pustaka

- Craven dan Hirnle. (2000). *Fundamentals of Nursing*. Philadelphia: Lippincott.
- Dacey, J.S., & Travers, J.F. (2004). *Human Development: Across The Lifespan*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Hamid, Achir Yani. (2000). *Buku Pedoman Askep Jiwa-1 Keperawatan Jiwa Teori dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Herawati, N., Herlambang, S.M., Setyaningsih (2019). Peran Dukungan Keluarga dan Keharmonisan Perkawinan Orang Tua dalam Pendidikan Spiritual Anak. *Jurnal Wacana*. Vol.11. No.2. ISSN: 2716-1625 (online). Diakses tanggal 10 November 2021.
- Kozier B, Erb G., Blais K (1995). *Profesional Nursing Practice : Concepts and Perspectives 3rd Edition*. California : Addison- Wesley.
- Parsiak (2012). *Spiritualitas dan integrasi spiritualitas dalam Pendidikan*. Surabaya: Komisi Imtak Graha Masyarakat Ilmiah Kedokteran & FMI, Fakultas Kedokteran Unair.
- Rofiah, Alifatur (2013). *Pengaruh Keharmonisan keluarga terhadap tingkat Kecerdasan Spiritual Anak di MI Miftahul Huda Kedunglumpang Jombang*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Diakses tanggal 12 November 2021.
- Soetjningsih. (1995). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: penerbit buku kedokteran EGC.
- Taylor C, Lilis C, LeMone, P. (1997). *Fundamental of Nursing: The Art and Science of Nursing Care*. Philadelphia : Lippinoot-Raven Publishers.
- Yusuf A., Nihayati H.E., Iswari M.F., (2017). *Kebutuhan Spiritual: Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Medika.

SAMPAI JUMPA *PICKY EATER*: PANDUAN PRAKTIS ORANG TUA BAGI ANAK YANG MENGALAMI *PICKY EATER*

Dwi Nurhayati Adhani M.Psi., Psikolog

Universitas Trunojoyo Madura

dwi.adhani@trunojoyo.ac.id



Azka adalah anak berusia 1 tahun. Ia merupakan anak satu-satunya. Azka tidak mau makan makanan penambah ASI, dan yang disukai hanya minum susu saja, sehingga saat itu berat badannya berkurang dan di bawah standar yang dianjurkan 7-11, 5 kg untuk anak perempuan, akan tetapi berat badan Azka saat itu hanya mencapai 6,5-6,8 kg saja. Saat Azka dibawa ke dokter anak untuk imunisasi, dokter anak selalu bilang ke mamanya agar menaikkan berat badan untuk anak. Dokter anak memeriksa sistem pencernaan Azka, namun menurut diagnosa dokter tidak ada masalah dengan sistem pencernaan Azka, sehingga Azka hanya perlu menaikkan berat badan dengan makan lebih banyak. Setelah mendapatkan penjelasan dari dokter bahwa tidak ada masalah dengan sistem pencernaan Azka, maka mama dari Azka mulai meminumkan vitamin berbentuk botol yang diresepkan dokter. Namun, seiring waktu vitamin yang diresepkan dokter tidak banyak membantu berat badan Azka. Mama dari Azka berusaha mencari beberapa jenis vitamin yang dapat membantu Azka untuk makan bahkan samp 3-6 jenis vitamin dengan merk yang berbeda. Namun, hal tersebut tidak banyak memberikan hasil yang signifikan.

A. Pendahuluan

Beberapa orang tua mungkin mengalami seperti hal di atas, saat anak mengalami *picky eater* maka yang terjadi adalah kebingungan. Banyak hal yang mungkin terjadi, misalnya saat anak sudah diberikan vitamin untuk menambah nafsu makan, namun setelah vitaminnya habis, maka anak akan kembali ke posisi semula yaitu gerakan tutup mulut dan *picky eater* dengan memakan makanan yang disukai saja.

Sebelum melihat tentang *picky eater* lebih dalam, maka dibahas “periode ideal” yaitu fase anak untuk makan (Piette, Linda, 2006):

1. *Weaning* adalah periode seorang bayi diperkenalkan makanan padat. Proses *weaning* lebih mudah dilakukan saat bayi sebelum berusia 15 bulan. Mengambil botol saat anak usia 2 tahun lebih sulit.
2. *Drinking Milk* adalah periode saat orang tua mulai memperkenalkan cara meminum dengan gelas/ cup seperti air susu ibu, susu formula, minuman *yoghurt*. Periode ini sebaiknya dilakukan saat anak berusia 1 tahun.
3. *Sitting at table*, sebaiknya anak yang memasuki untuk makan makanan padat maka anak diperkenalkan untuk makan dengan duduk di tempat, seperti menempatkan mereka pada *high chair*. Jika orang tua terlambat untuk memperkenalkan makan dengan posisi duduk dan diam di tempat, maka anak akan mudah rewel, dan kesulitan untuk makan, karena anak akan lebih banyak bergerak.
4. *Chewing* adalah periode saat anak belajar untuk makan makanan padat dengan menggerakkan geraham kanan kiri, atas dan bawah. Hal dimulai pada periode 6 bulan.

Teori Adaptasi-Hierarki Makan (Fraker, et. al, (2007): (1) Melihat, maksudnya adalah anak melihat suatu makanan; (2) Membau, maksudnya anak dapat membau aroma dari makanan; (3) Menyentuh, maksudnya anak dapat menyentuh makanan; (4)

Mengunyah, maksudnya anak dapat mengunyah makanan; (5) Merasakan, maksudnya anak dapat merasakan sensasi variasi rasa; dan (6) Menerima makanan, maksudnya adalah anak dapat menerima makanan kemudian menyukainya dan makan makanan tersebut.

B. Tinjauan Teori

1. *Picky eater*

Picky eater yaitu anak masih mau makan beberapa varian makanan yang belum dimakan akan tetapi anak menolak untuk menolak memakan dengan jumlah cukup. Anak *picky eater* masih mau makan golongan seperti karbohidrat akan tetapi anak *picky eater* lebih menyukai rasa dan tekstur yang disukai, misal menolak makan nasi, akan tetapi masih mengonsumsi mie dan roti (<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/pilih-pilih-makanan>, diakses tanggal 7 September 2021, pukul 10.45 WIB).

Picky eater adalah perilaku anak untuk selektif sehingga mereka menolak memakan jenis makanan tertentu seperti bunga kol, atau asparagus. *Picky eater* yang tergolong level rendah menyukai 30 jenis makanan, kemungkinan mereka memilih makanan, tetapi mereka masih memakan jenis makanan seperti buah, sayuran, daging.

Perbedaan *picky eater* dengan *problem feeding* (Hemrick, Ellen, 2015)

<i>Picky Eater</i>	<i>Problem Feeding</i>
Makan setidaknya kurang lebih 30 jenis makanan	Makan setidaknya kurang lebih 20 jenis makanan
Masih mau mencoba makan jenis makanan baru walaupun sangat jarang	Tidak mau mencoba jenis makanan baru dan menangis
Memakan dan mau merasakan 1 jenis makanan dalam 1 kelompok	Menolak semua kategori makanan yang memiliki tekstur

2. Isu-isu tentang *picky eater*

- a. *Picky eater* dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya tekanan untuk makan, faktor kepribadian, praktik dari orang tua/gaya memberi makan, termasuk kontrol orang tua, dan pengaruh sosial (Jani Mehta, Mallan, Mihrshahi, Mandalika, & Daniels, 2014; Moroshko & Brennan, 2013).
- b. Asesmen untuk mengetahui anak mengalami *picky eater* ada beberapa bentuk asesmen, yaitu *Lifestyle Behaviour Checklist* (West & Sanders, 2009), *Five items including refusal to eat foods and resistance or difficult behavior around food* (Haszard et al., 2014), *Children's Eating Behaviour Questionnaire* (Wardle et al., 2001), *Six items identified pickiness: high fussiness/high slowness in eating/high satiety responsiveness/low food enjoyment/low food responsiveness* (Bucher, Siegrist, and van der Horst, 2014).
- c. Prevalensi anak yang mengalami *picky eater* pada usia 4 tahun sekitar 5,6% di Belanda, 50% pada anak 2 tahun di Amerika, sekitar 59% dari anak usia 7-12 tahun di Cina (Taylor et al, 2015)
- d. Penelitian membuktikan adanya hubungan antara masalah pencernaan pada anak dan masalah perilaku makan. Anak yang mengalami *picky eater* akan mengalami sembelit karena kurang asupan nutrisi dan makanan yang mengandung serat. Bahkan terkadang anak yang mengalami konstipasi berat, masalah pencernaan, sakit saat buang air besar (Tharner, Anne, 2015).

2. Peran orang tua pada anak *picky eater*

Mengingat pentingnya isu *picky eater* dalam masa tumbuh kembang anak, maka dibutuhkan peran dari orang tua untuk mengatasi *picky eater* ini. Beberapa cara yang dapat dilakukan orang tua manakala menghadapi anak-anak *picky eater* antara lain:

- a. Menentukan tujuan dan tetap konsisten, yaitu saat menentukan tujuan agar anak mau makan sesuai dengan yang dibutuhkan dan orang tua harus konsisten saat menerapkan aturan, misal saat anak merengek ingin makan biskuit bentuk hewan sebelum waktu makan, maka orang tua berusaha untuk tetap konsisten dengan aturan yang diterapkan, dengan tidak memberi *snack* sebelum jam makan.
- b. Pertengakaran tentang makanan adalah orang tua menghindari mengomel agar anak untuk makan, karena hanya akan membuat anak stres dan malas makan. Orang tua perlu tetap menyediakan makanan untuk anak dan meletakkan di tempat yang mudah dia jangkau, dan sebaiknya anak akan belajar untuk mendengarkan yang tubuhnya inginkan, misal rasa lapar, maka anak akan mengambil makanan yang sudah disediakan.
- c. Melibatkan anak saat menyiapkan suatu masakan agar anak makin tertarik dengan makanan yang disajikan dan bangga akan masakan yang sudah membuatnya terlibat dalam proses masak, misalnya anak diminta untuk membantu memotong tomat, memetik bayam, kangkung, mencuci kepiting.



Gambar 1. Anak memetik sayur dilibatkan dalam kegiatan memasak

- d. Mengajak anak ke pasar atau supermarket saat berbelanja untuk memasak, dan memberinya kebebasan untuk memilih belanja makanan yang disukai, kemudian dikombinasikan dengan sayur dan buah serta sesuai dengan kecukupan gizi, misalnya saat anak menyukai bakso ikan dan ingin mengambil bakso ikan di supermarket, maka ibu juga mengajak anak berbelanja sayur yang dapat dikombinasikan dengan bahan makanan yang disukai anak tersebut.



Gambar 2. Anak memilih bahan makanan yang disukai di supermarket

- e. Memberi kesempatan anak untuk mandiri, misalnya saat anak makan sebaiknya orang tua membiarkan anak untuk makan sendiri, walaupun memerlukan waktu lama, serta terkadang membuat makanan tercecer, kemudian orang tua juga perlu memberikan pujian karena anak sudah bisa makan sendiri dan sudah mau makan.



Gambar 3. Anak dapat makan sendiri

- f. Makan bersama dengan orang tua, maksudnya disini adalah periode makan untuk orang tua dan anak harus sama. Anak harus makan bersama- sama dengan orang tua dengan membebaskan anak sendiri. Anak akan merasa termotivasi untuk makan jika melihat orang tuanya juga makan di depannya. Momen tersebut orang tua dapat membagi makanan yang disukai oleh anak dan sebaliknya sehingga terjadi komunikasi dan interaksi yang kuat oleh orang tua dan anak.
- g. Saat makan di sebuah resoran bersama keluarga, maka sebaiknya anak dijauhkan dari *gadget*, dan memberikan kesempatan anak untuk duduk sendiri dan makan sendiri. Hal ini akan membuat anak menjadi sibuk untuk menikmati proses makan dengan mengambil makanan sesuai dengan yang dia sukai, dan menjadi momen kebersamaan bersama keluarga.



