

PSIKOLOGI MILENIAL



PENYUNTING
MUHAMMAD ZULFA ALFARUQY

PSIKOLOGI MILENIAL

Penyunting

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.

**PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

PSIKOLOGI MILENIAL

Penulis : Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.
Kurniasih Ayu Archentari, S.Psi., M.Psi.
Aftina Nurul Husna, S.Psi., M.A
Diah Utari Medianingrum, S.Psi, M.Psi.
Estrelita Gracia Siburian, S.Psi., M.Sc.
Imam Faisal Hamzah, S.Psi., M.A.
Martaria Rizky Rinaldi, S.Psi., M.Psi.
Mega Tala Harimukthi, S.Psi., M.Psi.
Nadya Ariyani Hasanah N., S. Psi., M. Psi.
Rahimmatussalisa, S.Psi., M.A.
Randwitya Ayu Ganis Hemasti, S.Psi., M.Psi.
Terendienta Pinem, S.Psi., M.Psi.
Zaldhi Yusuf Akbar, S.Psi., M.Psi.

Penyunting : Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.
Perancang Sampul : Reza Muhammad Gusti Panuntun Din, S.Psi.

ISBN 978-623-92910-4-4

Hak cipta 2020

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin dari penerbit.

Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Dicetak oleh Fastindo

Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof Soedarto, S.H., Tembalang Semarang

Telp : (024) 7460051

Fax : (024) 7460051

Email : psikologi@live.undip.ac.id

Website : psikologi.undip.ac.id

KATA SAMBUTAN

Generasi milenial ialah generasi yang lahir pada tahun 1980 sampai 2000-an. Perkembangan teknologi yang saat ini yang dapat menghubungkan manusia di seluruh dunia dalam satu waktu memberikan warna tersendiri bagi gerak dan langkah generasi ini dalam bersinergi dengan generasi lainnya. Dinamika teknologi dan relasi sosial, tantangan generasi milenial, digitalisasi edukasi dituangkan secara menarik dalam buku ini sebagai gambaran kekhasan pola pikir dan perilaku yang menarik mengenai generasi milenial dalam konteks psikologi dan *internet of things*.

Buku yang merupakan karya para alumni Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ini diluncurkan secara khusus dalam rangka menyambut Dies Natalis ke-25 atau Lustrum ke-5 fakultas (18 Agustus 1995 – 18 Agustus 2020), dan dipersembahkan kembali untuk alumni serta para perintis dan pendiri Fakultas Psikologi UNDIP, dan seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UNDIP. Kami ucapkan terima kasih dan berikan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah meluangkan waktu, pikiran, tenaga, dan telah dengan tekun menyusun buku Bunga Psikologi Milenial ini. Jerih payah, kerja keras, dan kerja cerdas Saudara-Saudara adalah salah satu bagian dari kiprah alumni Fakultas Psikologi UNDIP yang membanggakan, dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa.

Kami berharap buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca dari beragam kalangan, baik mahasiswa, dosen, dan peneliti dari kalangan akademisi, maupun dari kalangan non akademisi serta masyarakat luas. Karya ini juga diharapkan dapat memicu munculnya karya-karya berikutnya dari para alumni lainnya yang menekuni beragam profesi, menjadi contoh bagi adik-adik kelas yang tengah menuntut ilmu, dan menjadi penambah semangat bagi seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UNDIP dan para pembaca untuk senantiasa terkoneksi dengan masa kini, mengambil langkah progresif di bidang masing-masing, dan berani menghadapi tantangan jaman.

Teriring doa, di tahun ke-25 nya, Fakultas Psikologi UNDIP semakin mantap dalam berkarya untuk bangsa dan negara tercinta. Psikologi Bisa, Psikologi Jaya, Psikologi Pasti Lebih Baik!!!

Semarang, Agustus 2020
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

KATA PENGANTAR

Generasi milenial, dinamakan demikian karena mereka lahir menjelang milenium baru saat pengaruh teknologi digital berkembang luar biasa. Sekarang generasi milenial berusia 20 – 40 tahun dengan kekhasan berupa ketertarikan pada hal – hal yang bersifat visual dan kepercayaan diri yang tinggi daripada generasi sebelumnya karena memiliki *trust* serta optimisme.

Buku *Psikologi Milenial* yang sedang Anda baca menyajikan tiga tema besar yang menjadi perhatian para milenial yaitu relasi dan media sosial; tantangan generasi milenial; serta digitalisasi edukasi dan pengasuhan. Pada ketiga tema tersebut disajikan tiga belas artikel menarik yang ditulis oleh psikolog dan ilmuwan psikologi yang merupakan alumni Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Atas selesainya penulisan buku ini, diucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang telah memfasilitasi dalam penerbitan. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, khususnya yang tertarik dalam memahami milenial. Ssaran para pembaca sangat diharapkan untuk pengembangan buku ini di masa depan.

Semarang, April 2020
Penyunting

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Identitas	ii
Sambutan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
Sebelum Psikologi Milenial	
<i>Kurniasih Ayu Archentari, Muhammad Zulfa Alfaruqy</i>	1
BAGIAN I	
MEDIA DAN RELASI SOSIAL	7
Perkembangan Internet dan Media Sosial: Fenomena Remaja <i>Kurniasih Ayu Archentari</i>	9
Internet Addiction <i>Estrelita Gracia Siburian</i>	21
Esport, Positif atau Negatif <i>Zaldhi Yusuf Akbar</i>	32
Relasi Sosial Generasi Milenial <i>Muhammad Zulfa Alfaruqy</i>	42
BAGIAN II	
TANTANGAN GENERASI MILENIAL	53
Tantangan Global Kaum Milenial <i>Imam Faisal Hamzah</i>	55
Kreativitas Milenial dalam Pertumbuhan Ekonomi Nasional <i>Rahimmatussalisa</i>	64
Mempersiapkan Karier Generasi Milenial <i>Aftina Nurul Husna</i>	74
Perkembangan Karier di Era Digital <i>Martaria Rizky Rinaldi</i>	85
Bunuh Diri dan Depresi <i>Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum</i>	96
Pentingnya Self-Compassion dan Mindfulness bagi Milenial <i>Mega Tala Harimukthi</i>	105

BAGIAN III	
DIGITALISASI KARAKTER DAN PENGASUHAN	117
Digitalisasi Karakter <i>Diah Utari Medianingrum</i>	119
Emosi dan interaksi Sosial Anak: Dimulai Sejak Kapan <i>Randwitya Ayu Ganis Hemasti</i>	128
Pola Pengasuhan di Era Digital Terendienta Pinem	131
BIODATA PENULIS	143

SEBELUM PSIKOLOGI MILENIAL

Kurniasih Ayu Archentari, S.Psi., M.Psi, Psikolog (Psikolog Klinis Archana)
Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A. (Dosen Fakultas Psikologi Undip)

Generasi Milenial

Apa yang kita pikirkan saat mendengar kata “psikologi”? Ya. Psikologi berbicara tentang bagaimana kita sebagai manusia bertingkah laku. Di mana ada manusia, di situ ada psikologi yang aktif bersenyawa dengan segala macam interpretasinya. Pun demikian, tak sedikit dari kita yang mengira bahwa orang yang mendalami ilmu psikologi pasti bisa meramal. Padahal yang dilakukan ialah membaca perilaku dan mencermati setiap kata-kata yang keluar sebagai manifestasi dari *psyche* atau jiwa, untuk memprediksi tendensinya di masa depan.

Dengan psikologi, kita dapat lebih memahami bahwa dinamika psikis individu tidak bisa dipisahkan dari lingkungan sosial yang senantiasa bertumbuh dan berkembang. Selaras dengan hal tersebut, ilmu psikologi pun terus bermetamorfosis dari zaman ke zaman. Pada kekinian zaman muncul banyak fenomena yang berhubungan dengan perkembangan teknologi dan arus globalisasi. Perkembangan teknologi membuat setiap kita memiliki pola aksi-reaksi yang tidak sama dengan masa di mana metode tradisional masih kental diaplikasikan.

Beberapa tahun terakhir kita latah dengan istilah generasi milenial. Generasi milenial ialah generasi yang lahir pada tahun 1980 sampai 2000-an. Hasil riset dari Pew Research Center menyatakan bahwa terdapat kekhasan pada generasi milenial yang berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya, yaitu penggunaan teknologi dan budaya pop atau musik. Generasi milenial identik dengan teknologi terutama internet dan hiburan (*entertainment*) (Faiza & Firda, 2018). Munculnya generasi milenial menggeser pengaruh dari generasi X (kelahiran tahun 1961-1980) dalam perkembangan dunia.

Penyebutan sebagai generasi milenial berkaitan dengan era milenium baru dan fakta bahwa mereka dibesarkan pada zaman yang lebih

digital (Kaifi dkk, 2012). Generasi milenial dipengaruhi oleh komputer dan nilai-nilai keluarga non-tradisional (Andert, 2011). Perkembangan psikologis generasi milenial sangat komprehensif, dimulai dari bagaimana seorang individu memberikan respons di lingkungan hingga bagaimana seorang individu akan menunjukkan identitas dirinya.

Dan, seperti yang kita ketahui bersama, perkembangan teknologi yang masif mau tidak mau mengharuskan setiap individu melakukan mekanisme autoplastis, yaitu beradaptasi dengan pengaruhnya. Hal ini relatif sulit bagi generasi X dan sebelumnya yang lahir tidak pada era teknologi. Di sisi lain, generasi milenial yang lahir pada era teknologi menjadi lebih mudah untuk menyesuaikan diri. Pemanfaatan media sosial menjadi salah satu bukti bagaimana setiap generasi beradaptasi dengan perkembangan teknologi. Munculnya berbagai macam media sosial kini menjadi suatu wadah bagi setiap individu untuk mencari informasi, mengekspresikan diri, menambah jaringan pertemanan, dan lain sebagainya.

Lahirnya generasi milenial juga diikuti dengan perkembangan pola pikir dan kebiasaan baru. Mitos-mitos yang dialami generasi X mulai hilang tergantikan dengan informasi-informasi aktual yang memiliki *evidence based*. Perubahan pola pikir dari tradisional menjadi milenial merubah respons setiap individu dalam menyikapi berbagai stimulus dari lingkungan. Pola pikir milenial menghasilkan pola respons yang lebih berani, kreatif dan inovatif, non tradisional. Indonesia sebagai salah satu negara dengan jumlah penduduk terbesar di dunia patut bersiap dengan adanya gelombang inovasi dari generasi milenialnya. Hal tersebut bisa menjadi suatu keuntungan di mana akan banyak inovasi dan hal-hal kreatif yang bisa mengembangkan sumber daya manusia Indonesia. Walaupun demikian, hal tersebut juga bisa menjadi bumerang jika perkembangan generasi milenial di Indonesia tidak diimbangi dengan kontrol kuat dari segenap masyarakat lainnya, tentunya dengan berpedoman pada norma yang berlaku.

Sekilas Karakteristik Generasi Milenial

Dewasa ini generasi milenial banyak dipandang sebagai generasi yang kontroversial dengan berbagai macam fenomenanya. Tidak jarang muncul berbagai macam permasalahan karena adanya perubahan

pengaruh dari era generasi X ke generasi milenial. *Generation gap* atau jarak generasi yang ada membuat banyak pro kontra dan pada akhirnya memunculkan stigma bahwa generasi milenial tidaklah punya cukup banyak hal positif. Di sisi lain, generasi milenial memiliki banyak karakteristik unik. Segala macam kontroversinya membuat banyak orang tidak menyadari tentang keunikan generasi milenial yang bisa menjadi hal positif.

Banyak hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi milenial memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Kepercayaan diri ini muncul dari adanya *trust* dan optimisme yang mereka miliki (Guha, 2010; Kowske & Wiley, 2010). Kepercayaan diri pada generasi milenial sangat terlihat dari pemanfaatan media sosial, seperti *Instagram*. Banyak yang tidak ragu lagi untuk membagikan foto-foto pribadi atau gambar-gambar kreasi mereka. Meskipun, tidak jarang pula kepercayaan diri mereka memberikan dampak negatif, seperti menjamurnya pengguna aplikasi *Instagram* yang terlalu vulgar dalam fotonya atau fenomena *Tiktok* yang dianggap tidak mendidik.

Kepercayaan diri pada generasi milenial juga terwujud dalam keberanian mereka untuk berperilaku tidak sesuai dengan tuntunan dan ajaran sebelumnya dari generasi X atau generasi orangtua mereka. Generasi milenial lebih berani untuk *speak up*, sehingga kemudian banyak bermunculan aksi-aksi protes yang viral, misalnya mengenai oknum guru yang menghukum muridnya kemudian diviralkan lewat video yang diunggah pada media sosial.

Selain kepercayaan diri, generasi milenial juga memiliki beberapa kualitas positif lain, yaitu mampu bekerja dengan baik dalam tim, memiliki motivasi yang tinggi, dapat berkomunikasi secara lebih terbuka dengan atasan kerja, dan sangat mudah untuk memanfaatkan teknologi komunikasi (Myers & Sadaghiani, 2010). Perkembangan teknologi yang kini dapat menghubungkan berbagai macam orang di seluruh dunia membuat budaya pergaulan menjadi berkembang. Saat ini orang menjadi lebih bebas dalam berkomunikasi dan berteman, sehingga tidak mengherankan apabila generasi milenial menjadi lebih fleksibel dalam pola relasi sosialnya. Dalam lingkungan kerja, generasi milenial mementingkan adanya *work-life balance* di mana waktu bersama keluarga dan waktu untuk memanjakan diri menjadi sangat penting. Selain itu, generasi milenial juga ditandai dengan kerap berpindah-pindah pekerjaan (Pyoria,

Ojala, Saari, & Jarvinen, 2017). Satu hal unik yang dimiliki generasi milenial adalah adanya unsur *leisure* yang dianggap penting pada kehidupan mereka. Oleh sebab itu, muncul budaya-budaya pertemuan kerja di kafe atau *venue-venue* yang bisa memberikan hiburan sekaligus atmosfer kerja. Pada akhirnya, *work-life balance* memunculkan banyak perkembangan di lingkungan terutama industri hiburan.

Sekilas Buku Psikologi Milenial

Buku Psikologi Milenial ini menyajikan tiga tema besar. Pertama, relasi dan media sosial. Milenial yang erat dengan teknologi membawa pada satu dunia komplementer yaitu dunia maya. Pengetahuan mereka tak lagi dibatasi dengan media massa, karena hampir setiapnya memiliki media sosial sebagai wahana informasi dan interaksi. Pada tema ini disajikan artikel yang membahas tentang perkembangan media sosial. Ada efek negatif maupun positif dari perkembangan teknologi. Dampak yang negatif salah satunya ialah kecanduan internet (*internet addiction*). Kita akan membahas fenomena tersebut berikut bagaimana intervensi psikologisnya. Masih di tema yang sama, dihadirkan kajian tentang fenomena-fenomena dalam relasi sosial, dari wilayah intrapersonal, interpersonal, intragroup, hingga intergroup.

Kedua, tantangan generasi milenial. Setelah memahami alam milenial, hal yang mesti dijawab adalah apakah sebenarnya tantangan generasi ini? Kita akan mendiskusikan tentang tantangan global generasi milenial. Selain itu, hal yang mesti kita ketahui bersama ialah bagaimana karier generasi ini. Apakah bonus demografi disikapi dengan perencanaan karier yang baik atau justru sebaliknya? Dan itulah sesungguhnya yang mesti dipersiapkan oleh generasi ini maupun generasi-generasi sebelumnya yang terpanggil untuk memandu langkah. Ada yang berjalan dengan baik, ada pula yang acap tersandung. Hal ini mendorong perlu kajian tentang risiko-risiko yang mungkin timbul, depresi misalnya, serta intervensi psikologis apakah yang mesti diupayakan.

Ketiga, digitalisasi edukasi dan pengasuhan. Dalam perspektif perkembangan, maka generasi milenial kita berada di dua tahap perkembangan, yaitu remaja dan dewasa awal. Seputar remaja telah kita ulas banyak di tema pertama. Pada tema ketiga kali ini akan banyak

membahas tentang dewasa awal, yaitu bagaimana mereka dihadapkan pada tantangan pengasuhan.

Referensi

- Andert, D. (2011). Alternating leadership as a proactive organizational intervention: addressing the needs of the baby boomers, generation xers and millennials. *Journal Of Leadership, Accountability & Ethics*, 8 (4), 67-83.
- Faiza, A., & Firda, S.J. (2018). *Arus metamorfosa milenial*. Kendal: Achmad Jaya Group.
- Guha, A. (2010). Motivators and hygiene factors of Generation X and Generation Y- the test of two-factor theory. *Vilakshan: The XIMB Journal Of Management*, 7(2), 121-132.
- Kaifi, B. A., Nafei, W. A., Khanfar, N. M., & Kaifi, M. M. (2012). A multi-generational workforce: managing and understanding millennials. *International Journal of Business & Management*, 7(24), 88-93.
- Kowske, B., Rasch, R., & Wiley, J. (2010). Millennials' (lack of) attitude problem: an empirical: examination of generational effects on work attitudes. *Journal of Business & Psychology*, 25(2), 265-279.
- Myers, K.K., & Sadaghiani, K. (2010). Millennials in the workplace: A communication perspective on millennials' organizational relationships and performance. *Journal of Business and Psychology*, 25(2), 225-238.
- Pyoria, P., Ojala, S., Saari, T., & Jarvinen, K.M. (2017). The millennial generation A new breed of labour?. *Sage Open*, 7(1), 1-14.

BAGIAN I

MEDIA DAN RELASI SOSIAL

PERKEMBANGAN INTERNET DAN MEDIA SOSIAL: FENOMENA REMAJA

Kurniasih Ayu Archentari, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Psikolog Klinis Archana)

Kemunculan istilah generasi milenial yang ditandai dengan pesatnya perkembangan internet menjadi topik yang sangat menarik untuk kita bahas. Banyak penelitian mengenai fenomena baru dari perubahan zaman dari generasi X menjadi milenial. Psikologi merupakan ilmu yang membahas tentang kejiwaan manusia yang termanifestasi dari perilakunya. Apabila berbicara mengenai manusia, maka ilmu psikologi akan selalu bergerak dinamis mengikuti zaman.

Generasi milenial yang lahir pada tahun 1980-2000an saat ini ialah individu yang berada pada rentang usia remaja hingga dewasa awal. Pembahasan mengenai remaja di era milenial juga merupakan salah satu tema yang urgen untuk dijadikan kajian. Remaja adalah masa *storm & stress*, masa pembentukan identitas, dan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang terkena dampak era milenial cukup besar.

Pada artikel kali ini kita akan membahas secara komprehensif mengenai statistik penggunaan internet dan media sosial di Indonesia maupun dunia. Selain itu, pembahasan juga meliputi remaja dan kaitannya dengan perkembangan psikologisnya di era milenial. Pembahasan psikologis memuat tentang penggunaan media sosial oleh remaja dalam kaitannya dengan tugas perkembangan, tahap psikososial, dan kepribadian.

Perkembangan Internet di Indonesia dan Dunia

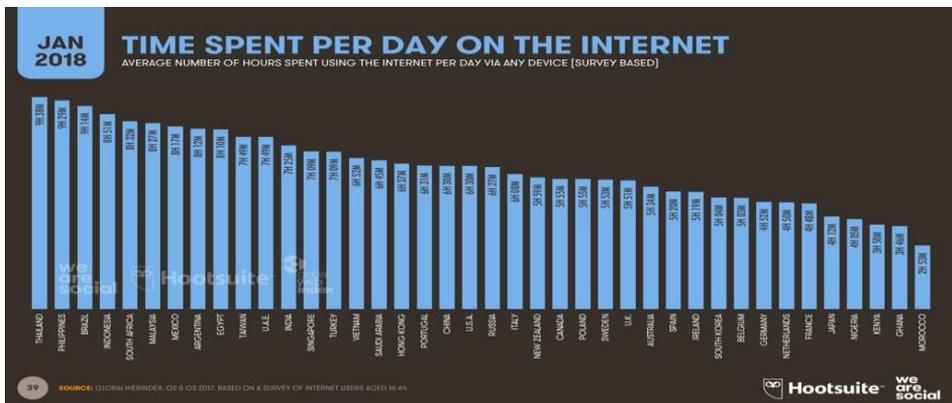
Saat ini, internet telah memiliki peran yang sangat penting bagi penyebaran informasi, media *marketing*, media bersosialisasi, membangun *networking*, dan lain-lain. Pentingnya peran internet dapat terlihat dari banyaknya pengguna aktif media sosial di seluruh dunia. Survei terhadap jumlah pengguna internet dan media sosial telah dilakukan oleh *We Are Social*, perusahaan media asal Inggris yang juga bekerjasama dengan *Hootsuite*, pada Januari 2018, dengan hasil bahwa

pengguna internet mencapai 4 miliar di seluruh dunia dan terdapat 3 miliar pengguna aktif di media sosial (lihat Gambar 2.1).



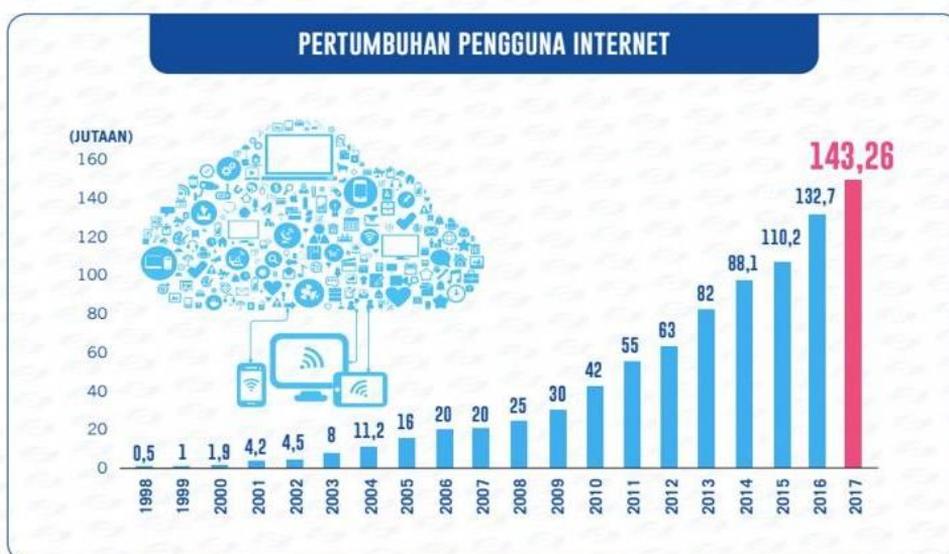
Gambar 2.1. Indikator Statistik untuk Pengguna Internet, Telepon Genggam, dan Media sosial (sumber: wearesocial.com)

Berdasarkan gambar di atas terlihat bahwa ada penetrasi pengguna internet yang tinggi sebesar 53% pada total populasi di seluruh dunia. Tingginya minat masyarakat terhadap internet semakin menguatkan perkembangan generasi milenial yang dilahirkan serta tumbuh berkembang di era teknologi termasuk internet. Lebih lanjut, survei *We Are Social* dan *Hootsuite* juga merinci bagaimana dinamika masyarakat saat ini terhadap perkembangan internet dengan menyajikan grafik berapa jam rata-rata penduduk di suatu negara menggunakan internet dalam satu harinya (lihat Gambar 2.2).



Gambar 2.2. Rata-rata Jumlah Jam yang Dhabiskan untuk Menggunakan Internet dalam Sehari (sumber: wearesocial.com)

Gambar di atas memperlihatkan 5 negara yang memiliki total waktu terbanyak menggunakan internet dalam satu harinya, yaitu peringkat pertama Thailand dengan 9 jam 38 menit, diikuti Filipina 9 jam 29 menit, Brazil 9 jam 14 menit, Indonesia 8 jam 51 menit, dan Afrika Selatan 8 jam 32 menit. Posisi Indonesia semakin penting diperhatikan, mengingat faktanya sebagai negara yang berpenduduk terbanyak ke-4 di seluruh dunia. Hal ini membuktikan bahwa masyarakat Indonesia memiliki minat tinggi dalam penggunaan internet. Hasil tersebut dapat terlihat di Indonesia sebagai perkembangan pesat dari lahirnya berbagai macam *e-commerce*, *website-website* resmi sebagai alat penyebarluasan informasi, dan media-media hiburan berbasis *online*.



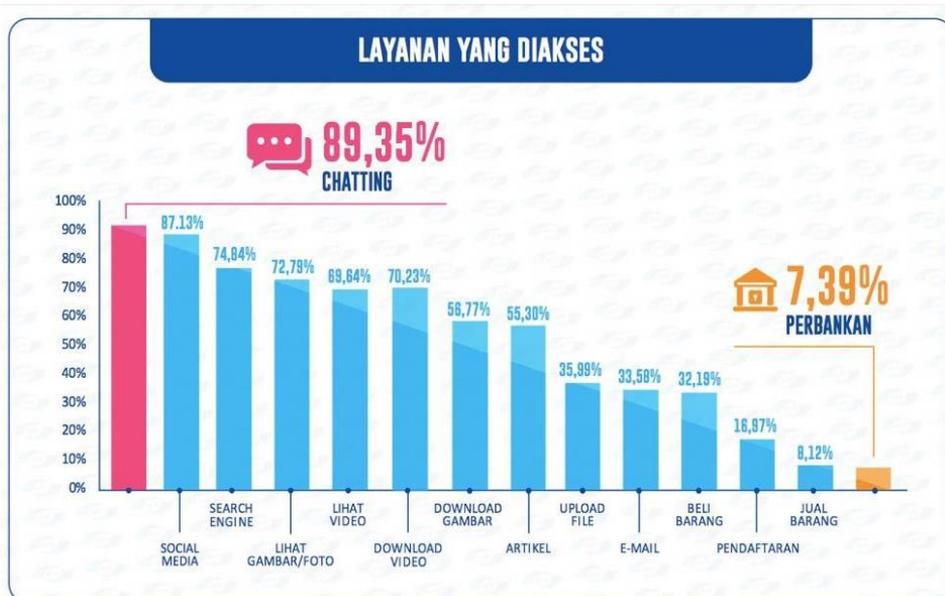
Gambar 2.3. Pertumbuhan Pengguna Internet di Indonesia (*sumber: web.kominfo.go.id*)

Survei yang dilakukan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) mengenai penetrasi dan perilaku pengguna internet di Indonesia tahun 2017 memperlihatkan peningkatan pengguna internet di Indonesia dari tahun ke tahun termasuk dari tahun 2016 ke 2017. Pada tahun 2017, terdapat 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia sebanyak 262 juta orang menggunakan internet. Total tersebut memperlihatkan bahwa separuh lebih, yaitu 54,68%, dari total penduduk Indonesia menggunakan internet. Lebih lanjut, berdasarkan hasil survei tampak bahwa provinsi-provinsi di Jawa masih menduduki peringkat pertama yang memiliki jumlah penduduk dengan pemakaian internet

terbanyak, kemudian diikuti oleh Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Bali-Nusa Tenggara, dan Maluku-Papua. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan internet yang cukup besar di Jawa di mana didominasi oleh daerah urban akan semakin membuat pengaruh internet menyebar dengan pesat di Indonesia. Bagaimanapun, Jawa merupakan wilayah urban dan pusat pemerintahan Indonesia, sehingga tidak mengherankan apabila saat ini Indonesia telah banyak mengalami perubahan karena dampak dari internet.

Penggunaan Media Sosial di Indonesia

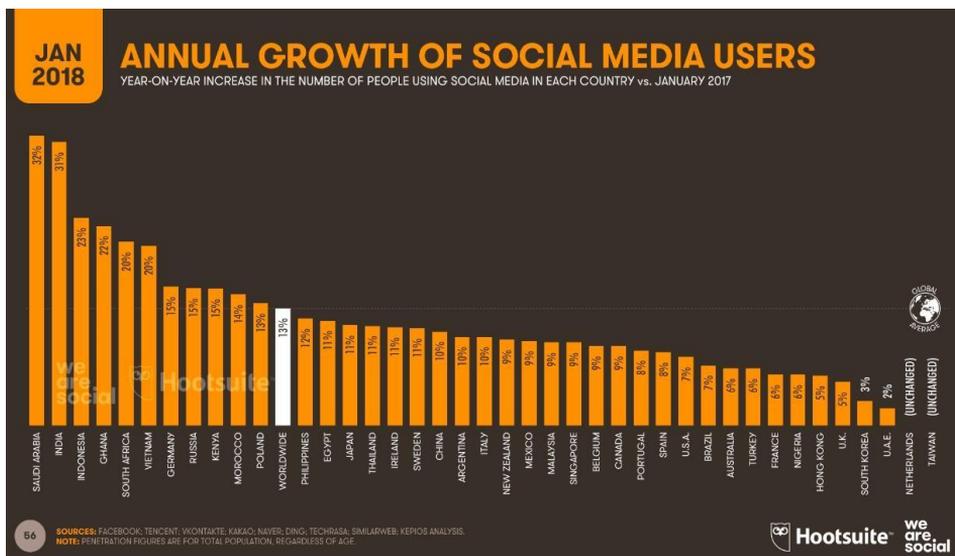
Media sosial ialah sarana interaksi sosial berbasis jaringan yang terhubung dengan internet di mana fungsinya mempermudah pengguna saling berbagi informasi, berpartisipasi, berkomunikasi dengan cara berkirim pesan, menjalin relasi, dan membuat sebuah jaringan (Faiza & Firda, 2018).



Gambar 2.4. Layanan Internet yang Diakses di Indonesia (sumber: web.kominfo.go.id)

Gambar grafik di atas memberi gambaran bahwa 89,35% pengguna internet di Indonesia menggunakan layanan *chatting*, kemudian disusul oleh aktivitas media sosial dan *search engine*. Di sisi lain, internet juga menjadi sumber informasi yang mudah diakses oleh banyak orang. Berdasarkan

hasil survei *We Are Social* dan *Hootsuite*, terdapat peningkatan jumlah pengguna media sosial pada tahun 2018 jika dibandingkan dengan tahun 2017. Berikut grafik kenaikan pengguna media sosial dari tahun 2017 ke 2018.



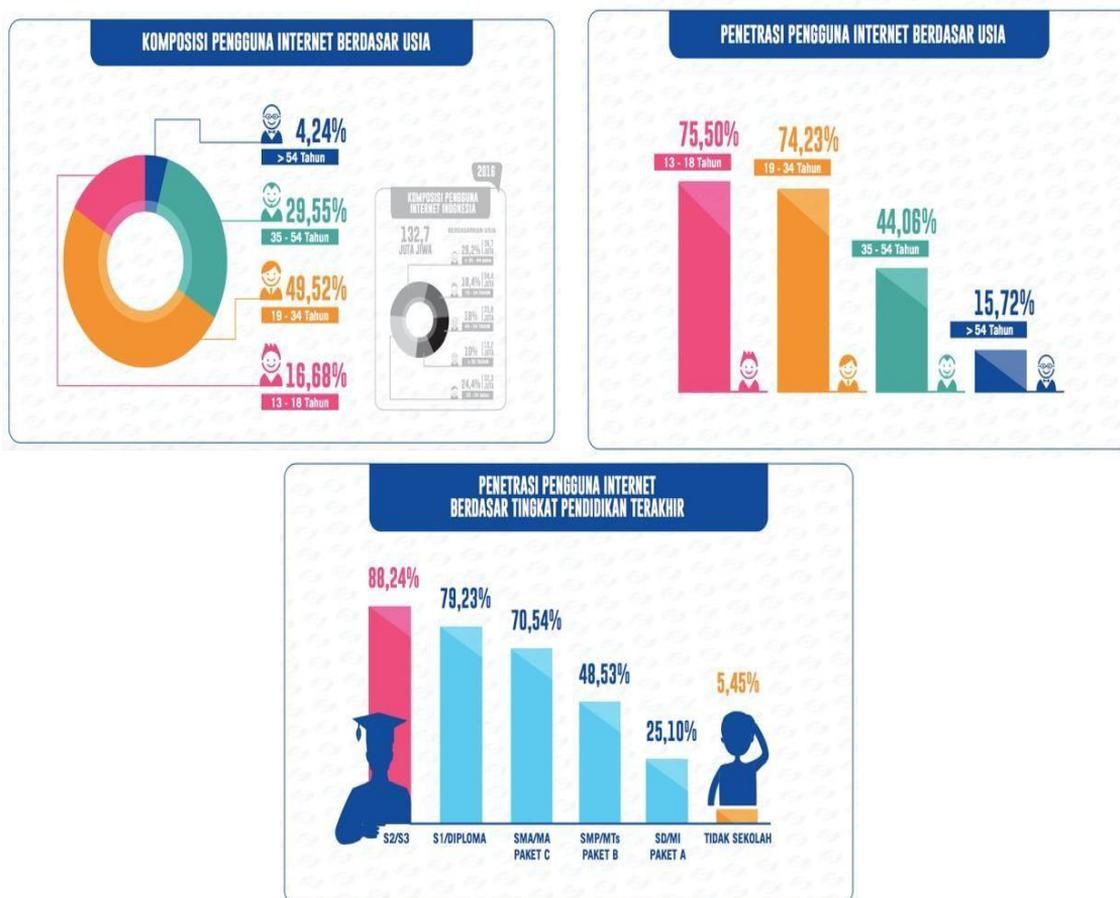
Gambar 2.5. Kenaikan Jumlah Pengguna Media Sosial
(sumber: wearesocial.com)

Gambar grafik tersebut menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat ketiga dari seluruh dunia yang memiliki jumlah kenaikan pengguna media sosial paling signifikan. Kenaikan sejumlah 23% dari tahun sebelumnya membuktikan bahwa internet membuat banyak orang memanfaatkannya sebagai media bersosialisasi dan mengekspresikan diri pada lingkungan terutama di Indonesia.

Penggunaan Media Sosial oleh Remaja

Indonesia memiliki minat tinggi terhadap internet terutama media sosial. Apabila dilihat dari perkembangan saat ini, maka media sosial telah menjadi aktivitas harian masyarakat. Media sosial juga menjadi suatu sarana hiburan yang mudah diakses di samping menjadi sarana jual-beli, ekspresi diri, bahkan kampanye. Saat ini pengguna internet tidak lagi terbatas usia. Berikut hasil survey dari APJII tahun 2017 mengenai pengguna Internet di Indonesia yang ditinjau dari usia (lihat Gambar 2.6).

Data yang disajikan dari hasil survei APJII menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia mayoritas merupakan individu dewasa awal (20-35 tahun). Walaupun demikian, remaja juga tampak memiliki minat besar terhadap penggunaan internet. Penetrasi internet pada kelompok usia remaja (usia 12 hingga kurang dari 20 tahun) mencapai 70% ke atas. Hal tersebut didukung pula dengan penetrasi pada pengguna internet dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA yang cukup tinggi, yaitu 48-70%. Apabila kembali pada data APJII mengenai layanan yang diakses pengguna internet di Indonesia, maka remaja di Indonesia banyak menggunakan layanan *chatting* serta media sosial.



Gambar 2.6. Penggunaan Internet di Indonesia Berdasarkan Usia (sumber: web.kominfo.go.id)

Hasil riset dari eMarketer yang ditulis oleh TechRadar pada awal tahun 2018 menunjukkan bahwa generasi milenial yang berusia 12-17 tahun lebih tertarik pada aplikasi media sosial, seperti *Snapchat* dan *Instagram* dibandingkan *Facebook*. Hasil ini juga didukung oleh survei yang dilakukan oleh Pew Research Center, sebuah lembaga penelitian tentang internet dan teknologi. Survei pada remaja Amerika berusia 12-17 tahun menunjukkan bahwa *Facebook* tidak lagi digemari oleh remaja dan digantikan oleh penggunaan media sosial lain, seperti: *Youtube*, *Snapchat*, dan *Instagram*.

Remaja di Media Sosial Kaitannya dengan Tugas Perkembangan

Lantas bagaimana fenomena tadi dikaitkan dengan psikologis remaja? Ya. Dinamika psikologis remaja di media sosial tidak dapat dipisahkan dari tugas perkembangan fase remaja. Tugas perkembangan fase remaja menurut Havighurst (dalam Lerner & Steinberg, 2004), antara lain: menjalin hubungan pertemanan yang lebih akrab dengan kelompok pertemanan, menjalankan peran sesuai identitas jenis kelaminnya, menyiapkan diri menuju pernikahan dan kehidupan berkeluarga, mandiri secara emosional dari orangtua, serta menyiapkan karir ekonomi termasuk rencana pendidikan. Pada masa remaja, pertemanan merupakan hal yang sangat penting. Harry Stack Sullivan (1953) mengatakan bahwa kebutuhan untuk kedekatan pada masa remaja awal, memotivasi remaja untuk mencari teman dekat. Apabila remaja gagal dalam mengembangkan suatu hubungan pertemanan yang dekat, maka mereka akan merasa kesepian dan mengalami penurunan harga diri. Lazim kita lihat remaja lebih tergantung pada teman-teman dibandingkan orangtua untuk memuaskan kebutuhan akan persahabatan, keberhargaan diri, dan kedekatan. Pengalaman menyenangkan maupun tidak menyenangkan dengan teman-teman akan memengaruhi *well-being* seorang remaja (Bukowski, Motzoi, & Meyer, 2009; Santrock, 2011).

Fakta bahwa kebutuhan untuk bergaul dan memiliki kelompok pertemanan yang sangat penting bagi remaja turut memengaruhi penggunaan media sosial. Media sosial dapat memberikan wadah bagi remaja untuk memperluas pergaulan dan masuk dalam sebuah kelompok pertemanan tertentu, misalnya menemukan komunitas tertentu yang

disukai remaja. Penelitian mengenai dampak *Facebook* pada remaja di Indonesia, tepatnya di Kabupaten Gowa, dilakukan oleh Restulangi (2015). Terdapat tiga bagian yang dipengaruhi oleh *Facebook* pada remaja, yaitu: hubungan sosial, pengetahuan, dan kegunaan. Pada hubungan sosial, dampak positifnya adalah mempererat silaturahmi, bertambahnya teman, dan mudah bergaul, sedangkan dampak negatifnya adalah perilaku imitasi, ketersinggungan, berkurangnya hubungan dengan lingkungan sekitar, kurangnya perhatian untuk keluarga, dan lupa waktu. Bagian kedua adalah pengetahuan, di mana dampak positifnya adalah pengetahuan bertambah dan sebagai tempat sarana diskusi, sedangkan dampak negatifnya adalah berkurangnya waktu belajar. Bagian ketiga adalah kegunaan dengan dampak positifnya yaitu tempat mencurahkan isi hati dan menyimpan data pribadi.

Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja memang tidak lepas dari tahap perkembangannya. Remaja menggunakan media sosial sebagai suatu usaha untuk memenuhi kebutuhannya untuk bisa berinteraksi dengan banyak orang dan bergabung serta akrab dengan kelompok pertemanannya. Selain itu, terkait dengan tahap perkembangan maka media sosial juga menjadi ajang bagi remaja untuk membuka diri sebagai usaha untuk mendapatkan serta mempertahankan suatu hubungan pertemanan. Keterbukaan diri, validasi, kekhawatiran tentang penerimaan, ikut serta menjadi satu bagian (*belongingness*) adalah komponen inti dari perkembangan remaja dan persahabatan pada interaksi anak muda digital saat ini (Yau & Reich, 2017). Manktelow dan Taylor (2014) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa dampak positif dari penggunaan teknologi *online* berupa media sosial, antara lain: meningkatnya harga diri dan moral sosial, mendapatkan dukungan sosial, eksperimen identitas yang aman, serta meningkatnya kesempatan untuk dapat membuka diri. Sementara dampak negatif teknologi *online* berupa media sosial, antara lain: eskalasi paparan untuk disakiti, isolasi sosial, depresi, dan *cyber-bullying*. Pada akhirnya, penggunaan media sosial bagi remaja akan sulit untuk dicegah karena akan membuat mereka merasa dibatasi dalam bergaul dan kebutuhan untuk *belongingness* menjadi tidak terpenuhi.

Tahap Psikososial dan Kaitannya dengan Penggunaan Media Sosial oleh Remaja

Tahap perkembangan psikososial Erikson menjelaskan apabila masa remaja merupakan tahap *identity versus identity confusion* (identitas vs kebingungan identitas). Pada tahap ini remaja akan menentukan identitas mereka. Pencarian identitas yang terjadi pada masa remaja dibantu oleh *psychosocial moratorium*, yaitu suatu *gap* antara rasa aman pada masa anak-anak dan otonomi pada masa dewasa. Lingkungan memberi keleluasaan bagi remaja untuk mencoba berbagai macam identitas dan bebas tanggung jawab. Remaja yang berhasil melewati konflik akan memiliki identitas baru yang dapat diterima dan memberikan kepuasan. Di sisi lain remaja yang tidak berhasil melewati konflik akan mengalami kebingungan identitas. Kebingungan identitas dapat terwujud melalui individu yang menarik diri, mengisolasi diri dari kelompok pertemanan serta keluarga, atau juga dapat secara total mengikuti identitas kelompok pertemanan, dan kehilangan identitas dalam kelompok yang lebih besar atau kerumunan (*crowd*) (Santrock, 2011).

Selain dipengaruhi oleh tugas perkembangan untuk membina hubungan akrab dengan kelompok pertemanan, penggunaan media sosial pada remaja juga digunakan sebagai bentuk eksplorasi dan sarana penemuan identitas diri. Shapiro dan Margolin (2014), dalam penelitiannya pada remaja, menyatakan bahwa internet dan teknologi situs jejaring sosial dapat menyediakan suatu konteks baru untuk merefleksikan dan mencoba identitas baru, belajar serta mencoba keterampilan baru, dan menjalin pertemanan. Terdapat hal-hal positif dari situs jejaring sosial pada perkembangan psikososial remaja, yaitu: mengembangkan hubungan pertemanan, meningkatkan kesempatan untuk berteman termasuk dengan kelompok yang kurang dapat dijangkau dalam konteks sosial yang tradisional, dan meningkatkan keterbukaan diri. Semua hal tersebut dapat menaikkan *well-being*. Selain itu, keterampilan sosial remaja juga dapat berkembang lebih baik karena penggunaan situs jejaring sosial. Di sisi lain, penggunaan situs jejaring sosial juga dapat memberikan tekanan pada aspek keterbukaan diri, potensial untuk mendapatkan banyak umpan balik negatif dari lingkungan, dan kemungkinan untuk mendapatkan perbandingan sosial yang tidak sehat. Perkembangan identitas remaja karena penggunaan situs jejaring sosial memberi kesempatan pada mereka untuk mengekspresikan diri dengan cara yang lebih luas serta menerima

umpan balik dari orang lain. Hal ini dapat menyebabkan seorang remaja dapat merubah identitasnya dengan cepat karena mendapatkan banyak umpan balik secara langsung. Lebih lanjut, penggunaan situs jejaring sosial juga dapat memberi perbandingan sosial. Dampak perbandingan sosial bisa memberikan efek pada persepsi diri remaja. Umpan balik positif dan negatif memengaruhi harga diri remaja. Memahami perkembangan sosio-emosional remaja juga dapat dilihat dari bagaimana seorang remaja membuka dirinya di situs jejaring sosial dan bagaimana remaja menghadapi berbagai macam umpan balik baik positif maupun negatif.

Penggunaan Media Sosial dan Kaitannya dengan Kepribadian Remaja

Penelitian yang dilakukan oleh Vlachopoulou dan Boutsouki (2014) pada 567 remaja di Yunani menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *Facebook* berkorelasi positif dengan kecenderungan ekstraversi dan tekanan kelompok pertemanan. Mereka menggunakan *Facebook* karena tren dan keinginan untuk selalu berhubungan dengan teman lainnya. Ekstraversi merupakan karakteristik signifikan yang mempengaruhi perilaku *online* remaja. Remaja yang *sociable* dan memiliki banyak *friend list* menghabiskan lebih banyak waktu di *Facebook* serta lebih banyak membagikan informasi pribadi dengan teman-teman *online*. Keramahan dan keterbukaan berkorelasi positif dengan banyaknya waktu yang digunakan untuk *Facebook*. Di sisi lain, remaja yang rapi, sistematis, teliti dengan tugas-tugasnya, tidak menghabiskan banyak waktunya untuk menggunakan media sosial. Intensitas penggunaan *Facebook* juga berkorelasi positif dengan tekanan kelompok pertemanan. Hampir sepertiga sampel memiliki profil *Facebook* karena teman mereka juga memilikinya (komponen utilitarian). Mereka merasa tidak aman mengenai *personal image*, keputusan mereka, dan penerimaan dari kelompok pertemanan. Oleh sebab itu, mereka menjadi mudah terpengaruh dengan keyakinan dan perilaku teman-teman lainnya (komponen nilai ekspresif). Pengaruh dan penerimaan dari kelompok pertemanan membentuk kehadiran remaja di media sosial termasuk *Facebook*.

Penelitian yang dilakukan oleh Barry, Sidoti, Briggs, Reiter, dan Lindsey (2017) menemukan bahwa jumlah akun media sosial berkorelasi positif dengan laporan orangtua mengenai simtom dari DMS V, yaitu:

kurang atensi, hiperaktif/impulsif, ODD, kecemasan, serta simtom depresi. Jumlah akun media sosial dan frekuensi pengecekan media sosial juga berkorelasi positif dengan takut hilang (*Fear of Missing Out / FoMO*) dan kesepian. Hasil-hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa kepribadian turut memengaruhi penggunaan media sosial. Di sisi lain, pembentukan kepribadian pada remaja juga turut dipengaruhi oleh penggunaan media sosial.

Referensi

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology*. Diunduh dari <http://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). *Penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia*. Diunduh dari https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/Laporan%20Survei%20APJII_2017_v1.3.pdf
- Barry, C., Sidoti, C., Briggs, M., & Reiter, S.R. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, *61*, 1-11.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, *41*, 27-36.
- Elli, V., & Boutsouki, C. (2014). Facebook usage among teenagers – the effect of personality and peer group pressure; an exploratory study in Greece. *International Journal of Internet Marketing and Advertising*, *8*(4), 285-299.
- Faiza, A., & Firda, S.J. (2018). *Arus metamorfosa milenial*. Kendal: Achmad Jaya Group.
- Kemp, S. (2018). *Digital in 2018: world's internet users pass the 4 billion mark*. Diunduh dari <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.
- Lerner, R.M., & Steinberg, L. (2004). *Handbook of adolescent psychology*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons.
- Restulangi, A. (2015). Dampak media sosial facebook pada kehidupan remaja di Kecamatan Tombolo Pao Kabupaten Gowa. *Skripsi*. Makassar: Universitas UIN Alauddin.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-span development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Shapiro, L.A.S., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child Family Psychology Review*, *17*(1), 1-18.

Yau, J.C. & Reich S.M. (2017). Are the qualities of adolescents' offline friendships present in digital interactions?. *Adolescent Research Review*, 3(3), 339-355.

INTERNET ADDICTION

Estrelita Gracia Siburian, S.Psi., M.Sc.
(Praktisi *Cross-Cultural Psychology*)

Era milenial dan internet selalu jadi topik terkini yang hangat untuk diperbincangkan dan dikaji lebih lanjut. Mulai dari orangtua, pendidik, hingga negara turut andil untuk mengkampanyekan pola hidup sehat dengan internet. Upaya preventif dan kuratif sudah dilakukan oleh banyak pihak, termasuk praktisi medis dan psikolog. Sebenarnya apakah internet seberbahaya itu bagi generasi milenial? Mari kita diskusikan bersama.

Apa itu Internet Addiction?

Apa ciri-ciri orang dengan *internet addiction* (IA)? Apa saja penyebab dan gejalanya? Banyak dari masyarakat paham mengenai suatu adiksi, namun bagaimana dengan adiksi terhadap internet? Adakah pemahaman yang mendalam mengenai adiksi internet? Menurut Christina Gregory, seorang ilmuwan dari North Carolina State University, *internet addiction* dapat diartikan sebagai ketergantungan seseorang terhadap internet dan teknologi hingga menyebabkan penggunaan yang berlebihan. Kondisi ini biasa dikaitkan dengan *Compulsive Internet Use* (CIU) dan *Problematic Internet Use* (PIU). Sampai saat ini, IA masih dalam upaya pengesahan oleh praktisi psikologi untuk ditegakkan sebagai salah satu gangguan mental dalam *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorder V* (DSM V).

Gangguan yang dimaksud berbeda dengan penggunaan internet yang berlebihan untuk menonton *YouTube*, belanja *online*, aktif di media sosial dan sebagainya. Apabila penggunaan untuk beberapa kegiatan di atas sampai mengganggu aktivitas sehari-hari kita, maka patut untuk ditelaah lebih lanjut apakah kondisi tersebut merupakan gejala *Internet Addiction* (IA). Selain itu, perlu diketahui masa penggunaan internet tersebut apabila menyebabkan kita enggan untuk bersosialisasi di kehidupan nyata, menarik diri dari lingkungan sosial, sulit tidur, bahkan

tidak melakukan aktivitas bina diri seperti makan dan mandi. Perlu ada introspeksi diri untuk mendapat penanganan lebih lanjut.

Gangguan IA biasanya dialami oleh individu usia anak-anak dan remaja. Bahkan tidak jarang ditemui pada individu dalam kategori dewasa. Di era milenial yang selalu terkait dengan teknologi, internet sudah tentu menjadi bagian dari kehidupan kita sehari-hari. Idealnya ada batasan dan aturan dalam penggunaannya demi kondisi kesehatan fisik dan mental seseorang. Namun, faktanya presentase individu dengan IA kian meningkat di berbagai negara. Bahkan IA disebutkan sebagai salah satu “penjahat teknologi” yang paling jago di sepanjang era kehidupan.

Presentase Internet Addiction di Berbagai Negara

Menariknya, *Internet Addiction* mayoritas terjadi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara di Amerika dan Eropa. Sejumlah ilmuwan psikologi, Hilarie Cash, Cosette Rae, Ann Steel, dan Alexander Winkler menyatakan presentase populasi dengan IA di kedua benua ini tidak terlalu signifikan dibanding yang ada di Asia (hanya sekitar 8,2% dari seluruh populasi). Namun, pernyataan tersebut disanggah oleh beberapa peneliti lain yang menyimpulkan adanya sekitar 38% individu dengan IA dari seluruh populasi (sekitar 7,9% - 25.2% remaja) di Amerika dan Eropa. Mengapa hal ini bisa terjadi? Pada dasarnya, perbedaan variabel signifikan ini disebabkan karena tidak adanya kriteria standar mengenai IA pada DSM V. Medenica, Racic, dan Joksimovic menyimpulkan, hanya ada beberapa kategori diagnosis yang juga merupakan bagian dari *Cybernetic Disorder* (CD). Kondisi kecanduan ini kian hari kian bertambah seiring dengan banyaknya pembuktian ilmiah terkait dengan penemuan pada perbedaan signifikan antar kategori diagnosis dengan gangguan lainnya.

Selain itu, terdapat perbedaan standar sosiokultural yang menyebabkan tidak standarnya cara penelitian antar ilmuwan dan pakar kesehatan mental lainnya. Selain perbedaan budaya dan kebiasaan yang terjadi pada kebanyakan anak-anak dan remaja di sana, penggunaan warnet (warung internet) di Amerika misalnya, tidak sebanding dengan yang dilakukan oleh masyarakat Asia. Pada umumnya di Amerika, anak-anak dan remaja bermain *games* dan mengaksesnya untuk melakukan seks virtual di rumah. Bagaimanapun juga, disebutkan dalam *International Symposium on the Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction*,

fenomena ini sulit untuk ditelaah lebih lanjut karena adanya rasa malu dan penolakan dari individu terkait untuk berbagi mengenai pengalamannya pada peneliti. Seperti halnya praktisi profesional, terapis cenderung sulit mendeteksi gejala IA hingga sulit untuk menyimpulkan suatu diagnosis IA. Ditambahkan pula menurut Xin, Xing, Pengfei, dan tim dalam jurnal *Addictive Behaviors Reports* (2018), terdapat sekitar 17,3%- 23,6% remaja dari seluruh populasi dengan diagnosis IA di Timur Tengah dan Afrika.

Berbeda dengan kondisi di beberapa negara tersebut, di negara Asia, seperti Cina, Taiwan, Hong Kong, dan Korea Selatan, presentasi populasi dengan IA sudah menjadi perhatian khusus pemerintah dan praktisi edukasi dalam beberapa tahun terakhir. Pasalnya, IA sudah menjadi masalah kesehatan perilaku yang serius. Tao Ran, seorang Direktur Obat Adiksi di Beijing Military Region Central Hospital, dalam sebuah konferensi terkini, menyatakan bahwa ada sekitar 13,7% dari seluruh populasi remaja (atau sekitar sepuluh juta remaja) pengguna internet terdiagnosis IA. Sebagai upaya lanjut, pemerintah Cina sejak tahun 2007 membatasi penggunaan internet untuk bermain *games* tidak lebih dari tiga jam dalam sehari. Akses penggunaan aplikasi media sosial seperti *Facebook*, *YouTube* dan *Instagram* pula dilarang di negara tersebut. Umumnya memang pengguna internet berlebih dengan alasan untuk bermain *games*. Kondisi ini menjadi syarat utama bagi terapis di Asia untuk mampu mendeteksi gejala IA pada anak dan remaja.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Xin dan tim melibatkan 6.468 peserta dengan rentang usia 10-18 tahun dari beberapa sekolah di Guangzhou, Cina. Dari penelitian tersebut, diketahui 26,5% siswa terdiagnosis IA. Mayoritas IA merupakan siswa laki-laki (30,6%) dibanding dengan siswa perempuan (21,2%). Bahkan ada beberapa siswa terindikasi dengan kondisi IA parah (0,96%). Hasil ini tidak hanya terjadi sekali saja. Studi yang dilakukan oleh Mak dan tim di Hong Kong pada tahun 2014, menyatakan sekitar 32% siswa laki-laki mengalami IA dibanding dengan 3% siswa perempuan. Mengapa hal ini bisa terjadi? Mari kita tunggu bagian selanjutnya!

Berikutnya ada studi dari *The Asian Adolescent Risk Behavior Survey* (AARBS) pada tahun 2014 dalam membandingkan prevalensi perilaku pengguna internet dan adiksi pada remaja di enam negara Asia. Dengan jumlah total peserta 5.366 remaja dengan rentang usia 12-18 tahun, studi ini dilakukan di Cina, Hong Kong, Jepang, Korea Selatan, Malaysia dan

Filipina. Pengumpulan data dilakukan selama satu tahun dari 2012-2013 menggunakan *Internet Addiction Test* (IAD) dan *Revised Chen Internet Addiction Scale* (CIAS-R). Hasil penelitian menyebutkan presentase subjek yang terindikasi IA berdasarkan tujuan tiap individu. Dari sekitar 62% pemilik *smartphone*, 41% di Cina dan 84% di Korea Selatan. Sedangkan partisipan yang mengakses internet untuk *online games* mulai dari 11% di Cina hingga 39% di Jepang. Hong Kong disimpulkan sebagai negara dengan persentase remaja tertinggi (68%) yang mengakses internet sehari-hari. Sedangkan Filipina dinyatakan sebagai negara dengan IA tertinggi (51%). Cukup mengejutkan bukan?

Kondisi ini juga kurang lebih sama dengan kondisi di Taiwan. Para siswa sekolah dasar mengakses internet setidaknya satu jam dalam sehari dan meningkat intensitasnya di akhir pekan. Mengutip dari sebuah sumber berita pada tahun 2018, *Focus Taiwan*, diperkirakan sekitar 1,05 juta pengguna internet adalah anak-anak dan remaja yang terindikasi sebagai pengguna adiktif. Sebagian dari pengguna internet berisiko mengakses internet sekitar 4,8 jam per hari. Sekali lagi, IA bukan berarti setiap orang yang bekerja secara *online*, seperti di layanan publik dan pemasaran. Hanya mereka yang bergantung secara berkelanjutan pada internet sembari bekerja bahkan hingga saat sudah selesai bekerja itulah yang patut dilakukan *screening* lebih lanjut.

Beberapa ilmuwan psikologi juga terus mengembangkan informasi mengenai adiksi pada internet. Misalnya, Ko Huei-Chen, dekan dari Departemen Humaniora dan Ilmu Sosial *Asia University* yang juga bertugas sebagai Kepala Pusat Pencegahan dan Penanganan Adiksi Internet di Taiwan. Penelitian dan fokus kerja beliau berpusat pada pengembangan kriteria diagnostik IA. Beliau juga bergabung dengan berbagai organisasi non-pemerintah guna mengedukasi masyarakat tentang penggunaan internet secara sehat. Menurut Professor Ko dalam *Taiwan Today* (2016), terdapat lima kategori umum dalam IA. Pertama, adiksi *cyber-sexual* hingga menikmati pornografi *online* dan berkomunikasi di rubrik dewasa. Kedua, belanja, taruhan, dan melakukan penjualan saham secara *online*. Ketiga, mencari dan mengonsumsi informasi secara kompulsif. Keempat, bermain *online games* berlebihan. Terakhir, preferensi untuk bersosialisasi secara *online* daripada berteman di dunia nyata.