Gambar 4. Anak makan bersama di restoran tanpa melibatkan *gadget*

- h. Berusaha untuk membuat jadwal yang konsisten untuk makan dan diusahakan makan bersama keluarga. Hal tersebut menjadi pembiasaan untuk anak, dan anak menjadi disiplin untuk makan pagi, makan siang, dan makan malam.
- i. Membuat makanan yang lebih menarik dengan memodifikasi, menghias atau membentuk makanan. Hal tersebut dapat dilakukan saat *weekend*, momen bersama anak dengan membuat masakan dengan cara menghias agar anak termotivasi.



Gambar 5. Anak dan ibu menghias makanan

- j. Anak diajak untuk mengikuti seperti *play-date* yang berisi kegiatan memasak sederhana untuk anak misalnya acara *fun cooking* dengan membuat sushi, dengan kegiatan tersebut maka anak merasa senang dan termotivasi untuk mencicipi makanan yang telah dibuatnya, serta akan menjalin interaksi sosial anak dengan anak yang lain.



Gambar 6. Anak mengikuti *fun cooking* membuat sushi

- k. Anak diajak untuk mencoba makanan baru dengan tekstur yang berbeda, sehingga anak memiliki 'kamus rasa' yang dimiliki dan anak tidak hanya makan salah satu jenis makanan saja. Misalnya anak diajak untuk mencoba jenis kerang yang tidak biasanya ia makan, ia diajari merasakan kerang jenis baru seperti kerang simping, kerang yang hanya ada sesuai musim saja.



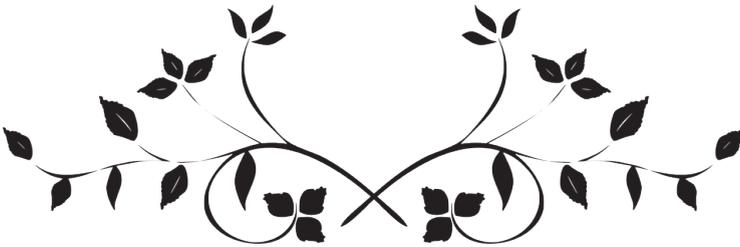
Gambar 7. Anak mencoba kerang yang tidak biasanya ia makan

3. Yang perlu dihindari orang tua saat anak mengalami Picky Eater:

- a. Memberikan penjelasan yang boleh dilakukan dan tidak boleh dan yang boleh dimakan
- b. Memperbolehkan anak untuk makan di mana-mana, dan bergerak ke mana-mana. Sebaiknya anak diberikan pembiasaan untuk makan di ruang makan
- c. Tidak membiasakan anak untuk makan sambil melihat televisi ataupun melihat *gadget*
- d. Orang tua dan anak makan dengan periode waktu yang berbeda-beda, sehingga orang tua makan di waktu yang berbeda dengan anak
- e. Orang tua tidak memberikan *role model* untuk makan makanan sehat yang berisi gizi dan serat

Daftar Pustaka

- Fraker, C., Fishbein, M., Cox, S., & Walbert, L. (2007). *Food Chaining*. Cambridge: Da Capo Press
- Hemrick, Ellen. 2015. *Picky Eater Problem Feeder*. Building Blocks, Inc. Naples, FL
- Jani Mehta, R., Mallan, K. M., Mhrshahi, S., Mandalika, S., & Daniels, L. A. (2014). An exploratory study of associations between Australian-Indian mothers' use of controlling feeding practices, concerns and perceptions of children's weight
- Moroshko, I., & Brennan, L. (2013). Maternal controlling feeding behaviours and child eating in preschool-aged children. *Nutrition & Dietetics*, 70, 49e53.
- Pietes, Linda. (2006). Just two more bites: Helping picky eaters say yes to food. English: Harmony
- Taylor et All. (2015). Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. *Appetite*. 95. pp 349-359
- Tharner, Annet et all. (2015). Bidirectional Associations between Fussy Eating and Functional Constipation in Preschool Children. *Journal Pediatric*, vol 166, pp 96
- <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/pilih-pilih-makanan>, diakses tanggal 7 september 2021, pukul 10.45
- <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Picky-Eaters.aspx>, diakses tanggal 11 september 2021, pukul 11.56



BAGIAN II
PARENTING PADA REMAJA

KEHARMONISAN KELUARGA DAN PENGASUHAN ORANG TUA PADA REMAJA

Rosyida Qorrin, S.Psi. & Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.

Universitas Trunojoyo Madura
rosyidaqorrin41@gmail.com, yudho.bawono@trunojoyo.ac.id

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa transisi atau peralihan juga menjadi sebutan bagi masa remaja (Agustiani, 2009). Pada masa ini, terjadi banyak perubahan di dalamnya, baik dari sisi psikologis maupun fisik. Jahja (2011) mengatakan bahwa perubahan pada remaja dimulai dari berfungsinya organ reproduksi. Pada sisi psikologis terjadi perubahan tugas perkembangan, karena dalam setiap periode kehidupan manusia terdapat berbagai macam tugas perkembangan dalam setiap masanya. Tugas perkembangan pada manusia memiliki keterkaitan dengan sikap maupun keterampilan yang harus dimiliki individu sesuai tahap perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan remaja sebagai makhluk sosial adalah bergaul dengan teman sebaya. William (dalam Jahja, 2011) mengatakan bahwa bergaul secara individual maupun kelompok dengan teman sebaya merupakan tugas perkembangan remaja.

Teman sebaya biasanya memiliki beberapa kesamaan seperti tingkatan kelas di sekolah serta kemampuan yang dimiliki. Usia

dan tingkat kematangan pada teman sebaya memiliki kesamaan (Sanrock, 2007). Kelompok teman sebaya adalah lingkungan bagi para remaja agar dapat bersosialisasi dengan nilai yang berlaku di kalangan mereka, partisipasi dalam kelompok teman sebaya memberi kesempatan besar bagi remaja untuk menjalani bagaimana cara belajar sosial atau *social learning* karena dari teman sebaya seorang remaja dapat mempelajari kebudayaan, kejujuran, keadilan, kerjasama, dan bertanggung jawab, mempelajari peranan sosial yang baru, dan dapat mengenal kehidupan demokratis (Marliani, 2016). Namun tidak jarang ditemui bahwa teman sebaya memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja, salah satu bentuk dampak negatif dari teman sebaya adalah kenakalan remaja. Kenakalan remaja merupakan bentuk penyimpangan tingkah laku, perbuatan serta tindakan remaja yang tidak taat pada norma sosial, agama serta hukum yang ada di lingkungan sekitar remaja tinggal (Willis, 2014).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (dalam Panjaitan, 2018) kasus kenakalan remaja di Indonesia setiap tahun semakin meningkat jumlahnya. Pada tahun 2013 kasus kenakalan remaja di Indonesia adalah sebesar 6325 kasus, kemudian mencapai 7007 kasus pada tahun 2014, dan 7762 kasus pada tahun 2015. Kenakalan tersebut mencakup narkoba, pencurian, pembunuhan, dan pergaulan bebas yang banyak dilakukan oleh remaja. Badan Narkotika Nasional (dalam Puslidatin, 2019) melaporkan bahwa penyalahgunaan obat-obat terlarang di kalangan remaja semakin meningkat, di mana peningkatan tersebut adalah sekitar 24-28%. Jika tidak segera disembuhkan maka rentan sebagai pengguna jangka panjang karena remaja memiliki waktu yang panjang untuk dapat mengkonsumsi obat-obatan terlarang. Selain rawannya terpapar obat terlarang, remaja juga rawan terpapar pergaulan bebas yang mengakibatkan terjadinya seks bebas. Pada tahun 2019 Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (dalam KKI, 2019) mengungkapkan bahwa seks bebas adalah permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja

Indonesia. Kepala BKKBN Subagyo menjelaskan bahwa penelitian survei kesehatan reproduksi remaja Indonesia menemukan bahwa seks bebas adalah hal yang wajar di kalangan remaja Indonesia.

Keluarga merupakan sistem unit sosial-ekonomi terkecil yang ada pada masyarakat, dasar dari semua lembaga dan berbagai elemen yang terdiri dari dua orang atau lebih dan memiliki ikatan perkawinan ataupun darah (Puspitawati, 2012). Keluarga memiliki pengaruh dalam pembentukan kepribadian individu. Individu memperoleh norma dan nilai dari lingkungan pertamanya yakni keluarga (Falah, 2014). Norma dan nilai dari keluarga inilah yang dibawa oleh remaja ketika melakukan interaksi dengan individu selain keluarga, sebab itulah perlu adanya keharmonisan dalam sebuah keluarga. Keluarga yang harmonis menyediakan tempat yang nyaman dan aman bagi anggotanya agar dapat tumbuh berkembang secara optimal sehingga berhasil menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik. Keharmonisan keluarga merupakan suatu kondisi keluarga yang di dalamnya terdapat keeratan dan saling berintegrasi antaranggota keluarga (Hawari, 1997).

Keharmonisan keluarga membuat remaja dapat melakukan interaksi yang baik dengan lingkungannya, karena di lingkungan keluarganya seorang remaja sudah diajarkan cara berinteraksi yang baik antarsesama anggota keluarga. Menurut Yusuf (2012) keharmonisan keluarga akan tercipta manakala setiap anggota keluarga sama-sama mencintai, peduli, jujur, terbuka, saling menghargai perasaan dan pendapat, adanya percakapan yang menyenangkan, mampu menyelesaikan masalah, memiliki kemampuan menyesuaikan diri, komunikasi yang berjalan baik dan orang tua mewariskan nilai-nilai budaya terhadap anak-anaknya. Seluruh anggota di dalam keluarga baik itu ayah dan ibu, ibu dan anak serta ayah dan anak saling berhubungan baik dan tidak ada pengacuhan.

Keharmonisan keluarga perlu dibentuk agar seluruh anggota keluarga dapat berkembang secara optimal karena tinggal di dalam keluarga yang harmonis. Setiap anggota keluarga memiliki tanggung jawab atas pembentukan keharmonisan keluarga ini, orang tua harus membimbing anak sehingga anak memahami hak dan kewajibannya di dalam keluarga (Endriani, 2017). Semua anggota keluarga bertanggung jawab atas keseimbangan dalam sebuah keluarga, sehingga memang diperlukan adanya kesadaran dari masing-masing anggota dalam sebuah keluarga.

Keharmonisan keluarga menjadi faktor penting perkembangan remaja dan kaitannya dengan perilaku sosial yang dimilikinya. Marmin (dalam Arintina & Fauziah, 2015) mengatakan bahwa seorang remaja yang tumbuh di lingkungan keluarga yang harmonis memiliki potensi yang lebih kecil untuk melakukan kenakalan daripada seorang remaja yang tumbuh di lingkungan keluarga disharmoni, hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ermawati (2016) dengan judul hubungan antara keharmonisan keluarga dengan perilaku siswa di sekolah dasar. Hasil penelitian ini adalah siswa yang tinggal di dalam keluarga yang disharmoni seperti keluarga *broken home*, hubungan yang tidak baik antara orang tua dengan anaknya, dan anak yang diacuhkan oleh keluarganya akan menjadi siswa yang bermasalah di sekolah. Remaja yang tinggal dalam keluarga disharmoni melampiaskan kekesalan ataupun emosinya dengan berperilaku buruk di sekolahnya. Disharmoni keluarga membuat remaja merasa tidak nyaman di dalam rumah sehingga memengaruhi perkembangan emosinya (Arintina & Fauziah, 2015).