Gambar 3.1. Anggota *Bahamut* – komunitas *online gaming* terbesar di Taiwan – berkumpul untuk berdiskusi tentang permainan tersebut. (*Taiwan Today*, 2016)

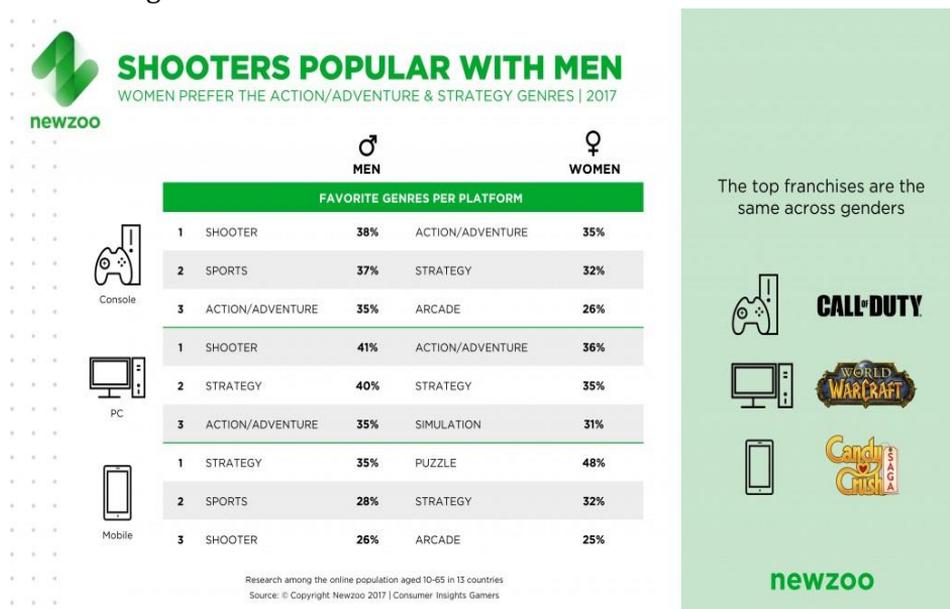
Jika dilihat dari angka prevalensi yang terus meningkat di Taiwan dan Korea Selatan, kondisi ini sudah cukup menjadi peringatan bagi banyak orangtua, pendidik, bahkan kementerian kesehatan dan pendidikan dari kedua negara tersebut. Peringatan tersebut merupakan aksi dari hasil kemenangan *Taipei Assassins*, sebuah tim *gaming* profesional di Taiwan. Dilansir pada *Focus Taiwan*, hampir sama dengan apa yang dialami oleh Korea Selatan. Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Taiwan telah mempertimbangkan IA sebagai gangguan mental. Guna membantu penanganan terhadap IA, Taiwan membentuk Pusat Pencegahan dan Penanganan Adiksi Internet, sementara Korea Selatan membuat Asosiasi Penelitian *Cyberculture* yang diketuai oleh Min Kyung-Bae dan Manager Cho Eun-Suk dari Pusat Konseling Perlindungan Adiksi.

Mereka menyangkan ada beberapa pihak pemerintah yang justru kontradiktif dengan mengizinkan penyelenggaraan lomba antar *gamers*. Pemerintah dinilai kurang bersinergi dalam menetapkan aturan dan memberi batasan bagi masyarakat. Mengutip dari *Taipei Times* (2012), Manager Cho mengatakan bahwa pemerintah hanya menyadari adanya masalah ketika sudah terlambat. Sekarang pemerintah hanya mengikat

tangan. Pasalnya, efek terburuk dari IA dapat menggiring individu pada keinginan untuk bunuh diri. Seorang psikiater dari *National Taiwan University Hospital*, Hang Li-Jen, mengatakan orangtua kurang memonitor kegiatan anak secara langsung dan kurang menyediakan waktu berkualitas bagi keluarga guna mengarahkan anak untuk tidak mengakses internet secara berlebihan. Saat orangtua berpikir bahwa anak berada di kamar untuk belajar, si anak malah mengonsumsi *online game* secara berlebihan

Mengapa Mayoritas *Online Gamers* Adalah Laki-laki?

Menurut survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Taiwan (*Taipei Times*, 2017) terhadap lebih dari 5.000 siswa tingkat sekolah dasar hingga universitas, sekitar 5,7% siswa laki-laki dan 0,7% siswa perempuan, terindikasi dengan adiksi *online games*. Penulis tidak bermaksud menampilkan kecenderungan terhadap suatu identitas gender tertentu, namun faktanya banyak pertanyaan timbul terkait dengan hal ini.



Gambar 3.2. Penelitian pada Populasi *Online* Usia 10-65 Tahun di 13 Negara (Newzoo, 2017)

Setelah melihat gambar di atas, apa pendapat Anda? Dilihat dari karakter permainan yang dimainkan oleh anak laki-laki dan perempuan

jelas perbedaannya bukan? Laki-laki lebih menyukai tantangan dan pertandingan sedangkan perempuan menyukai permainan petualangan saat mengakses *game stations*, seperti Play Station dan Nintendo. Namun terdapat perbedaan yang tidak terlalu signifikan saat keduanya bermain menggunakan telepon genggam. Hasil menunjukkan laki-laki lebih tertarik untuk bermain *games* yang menuntut strategi khusus dibanding perempuan dengan permainan *puzzlenya*. Secara keseluruhan, bisa dikatakan anak laki-laki lebih menyukai permainan yang menantang dan melibatkan suatu pertarungan meskipun secara virtual, seperti bertanding dengan lawan dan menembak musuh. Itulah alasan mengapa mayoritas dari *online gamers* adalah laki-laki. Namun sekali lagi, hasil ini tidak bisa digeneralisasikan karena perbedaan sosiokultural di berbagai negara.

Dewasa muda, layaknya remaja, juga keranjingan internet. Namun apapun yang berlebihan tentu tidak akan berdampak positif bagi diri kita dan orang lain. Misalnya, saat menggunakan transportasi MRT (*Mass Rapid Transit*) atau HSR (*High Speed Rail*) dan menunggu datangnya makanan di restoran, seseorang tidak mungkin menikmati waktu tanpa internet. Alasannya bisa jadi untuk melepas penat dan rasa bosan saat menunggu sesuatu. Namun apabila hal ini dilakukan secara terus-menerus, tentu bisa berakibat buruk bagi kesehatan fisik dan mental.

Karakteristik dan Diagnostik Internet Addiction

Setiap akibat pasti mempunyai akar penyebab. Sama halnya dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang menyertai IA. Gregory menyebutkan beberapa karakteristik perubahan yang dialami oleh individu dengan IA (lihat Tabel 3.1)

Tabel 3.1. Karakteristik Perubahan

NO	GEJALA FISIOLOGIS	GEJALA PSIKOLOGIS
1	Sakit punggung	Depresi
2	Sakit leher	Berbohong dan bersikap defensive
3	Sakit kepala	Merasa bersalah dan cemas
4	Insomnia	Merasa bahagia saat menggunakan komputer

5	Nutrisi buruk (kurangnya berlebihan)	Ketidakmampuan pekerjaan
6	Kurangnya menjaga kebersihan tubuh	Terisolasi dari lingkungan sosial dan merasa kesepian
7	<i>Carpal tunnel syndrome</i> (kondisi saat jari tangan mengalami kesemutan, nyeri atau mati rasa)	Lupa waktu dan mengalami agitasi
8	Mata kering dan atau gangguan mata lainnya	Menghindari pekerjaan atau aktivitas rutin lainnya
9	Malnutrisi atau obesitas	Mengalami perubahan suasana hati (<i>mood</i>)

Diagnostik

Secara umum, proses *assesment* untuk penegakan diagnosis IA dijelaskan dengan lima kriteria. Berikut rincian penjelasan dari individu dengan IA:

- a. Terlalu fokus dengan internet. Seperti halnya gejala yang dapat diamati dari IA, seseorang akan merasa aman dan nyaman saat ia dapat mengakses internet tanpa henti.
- b. Memerlukan internet secara berlebihan demi mendapat kepuasan diri. Tentu saja, hal ini merupakan salah satu cara untuk mengurangi stres atau biasa kita sebut sebagai katarsis diri. Namun, apabila digunakan secara berlebihan, bagaimana hasilnya menurut Anda?
- c. Gagal membuat upaya kontrol diri dari penggunaan internet. Sebenarnya, sah-sah saja kalau anak kita bahkan kita sebagai orangtua menggunakan internet. Kembali lagi pada upaya kontrol diri dengan adanya dukungan yang konsisten dari orang sekitar, seperti orangtua dan kerabat dekat lainnya untuk menyiasati penggunaan internet secara sehat.
- d. Gelisah, *moody*, depresi, atau kesal saat berupaya untuk mengontrol penggunaan internet. Sulit memang apabila seseorang yang sudah terbiasa melekat pada internet tanpa jeda, tiba-tiba harus mengurangnya secara bertahap.
- e. Bertahan lebih lama dari keinginan diri. Pada kondisi ini, konsistensi dari setiap anggota keluarga sangat berpengaruh pada komitmen anak untuk berusaha mengontrol diri agar menggunakan internet secara

sehat. Keluarga maupun kerabat dapat membantu anak mengingatkan dan mengalihkan dari aktivitas internet kepada aktivitas bersama, utamanya yang melibatkan anak dalam penentuan aktivitas tersebut.

Bagaimana Mengurangi *Internet Addiction*?

Menurut Dr. Kimberly Young, ilmuwan yang telah melakukan kajian tentang IA sejak tahun 1995, ada dua cara utama untuk mengurangi IA. Beliau juga meyakinkan bahwa kita dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik dengan menjalin kehidupan sosial dengan orang sekitar. Guna melihat penjelasan beliau lebih detail, kita bisa menyimak pemaparan beliau melalui video TED pada tahun 2015 yang lalu.

Digital Diet/Digital Detox

Langkah pertama adalah dengan cara mengurangi total penggunaan internet sehari-hari. Sebagai orangtua, kita bisa mengevaluasi seberapa sering membuka telepon seluler untuk mengakses media sosial. Seringkali, kita terpaksa pada aktivitas virtual hingga kadang lupa bahkan enggan mengerjakan rutinitas bersama anak. Misalnya, mengantar atau menjemput anak sekolah, memasak, dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya. Kita bisa menetapkan aturan "*gadget free*" saat kita tiba di rumah dan memilih untuk menciptakan suasana berkualitas bersama anggota keluarga lainnya ataupun menetapkan batasan jumlah jam bagi seluruh anggota keluarga.

Apabila kita cukup dewasa dalam mengatur jadwal keseharian, adanya keterampilan manajemen waktu untuk menentukan skala prioritas adalah hal utama untuk kita lakukan agar tidak terpaksa pada aktivitas virtual. Apabila kita merasa bosan saat menunggu transportasi umum ataupun dimulainya suatu acara, memulai sebuah percakapan dengan orang-orang di sekitar kita akan menimbulkan perasaan lebih baik dibandingkan dengan hanya berkomunikasi via telepon seluler saja.

Digital Nutrition

Langkah selanjutnya ialah konsisten dalam memilih konten yang dikonsumsi secara bijaksana. Memang tidak salah bila menghilangkan rasa penat dengan bermain *games* atau ngobrol dengan sekumpulan teman via *group chat*, namun alangkah lebih baik jika kita mengakses informasi yang lebih bermanfaat. Misal, membaca berita terkini dan informasi lainnya. *Toh*

pada akhirnya apa yang kita serap akan tampak pada saat kita berpikir dan memecahkan masalah. Seperti kata pepatah, *you are what you eat*, kita adalah wujud dari apa yang kita “makan”.

Era milenial adalah era yang ramah digital. Hampir semua umat memiliki telepon seluler dan mampu menggunakan internet. Namun, terlalu berbahaya bagi generasi masa depan jika ‘hidup bersanding’ dengan internet setiap saat. Seperti yang sudah disebutkan di atas, internet tidak bisa sepenuhnya disalahkan jika kita tahu bagaimana mengonsumsinya dengan komposisi yang tepat. Pertanyaannya, apakah kita mau merepotkan orangtua dan kerabat lainnya akibat dari kurangnya kontrol diri sendiri dalam menggunakan internet? Jawab dalam hati saja ya!

Referensi

- Block, J. J. (2008). *Issues for DSM-V: Internet addiction*. Diunduh dari <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Focus Taiwan. (January 3, 2018). *Taiwan sees more Internet users at risk of addiction*. Diunduh dari <https://focustaiwan.tw/society/201801030018>
- Lan, C. M. & Lee, Y. H. (2013). The predictors of internet addiction behaviours for Taiwanese elementary school students. *Article in School Psychology International*, 34(6), 648-657.
- Mak, K, dkk. (2014). Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(11), 720-728.
- Newzoo. (May 3, 2017). *Male and female gamers: How their similarities and differences shape the games market*. Diunduh dari <https://newzoo.com/insights/articles/male-and-female-gamers-how-their-similarities-and-differences-shape-the-games-market/>
- Psycom. (May 15, 2018). *Internet addiction disorder*. Diunduh dari <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>
- Taipei Times. (October 19, 2012). *Academics warn of internet addiction*. Diunduh dari <https://www.taipeitimes.com/News/taiwan/archives/2012/10/19/2003545574>
- Taipei Times. (January 18, 2017). *Junior-high teen diagnosed with internet addiction*. Diunduh dari <https://www.taipeitimes.com/News/taiwan/archives/2017/01/18/2003663322>
- Taiwan Today. (February 1, 2016). *Taiwan review - Too much of a good thing*. Diunduh dari <https://taiwantoday.tw/news.php?unit=12&post=23776>

- TEDx Talks. (2015). *Why you need to know about Internet Addiction by Dr. Kimberly Young*. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=vOSYmLER664>
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W. & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet Addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14-18.

ESPORT, POSITIF ATAU NEGATIF

Zaldhi Yusuf Akbar, S.Psi., M.Psi., Psikolog
(Dosen Psikologi UMP Purwokerto)

Pendahuluan

Esports. Sebagian orang barangkali tidak mengetahui artinya, bahkan untuk kalangan mahasiswa dan siswa yang hobi bermain *game* sekalipun. Ketika saya bertanya kepada beberapa teman yang mengaku sebagai *gamer*, mereka menjawab bahwa *esports* adalah olahraga yang dilakukan melalui *handphone* atau komputer. Banyak dari mereka tidak memahami arti dari *esport* secara lebih detail.

Esports merupakan permainan yang bersifat kompetitif. *Esports* yang kini menjadi fenomena global ternyata bermula dari sebuah kompetisi yang diadakan oleh suatu komunitas, dan hanya berhadiah majalah. Sama halnya dengan *email* yang merupakan kependekan dari *electronic mail*, *esports* ialah kependekan dari *electronic sports*, yaitu olahraga yang menggunakan *game* sebagai bidang kompetitif utama yang dimainkan oleh profesional. Sama sekali tidak seperti dengan apa yang mereka pikirkan. Beberapa waktu lalu, *esports* sama sekali tidak dikenal. Akan tetapi, sekarang ini fenomena *esports* terus berkembang dan memancing perhatian dari berbagai kalangan, mulai dari *gamers*, media, hingga perusahaan-perusahaan besar yang sama sekali tidak bergerak di bidang *esports*. Istilah *esports* digambarkan untuk menggambarkan permainan *video game* yang bersifat kompetitif. Meskipun permainan *video game* bersifat kompetitif, *esports* sesungguhnya berada pada tingkatan yang lebih tinggi jika Anda menyukai kompetisi yang berskala besar (bola.com).

Apakah *Esport* Sebuah Olahraga?

Adakah spesifikasi khusus atau syarat khusus yang harus dipenuhi untuk menjadi bagian dari petarung di ranah *esports*? Laiknya olahraga mental dan pikiran lain, seperti catur dan *contact bridge (bridge)* yang

sudah termasuk dalam kategori olahraga dan diperlombakan pada olimpiade, *video game* pun memiliki sifat yang sama, yakni kompetitif. *Video game* membutuhkan teknik dan strategi tertentu yang menuntut para petarungnya untuk memiliki kemampuan dan kemahiran dalam memainkan hingga memenangkan pertandingan. Seseorang pemain harus sering melakukan latihan dan meningkatkan kemampuan agar bisa menjadi lebih lihai bermain *game* dalam industri ini. Hal tersebut berlaku untuk semua pemain di semua level, mulai dari pemain biasa yang cuma ingin bermain lebih baik, pemain yang ingin memanjat peringkat tinggi (*leaderboard*), hingga yang bermain secara profesional dan ingin memenangkan turnamen.

Ketika seseorang latihan dalam *video game* bukan berarti sekadar bermain sebanyak, sesering, dan selama mungkin sampai melupakan tugas kuliah ataupun anak istri dan stafnya. Hanya sekadar menambah jam latihan tidak akan memberikan apa-apa kalau tidak punya struktur dan basis latihan yang jelas. Sebaliknya, hanya akan membuang waktu dan tidak berkembang sama sekali.

Hal-hal yang bisa dilakukan yang pertama ialah memastikan paham dengan *game* yang dimainkan. Sebelum mulai memikirkan apa yang ingin dilatih dan dikembangkan, pastikan sudah mengerti apa yang akan dimainkan. Harus paham betul bagaimana cara kerja *game* tersebut. Selanjutnya, menentukan target latihan dengan jelas dan realistis, lalu mencari cara latihan yang tepat. Penting untuk selalu mengevaluasi kembali hasil latihan atau permainan karena hal ini penting untuk meningkatkan kemampuan. Dengan menilai kemampuan sendiri, seseorang akan tahu apa saja kekurangan dan hal yang perlu ditingkatkan dalam permainan.

Apakah Semenarik itu Hadiah Turnamen *Esport*?

Turnamen Dalam Negeri

Hadir di Indonesia pada tahun 2016, *game MOBA Mobile Legends* mendulang kepopuleran di tahun 2017. Mereka sukses menggelar dua turnamen akbar yakni *Mobile Legends South East Asia Cup (MSC)* dan *Mobile Legends Professional League (MPL) Indonesia season 1*. Pada tahun 2018, *Mobile Legends* masih merupakan salah satu *game* yang digandrungi

anak muda di Indonesia. Mobile Legends menggairahkan industri *esport* di tanah air dan juga menghasilkan banyak bintang (tim dan atlet *esport*). Kini Moonton kembali menggelar kompetisi Mobile Legends di tingkat Asia Tenggara, yakni MSC 2018 dengan total hadiah US\$100.000 atau sekitar Rp1,4 miliar. Indonesia pun kembali menjadi tuan rumah, hal tersebut merupakan bentuk apresiasi dari Moonton karena animo pemain Mobile Legends sangat besar di Indonesia.

Turnamen Luar Negeri

Dota 2 memiliki turnamen rutin sejenis piala dunia antar tim yang dalam hal ini bukan membawa negara. The International adalah pertandingan *esport* Dota 2 terbesar dunia dan selalu menghadirkan kejutan. Kali ini, kejutan datang dari sisi total hadiah uang tunai yang tersedia. Pada kompetisi tahun 2018, total hadiah uang yang terkumpul mencapai angka 25.532.177 dollar AS atau sekitar Rp 360.5 miliar. Angka tersebut merupakan rekor baru bagi pertandingan ini. Setahun sebelumnya, hadiah yang tersedia mencapai 20.770.460 dollar AS. Cara penentuan hadiah di The International memang sedikit berbeda dari kompetisi lainnya. Para pemain Dota 2 bisa berkontribusi dengan menyumbangkan uang untuk hadiah dengan keuntungan dapat membeli sejenis ranking untuk mendapatkan skin atau tampilan game atau tokoh sehingga akan lebih menarik (*Battle Pass*). Setiap tahun, *Battle Pass* memberikan para kontributor hadiah dengan "kosmetik" karakter yang unik, item dalam game, *quest*, dan mode game baru. Selain para pemain, Valve, penyelenggara kompetisi, sudah menyiapkan uang hadiah sebesar 1,6 juta dollar AS. Uang tersebut digabungkan dengan kontribusi dari pemain sehingga menjadi total hadiah yang diperebutkan. Nantinya, total hadiah tersebut dibagi berdasarkan urutan pemenang. Tentunya, sang juara yang mendapat porsi hadiah terbesar. Pemenang tahun 2016, Wings Gaming, berhasil merebut uang tunai lebih dari 9 juta dollar AS. Ajang The International, dengan tahun ini, sudah digelar sebanyak 8 kali.

Profesi yang *Booming* dan Menghasilkan

Caster atau Moderator Gaming

Jika Anda tidak terlalu pandai bermain namun mahir berbicara, *caster* bisa menjadi salah satu profesi yang menarik. Seorang *caster* reguler,

setiap harinya akan membawakan pertandingan agar *match* menjadi lebih seru. Hal yang perlu dipersiapkan sebelumnya untuk menjadi *caster* adalah kemampuan berbicara di depan umum, pengetahuan mendalam tentang permainan tersebut, dan *skill* sadar kamera. Meskipun lebih sering dilakukan secara *online*, toh akan banyak orang yang menonton.

Manager Tim Gaming

Jika Anda lebih lihai dalam mengatur orang, barangkali cocok menjadi manajer tim. Tugas sebagai seorang manajer kurang lebih ialah mengorganisasi tim supaya terus kompak dan bermain dengan baik. Caranya adalah dengan mengatur jadwal latihan, *sparing*, bahkan memperhatikan kesehatan tim. Terlihat sepele? Tidak! Menjadi seorang manajer sungguh menantang. Di balik tim-tim hebat seperti Secret dan OG, terdapat sosok Cyborgmatt dan Evany Chang yang membuat dua tim tersebut memiliki prestasi gemilang. Bisa dikatakan, seorang manajer bertindak layaknya “orangtua” bagi tim.

Content Creator Gaming

Dunia gaming mengalami perkembangan yang pesat. Setelah tahun 2012, muncul *content creator*, yang aktivitasnya memainkan game untuk disaksikan banyak orang melalui Youtube atau Twitch. Beberapa *content creator* yang bisa dijumpai antara lain Afif Yulistian dan Pokopow. Hal yang biasa ditampilkan bisanya sisi menarik, pintar, atau lucu dalam bermain game selain itu tentunya pintar mengedit video dan foto hasil dari permainan.

Jurnalis Gaming

Pekerjaan sebagai jurnalis *gaming* mulai banyak peminat. Media *esport* Indonesia seperti *revivaltv.id*. dan *bola.com* acap memasukkan informasi terbaru dan menarik seputar dunia *esport*. Kalau tidak ada jurnalis, mungkin kita tidak akan tahu banyak informasi mengenai hal-hal seru yang terjadi di industri *esport*. Hal yang dibutuhkan tentu saja kemampuan menulis Bahasa Indonesia yang baik dan benar. Tidak hanya itu, perlu pengetahuan mengenai satu atau beberapa *game* untuk membagikan artikel-artikel seputar strategi permainan. Pekerjaan ini menarik karena bisa bertemu serta berkenalan dengan banyak orang di industri *esport*.

Apa Efek Negatif *Esport*?

Dampak negatif dari game itu banyak sekali, tapi secara umum adalah terkait dengan permasalahan kecanduan game yang akhirnya menurunkan prestasi belajar serta hubungan dengan orang lain. Berikut ini permasalahan kecanduan game dan langkah intervensinya.

Contoh Kasus

Seorang guru Bimbingan Konseling mengeluhkan bahwa kliennya setiap hari rutin bermain *game* di sekolah. Klien juga tidak akrab dengan teman di kelas sehingga terlihat menyendiri di kelas. Ketika pelajaran terakhir selesai, klien akan diam dan menghabiskan waktu dengan bermain *game* dengan temannya. Menurut sang guru, prestasi klien berada pada peringkat 10 besar terbawah ketika kelas 7 semester 1 dan 2, pun demikian ketika kelas 8 mid semester 1. Hal tersebut menjadi indikasi utama prestasi akademik klien yang belum maksimal.

Klien memiliki motivasi berprestasi rata-rata siswa pada umumnya. Hanya saja motivasi ini kurang didukung oleh daya juang dan ketekunan yang baik. Klien menyukai sesuatu yang bersifat teratur, dalam merencanakan sesuatu sebelum bertindak teratur dan terorganisir dalam melakukan suatu kegiatan. Dengan demikian, motivasi berprestasi yang rata-rata ini hanya akan menjadi sebuah keinginan yang kurang terealisasi sehingga *academic performance* klien mungkin akan kurang optimal.

Klien mengalami permasalahan berupa kecanduan dalam bermain *game*. Hal tersebut membuatnya kurang mampu mengatur diri atau kurang memiliki *self regulation* yang ditunjukkan dengan tidak adanya tujuan akademik yang jelas, kurang mampu mengontrol diri dari hal-hal yang mengganggu belajar, tidak memiliki pengelolaan waktu belajar yang jelas dan pasti, serta tidak menunjukkan kemauan yang keras untuk belajar. Anak sering memikirkan *game* terutama jika telah dua hari tidak bermain *game*. Frekuensi dan durasi bermain *game* anak cukup tinggi sehingga membuatnya kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Orangtua biasanya mengingatkan klien untuk belajar namun ternyata hanya belajar seperlunya dan lebih memilih untuk tidur ketika belajar kurang dari 60 menit. Hal itu membuatnya terkadang tidak mengerjakan pekerjaan rumah, bahkan tidak belajar walaupun menghadapi ulangan/ujian. Orangtua tidak memberikan tindakan khusus terkait perilaku tersebut selain menegur dan

menasehati. Dampaknya durasi dan frekuensi bermain *game* cukup tinggi serta waktu belajar kurang membuat nilai klien sejak semester 1 tidak maksimal dan menduduki peringkat 10 terbawah.

Durasi bermain ditentukan berdasarkan data informasi awal yang telah dilakukan, dan ditemukan data klien sebagai berikut:

- ✓ Bermain *game* 2-3 jam setiap hari di sekolah.
- ✓ Bermain *game* 2-3 jam setiap hari di rumah.
- ✓ Bermain *game* 7-11 jam setiap hari di akhir pekan.
- ✓ Tidak memiliki waktu belajar yang pasti.
- ✓ Belum memiliki tujuan terkait masa depan akademiknya.

Rancangan Intervensi

a) *Solution Focus Group Counseling*

Menurut Saadatzade dan Khalili (2012), *Solution Focus Group Counseling* adalah penanganan yang berfokus pada regulasi belajar dan motivasi berprestasi. Individu dibantu meningkatkan kemampuan sosial dalam grup konseling (5-9 orang) di mana terdapat diskusi dan sharing tentang tujuan bersekolah, motivasi, serta kehidupan akademik. Harapannya, perlahan kedekatan dan kemampuan sosial dengan teman-teman akan menjadi semakin baik.

b) *Konseling Individual*

Locke (dalam Robbins, 2006) menyatakan bahwa *goal setting* merupakan suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Peningkatan motivasi akan dilakukan melalui metode konseling. Siswa diajak memahami kekuatan dan kelemahan, perilaku, serta perasaannya. Hal tersebut menumbuhkan kesadaran bahkan keinginan untuk berubah menuju kesuksesan. Konseling juga membekali siswa untuk berfungsi secara lebih baik (Altman, 2005).

Geldard (2010) menyatakan bahwa konseling untuk perubahan perilaku dilakukan dengan mengemukakan konsekuensi dari tindakan agar dipahami oleh anak. Tujuan yang jelas dan terarah dapat menumbuhkan motivasi untuk mencapainya (Robbins, 2006). Tujuan utama konseling pada remaja dan dewasa adalah menumbuhkan *self*

control, sehingga lebih baik jika anak sendiri yang bertanggung jawab dalam menjalani prosesnya (Geldard, 2010).

Tujuan Konseling. Tujuan konseling secara umum adalah membimbing anak untuk mengambil keputusan mengenai tujuan yang akan dicapai dan membantu anak dalam menentukan serta menjalani strategi untuk mencapainya

Teknik Konseling. Teknik konseling yang digunakan adalah *non-directive*. Teknik ini dipilih karena anak memiliki potensi kemampuan berfikir yang baik untuk menganalisis permasalahannya sendiri sehingga mampu menemukan solusi dari permasalahan yang dialami.

c) *Self-control Contingencies*

Program penanganan untuk faktor *behavior* pada perilaku bermain game yang berlebihan dilakukan untuk mengubah kebiasaan eksekutif anak dalam bermain *game* dan membentuk perilaku belajar. Metode *self-control contingencies* dapat memodifikasi perilaku yang dikehendaki melalui penguatan yang diatur oleh diri sendiri (Sundel & Sundel, 2005). Prinsipnya, anak dapat menentukan sendiri konsekuensi positif maupun negatif terkait perilaku belajar dan bermain *game* dalam situasi yang telah direncanakan. Sebagaimana kriteria *self regulated learning*, di mana anak mampu belajar secara mandiri, maka diharapkan juga anak mampu mengatur perilakunya secara mandiri. Target perilaku yang akan dimodifikasi adalah: 1) Mengatur waktu bermain *game*, serta 2) Mengatur waktu belajar dan mengerjakan PR.

d) *Konseling Orangtua*

Faktor *environment* akan dilakukan penanganan melalui konseling kepada orangtua anak. Konseling yang dilakukan bertujuan agar orangtua dapat memberikan dukungan positif kepada anak sekaligus melakukan pengawasan dalam perilaku belajar anak.

Tujuan Konseling. Tujuan konseling adalah menyampaikan kondisi yang dialami oleh anak dan keterlibatan orangtua. Grace (2012) menyatakan bahwa keterlibatan orangtua seperti dalam pendampingan belajar, penting bagi perkembangan anak. Selain itu, dukungan dan hubungan yang baik antara orangtua dan anak dapat membantu anak beradaptasi dengan perilaku yang diharapkan oleh sekolah.

Teknik Konseling. Teknik konseling yang digunakan adalah *non-directive* karena orangtua yang memiliki tingkat pendidikan sarjana akan mampu merumuskan solusi yang tepat bagi kondisi anak.