Oktaviani dan Lukmawati (2018) melakukan penelitian yang mendukung adanya keterkaitan keharmonisan keluarga dengan perilaku sosial yang ada pada remaja. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan keharmonisan keluarga dengan kenakalan remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat

hubungan negatif yang sangat signifikan antara keharmonisan keluarga dengan kenakalan remaja siswa kelas IX di MTSN Negeri 2 Palembang, semakin tinggi tingkat keharmonisan keluarga maka semakin rendah pula tingkat kenakalan remaja, dan semakin rendah tingkat keharmonisan keluarga maka semakin tinggi pula tingkat kenakalan remaja.

Kenakalan remaja dapat dihindari oleh remaja apabila tinggal dalam sebuah keluarga yang harmonis. Remaja yang terlibat dalam tindak kenakalan mayoritas tinggal dalam keluarga yang tidak memiliki keharmonisan atau disharmoni (Safitri, 2019). Keluarga yang tidak memiliki keharmonisan atau disharmoni tidak memberikan figur untuk masing-masing anggotanya agar tumbuh berkembang dengan baik sehingga remaja melihat figur lain untuk dijadikan contoh, dan figur yang dijadikan contoh tersebut belum tentu baik. Perbedaan terlihat jelas dengan keluarga yang harmonis, di dalam keluarga yang harmonis seorang remaja telah diajarkan untuk bersikap jujur, saling menghargai, mencintai, peduli, dan terbuka pada sesama anggota keluarga. Remaja yang tinggal dalam keluarga harmonis akan mengikuti kebiasaan-kebiasaan pada keluarganya tersebut sehingga remaja dapat memiliki perilaku asertif. Perilaku manusia merupakan perilaku yang dapat dibentuk dengan penyesuaian pada lingkungan, salah satu proses pembentukan perilaku adalah dengan kebiasaan (Husen, 2019).

B. Tinjauan Teori

1. Definisi keharmonisan keluarga

Keluarga adalah sistem unit sosial-ekonomi terkecil yang ada pada masyarakat, dasar dari semua lembaga dan berbagai elemen yang terdiri dari dua orang atau lebih dan memiliki ikatan perkawinan ataupun darah (Puspitawati, 2012). Keluarga adalah sebuah sistem unit paling awal dan paling kecil yang ada di kalangan masyarakat dan sebuah negara, keluarga terdiri

dari ayah, ibu dan anak-anaknya (Sahara dkk, 2013). Menurut KBBI (2008) keharmonisan adalah keselarasan atau keserasian. Keharmonisan adalah rasa kebersamaan, saling menghargai, menyayangi, memelihara, penuh kasih sayang dan menutupi kekurangan satu sama lain, keharmonisan keluarga merupakan sebuah kondisi yang rukun, serasi, seimbang dalam kehidupan keluarga (Sahara dkk, 2013).

Menurut Hawari (1997) keharmonisan keluarga adalah suatu kondisi keluarga yang di dalamnya terdapat keeratan hubungan dan saling berintegrasi antaranggota keluarga. Keharmonisan keluarga bukan semata-mata ayah dan ibu tinggal bersama, melainkan justru melibatkan peran dari masing-masing anggotanya sehingga setiap anggota keluarga menjadi berfungsi (Sahara dkk, 2013).

Keharmonisan keluarga bukanlah kondisi yang statis, akan tetapi merupakan proses dinamis melibatkan semua sikap anggota di dalamnya, menerapkan nilai-nilai positif dan dialog yang memiliki konsep untuk mencapai keharmonisan keluarga (Ronosulistyo, Rosalina & Angelina, 2009). Membangun keharmonisan keluarga tentu tidak mudah, tidak selamanya kondisi dalam keluarga hanya mulus saja tanpa masalah maupun hambatan, oleh sebab itu membangun keluarga agar menjadi harmonis membutuhkan persiapan yang mumpuni sehingga peran di dalam keluarga dapat dipahami seluruh anggota keluarga (Sahara dkk, 2013). Menurut Yusuf (2012) keharmonisan keluarga dapat tercipta manakala masing-masing anggota keluarga dapat saling mencintai, peduli, jujur, terbuka, saling menghargai perasaan dan pendapat, adanya percakapan yang menyenangkan, mampu menyelesaikan masalah, memiliki kemampuan menyesuaikan diri, komunikasi yang berjalan baik dan orang tua mewariskan nilai-nilai budaya terhadap anak-anaknya.

Keluarga yang harmonis memberikan peran sosialisasi yang bertujuan untuk membentuk setiap anggotanya mematuhi nilai-nilai dan kaidah, sedangkan pada keluarga disharmoni sangat besar kemungkinan anggota keluarga menjadi parasit di masyarakat (Sahara dkk, 2013). Menurut Affandi (2017) keharmonisan keluarga merupakan salah satu penentu kebahagiaan individu, karena keharmonisan keluarga membuat anggotanya menjadi produktif dan sukses di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan penjelasan di atas, keharmonisan keluarga merupakan sebuah kondisi keluarga yang seimbang dan selaras, yang anggotanya memiliki dan memahami peran dalam keluarga tersebut sehingga di dalamnya terdapat rasa aman, nyaman, saling mengasihi dan peduli antarsesama anggota keluarga.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi keharmonisan keluarga

Sahara, dkk (2013) mengemukakan beberapa faktor yang dapat memengaruhi keharmonisan keluarga, antara lain:

- a. Perbedaan tingkat pendidikan. Perbedaan tingkat pendidikan pada suami istri pada sebuah keluarga awalnya bukan merupakan sebuah masalah, akan tetapi seiring berjalannya waktu muncul benih-benih disharmoni manakala suami memiliki pekerjaan yang lebih bagus dan istri yang memang sedari awal menjadi ibu rumah tangga. Suami mulai jarang di rumah dan memiliki gaya hidup yang tinggi dan istri tidak bisa mengimbangi, akibatnya keharmonisan keluarga menjadi retak.
- b. Tingkat sosial dan ekonomi. Terdapat banyak fakta di masyarakat bahwa meskipun sebuah keluarga memiliki finansial yang hanya ala kadarnya memiliki keluarga harmonis, namun tidak jarang ditemui bahwa finansial menjadi penyebab percekocokan dalam keluarga.

- c. Mobilitas sosial. Perpindahan seseorang dari suatu daerah ke daerah lain berhubungan erat mengakibatkan terjadinya pengaruh sosial bagi individu. Pekerjaan sering kali menjadi alasan kepala keluarga atau ayah berpindah tempat atau pergi keluar daerah dan tidak selalu berada di rumah, akibatnya tidak ada lagi peran dari sosok ayah dan suami sehingga menyebabkan terganggunya keharmonisan keluarga.
- d. Media komunikasi modern. Dewasa ini sangat mudah ditemukan media komunikasi modern, kemudahan ini menjadi biang dari kemanfaatan maupun kegunaan suatu modernisasi, namun dampak negatifnya adalah menjadi penyebab kekacauan dan keretakan keluarga yang mengarah pada disharmoni. Disharmoni dapat terjadi ketika masuknya komunikasi modern ke dalam keluarga yang tidak diantisipasi dengan persoalan bahwa komunikasi modern sifatnya dapat membawa kehancuran dalam keluarga, apalagi jika komunikasi modern dianggap sebagai hal eksklusif oleh anggota keluarga.

Faktor yang memengaruhi keharmonisan keluarga menurut Gunarsa (dalam Eviyana, 2019) adalah sebagai berikut:

- a. Perhatian. Perhatian merupakan salah satu faktor dapat memengaruhi keharmonisan dalam sebuah keluarga, keluarga yang harmonis merupakan keluarga yang saling memberikan perhatian antaranggota keluarga, sehingga semua anggota keluarga mengetahui permasalahan dalam keluarga tersebut dan diharapkan bersama-sama menjadi solusi terbaik agar dapat menyelesaikan permasalahan.
- b. Pengetahuan. Menambah pengetahuan sehingga memiliki wawasan yang luas diperlukan dalam sebuah

keluarga, sehingga masing-masing anggota keluarga dapat mengetahui perubahan yang terjadi pada anggota keluarganya, sehingga dapat meminimalisir kejadian-kejadian tidak menyenangkan yang bisa saja terjadi.

- c. Saling mengenali antaranggota keluarga. Saling mengenal secara dekat pada seluruh anggota keluarga dapat membuat terpupuknya rasa saling pengertian antaranggota keluarga, bila pengenalan telah terlaksana maka akan lebih mudah mengontrol peristiwa yang muncul pada keluarga, dan problematika dalam keluarga memungkinkan lebih mudah teratasi.
- d. Sikap saling menerima. Adanya sikap saling menerima antaranggota keluarga, menerima baik kelebihan ataupun kekurangan, apapun yang terjadi keluarga selalu menerima bagaimanapun kondisi anggota keluarganya.
- e. Peningkatan usaha. Setelah adanya sikap saling menerima keadaan anggota keluarga, maka perlu ada peningkatan kemampuan atas berbagai aspek dari seluruh anggota keluarga, peningkatan ini didasarkan pada minat masing-masing anggota keluarga tersebut sehingga dapat menciptakan perubahan-perubahan dalam keluarga tersebut.
- f. Penyesuaian. Penyesuaian perlu dilakukan oleh semua anggota keluarga tidak hanya anak tetapi juga orang tua. Penyesuaian ini dapat berupa penyesuaian terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam keluarga tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, faktor-faktor yang memengaruhi keharmonisan keluarga antara lain: perbedaan tingkat pendidikan, tingkat sosial-ekonomi, mobilitas sosial media komunikasi modern, perhatian, pengetahuan, saling mengenali antaranggota keluarga, sikap saling menerima, peningkatan usaha dan penyesuaian.

3. Pengasuhan (*parenting*)

Barangkali masyarakat awam sudah sering mendengar atau membaca kata pengasuhan (*parenting*), namun ketika ditanyakan artinya, bisa jadi kurang tepat dalam menjawabnya. Lantas, apa yang sebenarnya disebut dengan pengasuhan atau *parenting*? *Parenting* adalah pengasuhan (cara, perbuatan, dan sebagainya). Tujuan pengasuhan untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan anak dan dilakukan dengan dilandasi kasih sayang tanpa pamrih (Lestari, 2012).

Menurut Diana Baumrind (dalam Lestari, 2012) ada 4 jenis gaya pengasuhan, antara lain:

- a. Otoritarian: gaya pengasuhan yang membatasi dan menghukum. Hasilnya, anak menjadi tidak bahagia, ketakutan, minder, tidak mampu memulai aktivitas, memiliki kemampuan komunikasi yang lemah.
- b. Otoritatif: gaya pengasuhan yang mendorong anak untuk mandiri namun masih menerapkan batas dan kendali pada tindakan mereka. Hasilnya, anak sering kali ceria, bisa mengendalikan diri dan mandiri, berorientasi pada prestasi, memiliki hubungan yang ramah dengan teman sebaya, dapat bekerjasama dengan orang dewasa, mampu mengatasi stres dengan baik.
- c. Mengabaikan: gaya pengasuhan di mana orang tua sangat tidak terlibat dalam kehidupan anak. Hasilnya, anak cenderung tidak memiliki kemampuan sosial, memiliki pengendalian diri yang buruk dan tidak mandiri, memiliki harga diri yang rendah, tidak dewasa, dan mungkin terasing dari keluarga.
- d. Menuruti: gaya pengasuhan di mana orang tua sangat terlibat dengan anak, namun tidak terlalu menuntut atau mengontrol mereka. Hasilnya, anak tidak pernah belajar

mengendalikan perilakunya sendiri dan selalu berharap mendapatkan keinginannya, mendominasi, egosentris, tidak menuruti aturan, dan kesulitan dalam hubungan hubungan dengan teman sebaya (*peer*).