Tabel 4.1. Sesi Penanganan

Aspek	Target	Metode	Tujuan	Waktu
Perilaku belajar dan bermain <i>game</i>	Anak	<i>self-control contingencies</i>	Menurunkan frekuensi anak bermain <i>game</i> dan meningkatkan frekuensi serta durasi belajar anak	3 Sesi dalam 6 kali pertemuan
<i>Goal setting</i> , jadwal harian, dan motivasi belajar	Anak	Konseling <i>non-directive</i>	Membantu anak menemukan tujuan yang jelas, menyusun jadwal harian, dan menumbuhkan semangat belajar	2 Sesi dalam 3 kali pertemuan dan pengawasan selama 5 hari.
Pentingnya pendampingan dan dukungan kepada anak	Orang tua	Konseling <i>non-directive</i>	Menumbuhkan kesadaran pada orangtua terkait pendampingan belajar pada anak	3 sesi
Perilaku belajar dan bermain <i>game</i>	Anak	<i>Solution Focus Group Counseling</i>	- Menurunkan frekuensi anak bermain <i>game</i> dan meningkatkan frekuensi serta durasi belajar anak. - Meningkatkan kemampuan sosial anak sehingga support dari teman-teman anak dapat membantu juga mengurangi intensitas bermain <i>game</i> .	

Perencanaan Pelaksanaan Penanganan

Penjelasan *informed consent* dilakukan saat pertama kali bertemu dengan anak.

- a) Penanganan membantu anak menemukan tujuan yang jelas, mengatur jadwal harian, dan menumbuhkan semangat belajar dengan prosedur:

1. Anak mengisi sebuah lembar kerja yang berisi:
 - Impian jangka pendek di sekolah dan impian jangka panjang, hambatan dalam meraih impian tersebut.
 - Faktor positif dan faktor negatif bermain *game*.
 - Hambatan dalam belajar dan solusi yang mungkin dilakukan.
 2. Memberikan gambaran kondisi anak bahwa ketidakmampuan mengendalikan diri dalam bermain *game* menjadi penyebab menurunnya prestasi akibat tidak memiliki waktu untuk belajar.
 3. Membimbing anak untuk menentukan *goal* akademisnya di sekolah. Memperkuat keinginan anak mendapatkan nilai 9 pada mata pelajaran yang di-UN-kan, sehingga anak tidak ragu menjadikannya sebagai salah satu tujuan. Membimbing anak untuk menentukan tujuan setelah selesai sekolah di SMP.
 4. Menumbuhkan *insight* pada diri anak bahwa dirinya memiliki potensi atau kemampuan yang memadai untuk berprestasi di sekolah. Mengingatkan bahwa anak pernah memiliki prestasi akademik yang baik di SD untuk menumbuhkan efikasi diri bahwa anak mampu berprestasi.
 5. Membimbing anak untuk menyusun jadwal harian agar dapat belajar dan bermain dengan seimbang, serta membantu anak mematuhi jadwal yang telah disusun.
 6. Menumbuhkan *insight* pada diri anak bahwa setiap individu bertanggung jawab pada keadaan dan perbuatannya sendiri sehingga tidak harus dikendalikan oleh keinginannya yang berlebihan.
- b) Penanganan untuk menurunkan frekuensi anak bermain *game* dan meningkatkan perilaku belajar dengan prosedur:
1. Menjelaskan kepada anak mengenai prinsip modifikasi perilaku yang akan dilakukan (*self-control contingencies*) dan tujuannya. Prinsip modifikasi perilaku ialah anak dapat menentukan sendiri konsekuensi positif maupun negatif terkait perilaku belajar dan bermain *game* dalam situasi yang telah direncanakan.
 2. Menyusun jadwal harian termasuk alokasi bermain *game* dan belajar secara seimbang. Anak menentukan penguat dan sanksi yang akan segera diterapkan pada diri sendiri jika melanggar jadwal harian yang telah ditentukan.
 3. Melaksanakan program dan melakukan evaluasi perubahan perilaku.
- c) Penanganan konseling kepada orangtua
1. Memberikan penjelasan mengenai kondisi anak terkait

- permasalahan yang dihadapi di sekolah.
2. Menjelaskan program yang akan diberikan kepada anak dan meminta kesediaan orangtua dalam berpartisipasi aktif untuk mengingatkan dan mendampingi anak dalam belajar, karena anak merasa membutuhkan perhatian dan dukungan orangtua.
 3. Berdiskusi bersama orangtua mengenai waktu bersama dalam keluarga, komunikasi terbuka dengan anak, dan dampak positifnya terhadap anak-anak.

Referensi

- Altman, T. (2005). Improving academic intrinsic motivation through counseling. *Tesis*. Brockport: State University of new York College at Brockport.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2010). *Counselling adolescent*. Thirdth Ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.
- Kuss, D.J., & Griffith, D. (2012). Adolescent online gaming addiction. *Education and Health Journal*, 30(1), 15-17.
- Robbins, S.P. (2006). *Perilaku Organisasi*. (Penerjemah: Molan, B.). Jakarta: Indeks.
- Saadatzaade, R & Khalili,S. (2012). Effects of solution - focused group counseling on student's self regulation and academic achievement. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)*, 3(3), 780-787.
- Strage, A.A. (1998). Family context variables and the development of self-regulation in college students. *Journal of Adolescence*, 33(129), 17-31.
- Sundel, M. & Sundel, S.S. (2005). *Behavior change in the human services*. Fifth Ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.

RELASI SOSIAL MILENIAL

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.
(Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro)

You're not a stranger to the secrets of heart. Show your face because you're a mirror. And because you've fallen in love, you will certainly go through many trials and much turbulence.
(Jalaluddin Rumi)

Manusia menjadi manusia seutuhnya dengan kehadiran orang lain. Seindependen apapun seseorang, tetaplah ia memiliki dorongan menjalin dan merawat relasi sosialnya. Jika kita adalah seorang anak, maka kita butuh sentuhan kasih sayang orangtua dan kehangatan tawa bersama saudara. Jika kita pengembara, maka kita butuh tempat persinggahan untuk mencukupi bekal makanan dan minuman serta bekal isian diri yang kosong dengan keramaian. Sementara jika kita adalah sepasang kekasih, maka kita butuh mencintai dan dicintai, memaknai pasangan sebagai anugerah meski setiap hubungan mempunyai dinamika dan tantangan masing-masing yang sejatinya tidak akan melebihi batas kemampuan.

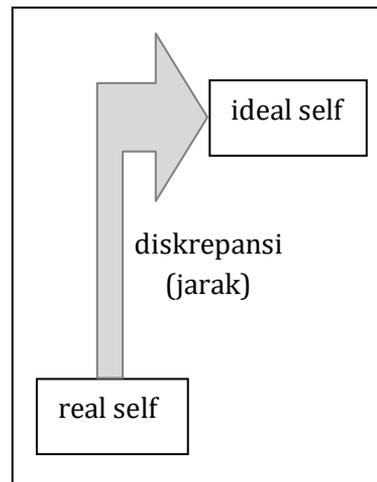
Dalam kajian relasi sosial, kita mengenal wilayah intrapersonal, yang berbicara tentang diri (*self*), wilayah interpersonal yang bercerita tentang hubungan antara dua orang, wilayah intragroup yang mengulik seputar hubungan seseorang dan kelompoknya, serta wilayah intergroup yang mengkaji bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang berbeda kelompok. Kajian relasi sosial ini akan kita diskusikan dalam beberapa fenomena pada kehidupan sehari-hari milenial.

Seperti yang telah diulas pada artikel-artikel sebelumnya, generasi milenial lahir setelah tahun 1980 dan memasuki tahun 2000 (Deal, Altman, & Rogelberg, 2010). Generasi ini akrab disebut milenial karena lahir menjelang milenium baru saat pengaruh teknologi digital berkembang begitu pesat (Smith & Nichols, 2015). Sekarang, generasi milenial berusia 20 – 40 tahun dengan karakteristik berupa ketertarikan pada hal – hal yang bersifat visual dan kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada generasi sebelumnya karena *trust* dan optimisme yang mereka miliki (Guha, 2010). Baiklah, milenial, mari kita mulai saja!

Aku dan Aku yang Lain

Pernahkah para milenial mengalami capaian yang tidak sesuai dengan harapan, dan setelahnya muncul rasa kecewa, marah, serta emosi-emosi negatif lainnya? Bila kondisi itu yang dirasakan, menukil istilah Carl Rogers, kita sedang dalam berjarak atau diskrepansi antara aku dan aku yang lainnya, yaitu antara diri ideal (*ideal self*) dan diri riil (*real self*). Apakah menggantungkan diri ideal pada langit yang tinggi itu salah? Tidak. Tidak salah. Hanya saja apakah keidealan itu disandarkan pada pemahaman kualitas diri ataukah tidak. Jika tidak, maka diskrepansi itu tentu menjadi jurang yang dalam dan potensial menimbulkan rasa tidak nyaman serta kepayahan dalam mencapainya. Jika kita paham dengan kualitas diri dan batas kemampuan, maka kita tentu tidak akan membuat jurang, hanya sedikit jarak, yang kita tahu bagaimana melampauinya.

Seringnya seseorang mengalami diskrepansi (jarak) merupakan hasil dari pengkondisian sedari masa kecil. Dia diasuh dengan penghargaan yang bersyarat atau *conditional positive regard* (Schultz & Schultz, 2016). Untuk mendapatkan perhatian mama, harus makan dengan benar, untuk mendapatkan A, harus bisa B, untuk mendapat X, harus bisa Y, begitu seterusnya. Seiring memasuki dewasa, ia terkondisikan bahagia dengan syarat untuk mencapai sesuatu terlebih dahulu, misalnya IPK yang bagus, atau harta yang melimpah.



Gambar 5.1. Ideal dan Real Self

Maka, izinkan diri kita bahagia tanpa syarat. Biarlah diri kita tumbuh optimal, mengupayakan pupuk dan air secukupnya, tanpa perlu menarik-narik agar tampak tinggi. Bisa tersiksa dibuatnya. Hal yang sama sebenarnya dapat kita terapkan dalam kebersamaan orang lain, entah adik, pasangan, maupun anak. Memberi mereka kemerdekaan dalam mengembangkan potensi, sembari tetap menjadi lingkungan yang suportif untuk capaian-capaian dalam hidup.

Relasi Interpersonal

Pertemanan yang Hangat atau Bertukar?

Pertemanan merupakan bentuk relasi interpersonal yang bersifat informal. Seseorang tertarik menjalin relasi interpersonal antara lain karena ada kedekatan (*proximity*), ketertarikan fisik (*physical attraction*), kesamaan (*similarity*), dan rasa suka yang timbal balik (*reciprocal liking*) (Myers & Twange, 2015). Bila kita menilik media sosial, Instagram misalnya, akan tersaji hamparan luas pemandangan pertemanan milenial dalam unggah foto maupun kisah instastory. Pemandangan tersebut memperlihatkan kebersamaan atau sekadar saling sapa dengan kalimat-kalimat “uwu” lazimnya perempuan dan kebersamaan menikmati hobi atau nongkrong laiknya laki-laki.

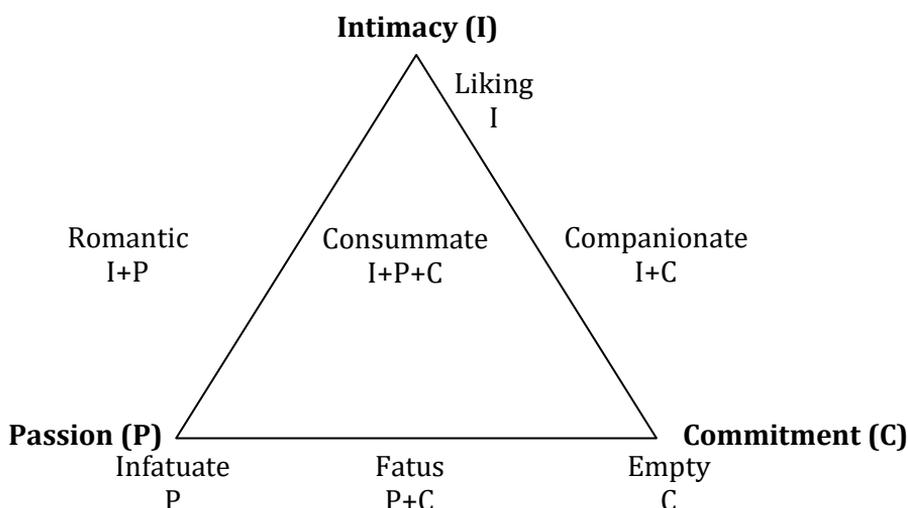
Acap kita bertanya apa yang melandasi pertemanan mereka? Apakah kehangatan yang intim atau hanya persona yang saling bertukar? West dan Turner (2020) mencermati bahwa pertemanan yang dekat ada yang bernafas komunal (*communal*), namun tidak menafikkan ada juga yang pertukaran (*exchange*). Pada jenis yang pertama, seseorang memberikan sesuatu pada temannya dengan tidak mengembangkan ekspektasi apapun bahwa kelak di kemudian hari akan menerima sesuatu yang sama. Motif memuliakan pertemanan ialah tujuan utama. Adanya timbal-balik yang tumbuh secara alami itu persoalan lain. Adapun jenis yang kedua, seseorang memberikan sesuatu pada temannya dengan harapan akan memperoleh sesuatu yang sama di kemudian hari. Terdapat motif ekonomi, yaitu untung-rugi. Jadi, termasuk yang mana pertemananmu hari ini?

Cinta dan Sepasang Kekasih

Cinta tidak pernah salah berlabuh. Secara ontologi, ia merupakan anugerah Tuhan kepada makhluknya yang bernama manusia. Ia tak dianugerahkan kepada hewan, tumbuhan, pasir, batu, dan benda mati lainnya. Erich Fromm (2020), dalam *The Art of Loving*, berkata “*Love is an activity, not a passive affect. It is a “standing in” not a “falling for”*”. Cinta merupakan aktivitas yang harus diupayakan; ditegakkan. Tidak cukup sekadar kata-kata, tapi perilaku aktif. Jika cinta itu memang aktif, lantas ke mana arahnya? Setidaknya ada persaudaraan sesama manusia, ibu kepada

anaknya, seseorang kepada orang lain, seseorang kepada dirinya sendiri, dan seseorang kepada Tuhan.

Cinta yang akan kita bahas kali ini lebih mengarah pada sepasang kakasih dewasa, dan bukan (pseudo)cinta pada remaja. Pasalnya saya tidak terlalu yakin bahwa pada masa remaja orientasinya sudah mengarah pada masa depan. Kebanyakan ketika ditanya untuk apa, berpacaran misalnya, ya jawabannya pasti tidak jauh-jauh dari semangat belajar, mengusir kebosanan, atau mengisi status di laman media sosial. Meskipun kita tidak bisa juga menutup mata ada juga kasus pasangan yang bertahan sedari remaja dan ujungnya menikah. Distribusi yang tidak normal. Maka dari itu, batasan bahasan ini ialah dewasa awal yang diawali dari usia dua puluh tahun (Santrock, 2018). Jika usiamu lebih dari dua puluh tahun, maka bolehlah sekalian merefleksikan diri. Mengapa batasan itu penting? Karena ini memudahkan untuk memahami kaitannya dengan tugas perkembangan dewasa awal, yaitu membangun relasi yang lebih intim. Pada relasi kekasih yang intimlah cinta itu akan kita bicarakan.



Gambar 5.2. Segitiga Cinta

Kata Sternberg (dalam Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012) ada tiga komponen pembentuk cinta, yaitu *intimacy*, *passion*, dan *commitment*. *Intimacy* merujuk kedekatan rasa antara dua orang. Ada senyawa

emosional yang menjembatani, sehingga ada kata “saling” untuk kata kerja seperti dukungan dan perhatian. *Passion* mengacu pada ketertarikan secara fisik dan seksual. Ketika ketertarikan tersebut terjadi, maka seseorang akan nyaman dan ingin selalu berada di sisi pasangannya. Serta *commitment*, yang menegaskan adanya keputusan untuk menjalin dan menjaga relasi secara bersama-sama. Komitmen ini merupakan eskalasi menuju pernikahan. Dan, lazimnya merupakan garda terakhir ketika *intimacy* dan *passion* luntur oleh waktu.

Lalu, mengapa dalam relasi sepasang kekasih acap terlibat dalam konflik? Komunikasi yang tidak lancar dan persepsi yang sering dikembangkan oleh masing-masing pihaklah yang membuat seperti itu. Menduga-duga dan mempersepsi buruk tanpa mengklarifikasi terlebih dahulu. Siapa yang nyaman jika diprasangkai terus-menerus oleh pasangan? Pasti gerah. Solusinya ialah bangun kepercayaan diri dan kembangkan kedekatan secara afektif.

Kata filsuf eksistensial asal Denmark, Soren Kierkegaard, pelajaran paling berharga bagi seseorang ketika mencintai adalah mengalahkan egoisme diri sendiri. Ketika seseorang mencintai orang lain, dunia menjadi indah dan selalu ada jalan untuk menunjukkan cintanya. Yang patut kita garis bawahi di sini adalah mencintai dan hasrat memiliki merupakan sesuatu hal yang berbeda. Dalam bahasa Maslow, bukan *deficiency love*, tapi *being love*. Bukan kita kekurangan/defisit dan butuh diberi cinta oleh orang lain, tetapi surplus dan dengan sukarela memedulikan orang lain.

Milenial, Sudahkah menjadi Suami-Istri?

Semua diciptakan secara berpasang-pasang, seperti timur dan barat, kemarau dan hujan, atau siang dan malam. Pun demikian dengan manusia yang diciptakan secara berpasang-pasang, dengan tujuan saling menenteramkan. Demikianlah yang dijanjikan oleh Tuhan, Allah yang Maha Rahman dan Rahim. Jikapun tidak ditakdirkan di dunia, akan ada di akhirat. Oleh sebab itulah, ada satu lembaga budi bernama pernikahan yang sah secara agama maupun negara. Jalan menuju pernikahan pun ada bermacam-macam, mulai dari pacaran (*courtship*) hingga taaruf.

Pernikahan bukanlah akhir dari sebuah hubungan, justru merupakan awal dari petualangan bersama. Dalam pernikahan ini setidaknya ada lima fungsi yang tidak semata-mata pemenuhan tapi juga penghayatan; yaitu reproduksi, sosialisasi, peran sosial, dukungan emosi, dan dukungan ekonomi (Alfaruqy, 2018). Ada beberapa tahap yang dilalui suami-istri yang telah menikah (lihat tabel 5.1).

Tabel 5.1. Tabel Tahap Perkembangan Keluarga

Tahapan	Apa Tantangannya?
Pengantin baru	Menciptakan relasi perkawinan yang secara suka cita memuaskan pasangan, mengembangkan relasi kekerabatan dengan dua keluarga asal secara harmonis, dan merencanakan kehadiran buah hati dalam keluarga.
Memiliki anak bayi	Menyesuaikan diri dengan kehadiran buah hati yang pertama, dengan mengatur kembali pembagian peran dalam pengasuhan anak (<i>parenting</i>).
Memiliki anak pra-sekolah	Mengetahui, memahami, dan memfasilitasi perkembangan kepribadian anak, mengatur ulang sistem yang berlaku dalam keluarga dengan lebih banyak pelibatan anak, dan memastikan bahwa relasi dengan keluarga besar tetap terjaga dengan baik.
Memiliki anak sekolah	Memfasilitasi anak untuk bersosialisasi dengan tetangga maupun teman di sekolah, dan menjaga keintiman satu sama lain.
Memiliki anak remaja	Menerima perubahan perilaku sosial dan seksual anak yang telah menginjak usia remaja, dan mengembangkan kemandirian remaja.
Pelepasan anak	Menerima independensi anak yang telah memasuki masa dewasa awal untuk membangun keluarga baru, dan mempererat kembali relasi keintiman di antara mereka.
Paruh baya	Menata kembali kehangatan pernikahan pasca anak-anak yang telah mereka bersamai selama puluhan tahun kini membentuk keluarga baru.

Lansia

Merenungkan tentang esensi kehidupan dan meningkatkan frekuensi ibadah guna mendekatkan diri kepada Tuhan.

Taaruf dalam Pembentukan Keluarga

Alfaruqy (2019) menemukan kekhasan relasi interpersonal pasangan yang menikah dengan taaruf adalah proses penundaan (*delayed process*) yang disengaja dari tahap keterlibatan menuju tahap keakraban, dengan keyakinan Illahiah menjadi lebih optimal. Konflik peran sebagai pasangan suami-istri dan mahasiswa membuat pasangan menoleransi pemenuhan atas tanggung jawab akademis dan tanggung jawab keluarga sejauh apa yang dapat diupayakan. Kunci kebahagiaan pasangan terletak pada bagaimana pemaknaan pernikahan sebagai epifani hidup yang memekarkan rasa bahagia dan tenang karena telah mengamalkan salah satu sunnah, serta rasa bahagia karena bisa melengkapi satu sama lain dalam menyempurnakan agama.

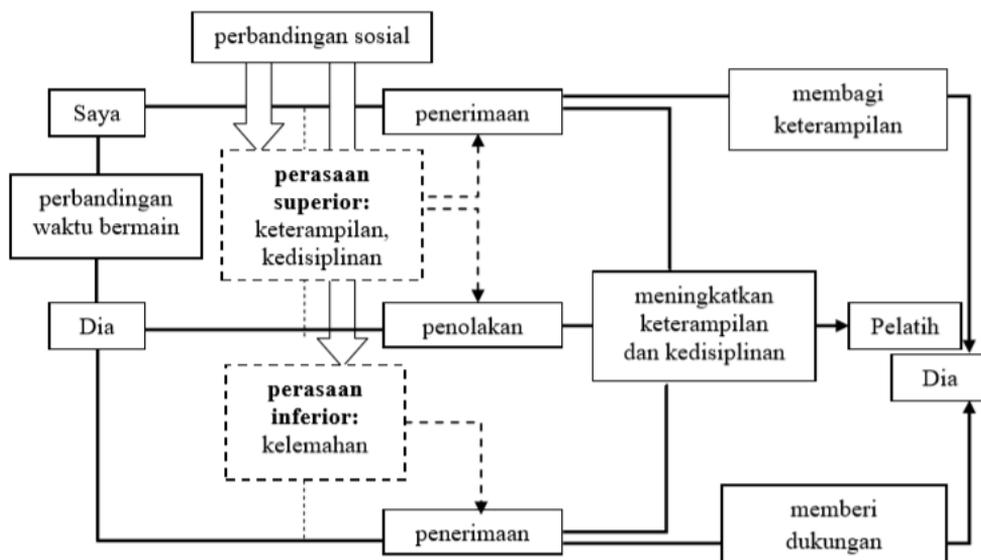
Relasi (Antar)Kelompok

Banyak remaja kita yang membuat *peer group*, terlebih pada remaja perempuan. Kebutuhan akan kehangatan yang intim menjadi jawaban atas kecenderungan ini. Agak berbeda dengan remaja laki-laki yang lebih luwes. Saat seseorang sudah masuk dalam kelompok, acap seseorang merasa bahwa kelompoknyalah yang paling unggul. Dalam kajian psikologis, gejala ini dikenal dengan *in-group favoritism*. Pernahkah kita seperti enggan bekerja ketika sudah berada dalam kelompok? Merasa bahwa tugas kita akan diselesaikan oleh kelompok. Ya itulah gejala-gejala kita mengalami pemalasan sosial (*social loafing*).

Ketika Milenial Berkompetisi dan Berkooperasi

Alfaruqy dan Nurhayati (2018) menemukannya bahwa relasi antar anggota menggambarkan relasi kompetitif konstruktif. Relasi tersebut tidak bisa lepas dari penilaian atas urgensi menjadi pemain dan munculnya perasaan superior dan inferior sebagai hasil dari perbandingan sosial. Hal ini menimbulkan respons penerimaan dan penolakan saat anggota dihadapkan pada perbedaan intensitas waktu bermain. Manifestasi berupa perilaku berbagi keterampilan dan dukungan serta peningkatan

keterampilan mempertegas bahwa relasi cenderung bersifat membangun. Relasi dimaknai sebagai jalan untuk meningkatkan keterampilan sebagai pemain sesuai minat.



Gambar 5.3. Relasi Ataranggota Intragroup

Milenial Terjun di Dunia Politik?

Pada tahun 2019, banyak milenial yang terjun ke dunia politik legislatif. Strategi pemenangan para milenial memiliki kekhasan pada eksplorasi kerja yang berdampak nyata untuk menyentuh pemilih rasional, pemanfaatan teknologi informasi, dan jargon yang mengekspresikan kemudaan (Rahagi, 2019). Bahkan di politik eksekutif, pada tahun 2020 ini, Giban Rakabuming Raka, sang putra presiden, bersiap merebutkan posisi calon walikota pada Pilkada Kota Surakarta.

Pertanyaannya, siapakah para milenial menghadapi dunia politik? Alfaruqy & Faturochman (2018) mengingatkan bahwa konflik merupakan keniscayaan dalam sendi kehidupan termasuk dalam politik. Di politik legislatif, konflik terjadi ketika seseorang merepresentasikan komisi ketika berhadapan dengan komisi lain; merepresentasikan partai ketika berhadapan dengan partai lain; serta kepentingan pribadi. Resolusi konflik tersebut bisa dengan integrasi dan kompromi kepentingan (*win-win solution*) atau aturan mayoritas (*win-lose solution*).

Referensi

- Alfaruqy, M. Z. (2018). Keluarga, perspektif psikologi. Dalam E.S. Indrawati & M.Z. Alfaruqy (Eds.), *Pemberdayaan Keluarga dalam Perspektif Psikologi*, (pp. 3-18). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Alfaruqy, M.Z. (2019). Bismillah, saya menikah: Studi kasus pembentukan keluarga ada pasangan mahasiswa. *Al-Qolb*, 11(2), 103-112.
- Alfaruqy, M.Z. (2018). Jalan politik: Relasi interpersonal antaranggota legislatif. Dalam Faturochman & T.A. Nurzaman (Eds.). *Psikologi Relasi Sosial*, (pp. 279 – 315). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Alfaruqy, M.Z. & Nurhayati, N. (2018). Kooperasi dan kompetisi: Membaca dinamika psikologis relasi intragroup. *Prosiding Seminar Nasional 2018 Fakultas Psikologi Undip 29-30 Agustus 2018*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Deal, J. J., Altman, D. G., & Rogelberg, S. G. (2010). Millennials at work: What we know and what we need to do (if anything). *Journal of Business and Psychology*, 25, 191-199
- Fromm, E. (2020). *The art of loving: Memaknai hakikat cinta* (A. Kristiawan, Trans.). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Guha, A. (2010). Motivators and hygiene factors of Generation X and Generation Y- the test of two-factor theory. *Vilakshan: The XIMB Journal of Management*, 7(2), 121-132.
- Myers, D. G. & Twenge, J.M. (2015). *Social psychology* (12nd edition). New York, NY: McGraw Hill Education.
- Rahagi, E. (2019). *Marketing politik calon legislatif milenial partai golkar pada pemilu legislatif 2019 studi kasus: Pemenangan Abraham sridjaja sebagai caleg DPR RI dapil 1 Jawa Timur*. (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Airlangga.
- Rumi, J. (2018). *Matahari diwan syams tabrizi: Terbang bersama cahaya cinta dan duka cita*. Yogyakarta: Forum.
- Santrock, J.W. (2018). *Life-span development*. New York, NY: McGraw Hill Education.
- Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (2016). *Teori kepribadian*. Jakarta: EGC.
- Smith, T. J., & Nichols, T. (2015). Understanding the millennial generation. *Journal of Business Diversity*, 15(1), 39-46..

West, R. & Turner, L.H. (2020). *Introducing communication: Theory analysis and applicaton* (6th edition). New York, NY: McGraww-Hill Education.

Wisnuwardhani, D. & Mashoedi, S.F. (2012). *Hubungan interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika.

BAGIAN II

TANTANGAN GENERASI MILENIAL

TANTANGAN GLOBAL KAUM MILENIAL

Imam Faisal Hamzah, S.Psi., M.A.

(Dosen Fakultas Psikologi UMP Purwokerto)

Glocal

Ryan Bingham, dalam film *Up In The Air* (2009), diceritakan sebagai seorang konsultan yang bekerja pada sebuah lembaga sumber daya manusia. Pekerjaannya adalah melakukan penghentian kerja karyawan di berbagai perusahaan yang menggunakan jasanya dan terbang ke berbagai tempat dengan pesawat terbang langganannya. Banyak perusahaan yang tidak “tega” memecat karyawannya, sehingga membutuhkan konsultan khusus untuk melakukan tugas tersebut.

Bertahun-tahun Ryan melakukan pekerjaannya dan berhadapan dengan berupa-rupa emosi yang diungkapkan oleh karyawan yang dipecat atas nama perusahaan. Tentu saja hal tersebut tidak mudah, karena berurusan dengan salah satu aspek psikologis yang sensitif bagi manusia. Hingga perusahaan konsultannya kedatangan seorang karyawan baru, yaitu Natalie Keener, seorang lulusan Psikologi yang masih muda.

Natalie menawarkan sebuah alternatif baru yang akan dapat menghemat pengeluaran perusahaan konsultan tersebut, yaitu penggunaan *video-conference*. Cara ini, menurut Natalie, akan lebih efisien untuk memecat karyawan dibandingkan cara konvensional yang dilakukan oleh perusahaan konsultan tersebut, yaitu dengan mengirimkan konsultannya ke berbagai tempat. Natalie mendasarkan pada semangat Glocal, sehingga sebuah perusahaan perlu terhubung secara efisien dengan menggunakan teknologi.

Tentu cara ini mendapatkan pro dan kontra, khususnya bagi Ryan yang sudah terbiasa melakukan pekerjaannya dengan berhadapan dengan orang lain secara langsung tanpa media. Bagi Ryan, berurusan dengan karyawan yang jengkel karena dipecat merupakan perkara yang tidak mudah. Apalagi jika harus melakukannya dengan *video-conference*. Menurut Ryan, jelas Natalie belum mengetahui apapun mengenai realitas pekerjaan

yang dijalankannya. Ryan kemudian mengajak Natalie untuk bersentuhan dengan realitas tersebut.

Perjalanan dengan Ryan, Natalie mendapatkan sebuah “kejutan”, yaitu pacarnya memutuskan hubungan secara sepihak melalui pesan teks seluler. Hal tersebut membuat Natalie merasa sangat sedih. Pada kesempatan lain ketika Natalie dan Ryan kembali ke perusahaan konsultan mereka. Perusahaan mencoba usulan yang diajukan Natalie untuk melakukan *video-conference*. Uji coba tersebut ternyata membuat Natalie kebingungan, ketika seorang karyawan menangis dan Natalie tidak dapat melakukan apapun karena mereka berkomunikasi melalui sebuah media.

Kejadian lain tidak kalah mengguncangnya bagi Natalie, ketika Natalie dan Ryan memberitahukan pemberhentian seorang pegawai perempuan di sebuah perusahaan. Di mana Natalie yang kemudian melakukan sesi tersebut secara *face-to-face*. Perempuan tersebut menyampaikan bahwa akan melakukan bunuh diri. Benar saja, atasan perusahaan konsultan mereka memberitahukan bahwa ada seorang perempuan bunuh diri dari sebuah jembatan setelah melewati sesi pemecatan yang dilakukan oleh Natalie dan Ryan. Hal tersebut mengguncang Natalie, sehingga Natalie pun memutuskan untuk berhenti dari perusahaan tersebut.

Kisah yang hampir serupa, penulis pernah memerolehnya dalam sebuah perjalanan kereta api. Seorang yang bekerja dalam bidang konstruksi bangunan bercerita bahwa generasi sekarang itu mengecewakan dalam bekerja. Pernah suatu ketika, seorang karyawan baru yang masih muda bekerja di perusahaannya. Pekerjaannya adalah membuat sketsa bangunan. Pekerjaan yang dapat diselesaikan oleh orang lain lebih cepat, tetapi karyawan tersebut menyelesaikannya begitu lama.

Hingga kemudian ada inisiatif untuk memantau karyawan baru tersebut melalui CCTV. Ternyata ketika bekerja, karyawan tersebut sering menggunakan gadgetnya dibandingkan mengerjakan pekerjaan yang diberikan olehnya. Hal tersebut mengecewakan perusahaan. “Mending kerja sama orang lama, lebih cepet, dibandingkan orang-orang muda zaman sekarang.” Kurang lebih pernyataan itulah yang disampaikan untuk menunjukkan ekspresi kekecewaannya.

Dua kisah tersebut menarik bagi penulis, karena menunjukkan sebuah ketergantungan generasi milenial pada teknologi. Namun, dalam

hal ini, teknologi memiliki dua maksud yang berbeda. Pada cerita pertama yang penulis ambil dari film *Up In The Air*, teknologi dimaksudkan oleh Natalie untuk meningkatkan efisiensi kinerja perusahaan. Sedangkan pada kisah kedua, teknologi menghambat produktivitas bagi penggunanya. Dua kisah tersebut menjadi pembelajaran bahwa teknologi telah berkembang dan mengubah cara manusia berinteraksi, bekerja, hingga mendapatkan informasi.

Kemajuan teknologi semakin memudahkan kehidupan manusia, salah satunya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Saat ini, cara seseorang memenuhi kebutuhannya tidak terbatas oleh adanya ruang geografis. Seseorang dapat membeli makanan yang diinginkannya dari tempat yang jauh atau seseorang dapat melakukan rapat dengan para koleganya dari benua yang berbeda dalam waktu yang bersamaan melalui *Skype*.

Kemajuan teknologi yang terus berkembang kemudian berjalan seiringan dengan semangat globalisasi yang digaungkan oleh masyarakat internasional. Globalisasi merupakan proses penyatuan entitas pasar yang diciptakan oleh visi penyatuan dunia dengan mengintegrasikan sosial, politik, ekonomi, budaya, dan teknologi dari berbagai negara (Luthans & Doh, 2014). Lebih lanjut Luthans dan Doh (2014) juga mengemukakan bahwa globalisasi tidak sama dengan internasionalisasi yang merupakan proses bisnis transnasional.

Artinya globalisasi memiliki visi untuk menyamakan perbedaan dari setiap negara di dunia dalam sebuah proses integrasi. Misalnya sebuah Perguruan Tinggi yang ingin bertumbuh secara global harus memenuhi standar-standar yang ditetapkan oleh komunitas global. Di sisi lain, jika sebuah perguruan tinggi ingin membuka cabangnya di luar negara asalnya, maka hal tersebut merupakan internasionalisasi.

Bagaimanapun, semangat globalisasi sering terbentur oleh adanya perbedaan kehidupan sosial, politik, ekonomi, dan budaya di masing-masing negara. Bagi para milenial, yang hidup ketika globalisasi semakin berkembang dengan adanya teknologi, hal ini menjadi tantangan tersendiri. Dalam semangat tersebut, setidaknya terdapat dua hal yang menjadi perhatian bagi milenial, yaitu aspek ekonomi dan budaya.

Tantangan Budaya dan Ekonomi

Tantangan para milenial ke depan adalah bagaimana mengolah sumber daya lokal untuk memenuhi pasar di negaranya sendiri dan di luar negaranya. Harga-harga barang yang mahal bukan disebabkan oleh sumber daya alam yang langka, tetapi tidak adanya sumber daya manusia yang memiliki keahlian untuk mengolah sumber daya alam yang ada (Khaldun, 2013).

Matsumoto dan Juang (2013) mendefinisikan kebudayaan sebagai sebuah keunikan makna dan sistem informasi yang ditransfer melalui kelompok maupun lintas generasi sehingga sebuah kelompok dapat memenuhi kebutuhan dasar hidup, mengejar kebahagiaan maupun kesejahteraan, dan makna hidup mereka (Matsumoto & Juang, 2013). Munculnya perbedaan kebudayaan lahir dari perbedaan cara manusia memenuhi kebutuhan (Khaldun, 2013).

Setidaknya ada tiga unsur yang membentuk kebudayaan, yaitu ekologi, sumber daya, dan orang-orang atau masyarakat (Matsumoto & Juang, 2014). Lebih lanjut, Matsumoto dan Juang (2014) menjelaskan mengenai ekologi (*ecology*) terkait dengan tempat tinggal bagi sekelompok individu, termasuk juga iklim, kepadatan penduduk, dan kesuburan tanah. Kemudian sumber daya (*resources*) merupakan makanan, minuman, maupun uang yang ada pada lingkungan ekologis tersebut. Terakhir adalah sekelompok orang (*people*), yang hidup berkelompok dengan kebutuhan dan motif dasarnya juga seperangkat alat psikologis yang bersifat universal, seperti kemampuan kognitif (bahasa, memori, perencanaan, pemecahan masalah), emosi, maupun kepribadian.

Sebagai bagian dari kehidupan sekelompok orang, maka kebudayaan memiliki elemen-elemen subjektif. Matsumoto dan Juang (2013) menyebutkan lima elemen subjektif kebudayaan tersebut, yaitu nilai (*value*), kepercayaan (*belief*), norma (*norm*), sikap (*attitude*), dan cara pandang terhadap dunia (*worldview*). Nilai terkait dengan prinsip-prinsip dalam menyelaraskan perilaku yang termotivasi dengan tujuan yang diharapkan. Misalnya lima dimensi nilai dalam kebudayaan yang pernah disampaikan oleh Hofstade (dalam Matsumoto & Juang, 2013) yang terdiri dari individualisme versus kolektivisme (*individualism versus collectivism*), jarak kekuasaan (*power distance*), menghindari ketidakpastian (*uncertainty avoidance*), maskulinitas dan feminitas (*masculinity versus femininity*),

dan orientasi jangka panjang dan pendek (*long versus short term orientation*).

Kemudian kepercayaan (*belief*) merupakan preposisi yang diyakini kebenarannya, misalnya keyakinan nomor 13 merupakan nomor kesialan. Norma merupakan standar dalam setiap kelompok budaya yang diterima umum, misalnya perempuan dalam agama Islam diwajibkan menggunakan hijab. Sikap merupakan evaluasi seseorang terhadap peristiwa yang terjadi maupun tersimpan dalam ingatan, misalnya orang India melarang memakan daging sapi. Pandangan terhadap dunia (*worldview*) merupakan sistem kepercayaan suatu budaya terhadap dunia, di dalamnya terkandung nilai, keyakinan, sikap, dan pendapat tentang dunia, misalnya orang barat memiliki *worldview* yang materialistis.

Elemen subjektif kebudayaan tersebut menjadi warna dalam pemenuhan kebutuhan manusia. Dampaknya masing-masing negara akan memiliki corak tersendiri dalam memenuhi kebutuhannya. Misalnya orang Indonesia makan dengan mengonsumsi nasi, sedangkan orang barat menggunakan roti. Perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sangat terkait dengan aktivitas ekonomi. Berdasarkan pemahaman terhadap kebudayaan yang dikemukakan oleh Matsumoto dan Juang (2013) sebelumnya, dapat dipahami bahwa kebudayaan sangat terkait dengan aktivitas ekonomi manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Interaksi manusia muncul karena adanya kebutuhan untuk saling memenuhi kebutuhan hidupnya (Khaldun, 2013). Tidak semua orang memiliki semua kompetensi untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri. Misalnya tidak semua orang dapat menangkap ikan, tidak juga semua orang dapat bekerja secara administratif di kantor. Artinya setiap orang memiliki kapasitas keahliannya masing-masing yang kemudian digunakan untuk memenuhi kebutuhannya dan juga orang lain.

Pola seperti ini dalam ilmu ekonomi disebut sebagai *supply and demand*. Di mana ada orang yang membutuhkan sesuatu maka akan ada yang menyediakan sesuatu itu. Misalnya dalam film *Up In The Air* di atas, ada yang membutuhkan jasa pemecatan karyawan, di sisi lain ada perusahaan yang juga menyediakan jasa tersebut. Hal ini merupakan sesuatu yang berlaku secara umum dalam kehidupan masyarakat.

Proses tersebut kemudian memunculkan pasar barang dan jasa juga pasar sumber daya manusia. Di sinilah, peran para milenial sebagai sumber daya manusia yang mampu mengelola dan mengolah sumber daya yang ada untuk memenuhi permintaan akan kebutuhan yang ada. Jika dalam konteks globalisasi, maka pemenuhan kebutuhan tersebut tidak terbatas pada negaranya sendiri tetapi juga permintaan dari negara lain.

Cara memenuhi permintaan akan kebutuhan inilah yang perlu menjadi perhatian bagi para milenial. Kehidupan global memiliki cara yang berbeda untuk disentuh, sehingga membutuhkan kompetensi global yang mumpuni. Namun, tetap memegang nilai lokal untuk menumbuhkan kekuatan identitas sosial.

Kompetensi Lokal untuk para Milenial

Bekerja secara global tidak harus meninggalkan identitas kebudayaan asal. Pada suatu sisi, seorang yang bekerja di level asing seperti para ekspatriat pun harus menunjukkan identitas budayanya selain dapat memunculkan sikap saling memahami di antara karyawan asing dan lokal (Bildstein, Gueldenberg, & Tjitra, 2013). Banyak hal yang dapat dijadikan rujukan bagi para milenial untuk berkembang dalam kehidupan global, tetapi tetap berpegang dengan nilai lokal. Panggabean, Tjitra, dan Murniati (2014) mengemukakan tujuh kompetensi lokal orang Indonesia yang dapat dikembangkan secara global, yaitu religiusitas, guyub, keberagaman, kepemimpinan yang fasilitatif, komunikasi yang tersirat, *nrima*, dan *generalist and technical (functional) excellence*.

Tujuh kompetensi lokal tersebut dapat diselaraskan dengan profil kepemimpinan orang Indonesia yang mengedepankan rasa kekeluargaan di mana orang Indonesia dianggap sebagai sosok kebabakan berupa kejujuran, tanggung jawab, peduli, dan pemaaf serta mengedepankan perilaku konsultatif maupun pemberian dukungan (Panggabean, Murniati, & Tjitra, 2013). Orang Indonesia dianggap selalu terbuka untuk membicarakan permasalahan kerja yang dialami oleh rekan kerjanya.

Selain itu, seorang milenial seharusnya memiliki sikap berkeadilan terhadap rekan kerja lokal dan asing. Penelitian yang dilakukan oleh Leonardelli dan Toh (2011) menyebutkan bahwa faktor keadilan dari atasan sangat berpengaruh dalam pemberian bantuan antara karyawan

lokal dengan karyawan asing. Selain itu, bagi orang Asia pada khususnya, bentuk keadilan interaksional sangat berpengaruh dalam meningkatkan kerja sama antar karyawan dalam perusahaan multinasional (Smith, 2012).

Para milenial dituntut untuk memiliki pemahaman antar budaya yang baik dalam era globalisasi yang semakin berkembang. Kecerdasan antara budaya (*cross cultural intelligence*) memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan adaptasi antar budaya maupun kinerja bagi ekspatriat (Subramaniam, Wei, & Rose, 2011). Pelatihan bagi para ekspatriat perlu diberikan untuk mengembangkan sensitifitas antar budaya. Termasuk juga para karyawan lokal agar dapat memiliki adaptasi yang baik terhadap karyawan asing. Perusahaan pun seharusnya memberikan pelatihan dan pendampingan budaya terhadap keluarga ekspatriat, karena bagaimanapun faktor keluarga memiliki andil dalam kinerja ekspatriat di luar negara asalnya.

Terakhir, para milenial pun memerlukan dukungan atas upayanya di ranah global, misalnya dukungan dari keluarga. Penelitian Gupta, Banerjee, dan Gaur (2012) menunjukkan bagaimana dinamika pasangan dalam mendampingi istri/suami yang menjadi ekspatriat di luar negeri asalnya. Mereka cenderung untuk mengikuti pasangannya untuk menjaga keharmonisan pernikahan mereka, sehingga pasangan ekspatriat memilih untuk mengalah mendampingi suami/istri mereka ke luar negeri.

Penutup

Para milenial menghadapi tantangan globalisasi, terutama dalam aspek ekonomi dan kebudayaan. Oleh karena itu, dibutuhkan kompetensi yang berorientasi pada pemahaman lintas budaya (*cross-culture understanding*) dalam konteks ekonomi, di samping kompetensi teknis untuk melakukan pekerjaannya. Hal ini berdampak dalam cara individu pada masing-masing negara dengan kebudayaan yang berbeda memenuhi kebutuhan hidupnya.

Keberadaan teknologi memang sangat membantu, tetapi pemahaman terhadap karakteristik manusia berdasarkan konteksnya memerlukan sebuah pemahaman yang tidak etnosentris tertutup. Artinya diperlukan wawasan dan etika global bagi para milenial. Namun, di samping itu, para milenial juga dituntut untuk tetap menjaga identitas

sosial bangsanya. Jangan sampai terjadi semacam bias sebagai dampak akulturasi kebudayaan.

Pembahasan ke depan masih diperlukan terkait dengan penguatan kognitif bagi para milenial di era globalisasi saat ini. Globalisasi sangat membuka lebar nafsu manusia untuk memenuhi kebutuhannya. Di sinilah rasionalitas manusia diuji. Ilmu ekonomi konvensional menganggap bahwa hasil (*outcome*) lebih utama dibandingkan proses (Kahneman & Thaler, 2006). Oleh karena itu, diperlukan strategi psikologis agar tidak terjebak secara emosional dalam memenuhi kebutuhan hidup. Tidak sekedar hasil yang dapat diperoleh sebanyak mungkin. Namun, perlu memperhatikan proses yang dialami, sehingga tidak terjebak pada bias kognitif dalam pengambilan keputusan (Kahneman, 2011).

Referensi

- Bildstein, I., Gueldenberg, S., & Tjitra, H. (2013). Effective leadership of knowledge workers: Results of an intercultural business study. *Management Research Review*, 36(8), 788-804.
- Gupta, R., Banerjee, P., & Gaur, J. (2012). Exploring the role of the spouse in expatriate failure: A grounded theorybased investigation of expatriate' spouse adjustment issues from India. *The International Journal of Human Resource Management*, 23(17), 3559–3577.
- Leonardelli, G.J. & Toh, S.M. (2011). Perceiving expatriate coworkers as foreigners encourages aid: social categorization and procedural justice together improve intergroup cooperation and dual identity. *Psychological Science*, 22(1), 110 – 117.
- Kahneman, D. & Thaler, R.H. (2006). Anomalies: Utility maximization and experienced utility. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 221-234.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking fast and slow*. London: Penguin Books.
- Khaldun, I. (2013). *Mukaddimah* (M. Irham, M. Suprar, & A. Zuhri, Trans). Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Luthans F. & Doh, J.P. (2014). *Manajemen internasional: Budaya, strategi, dan perilaku* (Edisi 8, Buku 1) (D. Mardiyah, Trans). Jakarta: Salemba Empat.
- Matsumoto, D. & Juang, L. (2013). *Culture and psychology*. Singapore: Wadsworth, Cengage Learning.
- Panggabean, H., Murniati, J., & Tjitra, H. (2013). Profiling intercultural competence of indonesians in Asian workgroups. *International Journal of Intercultural Relations*, 37, 86–98.

- Smit, N.V. (2012). Equality, justice and identity in an expatriate/local setting: which human factors enable empowerment of Filipino aid workers? *Journal of Pacific Rim Psychology*, 6(2), 57-74.
- Subramaniam, Wei, C.C., & Rose, R.C. (2011). The effects of cultural intelligence on cross-cultural adjustment and job performance amongst expatriates in Malaysia. *International Journal of Business and Social Science*, 2(9), 59 - 71.

KREATIVITAS MILENIAL DALAM PERTUMBUHAN EKONOMI NASIONAL

Rahimmatussalisa, S.Psi., M.A. (Peneliti)

Sektor ekonomi kreatif sedang menjadi primadona dalam perekonomian di Indonesia. Hasil survei Badan Ekonomi Kreatif yang diterbitkan di tahun 2018, ekonomi kreatif mampu memberikan kontribusi sebesar 7,38 % terhadap pertumbuhan ekonomi nasional. Subsektor ekonomi kreatif yang paling berkontribusi dalam perekonomian Indonesia adalah kuliner, posisi kedua adalah *fashion*, dan ketiga adalah kriya atau kerajinan tangan. Pada tahun 2015, sektor ekonomi kreatif menyerap 15,9 juta tenaga kerja (13,90%) dan nilai ekspor sebesar 19,4 miliar dolar (12,88%). Hal ini membuktikan bahwa ekonomi kreatif memiliki potensi untuk berkembang di masa mendatang. Menurut Triawan Munaf selaku Kepala Badan Ekonomi Kreatif, pertumbuhan ekonomi kreatif pada periode 2015 mencapai Rp852,2 triliun dan terus bergerak naik dan tumbuh secara signifikan pada tahun 2016, sehingga pada tahun 2017 sudah mencapai Rp1.000 triliun. Angka tersebut membawa efek pada ketertarikan tenaga kerja pada sektor seni meningkat. Artinya, sektor seni sedang diminati oleh para pencari kerja di Indonesia.

Ekonomi Kreatif

Apa itu ekonomi kreatif? Ekonomi kreatif menurut Inpres No.6 Tahun 2009 tentang pengembangan ekonomi kreatif adalah kegiatan ekonomi yang berdasarkan pada kreativitas, keterampilan, dan bakat individu untuk menciptakan daya kreasi dan daya cipta individu yang bernilai ekonomis dan berpengaruh pada kesejahteraan masyarakat Indonesia. Seni sekarang ini memang sangat menjanjikan dalam bidang bisnis. Seni yang awalnya hanya diapresiasi dari nilai estetika, sekarang kekuatan apresiasi seni meluas ke dunia bisnis (An & Youn, 2017). Fakta tersebut menjadikan para pencari kerja berminat untuk menggeluti bisnis di sektor ekonomi kreatif. Seni yang sudah masuk dalam dunia bisnis membuat para pelaku seni perlu memperhatikan beberapa hal, yaitu

peningkatan desain produk, penamaan merek, dan strategi dalam mencari solusi di setiap permasalahan (An & Youn, 2017).

Kemudian, siapa saja yang merupakan pelaku di sektor ekonomi kreatif? Salah satu pelaku ekonomi kreatif ini adalah para generasi milenial. Generasi milenial adalah individu yang berusia 20 tahun ke atas atau yang lahir pada tahun 1980 sampai 2000 (Rainer & Rainer, 2011). Alasan mereka menggeluti sektor ekonomi kreatif ini adalah *income* yang mereka dapat sangat menjanjikan dibandingkan ketika mereka bekerja di perkantoran. Survey terakhir Badan Ekonomi Kreatif di tahun 2015 menyebutkan bahwa pekerja pertama kali (*new comer*) yang bekerja di sektor ekonomi kreatif sebanyak 542 ribu dengan persentase sebesar 21,59 persen terhadap *new comer* nasional. Dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih, sektor ekonomi kreatif ini sangat mudah untuk mereka dalam. Salah satu media yang dapat mereka gunakan dalam menjalani pekerjaan di bidang ekonomi kreatif adalah dengan Youtube. Youtube merupakan salah satu media yang sedang digandrungi para penikmat maupun kreator video.

Youtube sendiri adalah sebuah situs web berbagi video yang dibuat pada Februari 2005. Situs ini memungkinkan pengguna mengunggah, menonton, dan berbagi video. Youtube menampilkan berbagai macam konten video. Selain itu ada pula konten amatir seperti blog video maupun video profesional lainnya. Kebanyakan konten di Youtube diunggah oleh individu, meskipun perusahaan-perusahaan media baik itu perfilman maupun industri musik serta organisasi lain sudah mengunggah material mereka ke situs ini sebagai bagian dari program kemitraan Youtube. Pengguna tak terdaftar dapat menonton video, sementara pengguna terdaftar dapat mengunggah video dalam jumlah tak terbatas. Pada November 2006, Youtube dibeli oleh Google dengan nilai 1,65 miliar dolar dan resmi beroperasi sebagai anak perusahaan Google. Semua orang dapat menikmati fasilitas youtube baik itu hanya sekedar menonton maupun sebagai pelaku kreatif atau kreator Youtube.

Dewasa ini, para kreator Youtube atau yang biasa disebut *youtuber* sangat menjamur di Indonesia. Bukan hanya di Indonesia tetapi juga di negara lain pun sama. Pendapatan yang ditawarkan Youtube kepada para kreator yang membuat mereka termotivasi untuk terjun menjadi *youtuber*. Menurut sumber berita *online* menyebutkan bahwa pendapatan salah satu *youtuber* terkenal di Indonesia dapat mencapai ratusan juta dalam sebulan.

Ini yang membuat kalangan muda tertarik untuk mencoba menjadi *youtuber*. Tak hanya itu, Youtube sangat membantu para kreator di bidang ekonomi kreatif seperti sektor kuliner, fashion, dan kriya dalam hal periklanan. Hal ini yang mendorong para generasi milenial khususnya, semakin tertarik untuk mendalami peran sebagai *youtuber*.

Para *youtuber* mampu menyajikan berbagai informasi yang berbentuk video mulai dari dunia kuliner, fashion, kesehatan, parenting, wisata, dan masih banyak berbagai tips yang tersaji di Youtube. Mereka berlomba lomba untuk mendapatkan *subscriber* untuk meningkatkan pendapatan yang mereka peroleh. *Subscriber* adalah penonton yang telah menyatakan bahwa mereka ingin menonton lebih banyak konten di salah satu *channel* Youtube dan mengklik tombol *subscribe* di *channel* tersebut. *Channel* merupakan wadah di mana seseorang dapat mengupload video, berkomentar, atau membuat *playlist*.

Youtube sendiri sangat berperan dalam sektor pertumbuhan ekonomi kreatif. Data di akhir tahun 2018 menyatakan bahwa produk domestik bruto (PDB) ekonomi kreatif meningkat. PDB Sektor ekonomi kreatif meningkat dari Rp784 triliun pada tahun 2014 menjadi Rp1,105 triliun pada tahun 2018. Peningkatan ini terjadi karena telah hadirnya berbagai terobosan, di mana perkembangan teknologi memiliki peran yang sangat penting. Dengan berbagai media sosial yang ditawarkan, periklanan berbagai perusahaan baik usaha kecil maupun besar dapat secara mudah mempromosikan produk mereka. Salah satu contoh sederhana adalah para pembuat vlog atau *video blogging* di youtube yang konten videonya berisi review atau penilaian berbagai makanan. Vlog adalah merekam kegiatan pribadi yang kemudian dipublikasikan kepada masyarakat umum. Vlog berisi berbagai kegiatan salah satunya adalah mereview makanan atau menilai makanan. Bahasa lain dari para *reviewer* ini adalah *food vlogger*. Hal tersebut secara tidak langsung dapat mempengaruhi periklanan produk makanan yang mereka angkat di Youtube dan mengajak masyarakat untuk datang dan mencicipi produk makanan yang mereka *review*. Perlu keterampilan tersendiri dalam meramu video agar terlihat menarik. Mulai dari cara merekam sampai proses *editing*. Kreativitas seseorang diuji dalam hal pembuatan video agar terlihat lebih menarik.

Kreativitas sendiri merupakan kunci dari kesuksesan perkembangan para *youtuber* maupun para pelaku sektor usaha yang lain yang mana kreativitas ini banyak dimiliki oleh kalangan muda. Hal ini

selaras dengan pendapat dari Nusbaum dan Silvia (2011) bahwa kreativitas mempengaruhi kesuksesan pengusaha. Individu-individu yang kreatif adalah individu yang mampu menguasai sebuah situasi secara keseluruhan dan terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan baru (Rowe, 2004). Kreativitas menurut pandangan psikologi kognitif diartikan sebagai suatu aktivitas untuk menghasilkan hal-hal baru dalam memandang suatu permasalahan (Solso, 2001). Ketika individu memiliki tingkat kreativitas yang tinggi, maka individu tersebut mampu mengatasi situasi-situasi sulit dan lebih berani dalam mengambil keputusan dalam menjalani bisnis mereka. Oleh karena itu, kreativitas sangat penting bagi para pelaku bisnis khususnya di bidang ekonomi kreatif ini.

Kreativitas Merupakan *Nature* atau *Nurture*?

Ada dua pendapat yang berbeda mengenai kreativitas yaitu apakah kreativitas itu adalah sifat bawaan atau talenta atau kreativitas itu adalah sesuatu yang dapat dilatih. Beberapa penelitian mengatakan bahwa kreativitas merupakan hal yang universal dan setiap orang mampu untuk menjadi kreatif. Kemampuan kreatif sendiri terus berkembang (Schlegel dkk., 2015). Kreativitas berkembang dari usia 6 sampai usia 30 tahun, serta mencapai puncak pada usia 30 sampai 40 tahun ditandai dengan prestasi kreatif yang berada pada titik puncak (Lehman, 1953). Individu yang tidak pernah mengenal seni, kreativitasnya juga dapat meningkat. Hal tersebut karena tinggi rendahnya kreativitas seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya yaitu faktor latihan. Sebuah penelitian oleh Aysel (2014), bertujuan untuk memberikan ruang kepada orang yang tidak paham tentang seni agar dapat menciptakan sebuah karya, yaitu melalui pelatihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menjadi mengetahui produk kreatif, menjadi kreatif dalam membuat produk, dan mendapatkan kepercayaan diri dalam menciptakan karya seni.

Seseorang yang menyibukkan diri dengan kegiatan kreatif juga memiliki peran serta dalam meningkatkan prestasi kreatif. Ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zhu dkk. (2016) yang ingin melihat perbedaan struktur otak terkait dengan individu yang aktif melakukan kegiatan kreatif diukur dengan *Creative Behavioural Inventory* (CBI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang melakukan kegiatan yang lebih kreatif secara signifikan berpengaruh positif dengan volume materi

abu-abu (*gray matter volume*) yang lebih besar di korteks premotor, yang merupakan area perencanaan motorik yang terlibat dalam penciptaan, tindakan kebaruan, dan inhibisi. Selain itu, hasil penelitiannya juga membuktikan bahwa volume materi abu-abu di area korteks premotor memiliki hubungan positif yang signifikan dengan pencapaian kreatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas kreatif terkait dengan korteks premotor, di mana volume korteks premotor dapat memprediksi pencapaian kreatif dan mendukung pandangan bahwa *motor planning* dapat memainkan peran penting dalam perilaku kreatif. Dengan kata lain, bahwa semua orang memiliki kesempatan untuk menjadi kreatif.