4. Keharmonisan keluarga dan pengasuhan orang tua

Bergaul dengan teman sebaya baik secara individual maupun kelompok merupakan tugas perkembangan remaja (William dalam Jahja, 2011). Teman sebaya dapat memberi dampak positif untuk perkembangan remaja. Kelompok teman sebaya menyediakan lingkungan untuk remaja agar dapat bersosialisasi dengan nilai yang berlaku di kalangan mereka, partisipasi dalam kelompok teman sebaya memberi kesempatan besar bagi remaja mendapatkan pembelajaran sosial atau *social learning* karena dari teman sebaya seorang remaja dapat mempelajari kebudayaan, kejujuran, keadilan, kerjasama, dan bertanggung jawab, mempelajari peranan sosial yang baru, dan dapat mengenal kehidupan demokratis (Marliani, 2016). Selain memberi dampak positif, bergaul dengan teman sebaya juga memberikan dampak negatif bagi remaja.

Kenakalan merupakan sebuah bentuk dampak negatif bergaul dengan teman sebaya. Kenakalan yang biasanya dilakukan oleh remaja antara lain minuman keras, penyalahgunaan narkoba, mencuri, dan pergaulan bebas. Sebagian besar remaja melakukan kenakalan karena pengaruh teman sebaya (Tianingrum & Nurjannah, 2019). Pengaruh negatif dari teman sebaya perlu dihindari agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi remaja di kehidupan mendatang. Peran keluarga turut serta memengaruhi apakah remaja dapat menghindari perilaku menyimpang yang disebabkan pengaruh teman sebaya. Keluarga yang membentuk kepribadian individu. Individu memperoleh norma dan nilai dari lingkungan pertamanya yakni keluarga (Falah, 2014).

Kepribadian individu mencerminkan bagaimana kondisi keluarganya. Kondisi keluarga yang harmonis memungkinkan individu berperilaku baik. Keharmonisan keluarga merupakan kondisi rukun, sepadan, pada kehidupan keluarga (Sahara dkk, 2013). Menurut Yusuf (2012) keharmonisan keluarga dapat diwujudkan jika semua anggota keluarga saling mencintai, peduli, jujur, terbuka, saling menghargai perasaan dan pendapat, adanya percakapan yang menyenangkan, mampu menyelesaikan masalah, memiliki kemampuan menyesuaikan diri, orang tua mengayomi anak, komunikasi yang berjalan baik dan orang tua mewariskan nilai-nilai budaya terhadap anak-anaknya.

Remaja yang tinggal dalam keluarga harmonis akan mengikuti kebiasaan-kebiasaan pada keluarganya tersebut sehingga remaja dapat memiliki perilaku asertif. Perilaku manusia merupakan perilaku yang dapat dibentuk dengan penyesuaian pada lingkungan, salah satu proses pembentukan perilaku adalah dengan kebiasaan (Husen, 2019). Sejalan dengan keharmonisan keluarga, yang mementingkan komunikasi, kepedulian, keterbukaan, dan saling menghargai, perilaku asertif merupakan kemampuan mengkomunikasikan perasaan, pikiran, keinginan tanpa memengaruhi atau membuat orang lain menyetujui apa yang diungkapkan. Keluarga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku asertif (Alberti & Emmons, 2017).

Terciptanya keluarga yang harmonis tidak lepas dari pengasuhan (*parenting*) yang diberikan orangtua kepada anak-anaknya. Menurut Lestari (2012) *parenting* adalah pengasuhan (cara, perbuatan, dan sebagainya). Tujuan pengasuhan adalah untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan anak dan dilakukan dengan dilandasi kasih sayang tanpa pamrih. Ada 4 gaya pengasuhan, antara lain: a) Otoritarian: gaya pengasuhan yang membatasi dan menghukum; b) Otoritatif: gaya pengasuhan

yang mendorong anak untuk mandiri namun masih menerapkan batas dan kendali pada tindakan mereka; c) Mengabaikan: gaya pengasuhan di mana orang tua sangat tidak terlibat dalam kehidupan anak; dan d) Menuruti: gaya pengasuhan di mana orang tua sangat terlibat dengan anak, namun tidak terlalu menuntut atau mengontrol mereka (Baumrind dalam Lestari, 2012).

Dari keempat gaya pengasuhan sebagaimana diuraikan di atas, gaya pengasuhan otoritatif dianggap dapat mendukung terciptanya keluarga yang harmonis. Hal ini karena orangtua yang menerapkan gaya pengasuhan otoritatif, orangtua akan mendorong anak untuk mandiri namun masih menerapkan batas dan kendali pada tindakan mereka. Keluarga yang harmonis tidak dapat terwujud apabila gaya pengasuhan orangtua masih cenderung membatasi dan menghukum, tidak terlibat dalam kehidupan anak, maupun tidak terlalu menuntut atau mengontrol anak-anak.

C. Penutup

Keluarga memiliki pengaruh dalam pembentukan kepribadian individu. Individu memperoleh norma dan nilai dari lingkungan pertamanya yakni keluarga. Norma dan nilai dari keluarga inilah yang dibawa oleh remaja ketika melakukan interaksi dengan individu selain keluarga, sebab itulah perlu adanya keharmonisan dalam sebuah keluarga. Keluarga yang harmonis menyediakan tempat yang nyaman dan aman bagi anggotanya agar dapat tumbuh berkembang secara optimal sehingga berhasil menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik.

Terciptanya keluarga yang harmonis tidak lepas dari pengasuhan (*parenting*) yang diberikan orangtua kepada anak-anaknya. Dari keempat gaya pengasuhan yang ada, gaya pengasuhan otoritatif

dianggap dapat mendukung terciptanya keluarga yang harmonis. Hal ini karena orangtua yang menerapkan gaya pengasuhan otoritatif akan mendorong anak untuk mandiri dan menerapkan batas serta kendali pada tindakan mereka. Keluarga yang harmonis tidak dapat terwujud apabila gaya pengasuhan orangtua cenderung otoriter, mengabaikan, dan terlalu menuruti anak.

Daftar Pustaka

- Affandi, R. (2017). Membuka tirai kebahagiaan hidup. Bogor: IPB Press
- Agustiani, H. (2009). Psikologi perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja. Bandung: PT Refika Aditama
- Alberti, R.E., Emmons, M.L. (2017). Perfect your right: Tenth edition. Canada: Impact Publisher
- Arintina, C.Y., Fauziah, N. (2015). Keharmonisan keluarga dan kecenderungan berperilaku agresif pada siswa SMK. *Jurnal Empati 4 (1) 208-212*
- Endriani, A. (2017). Hubungan antara keharmonisan keluarga dengan sikap disiplin siswa. *Jurnal Paedagogy 4 (2) 42-49*
- Ermawati. (2016). Hubungan antara keharmonisan keluarga dengan perilaku siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Sains, dan Humaniora 2 (3) 183-187*
- Eviyana, S. (2019). Keharmonisan keluarga bagi pasangan yang sudah menikah. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Lampung: Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Falah, S. (2014). Parents power. Jakarta: Republika penerbit
- Hawari, D. (1997). Al-Quran ilmu kedokteran dan kesehatan jiwa. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa
- Husen, M. (2018). Proses pembentukan perilaku manusia ditinjau dari hadis. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
- Jahja, Y. (2011). Psikologi perkembangan. Jakarta: Kencana
- Kamus Bahasa Indonesia. (2008). Jakarta: Pusat Departemen Pendidikan Nasional
- Kebijakan Kesehatan Indonesia. Seks bebas kini masalah utama remaja Indonesia. Diakses dari <https://kebijakankesehatanindonesia.net/25-berita/berita/859-bkkbn-seks-bebas-kini-masalah-utama-remaja-indonesia>

- Lestari, S. (2012). Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga. Jakarta: Kencana
- Marliani, R. (2016). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: Pustaka Setia
- Oktaviani, D., Lukmawati. (2018). Keharmonisan keluarga dan kenakalan remaja pada siswa kelas 9 MTS Negeri 2 Palembang. *Jurnal Psikologi Islam* 4 (1) 52-60
- Panjaitan, S. (2018). Peran tokoh masyarakat dalam mengatasi kenakalan remaja di Desa Buntu Bayu Hotonduhan Kabupaten Simalungun. *Thesis* (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Medan
- Puslitdatin. (2019). Penggunaan narkoba di kalangan remaja meningkat. Diakses dari <https://bnn.go.id/penggunaan-narkotika-kalangan-remaja-meningkat/>
- Puspitawati, H. (2012). Gender dan keluarga. Bogor: IPB Press
- Ronosulistyo, H., Rosalina, I., Angelina, A. (2009). Dialog keluarga menuju surga. Jakarta : Pustaka Oasis
- Safitri, A. (2019). Hubungan keharmonisan keluarga dengan kenakalan remaja di PKBM Al-jauhar kecamatan Bogor Utara kota Bogor. *Jurnal Obor Penmas* 2 (1) 97-107
- Sahara, E., Wiradnyana, K., Mediena, D., Hakim, K., Zulkarnain, Frolin., Ansyori, M.H., Sarwan, Rachmad, Akhirul, T., Chalid, I. (2013). Harmonious Family. Jakarta: Pustaka Obor
- Santrock, J.W. (2007). Remaja: Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Tianingrum, N.A., Nurjannah, U. (2019). Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku kenakalan remaja sekolah di Samarinda. *Jurnal Dunia Kesmas* 8 (4) 275-285
- Willis, S, S. (2014). Remaja dan masalahnya. Bandung: Alfabeta
- Yusuf, S. (2012). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

PERUNDUNGAN SIBER PADA REMAJA DAN POLA ASUH *SINGLE PARENT* AYAH

Ira Mustika, S.Psi. & Mery Atika, S.Psi., M.Si.

Universitas Trunojoyo Madura

ira.mustika64@gmail.com, mery.atika@trunojoyo.ac.id



A. Pendahuluan

Seiring berkembangnya teknologi digital dengan pesat, mengakses internet sangat mudah dilakukan. Penggunaan internet sudah menjadi kebutuhan yang penting bagi kehidupan seseorang. Remaja saat ini dapat bergaul dan berkomunikasi tanpa mengenal batas, ruang dan waktu menambah kemudahan dalam bergaul dan berinteraksi. Kemudahan akses internet saat ini sangat memungkinkan seseorang dapat mengekspresikan dirinya tanpa harus ada norma- norma sosial yang berlaku saat berinteraksi secara langsung. Seseorang dapat menjadi siapa saja saat berinteraksi dalam dunia maya. Ditambah lagi dengan kurangnya pengawasan pola penggunaan internet oleh orang tua mengakibatkan anak rentan terlibat hal-hal negatif. Padahal ini lah orang mudah untuk melakukan tindakan perundungan siber.

Seorang anak tidak selalu memiliki keluarga yang utuh, keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak disebut keluarga utuh. Fenomena yang kita jumpai sekarang, terdapat tidak sedikit keluarga yang tidak utuh seperti tanpa ayah atau tanpa ibu. Kehidupan seperti ini biasa disebut sebagai *single parent*. *Single parent* dibagi menjadi

dua macam, yaitu *single parent mother* (ibu tunggal) dan *single parent father* (ayah tunggal).

Peranan orang tua dalam mengawasi aktivitas anak dalam berinteraksi di internet merupakan faktor yang cukup berpengaruh pada kecenderungan anak untuk terlibat dalam perundungan siber sehingga penting untuk memahami bagaimana peranan keluarga dalam hal ini *single parent* ayah dalam kaitan permasalahan perundungan siber oleh remaja.

B. Tinjauan Teori

1. Pola Asuh Orang Tua *Single Parent*

Baumrind (dalam Santrok, 2007) menjelaskan bahwa pola asuh orang tua adalah sikap orang tua terhadap anak dengan mengembangkan aturan-aturan dan mencurahkan kasih sayang kepada anak. Selain berinteraksi, pola asuh juga mengajarkan anak tentang bagaimana menerapkan aturan dalam kehidupan, memberikan kasih sayang dan perhatian, serta menunjukkan perilaku yang baik sehingga anak mendapatkan contoh yang baik.