Namun, pendapat lain mengatakan bahwa kreativitas adalah karakteristik yang langka. Kreativitas merupakan talenta yang tidak semua orang memiliki dan merupakan sifat bawaan (Aish, 2014). Studi ini menyebutkan bahwa individu yang kreatif adalah individu yang memiliki nilai artistik dan originalitas dalam menyelesaikan tugas serta individu yang memiliki pemikiran yang kritis dan memiliki *problem solving* yang baik. Studi yang dilakukan Kampilis, Berki, dan Saariluoma (2009) menunjukkan bahwa 36,2% pandangan guru menyebutkan bahwa kreativitas adalah karakteristik semua individu. Namun, sebanyak 57,9% menganggap bahwa kreativitas merupakan karakteristik langka yang hanya dimiliki oleh sebagian individu saja. Diakidoy dan Kanari (1999) menyebutkan bahwa 75,5 % subjek penelitian yang terdiri dari guru percaya bahwa kreativitas bukanlah karakteristik semua orang.

Kreativitas Versus Inteligensi

Kreativitas dan inteligensi merupakan proses kognitif yang berbeda namun saling berkesinambungan. Kreativitas merupakan proses kognitif yang bersifat divergen, sedangkan inteligensi merupakan proses kognitif yang bersifat konvergen. Kreativitas sendiri melibatkan kemampuan berpikir divergen (*divergent*) yang mana individu diajak untuk melepaskan diri dari pola umum yang sudah tertanam di ingatan (Harsanto, 2005). Mereka berusaha untuk mencari alternatif berbagai jawaban dan bukan hanya melihat sesuatu dari dua sisi, yaitu benar dan salah. Inteligensi sendiri merupakan proses kognitif yang bersifat konvergen (*convergent*) atau disebut pikiran analitis yang selalu mencari jawab yang tunggal dan tepat serta benar. Guilford (1971) dalam teori struktur intelegnya

mengemukakan bahwa proses berpikir konvergen (inteligensi) dan proses berpikir divergen (kreativitas) saling mempengaruhi karena sama-sama merupakan cara beroperasinya intelek. Keduanya merupakan aspek kognitif manusia tetapi memiliki faktor yang berbeda yakni dimensi konvergen dan divergen. Inteligensi berhubungan erat dengan kreativitas karena saat diberikan tugas kreatif, seseorang membutuhkan kemampuan untuk memproses informasi secara cepat dan kemampuan untuk menyimpan dan menyalurkan ide-ide dengan baik.

Kreativitas sendiri memiliki beberapa dimensi. Ada empat dimensi dari kreativitas menurut Torrance (1963). Dimensi pertama adalah *originality*, yaitu kemampuan untuk menghasilkan ide yang tidak terfikirkan oleh orang lain. Orisinalitas dioperasionalkan sebagai keunikan responsterhadap stimulus yang diberikan serta mampu menghasilkan ide baru. Dimensi yang kedua yaitu *fluency*, yaitu kemampuan untuk menghasilkan sejumlah gagasan atau ide. *Fluency* merupakan kemampuan dalam menghasilkan sejumlah ide pada interval waktu tertentu. *Fluency* secara operasional didefinisikan sebagai jumlahnya responsterhadap stimulus tertentu atau jumlahnya ide yang dihasilkan pada satu tugas tertentu serta menghasilkan sejumlah ide secara tepat. Dimensi yang ketiga yaitu *flexibility*, yaitu kemampuan untuk menghasilkan ide-ide dengan menggunakan berbagai pendekatan. Fleksibilitas juga merupakan kemampuan untuk melihat suatu hal dari berbagai sudut pandang, merasakan kemungkinan yang tak terhitung jumlahnya, dan dapat menyimpulkan dari berbagai kemungkinan-kemungkinan yang berbeda. Fleksibilitas dioperasionalkan sebagai sejumlah tanggapan dari stimulus yang diberikan atau secara lebih luas merupakan sebuah perubahan makna, penggunaan, atau interpretasi dari sesuatu hal. Kemudian, dimensi yang ke empat yaitu *elaboration*, yaitu kemampuan mengambil ide dan mengembangkannya agar lebih menarik. Elaborasi dioperasionalkan sebagai perluasan ide pada responstertentu terhadap stimulus yang diberikan dan membuat ide tersebut benar-benar detail. Dari keempat dimensi di atas, perlu adanya sinkronisasi antara proses kognitif yang satu dengan lainnya. Lalu, apakah kecerdasan sangat berperan dalam menentukan kreativitas seseorang?

Penelitian lain oleh Silvia (2008) sendiri menunjukkan bahwa kecerdasan mempengaruhi kreativitas. Penelitian ini dilakukan pada 226 mahasiswa dari berbagai disiplin ilmu. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa inteligensi berpengaruh secara signifikan terhadap kreativitas. Jauk dkk. (2013) melakukan studi pada 297 subjek mengenai hubungan antara inteligensi dan kreativitas. Hasil temuan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara inteligensi dengan kreativitas. Kim (2005) melakukan hal serupa dengan melakukan tinjauan literatur pada 21 studi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara inteligensi dan kreativitas. Namun, sumbangan inteligensi terhadap kreativitas ternyata menunjukkan angka yang relatif kecil. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nakano dkk (2015) yang menunjukkan bahwa inteligensi dan kreativitas memiliki pengaruh yang signifikan dan sumbangan efektif sebesar 6,25%. Lalu, seberapa besar peran kecerdasan terhadap kreativitas seseorang?

Hasil penelitian menunjukkan bahwa inteligensi berpengaruh pada potensi kreatif dengan ambang batas yang berbeda-beda pada setiap dimensi kreativitas. Dimensi originalitas memiliki ambang batas skor *intelligence quotient* (IQ) antara 100-120. Ambang batas pada dimensi fluency berkisar pada skor IQ sebesar 85. Setelah ambang inteligensi terpenuhi, maka faktor lain lebih berpengaruh dalam memprediksi kreativitas. *Theory of threshold* (teori ambang batas) mengasumsikan bahwa inteligensi berkorelasi dengan kreativitas pada IQ ambang batas (IQ 120), sedangkan skor di atas ambang tersebut tidak ditemukan korelasi. Batas skor IQ yang ditetapkan berbeda-beda, Namun, tidak ada alasan kuat mengapa ambang batas harus ditetapkan pada IQ 120 (Jauk et al., 2013). Hasil analisis lain ditemukan bahwa pada kelompok dengan IQ tinggi tidak berkorelasi dengan tingginya tingkat kreativitas seseorang. Hasil yang mengejutkan justru ditemukan bahwa inteligensi pada kelompok rendah yang menunjukkan hubungan dengan kreativitas. Hasil temuan ini mendukung teori ambang batas yang menyimpulkan bahwa untuk menjadi orang yang kreatif tidak dibutuhkan IQ yang tinggi terutama yang mencapai level sangat *genius*. Namun untuk menjadi orang kreatif dibutuhkan tingkat inteligensi yang berada pada ambang batas sebagai modal untuk melakukan sesuatu. Ketika seseorang sudah mencapai pada level IQ tertentu, peningkatan inteligensi tidak begitu berperan dalam meningkatkan kemampuan berpikir kreatif.

Peran Kreativitas dalam Dunia Kerja

Pada era sekarang ini, kriteria untuk menjadi calon pekerja salah satunya adalah kreatif dan tekun. Tekun dalam arti di sini adalah individu yang memiliki kecerdasan secara intelektual. Namun, tidak semua generasi milenial memiliki dua hal tersebut. Studi yang dilakukan menunjukkan bahwa untuk merekrut calon pekerja di generasi milenial ini yang sesuai kriteria perusahaan atau suatu instansi adalah calon pekerja yang memiliki skor kognitif yang tinggi dan tidak cukup hanya mengandalkan intuisi. Pertanyaannya adalah untuk menilai apakah untuk merekrut generasi milenium yang tekun menggunakan kriteria tingkat kognitif pada akhirnya dapat menghambat perekrutan pekerja kreatif? Ini perlu dikaji lebih dalam kaitan antara tingkat inteligensi dengan kreativitas.

Hubungan antara kecerdasan dan kreativitas sebenarnya sudah dipaparkan di atas yang mana bahwa kreativitas dan kecerdasan seseorang memang dua hal yang berbeda. Namun, kecerdasan menyumbang pada kreativitas seseorang pula. Jadi kecerdasan berpengaruh pada dimensi orisinalitas ide serta pengembangan ide kreatif individu tersebut. Namun, dari sisi kelancaran memunculkan ide dan fleksibilitas ide akan terhambat. Dengan kata lain bahwa terlalu banyak berpikir pun dapat menghalangi dimensi penting dari pemikiran kreatif (Corgnet, Espin, & Gonzalez, 2016).

Sekarang ini yang jadi perbincangan di dunia kerja adalah apakah milenial dapat menyesuaikan diri dengan baik setelah mereka masuk dalam dunia kerja? Stereotip yang ada menyebutkan bahwa para generasi milenial dalam dunia kerja sangat sulit untuk menyesuaikan diri secara sosial, khususnya dengan pekerja senior. Mereka sudah terbiasa dengan kecanggihan teknologi dan sering disebut sebagai pekerja yang tak dapat berkomunikasi baik dengan lingkungan. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Myers dan Sadaghiani (2010) menyebutkan bahwa stereotip tersebut tidak dapat diberlakukan. Temuan ini menjelaskan bahwa para generasi milenial mampu beradaptasi dengan baik dan mampu berkomunikasi dengan baik dengan para senior dan lingkungan tempat ia bekerja. Memang seseorang yang cerdas sangat dicari oleh perusahaan. Namun, sekarang ini cerdas saja juga tidak cukup. Perlu keterampilan-keterampilan pendukung lainnya, salah satunya adalah bersikap kreatif.

Kreativitas memang sangat diperlukan dalam berbagai aspek kehidupan seseorang. Baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam hal pekerjaan. Untuk mengukur tingkat kreativitas sendiri di era milenial yang serba digital ini juga memiliki pengukuran yang bersifat digital. Salah satu alat ukur yang dapat dipakai untuk mengukur kreativitas di era digital ini adalah *Creative Behavior Questionnaire Digital* (CBQD). CBQD sendiri merupakan pengukuran untuk melihat perilaku kreatif individu yang mencakup prestasi kreatif, kreativitas dalam kehidupan sehari-hari, dan kreativitas dalam mengekspresikan diri. Pengukuran ini berbeda dengan pengukuran kreativitas lainnya yang melihat kreativitas dari segi artistik seperti seni visual, musik, atau tulisan. Namun, pengukuran ini menekankan pada kreativitas dalam domain digital. Hal ini sangat cocok untuk generasi milenial yang hidup dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan secara digital. Saat generasi milenial sudah mengetahui apa yang dibutuhkan dalam dunia kerja, mereka akan terpacu untuk memperkaya kreativitas mereka karena melihat betapa penting kreativitas dalam berbagai aspek kehidupan terutama dalam dunia kerja.

Referensi

- Aish, D. (2014). *Teachers' beliefs about creativity in the elementary classroom*. (Disertasi tidak diterbitkan). Pepperdine University, Malibu.
- An, D. & Youn, N. (2017). The inspirational power of arts on creativity. *Journal of Business Research*, 85. doi: 10.1016/j.jbusres.2017.10.025
- Badan Ekonomi Kreatif. (2017). *Data statistik dan hasil survei ekonomi kreatif*. Jakarta: Bekraf.
- Corgnet, B., Espin, A. M., & Gonzalez, R. H. (2016). Creativity and cognitive skills among millennials: Thinking Too Much and Creating Too Little. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01626
- Diakidoy, I. A., & Kanari, E. (1999). Student teachers' beliefs about creativity. *British Educational Research Journal*, 25(2), 225-243.
- Guilford, J.P. (1971). *The nature of human intelligence*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Harsanto, R. (2005). *Melatih anak berpikir analitis, kritis dan kreatif*. Jakarta: Grasindo.
- Jauk, E., Benedek, M., Dunst, B., & Neubauer, A. C. (2013). The relationship between intelligence and creativity: New support for the threshold hypothesis by means of empirical breakpoint detection. *Intelligence*, 41, 212-221. doi: 10.1016/j.intell.2013.03.003

- Kampylis, P., Berki, E., & Saariluoma, P. (2009). In-service and prospective teachers' conceptions of creativity. *Thinking Skills and Creativity*, 4(1), 15-29.
- Kim, K. H. (2005). Can only intelligent people be creative?: A meta-analysis. *The Journal of Secondary Gifted Education*, 16(2), 57-66
- Lehman, H.C. (1953). *Age and achievement*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Myres, K., K., & Sadaghiani, K. (2010). Millennials in the workplace: A communication perspective on millennials' organizational relationships and performance. *Journal of Business and Psychology*, 25, 225–238. doi 10.1007/s10869-010-9172-7.
- Nakano, T. de C., Wechsler, S. M., Campos, C. R., & Milian, Q. G. (2015). Intelligence and creativity: Relationships and their implications for positive psychology. *Psico-USF*, 20(2), 195–206. Doi: 10.1590/1413-82712015200201
- Rainer, T. S., & Rainer, J. W. (2011). *The millennials: Connecting to America's largest generation*. Nashville, TN: B&H Publishing Group.
- Rowe, A. J. (2004). *Creative intelligence*. New Jersey, NJ: Pearson, Prentice Hall.
- Schlegel, A., Alexander, P., Fogelson, S. V., Li, X., Lu, Z., Kohler, P. J., & Meng, M. (2015). The artist emerges: Visual art learning alters neural structure and function. *NeuroImage*, 105, 440–451. Doi: 10.1016/j.neuroimage.2014.11.014
- Sekar, M. (2018). *Penghasilan youtuber Indonesia miliaran sebulan! ini daftarnya*. Diunduh dari <https://www.moneysmart.id/penghasilan-youtuber-indonesia-miliaran-sebulan-ini-daftarnya/>
- Silvia, P. J. (2008). Another look at creativity and intelligence: Exploring higher-order models and probable confounds. *Personality and Individual Differences*, 44, 1012–1021. doi: 10.1016/j.paid.2007.10.027.
- Solso, R. L. (2001). *Cognitive psychology*. Boston, MA: A Pearson Education Company.
- Tim redaksi. (2018). *Peran generasi milenial tingkatkan ekonomi kreatif*. Diunduh dari <https://www.wartaekonomi.co.id/read207688/peran-generasi-milenial-tingkatkan-ekonomi-kreatif.html>
- Torrance, E. P. (1963). *Creativity: What research says to the teacher*. Washington, DC: National Education Association.
- Zhu, W., Chen, Q., Tang, Q., Cao, G. Hou, Y., Qiu, J. (2015). Brain structure links everyday creativity to creative achievement. *Brain and Cognition*, 103, 70-76.

MEMPERSIAPKAN KARIER GENERASI MILENIAL

Aftina Nurul Husna, S.Psi., M.A. (Dosen Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Muhammadiyah Magelang)

Kabar gembira bagi para pencari kerja ketika diumumkan seleksi Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) dibuka pada tahun 2018. Tidak tanggung-tanggung, sebanyak 200.000 lebih formasi yang ditawarkan. Sebanyak lebih dari 4,4 juta orang mendaftar secara *online*. Sebanyak 2 juta orang lolos seleksi administrasi dan melanjutkan ke tahap Seleksi Kompetensi Dasar (SKD). Namun, yang kemudian mengejutkan berbagai pihak adalah fenomena “gugur massal” bahwa dari total peserta SKD, hanya 8% yang lolos dan dapat mengikuti tahap selanjutnya (Prasetya, 2018). Badan Kepegawaian Negara (BKN) pun mengevaluasi bahwa jumlah pelamar sebenarnya tidak memenuhi target 6-8 juta orang (Rachman, 2018). Artinya, jumlah pemuda yang berminat untuk menjadi pegawai negeri tidak banyak.

Seleksi CPNS 2018 ini pun menarik perhatian ahli. Ditengarai, hasil seleksi CPNS 2018 ini tidak lepas dari pengaruh karakteristik para peserta yang semuanya adalah generasi milenial. Para milenial dipandang cenderung seperti kutu loncat, tidak betah pada pekerjaan yang sama dan mengikat selama bertahun-tahun. Mereka lebih senang jenis-jenis karier “tanpa batasan” yang mana dengan keterampilan berteknologi mereka bebas berkerja di mana saja dan kapan saja. Mereka senang mencari tantangan dan pengalaman, serta mempertimbangkan besar penghasilan dan *image* pekerjaan karena ingin tampil keren di hadapan orang lain. Hal-hal inilah yang menjadikan mereka mencari profesi alternatif, di antaranya dengan menjadi pengusaha atau berwirausaha, bukan pegawai kantoran. Bahkan ada kejadian, seorang anak mendaftar jadi pegawai karena desakan orangtua semata, bukan karena pilihan profesi tersebut adalah yang diinginkan sesuai dengan *passion* dirinya (“Ketika kaum milenial”, 2018).

Kecenderungan tersebut bisa jadi berkah, bisa juga menjadi masalah. Adalah berkah karena preferensi pada profesi alternatif, terutama

di bidang usaha mandiri (wirausaha) berpotensi menguntungkan bagi pertumbuhan ekonomi di Indonesia. Selain itu, pilihan karier di dunia wirausaha memberikan para milenial lebih banyak kebebasan, kesempatan berkreasi dan berinovasi, atau dengan kata lain, “menjadi diri sendiri” yang tidak diatur-atur oleh orang lain. Saat ini pun, berwirausaha sangat didukung oleh pemerintah dan ketersediaan sumber daya dan bahan baku, serta teknologi informasi. Meski begitu, ini bisa juga menjadi masalah bagi bidang-bidang pekerjaan tradisional yang tetap krusial bagi masyarakat. Masuknya generasi milenial sebagai angkatan kerja baru pun berpotensi menimbulkan masalah performa, kinerja dan etos kerja, serta konflik dengan generasi yang lebih tua, lantaran karakteristik kepribadian yang berbeda.

Potensi generasi milenial perlu dikelola sebaik-baiknya, dengan mengantisipasi sisi negatif yang mungkin muncul. Perkembangan karier milenial, bagaimana mengarahkannya ke bidang-bidang yang tepat di Era Digital ini dan mempersiapkan mereka dengan sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dibutuhkan, perlu menjadi perhatian bersama, tidak hanya orangtua, tetapi juga guru, masyarakat, serta calon pemberi kerja. Berdasarkan persoalan itu, maka tulisan ini akan membahas tentang karier generasi milenial dengan harapan dapat memberikan masukan dan ide mengenai bagaimana mempersiapkan karier anak-anak muda terutama di Indonesia.

Siapa Generasi Milenial?

Sebelum membahas bagaimana mempersiapkan karier generasi milenial, kita perlu memahami dulu siapakah para milenial ini. Generasi adalah sekelompok orang yang diidentifikasi berdasarkan tahun kelahiran, usia, lokasi, dan peristiwa hidup yang membentuk kepribadiannya. Persoalan generasi adalah perhatian dunia kerja di mana sejak sekitar 60 tahun yang lalu, dunia telah menjadi tepat hidup tiga generasi, yaitu yang disebut: *Baby Boomer*, Generasi X, dan Generasi Milenial atau Generasi Y (Smith & Nichols, 2015).

Baby Boomer adalah orang-orang yang lahir antara tahun 1943 dan 1960. Disebut demikian karena ketika Perang Dunia 2 usai, terjadi peningkatan angka kelahiran yang menyebabkan begitu banyak bayi yang lahir. Anak-anak ini dibesarkan dalam kondisi ekonomi yang makmur,

tetapi di masa teknologi belum berkembang. Generasi X (atau Gen X) lahir antara tahun 1961-1979 di mana angka kelahiran menurun. Gen X adalah generasi pertama yang pulang sekolah tanpa kehadiran orangtua di rumah karena kedua orangtua berkerja. Generasi ini hidup bersama dengan peningkatan angka perceraian, perekonomian yang buruk, dan kriminalitas tinggi. Sementara itu, Generasi Milenial (atau Gen Y) adalah mereka yang lahir antara tahun 1980-2000. Dinamai demikian karena mereka lahir menjelang milenium baru, di era di mana teknologi digital berkembang pesat. Generasi milenial dipengaruhi oleh komputer dan sebagian dibesarkan dalam keluarga yang tak mengikuti nilai-nilai keluarga tradisional lagi (Smith & Nichols, 2015).

Generasi milenial sebagai generasi yang paling baru kini menggantikan orangtua dan kakek-nenek mereka dan mendominasi tempat kerja. Mereka memiliki kebutuhan, tuntutan, dan nilai-nilai hidup yang berbeda dari generasi sebelumnya sehingga tidak dapat dipaksa untuk mengikuti apa yang baik dan benar menurut orang-orang dari generasi sebelumnya, terutama soal pemilihan dan pengembangan karier. Kebanyakan dari mereka telah mengenyam pendidikan tinggi sampai jenjang sarjana, dan akan mencapai lebih lagi ketimbang orangtua mereka dalam hal pendidikan. Faktor ini menjadikan mereka lebih terserap dalam pasar kerja dan memiliki aspirasi karier yang lebih tinggi (DeVaney, 2015).

Para milenial punya banyak karakter positif, tetapi sering menerima stigma negatif dari para orangtua. Mereka punya kepercayaan diri yang kuat, penghargaan diri dan keasertifan yang lebih daripada generasi sebelumnya di usia yang sama. Mereka fokus pada prestasi di mana aspirasi mereka adalah melampaui tujuan dan capaian generasi sebelumnya. Mereka bersedia berkerja lebih keras demi organisasi, memiliki rasa tanggung atas tindakan, menikmati kerja tim, dan lebih toleran terhadap keragaman. Semua ini adalah produk pengalaman hidup dibesarkan dalam lingkungan pendidikan yang mengutamakan metode belajar berkelompok, tes-tes terstandarisasi, dan aktivitas olahraga berkelompok, serta lingkungan masyarakat yang lebih majemuk. Besar dengan pengalaman keluarga yang bercerai dan kesulitan keuangan, mereka menjadi mementingkan keluarga dan punya kebutuhan yang lebih besar akan keseimbangan keluarga dan perkerjaan. Yang paling menonjol, generasi milenial telah mengenal teknologi sejak usia dini sehingga ahli

dalam memanfaatkannya. Mereka memiliki akses terhadap informasi yang lebih baik (DeVaney, 2015; Smith & Nichols, 2015).

Karakter di atas bagus, tetapi berpotensi memicu konflik dengan generasi yang lebih tua. Keluhan yang umum dari generasi tua adalah bahwa generasi milenial sulit didekati dan menuntut lebih banyak hak dan pelayanan. Kepercayaan diri membuat mereka lebih blak-blakan dalam berpendapat. Saking percaya dirinya, mereka pun senang menarik perhatian dan pamer, serta lebih mementingkan diri sendiri. Mereka tidak sabaran, kadang kekurangan etika kerja, dan tidak setia pada organisasi di mana mereka berkerja. Lebih mementingkan keluarga dan diri sendiri, mereka sering dipandang malas dan egois, tidak mau berkorban demi perusahaan atau organisasi. Hal ini menjadikan komitmen dan dedikasi mereka terhadap pekerjaan sering diragukan (Hobart & Sendek, 2014; Smith & Nichols, 2015). Ketegangan muncul karena perbedaan pandangan dan nilai-nilai hidup generasi milenial dengan generasi sebelumnya.

Preferensi Milenial di Tempat Kerja

Karakteristik generasi milenial yang unik berkaitan dengan pola pikir mereka terkait karier dan pekerjaan. Misalnya, mereka tidak gila kerja dan lebih memilih berkerja di perusahaan kecil, tetapi dapat berbuat sesuatu yang berdampak besar. Mereka punya keyakinan diri bahwa mereka mampu, tetapi sekalipun posisi dan gaji itu penting, mereka tidak berambisi mengejar kesuksesan material. Mereka cenderung mudah berganti-ganti pekerjaan dan sulit berkomitmen pada satu pekerjaan saja seumur hidup. Hal itu karena mereka lebih ingin pekerjaan yang bisa dinikmati dan punya kehidupan yang baik dan seimbang antara keluarga dan kerja. Mereka tidak ragu-ragu keluar demi pekerjaan yang menjadikan hidup mereka lebih baik, lebih bahagia, memuaskan, dan bermakna (Brack & Kelly, 2012; DeVaney, 2015; Smith & Nichols, 2015).

Karakteristik tipikal anak milenial adalah mereka sangat melek teknologi. Penguasaan teknologi mengubah cara mereka berkerja (mampu *multi-tasking*) dan memecahkan masalah secara lebih instan (Brack & Kelly, 2012). Mereka punya jaringan yang luas karena koneksi di media sosial, kreatif, berorientasi pada solusi, bisa mengorganisasi diri sendiri, lebih terbuka, dan transparan (DeVaney, 2015). Oleh karena itu, generasi milenial senang dengan pekerjaan di mana mereka berkesempatan untuk

memimpin dan berperan aktif, serta terdapat transparansi dan akses informasi, ruang diskusi baik *offline* maupun *online*, dan lingkungan yang kondusif bagi keterampilan memecahkan masalah (DeVaney, 2015).

Generasi milenial diketahui lebih senang berkerja pada bos yang peduli, dengan manager yang menginspirasi, dan berinteraksi dengan kolega yang dengannya mereka bisa menjalin hubungan interpersonal dan keakraban. Mereka senang berkerja di lingkungan yang fleksibel dan tidak banyak aturan karena mereka lebih mandiri dan tahu bagaimana cara mengatur diri (Smith & Nichols, 2015; Van den Bergh & De Wulf, 2017). Selain itu, para milenial juga senang mencari-cari kesempatan yang dapat meningkatkan karier mereka karena mereka butuh berprestasi. Yang mereka cari adalah apakah ada kesempatan bagi mereka untuk memajukan diri dan mengasah keterampilan sehingga mereka semakin bernilai tambah di pasar kerja (Smith & Nichols, 2015). Berbeda dari Gen X yang mementingkan keamanan finansial dan perkerjaan yang terstruktur, generasi Y atau milenial lebih mengutamakan fleksibilitas dan kemampuan kerja (Brack & Kelly, 2012).

Tabel 1. Dampak Karakter Generasi Milenial di Tempat Kerja

Karakter Generasi Milenial	Konsekuensi di Tempat Kerja
Nilai yang diyakini:	
<ul style="list-style-type: none"> - Mementingkan keseimbangan antara karier dan keluarga, lebih memprioritaskan keluarga ketimbang perkerjaan. - Mementingkan hidup senang, bahagia, dan bermakna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mudah berganti-ganti perkerjaan dan mencari perkerjaan yang kondusif bagi <i>work-family balance</i>. - Tidak memprioritaskan besar gaji dan posisi, melainkan perkerjaan yang bermakna. - Menolak kerja dengan target yang ambisius, yang berpotensi mengorbankan keluarga dan kebahagiaan.
Motivasi & minat personal:	
<ul style="list-style-type: none"> - Motivasi berprestasi tinggi dengan tujuan dan target capaian yang melampaui standar; berminat ke arah pengembangan diri dan keterampilan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengejar <i>passion</i> (pekerjaan yang menyenangkan dan bisa dinikmati) ketimbang uang dan jabatan. - Mencari-cari kesempatan untuk memajukan diri.

- Motivasi berafiliasi tinggi; berminat menjalin hubungan interpersonal yang akrab.

- Menyenangi diberi kesempatan untuk jadi bermanfaat dengan memimpin dan memecahkan masalah.
- Memilih dipimpin oleh orang yang peduli, menginspirasi, dan bisa berelasi akrab.

Keterampilan personal:

- Bisa mengorganisasi diri sendiri untuk menyelesaikan pekerjaan, tidak butuh diatur-atur.
- Menguasai teknologi informasi dan pandai menggunakan internet sehingga memiliki akses terhadap informasi dan jaringan yang luas.
- Mampu berkerja sama dalam tim dan menjunjung tinggi kerja dalam tim.

- Menyenangi lingkungan kerja yang fleksibel, tempat dan waktu kerja yang tak mengikat sehingga punya lebih banyak waktu untuk keluarga, dan tidak banyak aturan.
- Berkerja lebih efisien dengan komputer dan cepat mengambil keputusan dengan dukungan internet.
- Butuh transparansi dan keterbukaan di tempat kerja.
- Lebih toleran terhadap keragaman dan perbedaan individual di tempat kerja.