Baumrind (dalam Santrock, 2007) menyimpulkan dimensi pola asuh orang tua menjadi dua dimensi utama yaitu *responsiveness*/ penerimaan dan *demandingness*/ tuntutan. *Responsiveness* atau penerimaan mengacu pada dukungan dan kasih sayang yang diberikan oleh orang tua. Secara praktiknya, *responsiveness* yaitu adanya usaha dari orang tua untuk meluangkan waktu, mendukung keputusan anak, dan menunjukkan keterlibatan pada anak. Orang tua dapat dikatakan *responsiveness* apabila mereka sering tersenyum, memuji, dan memberikan semangat atau support kepada anak-anak mereka. Orang tua yang *responsiveness* akan mengekspresikan kehangatan yang mendalam, namun meskipun demikian mereka dapat menjadi cukup kritis ketika anak melakukan perilaku yang tidak pantas. *Demandingness*/

tuntutan memfokuskan pada kontrol atau pengawasan yang orang tua berikan untuk anak. *Demandingness* secara bahasa berarti ekspektasi orang tua. Mereka akan memantau perilaku anak-anak mereka untuk memastikan bahwa aturan yang dibuat oleh orang tua sudah ditaati. Orang tua dengan *demandingness* yang tinggi cenderung membatasi kebebasan anak untuk berekspresi dan memberikan banyak tuntutan. Keterkaitan antara dua dimensi tersebut (*responsiveness* dan *demandingness*) membentuk empat jenis pola asuh. Keempat pola asuh tersebut adalah otoritatif, otoriter, tidak terlibat, permisif.

a. Pola Asuh Otoritatif

Pola asuh ini akan menghasilkan anak yang mandiri, dapat mengontrol dirinya sendiri, berorientasi terhadap pencapaian, dan dapat mengatasi stress dengan baik. Selain itu, anak cenderung mempertahankan hubungan persahabatan dengan teman sebaya dan dapat bekerja sama dengan orang yang lebih dewasa.

b. Pola Asuh Otoriter

Anak dengan pola asuh ini cenderung tidak bahagia, takut, cemas, dan memiliki keterampilan komunikasi yang lemah. Anak suka membandingkan dirinya dengan orang lain.

c. Pola Asuh Uninvolved/Tidak Terlibat

Dalam pola asuh ini orang tua terkadang hanya berfokus pada kebutuhannya sendiri dan mengabaikan kebutuhan anak. Penelitian menjelaskan bahwa anak dengan pola asuh ini cenderung egois dan sering bermusuhan ketika remaja. Anak-anak juga suka memberontak, melakukan tindakan antisosial, nakal, dan berbagai macam pelanggaran kriminal.

d. Pola Asuh Permisif

Pola asuh permisif akan menghasilkan anak yang kurang dapat menghargai orang lain dan sulit untuk mengendalikan perilaku mereka. Selain itu, mereka cenderung egois, tidak patuh, mendominasi, dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan dengan teman sebaya.

Hasil penelitian Hestina (2017) menunjukkan bahwa pelaku bullying lebih banyak berasal dari keluarga yang orang tuanya membesarkan anaknya dengan pola asuh otoriter. Hal ini menyebabkan, anak-anak akan berperilaku buruk di sekolah dan tidak mampu berkomunikasi dengan orang tua. Orang tua juga kesulitan berkomunikasi dengan anak. Sejak anak di asuh secara otoriter, anak sudah mampu meniru atau melakukan hal yang sama seperti perilaku orang tuanya atau mengekspresikan perilaku negatif di luar lingkungan rumahnya.

Hetherington (dalam Dagun 2002) melakukan penelitian terhadap 96 keluarga selama dua tahun lebih, di mana 48 keluarga adalah keluarga utuh dan 46 keluarga lainnya adalah keluarga yang mengalami kasus perceraian. Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap. Pertama, setelah dua bulan perceraian, kedua setelah satu tahun dan yang ketiga setelah dua tahun. Hasil penelitian tersebut adalah di dalam kasus perceraian, kaum ibu lebih mengalami kesulitan dalam menangani anak-anak. Sementara bagi ayah, ia mengalami kesulitan dalam taraf berpikir, merenungi bagaimana menghadapi situasi dari perceraian yang terjadi. Hetherington juga menjelaskan bahwa ibu tunggal akan menjadi lebih keras pada anak laki-laki dan akan sering membentak anak laki-lakinya dikarenakan tekanan batin yang menimpa ibu tunggal tersebut. Perlakuan ibu tersebut pada sang anak sudah pasti akan memengaruhi pola asuh yang diberikan oleh ibu tunggal pada sang anak. Dagun (2002) menyatakan ketika kasus perceraian

terjadi, ternyata cara ayah dan ibu dalam mengasuh anaknya berbeda. Misalnya dalam soal memberikan perhatian, keramahan, dan kebebasan kepada anak-anak. Seorang ibu menjadi kurang memperlihatkan kasih sayang kepada anak-anaknya, khususnya terhadap anak laki-laki.

Berdasarkan studi yang dipublikasikan pada jurnal *The Lancet Public Health*, ditemukan bahwa tingkat kematian duda lebih tinggi 3 kali lipat dibandingkan pria beristri atau wanita yang sudah bercerai. Penelitian dilakukan pada populasi dari the *Canadian Community Health Survey* terhadap sejumlah 40,000 orang tua (yang masih menikah atau bercerai). Penelitian tersebut menyebutkan bahwa kurangnya kemampuan menangani stres pada duda, bila dibandingkan dengan wanita yang bercerai. Di saat yang sama para duda harus dapat merawat anak dengan baik. Selain itu, ia juga dituntut harus bisa mengurus keperluan rumah tangga, sekaligus mengurus diri sendiri dan bekerja. Terlebih lagi, kemampuan multitasking seringkali tidak dimiliki oleh pria. Oleh karena itu, tingkat stres duda lebih tinggi. (Simpson & Floud, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shundy (2015) terkait pola asuh menyatakan bahwa ada perbedaan pola asuh anak antara *single parent mother* (ibu tunggal) dan *single parent father* (ayah tunggal). Perbedaan tersebut terletak pada komunikasi, kontrol, peraturan, dan hukuman bagi anak. Pada *single parent father* komunikasi kurang terjalin dengan baik antara ayah dengan anak, selain itu tidak ada kontrol yang dilakukan kepada anak, tidak ada peraturan dan hukuman yang diterapkan kepada anak. Sedangkan pada *single parent mother* komunikasi terjalin dengan baik tetapi tidak hangat. kontrol yang dilakukan kepada anaknya tergolong rendah dan kurang konsisten dalam menerapkan peraturan dan hukuman pada anak.

2. Perundungan Siber

Hinduja & Patchin (2012) yang khusus meneliti tentang agresi di media online mengemukakan bahwa tindakan yang sengaja dilakukan berulang kali untuk menyakiti melalui penggunaan computer, telepon seluler, dan alat elektronik lain disebut sebagai perundungan siber. Tindakan tersebut mengacu pada insiden di mana remaja menggunakan teknologi untuk mengganggu, mengancam, menghina atau melakukan perbuatan yang menimbulkan pertengkaran dengan teman sebaya. Perbuatan yang termasuk dalam perundungan siber, misalnya seperti mengirimkan pesan teks yang melukai perasaan orang lain, menyebarkan rumor tentang teman sebaya menggunakan *smartphone*, menyebarkan foto dan video tentang teman sebaya di media sosial, maupun menggunakan aplikasi tanpa nama untuk menghina orang lain. Menurut Langos (2012), yang berpendapat bahwa perilaku perundungan siber merupakan serangkaian tindakan online (penindasan maya) dengan menggunakan media teknologi baik terjadi secara langsung maupun tidak langsung dengan maksud untuk merugikan orang lain (korban) yang tidak dapat dengan mudah membela dirinya sendiri.

Perundungan siber atau disebut juga sebagai *electronic bullying* didefinisikan sebagai tindakan bullying melalui email, Instant Messaging, ruang obrolan (chat room), website, situs game online, pesan singkat yang dikirim melalui telepon seluler maupun teknologi informasi dan komunikasi lainnya (Kowalski dkk, 2012).

Perilaku agresi yang digunakan untuk melakukan perundungan melalui media elektronik memiliki berbagai macam cara. Willard (dalam Kowalski dkk, 2012) kemudian mengklasifikasikan tujuh perilaku yang paling umum digunakan untuk melakukan tindakan perundungan siber, antara lain :

a. *Flaming*

Individu mengirimkan pesan teks berisi kata-kata yang penuh amarah dan frontal kepada orang lain.

b. *Harassment*

Individu mengirimkan pesan-pesan berisi gangguan pada email, sms, maupun pesan teks di jejaring sosial yang dilakukan secara terusmenerus kepada orang lain.

c. *Denigration*

Individu memposting pernyataan yang tidak benar atau kejam tentang seseorang dengan tujuan untuk merusak reputasi dan nama baik orang tersebut.

d. *Impersonation*

Individu berpura-pura menjadi orang lain untuk membuat seseorang terlihat buruk atau berada dalam bahaya. Misalnya, individu mencuri kata sandi akun jejaring sosial seseorang, kemudian memposting status yang negatif atau mengirimkan kata-kata menghina kepada orang lain.

e. *Outing and trickery*

Individu terlibat dalam trik untuk mengumpulkan informasi pribadi, foto-foto pribadi atau informasi memalukan tentang orang lain yang kemudian disebar dengan mempublikasikan melalui media elektronik.

f. *Exclusion*

Individu secara sengaja dan kejam mengeluarkan seseorang dari group online.

g. *Cyberstalking*

Individu mengganggu dan mencemarkan nama baik seseorang secara intens sehingga menimbulkan ketakutan yang besar pada orang tersebut.

3. Perundungan Siber Pada Remaja

Masa remaja ialah perkembangan transisi yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial dengan beragam bentuk latar belakang sosial, budaya dan ekonomi yang berbeda. Masa remaja ditentukan sekitar usia 11 dan 19 atau 20 tahun (Papalia, Feldman & Martorell, 2014). Santrock (2007) mendefinisikan remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun.

Perilaku *bullying* paling banyak terjadi di lingkungan sekolah, terutama di tempat-tempat yang bebas dari pengawasan guru maupun orang tua. Seiring dengan berkembangnya teknologi yang semakin canggih, perilaku *bullying* terjadi di kawasan yang lebih luas. Remaja saat ini lebih aktif memonitor komputer atau mengecek *smartphone* daripada bermain di luar bersama teman-teman sebaya. Perilaku *bullying* pun sekarang ini lebih mudah dilakukan melalui media elektronik, yang kemudian disebut sebagai perundungan siber (Sejiwa, 2008).

Teknologi komunikasi yang semakin canggih mengubah banyak cara pandangan remaja dalam membangun hubungan sosial dengan teman-teman sebaya (Papalia, Feldman & Martorell, 2014). Para remaja saat ini lebih sering bernalar mengenai orang-orang disekitar melalui dunia maya. Kebutuhan eksistensi remaja lebih banyak disalurkan melalui media-media sosial untuk menunjukkan diri dan menjadi pusat perhatian. Penggunaan teknologi komunikasi yang berlebihan dapat berdampak pada perkembangan emosi dan sosial remaja. Remaja cenderung lebih senang mengekspresikan emosi melalui status-status di media sosial daripada mengkomunikasikan secara langsung.