Tabel 2. Perbandingan Ekspektasi Generasi Milenial dan Gen X di Tempat Kerja

Generasi X	Generasi Milenial (Gen Y)
- Gaya manajemen komando	- Aktif dan partisipatif
- Orientasi kerja individual	- Kolaborasi dan kerjasama tim
- Arus informasi terstruktur	- Arus informasi tak terstruktur
- Prioritas pada keamanan karier	- Prioritas pada kemampuan kerja
- Kerja untuk pendapatan	- Kerja untuk penghasilan dan pengembangan diri
- Menyukai kerja yang terstruktur	- Menyukai kerja yang fleksibel
- Melihat ke dalam diri	- Melihat potensi di luar diri
- Berpengaruh melalui posisi dalam organisasi	- Berpengaruh lewat jaringan dan komunitas

Sumber: Brack & Kelly (2012)

Bagaimana karakter generasi milenial berdampak pada bagaimana lingkungan kerja seharusnya dikelola, disajikan di Tabel 1. Sedangkan bagaimana perbandingan ekspektasi antara generasi milenial dan Gen X di tempat kerja, disajikan di Tabel 2.

Mengembangkan Karier Generasi Milenial

Pertanyaan yang mungkin menarik saat ini adalah apa pekerjaan yang cocok untuk generasi milenial. Namun, karier bukan sekadar masalah pilihan besok mau kerja apa, melainkan kesesuaian antara karakteristik pribadi dan tuntutan pekerjaan. Berkerja bukan semata masalah gaji dan penghasilan, tetapi juga apakah seseorang dapat berkembang bersama dengan aktivitas kerjanya. Oleh karena itu, dalam perkembangan karier, perlu ada identifikasi identitas vokasional dan perencanaan karier (Savickas dkk., 2009).

Kerja adalah domain kehidupan di mana seseorang memberikan layanan atau menciptakan barang dan mendapatkan bayaran atas itu. Biasanya, seseorang mulai memasuki masa kerja setelah ia menyelesaikan sekolah formal dan periode kerja ini berlangsung bertahun-tahun lamanya hingga masa pensiun (sekitar usia 18-65 tahun). Pekerjaan mengacu pada suatu aktivitas spesifik yang dilakukan untuk bayaran, karier adalah rangkaian atau kumpulan pekerjaan yang dilakukan seseorang selama masa kerjanya. Sepanjang kariernya, seseorang dapat memiliki beberapa pekerjaan dan perubahan karier dari satu jenis pekerjaan ke lainnya adalah hal yang wajar terjadi seiring dengan perubahan aspek-aspek kehidupan yang lain (Lent & Brown, 2013).

Di abad 21 ini, terjadi banyak sekali perubahan di dunia kerja. Hal itu tidak hanya menyangkut kemajuan teknologi digital, tetapi juga internasionalisasi dan globalisasi ekonomi. Pengembangan karier generasi muda lantas tidak dapat lagi menggunakan pendekatan lama (Schultheiss & Wallace, 2012). Dunia kerja saat ini mulai mengadopsi sistem karier multidireksional yang lebih dinamis dan fleksibel, dan meninggalkan sistem linear yang statis dan kaku. Dahulu kesuksesan adalah ketika seseorang berhasil mendaki tangga hierarki organisasi (jabatan) yang bersama dengan itu ia mendapatkan status sosial dan peningkatan gaji. Kini, model karier yang baru memungkinkan perkembangan ke berbagai arah. Kesuksesan dinilai pula berdasarkan apakah seseorang merasakan

kepuasan hidup, keseimbangan, kebebasan, dan kemandirian dari hal-hal yang dikerjakannya (Baruch, 2003).

Sistem karier multidireksional memungkinkan seseorang berkembang ke arah manapun ia merasa tepat bagi dirinya. Ibarat suatu perjalanan, seseorang tidak diharuskan untuk mendaki hanya ke satu puncak. Ia dapat pula berubah pilihan ke puncak yang lain, atau justru menuruninya kembali dan menikmati bertualang di daerah datar. Seseorang menavigasi jalan kariernya sendiri ke arah manapun ia merasa itu benar bagi tercapainya cita-cita hidup dan pertumbuhan diri (Baruch, 2003).

Perkembangan karier multidireksional semakin marak saat ini dan menggambarkan dengan tepat kecenderungan generasi milenial. Milenial bersedia menekuni apa saja yang bagi mereka mampu memberikan kepuasan dan keseimbangan. Lantaran hal itu, tidak sedikit anak muda masa kini yang berkarier tidak di bidang di mana mereka seharusnya berada menurut latar belakang pendidikan formal atau harapan orangtua. Banyak kisah kesuksesan anak muda di masyarakat membuktikan hal ini, misalnya sarjana teknik yang justru memilih berbisnis, berwirausaha, menjadi pedagang, bahkan berternak dan bertani. Ketidaklinearan semacam ini semakin menjadi suatu kewajaran atau bahkan norma baru di keluarga-keluarga yang berpikiran terbuka bahwa anak muda perlu dibiarkan menjelajah dan perkembangannya tidak semestinya dibatasi. Multidireksionalitas karier ini terjadi di era di mana teknologi memungkinkan para milenial mempelajari hal baru dan mengembangkan jaringan dengan mudah.

Di era *boundaryless career*, pilihan pekerjaan menjadi lebih terbuka, beragam, dan semakin kurang terstruktur dan tidak banyak dapat dikendalikan lagi oleh para pemberi kerja. Konsekuensinya ketika tanggung jawab individu semakin besar untuk menentukan arah kariernya sendiri, diperlukan yang namanya “kecerdasan karier” (Arthur dkk, dalam Baruch, 2003). Para milenial perlu dibekali pengetahuan dan keterampilan mengelola karier secara efektif. Kecerdasan karier ini meliputi tiga hal. Pertama, tahu mengapa (*know why*) harus berkerja dengan baik, meliputi nilai-nilai, sikap, kebutuhan internal, identitas, dan gaya hidup yang dijalani. Kedua, tahu bagaimana (*know how*) mewujudkan kompetensi dalam karier, meliputi keterampilan-keterampilan yang diperlukan, keahlian, kapabilitas, dan pengetahuan. Ketiga, tahu dengan siapa (*know*

whom) harus menjalin kerjasama, berupa jaringan dan relasi, serta bagaimana cara menemukan orang yang tepat untuk dijadikan partner (Baruch, 2003).

Kecerdasan karier ini perlu diajarkan dalam keluarga maupun sekolah. Terutama sebagai institusi pendidikan, sekolah dapat menjadi wadah di mana seorang anak belajar melihat kemungkinan-kemungkinan yang luas untuk berkembang, tanpa dibatasi oleh bidang ilmu yang dipelajarinya saat itu, dan menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dengan cara yang kreatif dan berbeda. Hal ini tentu menjadi tantangan besar jika sekolah masih menerapkan sistem linear dalam bimbingan dan konseling kariernya, yang menghendaki anak muda harus berkerja di bidang yang sesuai dengan keahlian yang dipelajarinya, dan berkeyakinan bahwa berkerja di bidang yang menyimpang dari itu adalah suatu kesia-siaan. Hal yang harus diingat adalah bahwa generasi milenial adalah generasi yang tidak berkerja demi perkerjaan itu sendiri, demi organisasi, atau keuntungan material. Mereka berkerja sebagai jalan mencapai hidup yang bermakna dan kebahagiaan.

Kesimpulan

Bagaimana mempersiapkan karier generasi milenial? Jawabannya bukan dengan memberikan perkerjaan yang sekiranya cocok untuk para milenial, melainkan dengan membantu mereka untuk menemukan arah karier yang menurut mereka tepat dan benar untuk dilakukan demi kebaikan hidup mereka sendiri. Sebagaimana yang telah dipaparkan, generasi milenial adalah generasi yang telah belajar dari pengalaman pahit generasi yang lebih tua, sementara hidup di dunia yang sungguh berbeda dan sarat kemajuan teknologi. Orientasi karier mereka bukan mendaki tangga jabatan dan mencapai puncak tertinggi, gaji terbesar, atau status yang paling mengesankan, melainkan menjalankan aktivitas yang bermakna dan memungkinkan mereka mencapai kebahagiaan dan keseimbangan hidup.

Hal yang patut menjadi perhatian orangtua, guru, maupun konselor karier adalah bahwa generasi milenial memiliki karakter dan kecenderungan yang berbeda dari generasi yang lebih tua. Misalnya, mereka memprioritaskan *work-family balance* sehingga ini pun menjadi isu penting dalam memilih perkerjaan. Mereka tidak memprioritaskan besar gaji dan jabatan, melainkan apakah apa yang dikerjakan bermakna bagi

hidup mereka. Mereka senantiasa mencari kesempatan untuk berkembang dan berhasrat membawa perubahan bagi lingkungan mereka. Selain itu, kemajuan teknologi pun memberikan banyak manfaat bagi pengembangan karier. Pertama, teknologi mengubah pendekatan kerja di mana generasi milenial menghendaki lingkungan kerja yang fleksibel, dengan aturan yang tidak mengikat, dan proses kerja yang efisien. Kedua, teknologi informasi terutama membuka cakrawala generasi milenial sehingga mereka dapat mempelajari hal-hal baru di luar pendidikan formal dan membuka bidang-bidang pekerjaan maupun bisnis baru. Ketiga, teknologi pun memudahkan para milenial membangun jaringan dengan orang-orang dari berbagai latar belakang budaya sehingga mereka pun punya kecakapan multikultural yang lebih baik untuk menjalin kolaborasi lintas budaya.

Referensi

- Baruch, Y. (2003). Transforming careers: From linear to multidirectional career paths, organizational and individual perspectives. *Career Development International*, 9(1), 58-73. doi: 10.1108/13620430410518147
- Brack, J., & Kelly, K. (2012). Maximizing millennials in the workplace. *UNC Executive Development*, 22(1), 2-14.
- DeVaney, S. A. (2015). Understanding the millennial generation. *Journal of Financial Service Professionals*, 69(6), 11-14.
- Hobart, J. W., & Sendek, H. (2014). *Gen Y now: Millennials and the evolution of leadership*. San Fransisco, CA: Wiley.
- BBC (2018, 16 Oktober). *Ketika kaum milenial 'dipaksa orangtua' ikut pendaftaran CPNS*. Diunduh dari: <https://www.bbc.com/indonesia/dunia-45873854>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). Understanding and facilitating career development in the 21st century. Dalam S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 1-26). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Prasetya, S. A. (2018, 19 November). *Fenomena "gugur massal" tes CPNS 2019*. Diunduh dari: <https://news.detik.com/kolom/4308260/fenomena-gugur-massal-tes-cpns-2018>
- Rachman, D. A. (2018, 17 Oktober). *BKN: Jumlah pelamar CPNS 2018 di bawah target*. Diunduh dari: <https://nasional.kompas.com/read/2018/10/17/06194671/bkn-jumlah-pelamar-cpns-2018-di-bawah-target>
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., ... & Van Vianen, A. E. (2009). Life designing: A paradigm for

- career construction in the 21st century. *Journal of vocational behavior*, 75(3), 239-250. doi:10.1016/j.jvb.2009.04.004
- Schultheiss, D. E., & Wallace, E. (2012). An introduction to social constructionism in vocational psychology and career development. Dalam P. McIlveen & D. E. Schultheiss (Eds.). *Social constructionism in vocational psychology and career development* (hal. 1-8). Boston: Sense Publishers.
- Smith, T. J., & Nichols, T. (2015). Understanding the millennial generation. *Journal of Business Diversity*, 15(1), 39-46.
- Van den Bergh, J., & De Wulf, K. (2017). Millennials at work. *Research World*, 63, 19- 21.

PENGEMBANGAN KARIER DI ERA DIGITAL

Martaria Rizky Rinaldi, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Dosen Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta)

Perkembangan zaman membuat segala aspek dalam kehidupan manusia menjadi berubah. Perubahan yang terjadi termasuk dalam hal karier. Pada saat ini telah memasuki era revolusi industri 4.0, sehingga karier pun telah mengalami perubahan yang cukup signifikan dan diperlukan usaha-usaha untuk dapat bersaing menghadapi revolusi industri. Bagian ini akan membahas mengenai konsep karier, tahapan karier, kematangan karier, hingga usaha-usaha dalam rangka pengembangan diri berkelanjutan untuk menghadapi tantangan karier.

Pekerjaan, Bekerja, dan Karier

Pengertian mengenai pekerjaan, bekerja, dan berkarier seringkali tumpang tindih dalam masyarakat. Pekerjaan (*job*) merupakan kumpulan atau akumulasi dari tugas-tugas yang dilakukan. Proses ini disebut dengan bekerja. Keseluruhan pekerjaan yang dilakukan mewakili suatu keahlian (*vocation*). Riwayat keahlian seseorang sepanjang kehidupan menjadi suatu karier.

Proses penentuan karier dimulai dari keputusan dalam memilih pendidikan, karena hal ini menjadi pintu masuk untuk menjadi suatu ahli tertentu (kejuruan tertentu). Bagi sebagian orang, aktivitas kejuruan yang dipilih mungkin hanya memiliki sedikit variasi dan tidak berubah seiring berjalannya waktu, namun bagi sebagian yang lain, mungkin terjadi perubahan ketika keterampilan meningkat dan terdapat peluang-peluang baru.

Pengembangan Karier

Konsep pengembangan karier relatif baru, yang muncul sekitar abad kedua puluh. Pengembangan karier melibatkan serangkaian aktivitas pekerjaan/kejuruan yang dilakukan seumur hidup, termasuk serangkaian pekerjaan yang mungkin memiliki kelanjutan ataupun tidak berkelanjutan. Terdapat beberapa teori yang menjelaskan pengembangan karier seseorang dengan berbagai pendekatan, salah satunya yaitu John Holland yang menggunakan pendekatan tipe kepribadian dan lingkungan kerja.

Pendekatan Holland

Dalam memahami pengembangan karier, Holland mendeskripsikan bahwa dalam dunia kerja terdiri dari enam lingkungan pekerjaan, yaitu: realistik (R), investigatif (I), artistik (A), sosial (S), *enterprising* (E), dan konvensional (C). Individu yang telah matang, pengalaman yang dimiliki mengarahkan pada suatu kepribadian yang dideskripsikan dengan enam tipe personal. Orang akan mencari lingkungan pekerjaan sebagai umpan balik dari tipe personalnya. Pendekatan Holland memungkinkan individu dan tempat kerja untuk mengklasifikasikan pekerjaan berdasarkan tiga huruf kode yang merepresentasikan seseorang berdasarkan enam tipe yang ada. Kode tersebut merupakan kombinasi dari tiga tipe utama yang ada dalam diri individu. Berikut merupakan penjelasan dari enam tipe personal dari Holland.

1. Realistis

Tipe ini memiliki minat pada kegiatan yang membutuhkan koordinasi motorik, keterampilan, kekuatan fisik, dan maskulinitas. Orang yang memiliki orientasi realistis lebih menyukai menyelesaikan tugas pekerjaan yang membutuhkan keterlibatan fisik. Selain itu, lebih menyukai situasi yang konkrit daripada abstrak. Tipe ini cenderung menghindari tugas-tugas yang melibatkan keterampilan interpersonal dan verbal.

2. Investigatif

Karakteristik utama dari tipe ini yaitu lebih menyukai untuk berpikir daripada berpindak, mengelola dan memahami permasalahan daripada mendominasi atau mempengaruhi orang lain. Tipe ini cenderung menghindari kontak interpersonal yang dekat.

3. Artistik

Manifestasi dari tipe ini yaitu memiliki ekspresi diri yang kuat dan dapat

menjalin hubungan interpersonal secara tidak langsung melalui ekspresi artistik. Tipe ini cenderung menunjukkan kontrol diri yang relatif rendah sehingga dapat mengekspresikan emosi cenderung lebih mudah daripada tipe lainnya.

4. Sosial

Secara umum tipe ini tertarik pada kegiatan-kegiatan seperti promosi kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan orang lain. Tipe sosial cenderung mencari hubungan dekat. Orang dengan tipe ini memiliki keterampilan sosial yang baik sehingga menolak kegiatan seorang diri, kegiatan yang membutuhkan keterampilan fisik atau yang membutuhkan pemecahan masalah intelektual.

5. *Enterprising*/wirausaha

Tipe wirausaha biasanya memiliki keterampilan verbal yang baik, namun cenderung menggunakan keterampilan ini untuk keuntungan pribadi daripada untuk membantu atau mendukung orang lain seperti pada tipe sosial. Tipe wirausaha memiliki perhatian yang besar pada status dan kekuasaan.

6. Konvensional

Tipe konvensional berfokus pada struktur dan keteraturan. Orang dengan tipe konvensional memiliki perhatian yang besar pada peraturan dan regulasi. Selain itu, mereka memiliki pengendalian diri yang besar dan identifikasi yang kuat terhadap kekuasaan dan status. Berbeda dengan tipe wirausaha yang menginginkan kekuasaan dan status, tipe konvensional sangat menghormati dan mengikuti kekuasaan dan status struktural yang ada.

Faktor Penghambat Mencapai Pekerjaan Impian

Orang-orang mungkin mengalami hambatan dalam mencapai pekerjaan yang diinginkan. Hambatan yang terjadi mungkin termasuk kurangnya kemampuan yang sesuai, minat yang tidak realistis, kurangnya sumber daya dalam pelatihan, diskriminasi sosial, dan kurangnya dukungan dari keluarga. Sifat hambatan dapat berupa internal maupun eksternal. Hambatan eksternal seperti kondisi sosial, ekonomi, dan teknologi, sedangkan hambatan internal seperti buruknya performa atau kualitas kerja dan hambatan antar pribadi.

Pengembangan Motivasi dalam Berkarier

Mengembangkan motivasi dalam berkarier merupakan yang yang penting dalam mengelola tujuan karier. Motivasi dalam berkarier mempengaruhi seseorang dalam memilih karier, cara pandang terhadap karier, seberapa besar usahanya, dan berapa lama orang dapat bertahan pada suatu karier. Terdapat tiga facet karakteristik dari motivasi karier menurut Manuel London, yaitu resiliensi karier (*career resilience*), pemahaman karier (*career insight*), dan identitas karier (*career identity*). Seseorang dapat memiliki motivasi dalam berkarier yang tinggi, menengah, maupun rendah berdasarkan posisinya dalam kategori tersebut. Misalnya, orang dengan motivasi dalam berkarier yang tinggi akan berusaha mencapai tujuan kariernya meskipun berhadapan dengan tantangan (resiliensi), ia akan menyusun dan mencapai tujuan karier yang realistis (pemahaman karier), dan akan mengerahkan segala upaya dalam bekerja untuk mencapai tujuan tersebut (identitas karier). Motivasi dalam berkarier dipengaruhi oleh pengalaman hidup, aktivitas karier, dan praktik yang telah dijalani.

Resiliensi karier (career resilience)

Hal ini menunjukkan sejauh mana seseorang dapat menghadapi tantangan/halangan dalam berkarier yang mempengaruhi kinerjanya. Resiliensi karier mencakup kepercayaan diri, kebutuhan untuk mencapai prestasi, kemauan untuk mengambil risiko, dan kemampuan untuk dapat bertindak secara mandiri maupun kooperatif sesuai dengan kebutuhan.

Pemahaman karier (career insight)

Hal ini menunjukkan sejauh mana seseorang dapat berpikir realistis mengenai dirinya dan kariernya. Selain itu juga mengenai bagaimana persepsi seseorang mengenai tujuan karier, termasuk menyusun tujuan dan memahami diri dan lingkungan. *Career insight* dapat dibentuk dengan membuat catatan harian pribadi mengenai kesadaran diri (*self awareness*).

Identitas karier (career identity)

Hal ini menunjukkan sejauh mana seseorang dapat mendefinisikan dirinya berdasarkan pekerjaannya, termasuk keterlibatan dalam pekerjaan, organisasi, profesi, dan pengarahan menuju tujuan karier.

Kematangan Karier

Dalam konteks teori perkembangan, Donald Super memandang karier sebagai sebuah rangkaian tahap perkembangan, setiap tahapan dicirikan dengan suatu tugas tertentu. Seorang individu dikatakan matang dalam karier jika telah siap untuk membuat keputusan setelah melakukan perencanaan dan eksplorasi serta memiliki pengetahuan yang cukup mengenai jenis pekerjaan, mengenai dirinya, dan dalam pengambilan keputusan. Tahapan perkembangan karier menurut Super:

1. Pertumbuhan (*growth*)

Tahap ini merupakan tahap kehidupan pertama, kira-kira usia empat sampai 13 tahun. Pada periode ini, anak mengembangkan kapasitas, sikap, minat, dan mensosialisasikan kebutuhan mereka serta membentuk pemahaman umum mengenai dunia kerja. Tugas utama dari tahapan ini yaitu memiliki kepedulian akan masa depan, meningkatkan kontrol pribadi dari hidupnya sendiri, meyakinkan diri untuk dapat berhasil di sekolah dan di tempat kerja, dan memiliki kebiasaan dan sikap kerja yang kompeten.

2. Eksplorasi (*exploration*)

Tahap ini dimulai dari usia 14 tahun hingga usia 24 tahun. Individu berusaha memahami diri sendiri dan menemukan tempat mereka di dunia kerja. Melalui sekolah, pendidikan, pengalaman kerja, dan hobi, individu mencoba mengidentifikasi minat dan kemampuan serta mencari tahu kesesuaian mereka terhadap suatu pekerjaan. Individu membuat pilihan pekerjaan sementara hingga pada akhirnya mendapatkan pekerjaan. Tugas utama dari tahapan ini yaitu kristalisasi preferensi karier, yaitu mengembangkan dan merencanakan tujuan karier kejuruan semmentaranya. Tugas lainnya yaitu spesifikasi dari preferensi karier, yaitu mengubah preferensi umum menjadi pilihan yang spesifik. Tugas ketiga yaitu penerapan preferensi karier dengan menyelesaikan pelatihan yang sesuai sehingga dapat membuat posisinya dalam pekerjaan yang dipilih menjadi aman.

3. Pendirian (*establishment*)

Tahap ini yaitu pada usia 25 sampai dengan 44 tahun. Pada periode ini individu telah mendapatkan posisi yang sesuai dengan bidang pekerjaan yang dipilih, berusaha untuk mengamankan posisi awal dan mengejar peluang kemajuan lebih lanjut. Tugas perkembangan pada tahap ini yaitu menstabilkan atau mengamankan posisi dalam organisasi dengan

beradaptasi dengan persyaratan organisasi serta melakukan tugas pekerjaan dengan memuaskan. Tugas kedua yaitu melakukan konsolidasi posisi dengan sikap kerja yang positif dan produktif selama membangun hubungan-hubungan yang menguntungkan dengan rekan kerja. Tugas ketiga yaitu mendapatkan promosi atau kemajuan ke tingkat tanggung jawab baru.

4. Pemeliharaan (*maintenance*)

Tahapan ini yaitu pada usia 45 sampai 65 tahun. Periode ini merupakan penyesuaian berkelanjutan yang mencakup mempertahankan, menjaga, dan melakukan inovasi dalam pengembangan karier. Individu berusaha untuk mempertahankan pencapaian, untuk tujuan ini pula individu meningkatkan kompetensi dan mencari cara-cara inovatif agar meningkatkan kinerja.

5. Pelepasan (*disengagement*)

Tahapan ini yaitu pada usia 65 tahun ke atas. Tahap ini merupakan periode transisi keluar dari kehidupan kerja. Tugas perkembangan pada tahap ini yaitu perencanaan pensiun dan kehidupan saat masa pensiun. Penurunan tenaga dan minat pada pekerjaan membuat orang secara bertahap melepaskan diri dari kegiatan pekerjaan dan berkonsentrasi pada perencanaan pensiun. Ketika tiba waktunya pensiun, individu melakukan transisi kehidupan masa pensiun.

Pengembangan Diri dan Karier Berkelanjutan

Terdapat beberapa model teori yang menjelaskan mengenai pertumbuhan dan pengembangan karier yang didasarkan pada usia dan transisi karier maupun transisi kehidupan.

Hall's model

- a. Pencarian dan percobaan (*exploration and trial*) yaitu di antara usia 15 sampai 30 tahun.
- b. Penetapan dan pengembangan (*establishment and advancement*) yaitu di antara usia 30 sampai 45 tahun.
- c. Kelanjutan pertumbuhan, pemeliharaan, dan penurunan yaitu usia di atas 45 tahun.

Levinson's model

a. *Preadulthood* (sebelum masa dewasa)

Masa sebelum dewasa yaitu dimulai sejak lahir sampai dengan kira-kira usia 17 tahun. Masa ini merupakan periode formal dalam mendefinisikan dan mengembangkan hubungan serta mendapatkan makna mengenai diri sendiri.

b. *Early adulthood* (masa dewasa awal)

Secara umum, masa ini merupakan masa penuh energi dan tekanan. Selama masa ini, seseorang berada pada kondisi biologis yang optimal dan siap untuk mencapai tujuan dan hasrat masa muda. Menempatkan diri di masyarakat, mendapatkan pekerjaan yang berarti, memulai hubungan interpersonal dengan lawan jenis yang bermakna (termasuk menikah), dan membina keluarga merupakan bagian dari periode ini. Peningkatan karier dan pekerjaan kemungkinan besar terjadi di masa ini pula, meskipun demikian juga terjadi tekanan yang besar. Keluarga dan masyarakat seakan memberikan tuntutan kepada individu untuk memutuskan antara minat dan ambisi pada satu waktu. Pada masa ini terdiri dari empat periode, yaitu :

- *Early adult transition* (transisi masa dewasa awal) yaitu usia 17 hingga 22 tahun.
- *Early adulthood* (masa dewasa awal) yaitu saat memasuki masa dewasa awal pada usia 22 hingga 28 tahun.
- *Age thirty transition* (transisi usia 30an) yaitu usia 28 hingga 33 tahun.
- *Culminating life structure for early adulthood* yaitu usia 33 hingga 40 tahun.

c. *Middle adulthood* (masa dewasa madya)

Hasil penelitian Levinson menunjukkan bahwa kehidupan seseorang berubah secara signifikan di antara masa dewasa awal hingga dewasa tengah. Pada masa ini pertanyaan yang muncul pada diri seseorang yaitu: "Apa yang telah aku kerjakan selama hidupku? Apa yang ingin aku lakukan dan aku capai sebelum aku meninggal dunia? Apa yang ingin aku tinggalkan untuk keluargaku dan orang lain." pada masa ini individu mengalami penurunan kemampuan fisik sejalan dengan pertumbuhan anak-anak. Masa ini dimulai pada usia 40 sampai 65 tahun dan dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu:

- Transisi tengah kehidupan yaitu usia 40 sampai 45 tahun merupakan

masa dewasa awal yang memasuki dewasa tengah.

- Periode stabil I yaitu usia 45 hingga 50 tahun.
- Masa transisi usia lima puluhan yaitu usia 50 hingga 55 tahun.
- Periode stabil II yaitu usia 55 hingga 60 tahun. Masa ini dapat menjadi masa yang penuh kepuasan atau masa yang penuh frustrasi ketika individu menjadi anggota yang paling senior pada suatu kelompok atau organisasi tempat mereka terlibat.

d. *Late adulthood transition* (transisi masa dewasa akhir)

Masa ini yaitu usia 60 tahun hingga meninggal dunia, dengan diawali transisi masa dewasa akhir yaitu usia 60 sampai 65 tahun. Selama masa ini, individu menghadapi peristiwa kehidupan yang cukup signifikan mempengaruhi kehidupannya, yaitu: pensiun, penurunan kemampuan fisik, dan kehilangan keluarga.

Greenhaus's Model

Terdapat banyak model mengenai pengembangan karier. Greenhaus dan rekan mengkombinasikan pendekatan dalam pengembangan diri menjadi empat tahapan, yaitu:

a. Pilihan Pekerjaan dan Organisasi: Persiapan untuk Bekerja

Pada tahap ini dimulai dari lahir hingga sekitar usia 25 tahun. Tugas utama pada tahap ini yaitu menentukan pekerjaan yang ingin dilakukan dan membuat persiapan untuk masuk ke pekerjaan yang diinginkan. Aktivitas yang dilakukan antara lain menilai pekerjaan yang memungkinkan, menjalani pendidikan yang dibutuhkan, dan memiliki pekerjaan dengan memilih pekerjaan dan organisasi yang sesuai.

b. Karier Awal: Penetapan dan Prestasi

Tahap ini dimulai dari usia 25 tahun dan berakhir pada usia 40 tahun. Pada tahap ini individu dihadapkan pada usaha untuk mencapai kehidupan yang mereka impikan, hal ini mencakup penetapan karier dan organisasi tempat bekerja. Tantangannya yaitu cakup dalam beradaptasi dengan budaya organisasi, seperti norma, nilai, dan harapan organisasi.

c. Karier Pertengahan

Tahap ini yaitu pada usia 40 sampai dengan 55 tahun yang merupakan masa transisi tengah kehidupan. Tugas dari individu yang dihadapi pada tahapan ini yaitu menilai kembali pilihan hidup yang telah diambil pada

masa karier awal. Individu yang sukses dalam menghadapi tantangan/tugas pada tahap ini akan menjadi produktif, namun yang tidak dapat akan merasakan frustrasi dan stagnasi.

d. Karier Akhir

Tahapan ini dimulai dari usia 55 tahun sampai dengan pensiun. Individu menghadapi dua tantangan selama tahapan karier akhir. Tantangan yang pertama yaitu individu harus tetap produktif dan menjaga rasa harga diri. Hal ini muncul karena terkadang masyarakat memiliki kepercayaan negatif terhadap kemampuan dari pekerja dengan usia tua. Tantangan kedua yaitu individu dihadapkan dengan tidak bekerja lagi dan pensiun. Pensiun memberikan dampak perubahan yang cukup signifikan pada aspek emosi, keuangan, dan sosial sehingga hal ini perlu dipersiapkan dengan baik sebelum tangga pensiun.