Kasus perundungan siber disebutkan Tokunaga (2010) bahwa perundungan siber banyak terjadi di usia Sekolah Menengah Pertama (SMP). Siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Indonesia rata-rata berada pada usia 12 hingga 14 tahun. Price & Dalgeish (2010) menemukan bahwa persentase terbesar usia yang terlibat dalam perundungan siber adalah usia 10 hingga 18 tahun. Lindfors, P. L., Heino, R. K., & Rimpela, A. H. (2012) juga melaporkan bahwa proporsi tertinggi terjadinya perundungan siber diantara usia 14 tahun dan yang terendah usia 18 tahun. Data yang didapat oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) di Indonesia pengguna internet terbanyak ada di rentang usia 15-19 tahun dan pengguna internet terbanyak kedua adalah usia 20-24 tahun (APJII, 2018). Dari data yang diperoleh APJII tersebut dapat diketahui bahwa pengguna internet terbanyak di Indonesia adalah remaja dengan rentang usia 15-19 tahun.

Usia 15-19 tahun di Indonesia adalah mereka yang masih berada di jenjang pendidikan SMP, SMA dan mahasiswa baru di Perguruan Tinggi. Hal ini sesuai dengan survei dari APJII tentang pengguna internet berdasarkan tingkat pendidikan. Mahasiswa atau Perguruan Tinggi (PT) sebanyak 92,6%, menempati urutan pertama sebagai pengguna internet terbanyak, yang kedua adalah SMA sebesar 90,2% dan ketiga adalah SMP sebesar 80,4% dari jumlah penduduk Indonesia. Alasan utama dalam menggunakan internet adalah komunikasi lewat pesan (24,7%), sosial media (18,9%), mencari informasi terkait pekerjaan (11,5%) (APJII, 2018). Setiap perkembangan pasti selalu disertai dengan dampak positif dan negatif, termasuk kemajuan teknologi. Salah satu bentuk kekerasan yang sering dialami anak muda di dunia maya adalah perundungan siber. Willard (2007) menegaskan bahwa perundungan siber terdiri dari mengirim atau mengunggah materi berbahaya atau terlibat dalam agresi sosial melalui Internet atau teknologi lainnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rifauddin (2016) fenomena perundungan siber yang dilakukan para remaja khususnya di wilayah Indonesia menunjukkan bahwa antara tahun 2011 dan 2013 yang diterbitkan pada Februari 2014 bahwa mayoritas anak muda di Indonesia telah menjadi korban perundungan siber. 400 anak-anak dan remaja antara usia 10 dan 19 mengambil bagian dalam penelitian ini. Juga ditemukan bahwa sembilan dari sepuluh siswa, atau 89 persen responden, berkomunikasi online dengan teman-teman mereka, 56 persen online dengan keluarga dan 35 persen online dengan guru mereka. Hingga 13 persen responden mengaku menjadi korban perundungan siber berupa hinaan dan ancaman. Hasil penelitian Ramadhan dan Coralia (2018) menyatakan bahwa banyak penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil bahwa pola asuh berpengaruh signifikan terhadap perilaku perundungan siber, khususnya pola asuh otoriter. menjadi perilaku perundungan siber karena teknologi saat ini bisa mewujudkannya. Meskipun data yang disajikan adalah data perilaku bullying, bukan perilaku perundungan siber. Namun perilaku bullying bisa berubah menjadi perilaku perundungan siber karena teknologi saat ini bisa mewujudkannya

Perundungan siber pada remaja terkait pengasuhan *single parent* ayah berdasarkan penelitian Mustika (2021) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel pola asuh *single parent* ayah dan variabel perilaku perundungan siber pada remaja. Variabel pola asuh *single parent* ayah (X) memengaruhi variabel perilaku perundungan siber pada remaja (Y) sebesar 17,7%.

4. Dampak Perundungan Siber Pada Remaja

Hinduja & Patchin (2014) mengemukakan efek negatif perundungan siber berdasarkan pengalaman para korban. Para korban perundungan siber merasa depresi, sedih, marah dan

frustrasi. Beberapa korban mengaku terluka baik secara fisik maupun mental. Perundungan siber yang dialami membuat para korban merasa tidak berdaya (Notar, C. E., Padgett, S., & Roden, J, 2013), tidak berharga dan tidak percaya diri. Beberapa korban sering merasa takut dan malu untuk pergi ke sekolah. Dampak-dampak negatif lain bagi korban yang pernah mengalami perundungan siber adalah menurunnya harga diri (Brewer & Kerslake, 2015; Hinduja & Patchin, 2010), mengalami bermacam-macam masalah akademis seperti ketidakhadiran di sekolah dan kegagalan di sekolah (Chibbaro, 2007), kekerasan di sekolah serta keinginan untuk bunuh diri (Klomek dkk, 2011).

Efek negatif dari perundungan siber tidak hanya dirasakan oleh korban. Pelaku *cyberbullying* juga mengalami penurunan harga diri (Brewer & Kerslake, 2015; Hinduja & Patchin, 2010). Pelaku kemungkinan mengalami implikasi jangka panjang antara lain peningkatan sikap antisosial, kekerasan atau perilaku kriminal pada masa dewasa (Patchin & Hinduja: Kulig dkk dalam Notar dkk, 2013). Pinchot & Paultet (2013) menemukan fakta-fakta bahwa perilaku perundungan siber dapat berlanjut menjadi masalah ketika siswa memasuki universitas walaupun insiden perundungan siber selama ini terjadi pada tahun-tahun sekolah menengah. Remaja yang terus-menerus melakukan perundungan siber dapat mengalami penurunan kualitas hubungan dengan teman sebaya. Remaja pelaku perundungan siber akan kehilangan dukungan dari teman-teman sebaya yang kemudian berdampak pada kesejahteraan psikologis (Price & Dalgeish 2010).

C. Penutup

Perundungan siber rentan terjadi pada remaja. Kemudahan akses teknologi yang ada saat ini memberikan peluang yang cukup tinggi para remaja dalam melakukan perundungan siber. Peranan orang tua dalam mengawasi aktivitas anak dalam berinteraksi di internet

merupakan faktor yang cukup berpengaruh pada kecenderungan anak untuk terlibat dalam perundungan siber. Pola asuh *single parent* ayah memiliki kaitan dalam kasus perilaku perundungan siber pada remaja. Dampak perilaku perundungan siber pada remaja memunculkan implikasi jangka panjang terkait agresifitas pada masa dewasa dan kualitas hubungan dengan sebaya yang tentunya akan berdampak pada kesejahteraan psikologisnya.

Daftar Pustaka

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2018). *Profil Pengguna Internet Indonesia 2014*. Jakarta: Author.
- Brewer, G. & Kerslake, J. (2015). *Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness*. *Computer in Human Behavior*, 48, 255-260.
- Chibbaro, J. S. (2007). *School Counselors and the Cyberbully: Interventions and Implications*. *ASCA*, 11 (1), 65-68.
- Dagun, M. S. (2002). *Psikologi Keluarga*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Haffer, D., R., & Kipp, K. (2014). *Development psychology: childhood and adolescence, 9th edition, international edition*. United Station America: WADSWORTH Cengage Learning.
- Hestina. (2017). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecenderungan Bullying Siswa*. FKIP Universitas Lampung.
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2010). *Cyberbullying and Self-esteem*. *Journal of School Health*, 80 (12), 614-621.
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2014). *Cyberbullying: Identification, Prevention & Response*. *Cyberbullying Research Center* (www.cyberbullying.us).
- Klomek, A. B., Sourander, A. & Gould, M. S. (2011). *Bullying and Suicide*. *Psychiatric Times*, 28 (2), 1-6.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P. & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying:*

- Bullying in The Digital Age. Second Edition. Wiley-Blackwell.*
- Langos, C. (2012). *Cyberbullying: The Challenge to Define. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 285-289.
- Lindfors, P. L., Heino, R. K., & Rimpela, A. H. (2012). *Cyberbullying among Finish adolescents - a population – based study. BMC Public Health*, 12.
- Mustika, Ira. (2021) *Pengaruh Pola Asuh Single Parent Ayah Terhadap Perilaku Perundungan Siber Pada Remaja. Skripsi. Program Studi Psikologi: Universitas Trunojoyo Madura.*
- Notar, C. E., Padgett, S., & Roden, J. (2013). *Cyberbullying: Resources for Intervention and Prevention. Universal Journal of Educational Research*, 1 (3), 133-145.
- Pinchot, J. L., & Paultet, K. L. (2013). *Social Networking: Friend or Foe? A Study of Cyberbullying at a University Campus. Issues in Information Systems*, 14 (2), 174-181.
- Price, M. & Dalgeish, J. (2010). *Cyberbullying: Experiences, Impacts and Coping Strategies. BoysTown (www.kidshelp.com.au).*
- Ramadhan dan Coralia. (2018). *Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Cyberbullying Pada Remaja. <http://proceeding.unisba.ac.id/index.php/PronaP/article/view/1491>*
- Riebel, J., Jager, R.S., & Fischer, U.C. (2009). *Cyberbullying in Germany – an exploration of prevalence, overlapping with real life bullying and coping strategies. Psychology Science Quarterly*, 51 (3), 298-314.
- Rifauddin, M. (2016). *Fenomena cyberbullying pada remaja. Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khianah Al-Hikmah*, 4(1), 35-44
- Santrock, J. (2007). *Child development (Ed ke-11). New York: McGraw Hill.*
- Sejiwa (Yayasan Semai Jiwa Amini). (2008). *Bullying: Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak. Jakarta: PT. Grasindo.*
- Shundy, Bagas Tigara Akbar. 2015. *Pengasuhan Single parent pada*

Kasus Kenakalan Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Simpson, R. F., & Floud, S. (2018). *Premature mortality in single fathers*.

The Lancet Public Health, Vol 3 (3): 101-102.

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). *Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49 (4), 376-385.

Tokunaga, R. S. (2010). *Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization*. *Computers in Human Behavior*, 26, 277-287.

Willard, N. (2005). *Cyberbullying and cyberthreats*. Washington: U.S. Department of Education.

**“MAAH.. KENAPA HABIS MIMPI GITUAN, CELANAKU
KOK BASAH?”:UPAYA MEMBANGUN KOMUNIKASI
SEPUTAR SEKSUALITAS PADA REMAJA LAKI-LAKI**

Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.

Universitas Trunojoyo Madura
yudho.bawono@trunojoyo.ac.id



A. Pendahuluan

Salah satu tahap atau masa dalam rentang kehidupan manusia adalah masa remaja. Menurut Mönks, Knoers, dan Haditono (2001) remaja dianggap tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak maupun golongan dewasa. Remaja ada di antara anak dan orang dewasa, bahkan di ranah hukum, tidak dikenal istilah remaja karena hanya mengenal istilah anak dan dewasa (Sarwono, 2013). Lebih jauh Lewin (dalam Mönks, dkk, 2001) mengemukakan bahwa remaja ada di tempat marginal. Disebabkan ada beragam persyaratan untuk dapat dikatakan sebagai orang dewasa, maka remaja lebih mudah dimasukkan ke dalam kategori anak daripada kategori dewasa. Baru pada akhir abad ke 18 masa remaja dipandang sebagai periode yang lepas dari periode kanak-kanak. Meskipun demikian, kedudukan dan status remaja berbeda dibandingkan anak. Masa remaja menunjukkan sifat-sifat masa transisi atau peralihan (Calon dalam Mönks, dkk, 2001) karena remaja belum berstatus orang dewasa namun juga tidak berstatus kanak-kanak.

Secara etimologis, Hurlock (1994) mengemukakan bahwa istilah remaja berasal dari kata *adolescence* (bahasa Latin) *adolescere*, kata bendanya *adolescentia*, yang berarti remaja; tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa; di mana istilah *adolescence* ini, saat ini memiliki arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Penggunaan istilah remaja sendiri sangat beragam. Ada yang memberi istilah: *puberty* (Inggris), *puberteit* (Belanda), *pubertas* (Latin). Ada pula yang menggunakan istilah *adolescentio* (Latin) yaitu masa muda, istilah *pubescence* yang berasal dari kata *pubis* yang dimaksud *pubis hair* atau rambut di sekitar kemaluan. Dengan tumbuhnya rambut itu suatu pertanda masa kanak-kanak berakhir dan menuju kematangan/ kedewasaan seksual (Rumini & Sundari, 2004).

Selain tumbuhnya rambut di sekitar kemaluan yang dianggap sebagai suatu pertanda masa kanak-kanak berakhir dan menuju kematangan/ kedewasaan seksual, pertanda yang lain, khususnya pada remaja laki-laki adalah “mimpi basah”. Menurut Risman, Madani, dan Maisura (2014) mimpi basah terjadi ketika organ reproduksi laki-laki (meliputi penis, testis, kelenjar prostat, dan sebagainya) sudah mulai berfungsi dalam memproduksi sperma. Cairan sperma yang keluar dari kemaluan laki-laki disebut air mani. Peristiwa ini menandakan seorang anak laki-laki sudah beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Tidak jarang, peristiwa pertama kalinya anak laki-laki mengalami mimpi basah inilah yang membuat mereka bingung dan tidak tahu harus bertanya kepada siapa. Di sinilah pentingnya peran orang tua mulai mengajak berkomunikasi tentang seksualitas manakala mengetahui anak laki-lakinya sudah mengalami mimpi basah dan mulai bertanya tentang mimpi basah kepada orangtuanya.

B. Tinjauan Teori

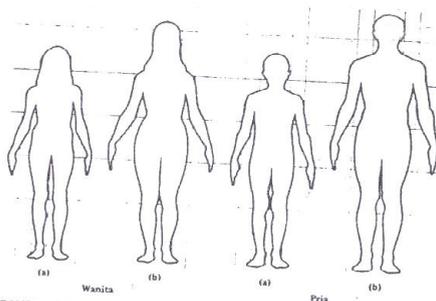
1. Pengertian dan pembagian masa remaja. Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Secara umum, Hurlock (1994) membagi masa remaja menjadi dua, yaitu awal masa remaja dan akhir masa remaja. Garis pemisah antara awal masa remaja dan akhir masa remaja terletak di sekitar usia 17 tahun. Awal masa remaja berlangsung dari usia 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 tahun atau 17 tahun sampai usia 18 tahun. Konopka (dalam Agustiani, 2009) sendiri membagi masa remaja menjadi tiga bagian, antara lain:
 2. Masa remaja awal (12-15 tahun). Pada masa ini, individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.
 3. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun). Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self-directed*). Pada masa ini, remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai.
 4. Masa remaja akhir (19-22 tahun). Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini, remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*.

Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dari tahap ini.

Menurut Desmita (2015) batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan menjadi tiga yaitu: 12-15 tahun disebut dengan masa remaja awal, 15-18 tahun disebut masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun disebut remaja akhir. Namun batasan usia ini menurut Mönks, dkk (2001) masih dibagi lagi menjadi: usia 10-12 tahun (masa pra-remaja/ pra-pubertas); usia 12-15 tahun (remaja awal/ pubertas); 15-18 tahun (remaja pertengahan); dan 18-21 tahun (remaja akhir), di mana usia 12-21 tahun (remaja awal-remaja akhir) ini disebut dengan *adolesensi*.

1. Perubahan fisik dan seksual remaja

Salah satu masa dalam rentang kehidupan individu, di mana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat, selain masa pranatal dan bayi adalah masa remaja (Yusuf, 2012). Hingga usia 9 tahun dapat dikatakan pertumbuhan tinggi badan laki-laki dan perempuan berjalan sama, namun setelah itu mulai permulaan percepatan pertumbuhan pada perempuan, sedang percepatan pada remaja laki-laki lebih kemudian (Rumini & Sundari, 2004).



GAMBAR 7.4. Perubahan proporsi tubuh anak laki-laki dan perempuan (a) sebelum dan (b) sesudah perubahan pubertas berakhir. (Diambil dari J. M. Tanner. *Growing up. Scientific American*, 1973, 229(3), 36-43. Dipaparkan dengan izin).

Gambar 1

Perubahan proporsi tubuh remaja laki-laki dan perempuan

Sumber: *Growing Up. Scientific American*, J. M. Tanner (1973)

Pada mulanya, tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini, kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktiflah bertumbuh dengan cepat, baik pada anak laki-laki maupun anak perempuan. Mereka mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, yang disebut “*growth spurt*” (percepatan pertumbuhan) di mana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi badan (Zigler & Stevenson dalam Desmita, 2015).

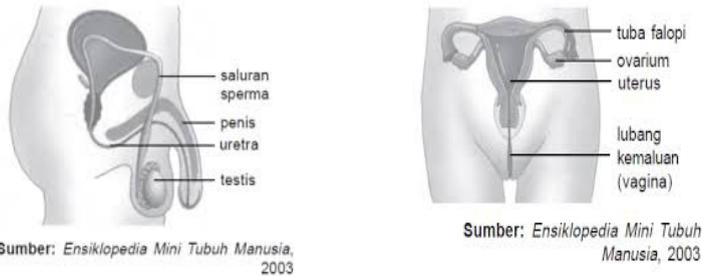
Selanjutnya, dalam perkembangan seksualitas remaja, perkembangannya ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder (Yusuf, 2012).

a. Ciri-ciri seks primer

Pada masa remaja laki-laki ditandai dengan cepatnya pertumbuhan testis, yakni pada tahun pertama dan kedua, kemudian pertumbuhannya menjadi lambat, dan mencapai ukuran matangnya pada usia 20-21 tahun. Testis ini telah ada sejak kelahiran, meskipun baru 10% dari ukuran matangnya. Setelah testis mulai tumbuh, penis mulai bertambah panjang, pembuluh mani dan kelenjar prostat semakin membesar. Matangnya organ-organ seks tersebut, memungkinkan remaja laki-laki (14-15 tahun) mengalami “mimpi basah” (Yusuf, 2012).

Sementara pada remaja perempuan, kematangan organ-organ seksnya ditandai dengan tumbuhnya rahim, vagina, dan ovarium (indung telur) secara cepat. Ovarium menghasilkan ova (telur) dan mengeluarkan hormon-hormon yang diperlukan untuk kehamilan, menstruasi dan perkembangan seks sekunder. Pada masa inilah (11-15 tahun) untuk pertama kalinya remaja perempuan mengalami *menarche* (menstruasi pertama). Peristiwa *menarche* ini diikuti oleh menstruasi yang terjadi dalam interval yang tidak

beraturan. Untuk jangka waktu 6 bulan sampai 1 tahun atau lebih, ovulasi mungkin tidak selalu terjadi (Yusuf, 2012).

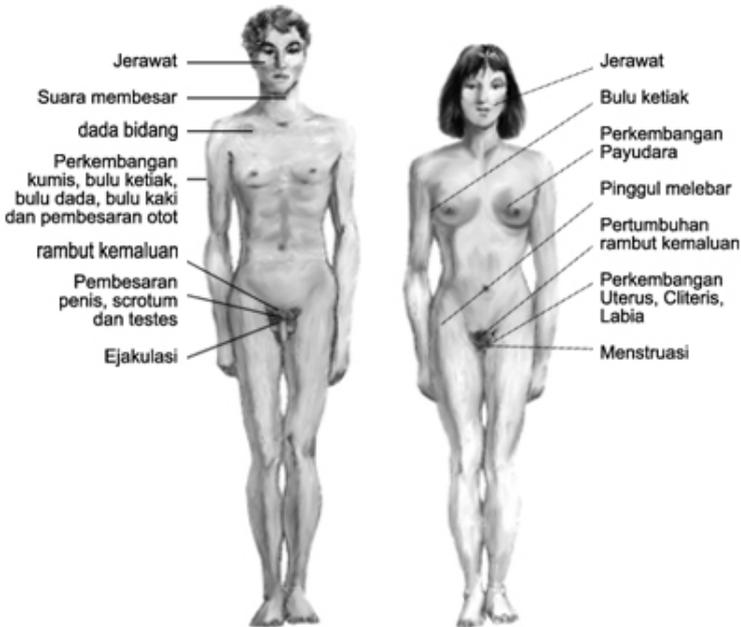


Gambar 2

Organ-organ seks pada remaja laki-laki dan perempuan Sumber: *Ensiklopedia Mini Tubuh Manusia* (2003)

b. Ciri-ciri seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder adalah ciri-ciri jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi. Pada perempuan dapat diketahui dari rambut kemaluan dan pinggul melebar. Sementara pada laki-laki, selain rambut kemaluan, bagian bahu melebar. Pertumbuhan rambut pada perempuan terbatas di kepala, ketiak dan alat kemaluan, sedangkan pada laki-laki masih mengalami pertumbuhan rambut di tempat lain, yaitu kening, janggut, kaki, tangan, dan dada (Rumini & Sundari, 2004).



Gambar 3

Ciri-ciri seks sekunder pada remaja laki-laki dan perempuan

Sumber: http://www.ilma95.net/edukasi/remaja_dan_perubahan_kejiwaannya/ciri-ciri_fisik.htm

2. Dorongan dan perilaku seksual remaja

Setiap manusia memiliki dorongan seksual. Dorongan ini mulai dirasakan sejak masa remaja akibat pengaruh hormon seks, khususnya hormon testosteron. Dalam perkembangannya, dorongan seksual dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti juga perilaku seksual. Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku seksual adalah dorongan seksual. Tanpa dorongan seksual, tidak terjadi perilaku seksual (Pangkahila, 2001). Perilaku seksual merupakan perilaku yang muncul karena adanya dorongan seksual atau kegiatan mendapatkan kesenangan organ seksual melalui berbagai perilaku. Perilaku seksual yang sehat dan dianggap normal adalah cara heteroseksual, vaginal, dan dilakukan suka sama suka, dan tentu saja dalam ikatan suami istri.

Sedangkan yang tidak normal antara lain sodomi, homoseksual, lesbian, dan lain-lain (Wahyudi dalam Yuliadi, 2010).

Menurut Pangkahila (2001) perilaku seksual dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: a) Dorongan seksual; b) Nilai-nilai sosiokultural dan moral; c) Pengetahuan seksual; dan d) Fungsi seksual. Jika dorongan seksual normal, maka perilaku seksualnya juga normal, namun ekspresi dorongan seksual ini diatur oleh nilai-nilai sosiokultural dan moral yang sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai agama. Di sisi lain, nilai-nilai agama sangat dipengaruhi oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku seksual manusia. Fungsi seksual juga dapat memengaruhi perilaku seksual. Seseorang dengan fungsi seksual yang normal, perilaku seksualnya berbeda dengan mereka yang mengalami disfungsi (gangguan fungsi) seksual.

Berikut adalah sepuluh bentuk perilaku seksual yang dikemukakan Wahyudi (dalam Yuliadi, 2010) antara lain:

- a. Berfantasi: merupakan perilaku membayangkan dan mengimajinasikan aktivitas seksual yang bertujuan untuk menimbulkan perasaan erotisme.
- b. Pegangan tangan: aktivitas ini tidak terlalu menimbulkan rangsangan seksual yang kuat namun biasanya muncul keinginan untuk mencoba aktivitas yang lain.
- c. Cium kering: berupa sentuhan pipi dengan pipi atau pipi dengan bibir.
- d. Cium basah: berupa sentuhan bibir ke bibir
- e. Meraba: merupakan kegiatan bagian-bagian sensitif rangsang seksual, seperti leher, *breast*, paha, alat kelamin dan lain-lain.
- f. Berpelukan: aktivitas ini menimbulkan perasaan tenang, aman, nyaman disertai rangsangan seksual (terutama

- bila mengenai daerah aerogen/sensitif)
- g. Masturbasi atau onani: perilaku merangsang organ kelamin untuk mendapatkan kepuasan seksual.
 - h. Oral seks: merupakan aktivitas seksual dengan cara memasukkan alat kelamin ke dalam mulut lawan jenis.
 - i. *Petting*: merupakan seluruh aktivitas non intercourse (hingga menempelkan alat kelamin).
 - j. *Intercourse* (senggama): merupakan aktivitas seksual dengan memasukkan alat kelamin laki-laki ke dalam alat kelamin perempuan.

3. Membangun komunikasi seputar seksualitas pada remaja laki-laki

Sebagaimana diuraikan sebelumnya, pada masa remaja laki-laki ditandai dengan cepatnya pertumbuhan testis, yakni pada tahun pertama dan kedua, kemudian pertumbuhannya menjadi lambat, dan mencapai ukuran matangnya pada usia 20-21 tahun. Testis ini telah ada sejak kelahiran, meskipun baru 10% dari ukuran matangnya. Setelah testis mulai tumbuh, penis mulai bertambah panjang, pembuluh mani dan kelenjar prostat semakin membesar. Matangnya organ-organ seks tersebut, memungkinkan remaja laki-laki (14-15 tahun) mengalami “mimpi basah” (Yusuf, 2012).

Saat remaja laki-laki kebingungan mendapati dirinya mengalami “mimpi basah” dan mulai bertanya kepada orangtuanya tentang kondisinya tersebut, orangtua dapat mulai membangun komunikasi seputar seksualitas pada remaja laki-laki. Menurut Andika (2010) untuk mulai menciptakan komunikasi yang terbuka pada anak, termasuk komunikasi seputar seksualitas, orangtua dapat mendiskusikan beberapa hal sebagai berikut: a) Dalam mengungkapkan pendapat atau pertanyaan kepada orangtua dilakukan dengan cara yang santun; b) Cara mengekspresikan perasaan yang tepat jika ada sesuatu yang kurang menyenangkan;

dan c) Sediakan waktu untuk berbincang, biasanya saat makan malam, untuk menjaga komunikasi antar anggota keluarga.

Lebih lanjut, Andika (2010) menyebutkan cara lain yang bisa dilakukan orangtua jika masih merasa risi menjawab pertanyaan anak mengenai seksualitas. Setiap minggu, orangtua dapat membagikan potongan-potongan kertas dan berikan kepada anak. Di kertas tersebut, mereka dapat bertanya hal-hal apa saja yang mengganjal pikiran mereka namun tidak bisa diungkapkan. Setelah orangtua menerima kartu pertanyaan tersebut, orangtua dapat mengambil jeda waktu tiga hari untuk mencari informasi yang paling tepat mengenai pertanyaan tersebut. Dengan demikian, orangtua juga dapat mempersiapkan diri untuk menjawab pertanyaan dari mereka.

Terkait pertanyaan tentang “mimpi basah”, El-Qudsy (2012) mengatakan bahwa orang tua yang bijak harus mengatakan kepada anaknya bahwa mimpi basah adalah sesuatu yang normal dan lazim bagi anak laki-laki yang akan menjadi dewasa. Pembicaraannya harus diawali dengan menaruh rasa hormat sehingga tidak menertawakan pertanyaan atau kata-kata yang diucapkan anak. Jika orangtua memberikan contoh bagaimana mengucapkan kata-kata “sensitif” dengan penuh hormat, maka anak akan meniru sikap itu. Mereka tidak akan merasa malu atau tertekan untuk membicarakan hal-hal yang masih dianggap tabu oleh sebagian besar masyarakat (Andika, 2010).

Pada saat orangtua berkomunikasi dengan anak mengenai mimpi basah, El-Qudsy (2012) mengemukakan bahwa orangtua dapat mengibaratkan terjadinya mimpi basah seperti gelas yang diisi penuh sehingga dengan sendirinya air yang ada di dalam gelas tersebut tumpah. Ketika sistem reproduksi sudah penuh dengan sel sperma, penis menjadi sangat sensitif terhadap rangsangan apa pun dari luar, misalnya gesekan dengan bantal

atau guling ketika tidur malam. Rangsangan yang kecil ini dapat membuat remaja ejakulasi (keluarnya sperma), untuk mengurangi tekanan pada tempat penyimpanan sperma. Dalam beberapa kasus, kandung kemih yang penuh akan menekan vesikula seminalis dan mengakibatkan ejakulasi.

Dengan dibukanya “keran” komunikasi seputar seksualitas, khususnya tentang mimpi basah antara orang tua dengan anak laki-laki yang beranjak remaja, diharapkan para remaja laki-laki ini semakin terbuka dengan masalah seputar seksualitas yang dihadapinya. Demikian pula halnya para orangtua yang dapat menjelaskan tentang perubahan yang terjadi pada anak-anak laki-laki mereka yang beranjak remaja dengan lebih terbuka. Tentang ciri-ciri seks primer, ciri-ciri seks sekunder, dorongan seksual, maupun perilaku seksual pada remaja. Pada akhirnya, dengan semakin terbukanya antara orangtua dan anak-anak remaja laki-laki dalam hal seksualitas, diharapkan komunikasi seputar seksualitas di antara mereka tidak mengalami hambatan.

C. Penutup

Salah satu tahap atau masa dalam rentang kehidupan manusia adalah masa remaja. Selain tumbuhnya rambut kemaluan sebagai suatu pertanda masa kanak-kanak berakhir dan menuju kematangan/kedewasaan seksual (khususnya pada remaja laki-laki) adalah “mimpi basah”. Mimpi basah terjadi ketika organ reproduksi laki-laki (meliputi penis, testis, kelenjar prostat, dan sebagainya) sudah mulai berfungsi dalam memproduksi sperma.

Peristiwa mimpi basah ini menandakan seorang anak laki-laki sudah beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Tidak jarang, peristiwa pertama kalinya anak laki-laki mengalami mimpi basah inilah yang membuat mereka bingung dan tidak tahu harus bertanya kepada siapa. Di sinilah pentingnya peran orang tua mulai

mengajak berkomunikasi tentang seksualitas manakala mengetahui anak laki-lakinya sudah mulai bertanya tentang mimpi basah kepada orangtuanya.

Dengan dibukanya “keran” komunikasi seputar seksualitas, khususnya tentang mimpi basah antara orang tua dengan anak laki-laki yang beranjak remaja, diharapkan para remaja laki-laki ini semakin terbuka dengan masalah seputar seksualitas yang dihadapinya. Mereka tidak lagi merasa malu dan canggung bertanya tentang seksualitas pada orangtuanya. Mereka percaya bahwa sumber informasi tentang seksualitas yang dapat dipercaya adalah orangtua mereka sendiri.

Daftar Pustaka

- Agustiani, H. (2009). Psikologi perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja. Bandung: PT Refika Aditama
- Andika, A. (2010). Bicara seks bersama anak. Yogyakarta: Pustaka Anggrek
- Desmita (2015). Psikologi perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya
- El-Qudsy, H. (2012). Ketika anak bertanya tentang seks: Panduan islami bagi orang tua mendampingi anak tumbuh menjadi dewasa. Solo: Tinta Media
- Hurlock, E. B. (1994). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P & Haditono, S. R. (2001). Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Risman, E., Madani, H. A., & Maisura, Y. (2014). Ensexclopedia: Tanya jawab masalah pubertas & seksualitas remaja. Jakarta:

Yayasan Kita & Buah Hati

- Rumini, S. & Sundari, S. (2004). *Perkembangan anak & remaja*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan masa hidup*. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Yuliadi, I. (2010). *Free sex, masturbasi/ onani, dan gangguan orientasi seksual remaja. Makalah Seminar*. 21 Maret
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

TENTANG KONTRIBUTOR TULISAN

- 1 Nama : Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si.
Institusi : Universitas PGRI Semarang
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Semarang
S2 Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Semarang
S3 Psikologi Universitas Gadjah Mada
Yogyakarta
Email : arrihandayani@upgris.ac.id

- 2 Nama : Dr. Hanggara Budi Utomo, M.Pd., M.Psi.
Institusi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Negeri Malang
S2 Teknologi Pendidikan Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya
S2 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya
S3 Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
Email : hanggara@unpkediri.ac.id

- 3 Nama : Rosa Imani Khan, S.Psi., M.Psi.
Institusi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
S2 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya
Email : rossa_rose@unpkediri.ac.id

- 4 Nama : Dr. YettieWandansari, M.Si., Psikolog
Institusi : Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
S2 Psikologi Universitas Gadjah Mada
Yogyakarta
S3 Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
Email : yettie@ukwms.ac.id
- 5 Nama : Agustin Rahmawati, M.Si., Psikolog
Institusi : Universitas Merdeka Malang
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya
S2 Psikologi Universitas Gadjah Mada
Yogyakarta
S3 Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
(on progress)
Email : rahmawatiagustin17@gmail.com
- 6 Nama : Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi, Psikolog
Institusi : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Medan
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Sumatera Utara
S2 Profesi Psikologi Klinis Anak Universitas
Sumatera Utara
S3 Ilmu Psikologi Universitas Gadjah Mada
Yogyakarta
Email : nurussakinah@uinsu.ac.id

- 7 Nama : Dr. Ermida Simanjuntak, M.Sc., M.Psi,
Psikolog
Institusi : Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
S2 Educational Effectiveness and School
Improvement University of Groningen,
Belanda
S2 Profesi Psikologi Pendidikan Universitas
Airlangga Surabaya
S3 Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
Email : mida@ukwms.ac.id.
- 8 Nama : Onny Fransinata Anggara, M.Psi, Psikolog
Institusi : Universitas Negeri Surabaya
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Brawijaya Malang
S2 Profesi Psikologi Klinis Universitas
Airlangga Surabaya
Email : onny.fransinata@gmail.com
- 9 Nama : Dr. Hera Wahyuni, M.Psi, Psikolog
Institusi : Universitas Trunojoyo Madura
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah
Malang
S2 Profesi Psikologi Klinis Universitas
Airlangga Surabaya
S3 Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
Email : herapsi@yahoo.co.id

- 10 Nama : Dr. Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
Institusi : Universitas Trunojoyo Madura
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya
S2 Psikologi Universitas Indonesia Depok
S3 Psikologi Universitas Padjajaran Bandung
Email : setyaningsih@trunojoyo.ac.id
- 11 Nama : Nailur Rohmah, S.Psi., M.A.
Institusi : Universitas Trunojoyo Madura
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Islam Negeri
Maulana Malik Ibrahim Malang
S2 Psikologi Universitas Gadjah Mada
Yogyakarta
Email : nailur.rohmah@trunojoyo.ac.id
- 12 Nama : Dr. Netty Herawati, M.Psi., Psikolog
Institusi : Universitas Trunojoyo Madura
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Putra Bangsa
Surabaya
S2 Profesi Psikologi Klinis Universitas
Airlangga Surabaya
S3 Psikologi Universitas Padjajaran Bandung
Email : netty.herawati@trunojoyo.ac.id
- 13 Nama : Dwi Nurhayati Adhani, M.Psi, Psikolog
Institusi : Universitas Trunojoyo Madura
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
S2 Profesi Psikologi Pendidikan Universitas
Airlangga Surabaya
Email : dwi.adhani@trunojoyo.ac.id

- 14 Nama : Rosyida Qorrin, S.Psi.
Institusi : SMK Al-Azhar Menganti Gresik
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Trunojoyo Madura
Email : rosyidaqorrin41@gmail.com
- 15 Nama : Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.
Institusi : Universitas Trunojoyo Madura
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah
Surakarta
S2 Psikologi Universitas Gadjah Mada
Yogyakarta
S3 Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
Email : yudho.bawono@trunojoyo.ac.id
- 16 Nama : Ira Mustika, S.Psi.
Institusi : -
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Trunojoyo Madura
Email : ira.mustika@gmail.com
- 17 Nama : Mery Atika, S.Psi., M.Si.
Institusi : Universitas Trunojoyo Madura
Riwayat
Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Negeri Malang
S2 Psikologi Komunitas dan Pembangunan
Universitas Airlangga Surabaya
Email : meryatika.edu@gmail.com