Pengetahuan mengenai tahapan-tahapan karier diharapkan dapat membantu mengidentifikasi pada tahapan mana individu berada sehingga dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan pada setiap tahapan.

Sumber Belajar

Untuk dapat terus mengembangkan diri dan karier, tentunya diperlukan pembelajaran yang berkelanjutan. Dukungan dan sumber pembelajaran dapat berasal dari tempat bekerja, institusi pendidikan, dan dari sumber-sumber yang tersedia seperti internet. Pelatihan formal dapat berupa pelatihan di kelas maupun pelatihan jarak jauh (seperti *e-learning*), pelatihan langsung pada pekerjaan yang akan ditugaskan (*on-the-job training*), dan pelatihan berbasis laman internet (*web-based training*). Saat ini di internet telah banyak menawarkan pelatihan-pelatihan *online* baik yang berbayar maupun tidak berbayar. Pelatihan informal yaitu belajar dari pengalaman dan tantangan yang dihadapi (transisi karier seperti perpindahan pekerjaan dan pemaparan budaya yang berbeda)

Pengaruh Sosial, Ekonomi, dan Teknologi terhadap Karier

Pengembangan karier seseorang sangat dipengaruhi oleh masyarakat, termasuk ekonomi, kondisi sosial, dan teknologi. Individu yang berada di masyarakat yang sederhana cenderung memiliki lebih

sedikit pilihan dibandingkan pada masyarakat yang kompleks. Kondisi ekonomi yang berkembang juga membuat lebih banyak pilihan karier dibandingkan kondisi ekonomi yang stagnan atau menurun. Hal ini dikarenakan jika ekonomi berkembang, maka akan memunculkan industri baru yang juga berkembang sehingga menciptakan jenis peluang pekerjaan baru dan membuat beberapa jenis pekerjaan lama menjadi ditinggalkan.

Perkembangan teknologi juga secara signifikan telah jelas mempengaruhi pemilihan dan pengembangan karier. Penemuan komputer pribadi telah mengurangi jumlah juru ketik, karena pekerja telah dapat melakukan pengetikan sendiri. Penemuan alat transportasi modern juga mempengaruhi karier, misalnya adanya mobil. Sebelum dikembangkan mobil, orang terbatas dalam memilih pekerjaan yaitu memilih pekerjaan yang jaraknya relatif dekat dengan rumah. Setelah mobil digunakan secara luas, orang dapat melakukan perjalanan sehingga memungkinkan memilih pekerjaan yang jaraknya lebih jauh.

Revolusi industri dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih jelas mempengaruhi pengembangan karier. Hal ini dikarenakan, memunculkan jenis-jenis pekerjaan baru dan mempermudah dalam pengaturan pekerjaan. Pada saat ini, orang dapat bekerja di rumah atau bekerja dari jarak yang jauh dari tempat kerja utama.

Perubahan sosial juga mempengaruhi karier dengan berbagai cara. Hal ini termasuk dalam perubahan pandangan mengenai gender. Banyak wanita yang telah memasuki angkatan kerja sehingga mengubah pekerjaan yang ada secara signifikan serta menciptakan pekerjaan baru, seperti pengasuh anak. Selain itu, saat ini banyak pasangan yang telah menikah telah memiliki pandangan baru dalam berkarier sehingga memungkinkan pria dan wanita untuk bekerja sehingga didapatkan dua pemasukan penghasilan dalam keluarga.

Referensi

- Brown, S.D. & Lent, R.W. (2013). *Career development and counseling: putting theory and research to work*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Greenhaus, J.H. & Callanan, G.A. (2006). *Encyclopedia of career development*. California, CA: Sage Publication, Inc.
- Holland, J.L. (1997). *Making vocational choices* (3rd edition). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

- Leck, J., Orser, B., & Riding, A. (2009). An examination of gender influences in career mentoring. *Canadian Journal of Administrative Sciences*, 26, 211-229.
- London, M. (1983). Toward a theory of career motivation. *Academy of Management Review*, 8, 620-630.
- London, M. (1985). *Developing managers: A guide to motivating people for successful managerial careers*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- London, M. (2011). *The oxford handbook of lifelong learning*. New York, NY: Oxford University Press, Inc.
- Ragins, B. R. (1989). Barriers to mentoring: The female manager's dilemma. *Human Relations*, 42, 1-22.
- Super, D.E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-298.
- Super, D.E., Starishevsky, R., Matlin, N., & Jordaan, J.P. (1963). *Career development: A self-concept theory*. New York, NY: College Entrance Examination Board.
- Super, D. E., Savickas, M. L. and Super, C. M. (1996). The life-span, life-space approach to careers. pp. 121-178 in *Career Choice and Development* 3rd ed., edited by D. Brown, L. Brooks, and Associates. San Francisco, CA: Jossey- Bass.
- Werner, J.M. & DeSimone, R.L. (2012). *Human resource development*. Canada: Cengage Learning.

BUNUH DIRI DAN DEPRESI

Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi. Psikolog (Dosen UIN Walisongo)

Bunuh Diri dan Depresi

Dilansir dari Kompas.com, Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa setiap 40 detik, individu di dunia melakukan bunuh diri. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat 800.000 jiwa setiap tahun yang kehilangan nyawa akibat bunuh diri (Sartika, 2018). Laman CNN Indonesia pun menjelaskan bahwa WHO menyatakan bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi kedua pada usia 15-29 tahun. 800.000 kasus terjadi di seluruh dunia tiap tahunnya. Dan di Indonesia, prevalensi terjadinya bunuh diri adalah sebanyak 5000 kasus setiap tahun pada tahun 2010 dan angka tersebut meningkat tajam hingga dua kali lipat pada tahun 2012. Angka tersebut menjadikan Indonesia menjadi negara peringkat ke-8 di Asia Tenggara untuk terjadinya bunuh diri (Miladia, 2017).

Di era sekarang, metode bunuh diri bahkan tidak hanya terjadi secara sembunyi-sembunyi, mengurung diri di kamar seorang diri kemudian meminum obat berbahaya, menyayat pembuluh nadi, menggantung diri, atau dilakukan dengan loncat dari gedung tinggi. Fenomena yang terjadi saat ini menjadi berbeda. Kasus yang terjadi Maret 2017 menunjukkan seorang pria justru *live Facebook* ketika melakukan bunuh diri setelah mengalami pertengkaran dengan istrinya. Entah apa yang mendasari pria tersebut melakukan aksinya dengan *live Facebook*. Kasus bunuh diri lain terjadi pada pertengahan September 2018, terdapat berita yang menunjukkan seorang mahasiswa yang terjatuh dari gedung kuliah. Berdasarkan keterangan kerabat, diketahui bahwa mahasiswa tersebut sempat didiagnosa mengalami depresi bahkan sempat mengajukan cuti kuliah setelah kehilangan anggota keluarga secara beruntun.

Kasus lain menunjukkan ketika individu depresi melakukan *self injury*. Ia merasa menjadi manusia yang tidak berguna karena di samping sakit yang diderita, orangtua menjadi figur yang tidak pernah menganggap semua prestasi yang telah dicapainya. Ia mulanya mengalami kebingungan bagaimana mengatasi emosi negatifnya yang sangat mengganggu, dan akhirnya ia mengalihkannya dengan cara melukai diri sendiri. Menurutnya dengan melukai bagian tubuhnya dan merasakan sakit pada luka tersebut akan dapat mengalihkan emosi negatifnya menjadi rasa sakit atas luka tersebut. Namun tentu saja hal tersebut hanya sementara, ketika luka sudah tidak terasa perih maka emosi negatifnya akan terasa kembali. Akhirnya perilaku melukai diri akan menjadi pengalihan yang dilakukan terus-menerus tiap kali emosi negatif menyerang.

Hal tersebut hanyalah sebuah kasus yang membuktikan adanya kerentanan individu yang mengalami depresi untuk akhirnya menyudahi hidupnya secara paksa atau melukai diri sendiri dengan berbagai macam cara. Dan akhirnya tidak menutup kemungkinan bahwa banyaknya kasus depresi yang ada pun membuka kesempatan lebih lebar untuk meninggalnya seseorang karena bunuh diri atau melakukan hal-hal destruktif untuk dirinya. Artinya fenomena depresi bukanlah hal yang bisa dianggap sederhana, terlebih dengan berbagai hal yang bisa menjadi stresor bagi individu.

Data Riskeddas 2013 (Kemenkes, 2016) menunjukkan bahwa di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Ternyata banyak kasus mengenai depresi, namun masih banyak orang yang dengan mudahnya mengatakan bahwa mereka terserang depresi. Maka dari itu, alangkah baiknya jika kita mengetahui terlebih dahulu apa yang disebut dengan depresi.

Apa itu Depresi?

Gejala utama depresi adalah ketika individu merasakan kesedihan yang mendalam atau ketidakmampuan merasakan kebahagiaan (Kring, Johnson, Davidson, & Neale, 2010). Kebanyakan di antara kita mungkin pernah mengalami hal tersebut pada satu waktu, namun kebanyakan pengalaman tersebut tidak memiliki intensitas dan durasi yang mencapai

batas untuk dapat dikatakan sebagai gangguan depresi. Dapat dikatakan gangguan adalah ketika adanya kesedihan, kekosongan, atau suasana perasaan yang mudah tersinggung, disertai dengan perubahan somatik dan kognitif yang secara signifikan mempengaruhi fungsi keseharian individu (American Psychological Association, 2013). Fungsi keseharian yang dimaksud adalah aktivitas-aktivitas yang dijalankan individu, misalnya: kuliah, bekerja, berkegiatan di masyarakat, atau sekedar menjalankan aktivitas kehidupan harian biasa. Individu menjadi terpacu atas suasana hatinya sendiri. Dalam contoh kasus yang terjadi, individu bisa menjadi tidak dapat menyerap pelajaran atau instruksi-instruksi yang diterima di kampus sehingga ia melakukan cuti kuliah.

Guna mengenali depresi, kita perlu mengetahui berbagai cirinya. Ternyata bukan hanya dalam bentuk kondisi perasaan, adapula kondisi kognisi, motivasi, dan fungsi juga perilaku motorik individu yang berubah ketika terserang depresi. Nevid, Rathus, dan Greene (2009) mengungkapkan beberapa ciri umum depresi. Kondisi perasaan/emosi individu berubah menjadi merasa terpuruk, sedih, muram, gelisah, hilang kesabaran, mudah tersinggung, dan terlihat pula dari seringnya menangis. Kondisi kognisi individu berubah menjadi sulit berkonsentrasi, sulit berpikir jernih, berpikir negatif tentang diri sendiri atau masa depan, berpikir tentang masa lalu dan menyesalinya, memiliki harga diri yang rendah, merasa tidak adekuat, dan bahkan berpikir tentang kematian dan bunuh diri. Kondisi motivasi individu berubah menjadi tidak adanya keinginan melakukan sesuatu, sulit memulai kegiatan di pagi hari atau bahkan sulit bangun dari tempat tidur, turunnya minat beraktivitas sosial, hilangnya kenikmatan ketika melakukan sesuatu yang menyenangkan, dan tidak adanya respon pada pujian atau *reward* yang pada dasarnya merupakan hal menyenangkan bagi manusia. Selanjutnya, kondisi fungsi dan perilaku motorik individu berubah menjadi bergerak atau bicara lebih perlahan dari biasanya, perubahan dalam kebiasaan tidur (terlalu banyak atau terlalu sedikit), perubahan dalam selera makan (makan terlalu banyak atau terlalu sedikit), perubahan berat badan, dan mengerjakan tugas atau aktivitas dengan kurang efektif daripada biasanya. Bagi individu masa sekarang yang akrab dengan media sosial, bisa saja terlihat dari misalnya mulanya ia adalah orang yang aktif memposting hal-hal yang mencerminkan keceriaan, berubah menjadi kata-kata atau gambar-gambar yang cenderung muram. Hal tersebut menunjukkan perubahan perasaan juga pikiran individu. Individu yang mulanya sering sekali membuat *story*

kegiatan sehari-hari menjadi turun drastis frekuensinya. Hal tersebut menunjukkan kondisi motivasi yang berubah. Ada pula individu yang mulanya sangat senang bepergian untuk melakukan berbagai hal, misal ke pusat perbelanjaan, menonton bioskop, atau sekedar *hang out* bersama teman, berubah menjadi individu yang malas untuk diajak keluar rumah atau bahkan menjadi menghabiskan harinya dengan banyak tidur di dalam kamar.

Mengingat adanya berbagai macam ciri yang dapat muncul, maka orang di sekitar individu adalah orang yang selayaknya paling peka atas perubahan yang terjadi. Ketika ciri tersebut tertangkap, kepekaan kita akan menggiring pada proses penanganan yang lebih tepat. Karena semakin cepat penanganan diberikan, kemungkinan *recovery* pengidap depresi pun akan lebih cepat.

Penyebab Depresi

Selanjutnya, guna memahami individu depresi dengan lebih baik, kita perlu memahami penyebab depresi. Berbagai hal dapat menyebabkan depresi. Individu dapat mengalami *pressure* atau merasa frustrasi atas berbagai hal dalam hidupnya. Wiramihaja (2015) menjelaskan mengenai *pressure* dan frustrasi. Menurutnya *pressure* adalah kondisi individu ketika ada di bawah tekanan untuk mencapai *goal* yang spesifik atau berperilaku dengan cara-cara tertentu. Hal tersebut menyebabkan individu merasa terpaksa atau dipaksa melakukan hal yang sebenarnya tidak ingin dilakukan atau sebaliknya, tidak melakukan hal yang diinginkan. *Pressure* dapat berasal dari dalam maupun luar individu. Tekanan dari luar sering muncul dalam hal ekonomi, relasi, bentuk diskriminasi, pendidikan, atau pekerjaan, misalnya: harus memenuhi semua kebutuhan keluarga, harus mempertahankan hubungan dengan pasangan, harus mengerjakan tugas, atau harus menyelesaikan studi di luar batas kemampuannya, atau melakukan kegiatan yang tidak sesuai dengan keinginan. Pada zaman yang semakin canggih ini, teknologi pun akhirnya dapat menjadi sumber tekanan eksternal. Misalnya melalui media sosial, individu mengetahui gaya hidup yang marak terjadi baik dalam lingkup pertemanan dekat ataupun orang-orang umum yang hanya dikenal melalui dunia maya. Semuanya membentuk suatu persepsi tentang standar yang diterima oleh masyarakat. Individu menjadi berpikir apakah dirinya dapat memenuhi

standar tersebut dan menjadi figur yang terpandang atautkah sebaliknya, tenggelam dalam dunia imajinasi saja. Terlebih lagi ketika terpandang hanya dinilai berdasarkan banyaknya *like* atau *comment* dalam media sosial.

Sedangkan frustrasi menurut Wiramihaja (2015) adalah kondisi individu yang menghayati bahwa situasi terhambat ketika ia sedang melakukan upaya mencapai keinginan dan tujuannya. Misalnya adalah ketika individu merasa gagal mendapatkan penerimaan sosial yang dengan melihat tidak adanya *comment* yang mampir dalam media sosialnya ditambah dengan perilaku lingkungan yang seolah mengacuhkannya dalam dunia nyata. Individu menjadi merasa kecil dalam kerumunan dunia yang semakin padat dengan berbagai tuntutan sosial. Individu bisa saja merespons frustrasinya dengan mengeluarkan agresi seperti melakukan kriminalitas, mengambil barang orang lain untuk memenuhi tuntutan sosial. Namun sebagai titik ekstrim, sebaliknya bentuk reaksi individu yang mengalami frustrasi ada yang disebut sebagai *frustrated behavior*, yaitu reaksi yang menyebabkan individu mengalami penurunan kualitas, salah satunya disebut dengan *breakdown*. *Breakdown* adalah kondisi destruktif yang menggambarkan kondisi perasaan kecewa atau putus asa individu yang akhirnya ia tidak mau atau tidak berkeinginan lebih lanjut untuk berusaha mencapai keinginan atau tujuannya. Hal inilah yang akhirnya merupakan gerbang menuju gangguan depresi ketika intensitas dan durasinya telah mencapai batas tertentu.

Pada kasus *self injury* pada individu depresi yang telah dibahas sebelumnya, ia awalnya mengalami *pressure* dari orangtua untuk selalu menjadi orang yang sukses dalam kehidupan akademik. Namun seiring berjalannya waktu, orangtua tidak bisa menjadi figur yang memberikannya penghargaan yang baik ketika berhasil mencapai sesuatu. Bahkan ketika ia telah berhasil berprestasi dalam bidang non-akademik, orangtua menyalahkan dan tidak menghargai usahanya. Akhirnya ia menilai dirinya gagal mencapai *goal* memenuhi tuntutan orangtua dan menjadi frustrasi. Hal tersebut menunjukkan apa yang disebut dengan ketidakseimbangan antara *output* perilaku dan *input reinforcement* lingkungan (Nevid, Rathus, & Greene, 2009). Kurangnya *reinforcement* dapat menurunkan motivasi individu dan menyebabkan depresi. Dan ternyata hal tersebut patut diwaspadai dapat marak terjadi, terutama bagi orangtua-orangtua yang sibuk dengan pekerjaannya sendiri yang akhirnya kurang memiliki waktu

untuk sekedar memberikan penguatan-penguatan sederhana guna menunjang keberhasilan anak. Padahal bukan hal sulit atau mahal, *reinforcement* dalam bentuk perkataan seperti 'Ibu senang dengan keberhasilmu' atau 'Hebatnya anak ayah bisa menyelesaikan tugas ini' sudah bisa menjadikan individu yakin bahwa hal yang dilakukan benar dan pantas untuk dirinya berusaha lebih lanjut guna mencapai hal yang lebih besar.

Perlu kita ketahui, *pressure* dan frustrasi dapat bersifat subjektif. Adakalanya kita berpikir suatu *pressure* atau frustrasi adalah hal sederhana bagi kita, namun ternyata tidak demikian dalam persepsi orang lain, terlebih bagi orang-orang yang memiliki penilaian yang cenderung negatif pada diri sendiri, lingkungan, atau masa depannya. Dalam kasus yang dibahas sebelumnya, individu terlihat mengalami frustrasi atas meninggalnya dua anggota keluarganya. Pikiran yang dapat muncul adalah apa daya dirinya tanpa ada keluarga yang utuh. Artinya, ia mempersepsi bahwa kematian dua anggota keluarga secara beruntun adalah penghambat dirinya untuk dapat mencapai tujuannya, semisal hidup sukses. Pikiran lain yang dapat muncul adalah apa artinya ia sukses di masa depan karena sudah tidak utuh lagi figur-figur yang ingin dibuatnya bangga. Pikiran tersebut yang akhirnya menggiringnya pada respons desktruktif. Nevid, Rathus, dan Greene (2009) menyatakan bahwa setelah fase kehilangan, individu yang rentan depresi merasa kehilangan semua harapan dan optimisme karena kemunculan perasaan-perasaan positif bergantung pada orang lain tersebut. Hilangnya *self worth* dan rasa aman tersebut memicu *self focusing* dan akhirnya menuju pada depresi. Padahal dalam kasus lain, ada pula individu yang ditinggalkan oleh keluarganya, bahkan hingga tidak bersisa, bisa menjadi individu yang terus bergerak dan berjuang melewati rintangan hidup tanpa melewati fase *breakdown* karena kehilangan dipersepsikan sebagai bentuk tantangan untuk diri dalam menjalani hidup.

Macam Depresi

Guna mengetahui batas-batas yang dimaksud, maka kita perlu mengetahui terlebih dahulu macam-macam gangguan depresi, karena macam tersebut terbagi atas perbedaan intensitas dan durasi

Pada dasarnya individu dapat dikatakan mengalami episode depresi ketika telah menunjukkan gejala minimal dua minggu (Maslim, 2013). Episode depresi terbagi menjadi episode depresi ringan, sedang berat, dan berat dengan gejala psikotik. Hal tersebut bergantung pada banyaknya gejala yang muncul dan dampaknya pada pekerjaan atau kegiatan sosial yang biasa dilakukan. Sebagai contoh adalah, ketika individu terlihat masih dapat melakukan pekerjaan atau kegiatan sosial hanya dengan sedikit kesulitan, maka individu tersebut masih dapat dikatakan mengalami episode depresif ringan. Hal ini akan berbeda ketika ia mengalami kesulitan melakukan aktivitas sehari-harinya. Ia minimal akan didiagnosa mengalami episode depresif sedang. Ada pula gejala psikotik yang dapat muncul ketika episode berat dialami individu. Gejala psikotik yang muncul adalah adanya waham, halusinasi, atau stupor depresif. Waham yang muncul biasanya melibatkan pikiran tentang dosa, kemiskinan, malapetaka yang mengancam, dan individu merasa bertanggung jawab atas hal tersebut. Halusinasi auditorik (pendengaran) atau olfaktori (penciuman) biasanya berupa adanya suara menghina atau menuduh, atau bau kotoran atau hal yang busuk. Halusinasi suara pun dapat berupa dorongan untuk melakukan bunuh diri. Retardasi (pelambatan) psikomotor yang berat dapat menuju keadaan stupor. Selain itu, depresi pun dapat terjadi berulang dalam masa hidup individu bahkan bertahan lama hingga bertahun-tahun.

Pemulihan

Berdasarkan macam depresi di atas, terlihat bahwa depresi tidak lantas membuat individu tidak dapat melakukan apapun. Individu yang terdiagnosa mengalami episode depresi dapat pulih dari kondisi tersebut, tentu saja cepat lambatnya tergantung berbagai faktor. Faktor internal yang turut menentukan pulihnya individu adalah tingkat keparahan depresi yang dialami. Sedangkan faktor eksternal yang dapat menentukan adalah kondisi lingkungan sekitar individu tersebut. Lingkungan yang memberikan dukungan dalam bentuk emosi seperti perhatian atau dalam bentuk riil seperti perawatan yang adekuat pada individu akan sangat membantu individu pulih dari depresi yang dialami. Sebagai contoh adalah ketika individu di sekitar mulai menunjukkan ciri-ciri depresi, alangkah baiknya ketika kita sebagai orang yang di dekatnya mulai untuk

menanyakan dengan cara yang lembut mengenai apa yang sedang dipikirkan atau dirasakan olehnya. Meskipun kemungkinan kecil jika ia akan langsung dapat menceritakan segala hal yang berkecamuk dalam dirinya, paling tidak individu tersebut telah mengetahui bahwa ada orang yang memperhatikannya dan bersedia untuk menjadi tempat berbagi untuknya.

Begitu pula ketika ia bukanlah keluarga kita, sebagai teman, tetangga, ataupun individu sosial pada umumnya, kita perlu peka dan menaruh perhatian pada orang-orang di sekitar karena meskipun orang telah terpaut dengan kehidupan maya, kehidupan nyata tetaplah yang paling cepat dapat membantu. Bisa jadi depresi semakin berat akibat keluarga yang justru menekan. Sehingga sebagai orang di sekitar, kita perlu peka terhadap ciri-cirinya. Sekedar menanyakan kenapa terlihat lesu, kenapa terlihat murung, dapat membuka kesempatan bagi individu yang tidak memiliki figur berkeluh kesah untuk meringankan beban yang dirasakan. Karena perlu diketahui bahwa orang yang rentan mengalami depresi seringkali kurang memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah interpersonal dengan teman, rekan kerja, atau atasan (Marx, Williams, & Claridge, dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2009).

Banyak bentuk terapi yang bisa menjadi pilihan untuk menangani depresi. Ketika terlihat adanya kesalahan dalam pola berpikir individu, terapi kognitif bisa menjadi pilihan. Ketika ada kesalahan dalam proses belajar, terapi belajar dapat dilakukan. Bahkan ketika ditemukan ada pola interaksi yang tidak sehat dalam keluarga, konseling atau terapi keluarga pun dapat dilakukan. Selain itu, berbagai komunitas pun dapat menjadi pilihan ketika interaksi dengan lingkungan sekitar minim untuk bisa diakses. Telah banyak hadir komunitas yang dapat menjadi *support group* individu-individu yang memiliki masalah psikis, termasuk depresi. Yang jelas, ketika telah merasakan atau menemui gejala-gejala depresi, pilihan terbaik adalah mengomunikasikannya kepada ahli yang ada di bidangnya.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder fifth edition*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Peran keluarga dukung kesehatan jiwa masyarakat*. Diunduh dari

- <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davidson, G. C., & Neale, J. M. (2010). *Abnormal psychology*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Maslim, R. (2013). *Diagnosis gangguan jiwa rujukan ringkas dari PPDGJ-III dan DSM 5*. Jakarta: FK Unika Atmajaya.
- Miladia. (2017). *Angka bunuh diri di Indonesia*. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/tv/20170911134237-403-240914/angka-bunuh-diri-di-indonesia>.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2009). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Sartika, R. E. A. (2018). *Setiap 40 detik seseorang di dunia bunuh diri, bagaimana mencegahnya?* Diunduh dari <https://sains.kompas.com/read/2018/06/10/180600623/setiap-40-detik-seseorang-di-dunia-bunuh-diri-bagaimana-mencegahnya>.
- Tribunnews. (2017). *Terkuak, aksi gantung diri live facebook berawal dari chatting, dini hari datang dengan air mata*. Diunduh dari bali.tribunnews.com/amp/2017/03/19/terkuak-aksi-gantung-diri-live-facebook-berawal-dari-chatting-dini-hari-datang-dengan-air-mata.
- Wiramihardja, S. A. (2015). *Pengantar psikologi abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama.

PENTINGNYA *SELF-COMPASSION* DAN *MINDFULNESS* BAGI MILENIAL

Mega Tala Harimukthi, S.Psi., M.Psi. (Psikolog, *Associate Assessor*)

Saat ini, generasi milenial sedang menjadi bahasan yang menarik di berbagai ranah kehidupan, mulai dari ranah pekerjaan, pendidikan, kesehatan fisik, hingga kesehatan mental. Sebelum membahas lebih jauh lagi mengenai milenial, konsep dan pemahaman mengenai milenial harus dijelaskan terlebih dahulu. Deal, Altman, dan Rogelberg (2010) menjelaskan bahwa generasi Y atau yang disebut sebagai milenial adalah mereka yang lahir setelah tahun 1980 dan memasuki tahun 2000. Mereka memiliki pendidikan yang tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya, memiliki kompetensi tinggi terkait dengan penggunaan teknologi komunikasi dan informasi (ICTs), dan terbiasa dengan media sosial.

Generasi Y atau yang sering disebut sebagai milenial juga memiliki perbedaan dalam cara dan budaya kerja dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya. Kaum muda milenial juga dikatakan tidak memegang nilai-nilai tradisional terkait posisi sebagai pekerja seperti generasi orangtua mereka (Cogin, 2012; Myers & Sadaghiani, 2010). Generasi milenial memiliki harapan untuk dapat bekerja di bawah budaya manajemen baru, untuk dapat berkontribusi memberikan inovasi pada tempat kerja, dan merekonsiliasi pekerjaan dengan santai seperti keinginan mereka (Chou, 2012; Twenge & Campbell, 2012).

Meskipun demikian, generasi milenial dikatakan lebih mampu menghargai kehidupan keluarga dan keluangan waktu (*leisure time*) yang dimiliki dibandingkan berkomitmen di dalam pekerjaannya (Twenge, Campbell, Hoffman, & Lance, 2010). Generasi milenial disebut lebih tertarik untuk membentuk dan mempengaruhi budaya kerja kemudian mempraktikkan dan mengelolanya di tempat kerja mereka serta umumnya mencari pekerjaan-pekerjaan yang terkait dengan kehidupan sosial (Terjesen, Vinnicombe, & Freeman, 2007; Twenge, 2010). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa generasi milenial adalah sekelompok anak muda yang memiliki pendidikan tinggi, pengetahuan tinggi terkait

penguasaan teknologi informasi, pengguna media sosial aktif, mementingkan kehidupan keluarga serta kehidupan sosial, memiliki inovasi dan memiliki budaya kerja yang berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya.

Meskipun demikian, berdasarkan penelitian dari Kowkse, Rasch, dan Wiley (2010) terkait dengan karakteristik generasi milenial dalam pekerjaan dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya, didapatkan hasil bahwa generasi milenial lebih mampu bersikap positif dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Generasi milenial identik dengan teknologi, khususnya internet dan media sosial. Berdasarkan penelitian Pew Research Center (2010), generasi milenial tidak bisa dilepaskan dari penggunaan teknologi, terutama internet, karena hal itu sudah menjadi kebutuhan pokok mereka dan kebanyakan dari mereka memiliki media sosial. Mereka juga umumnya mengakses media *online* beberapa kali dalam setiap hari.

Hasil dari survei nasional Centre For Strategic And International Studies (CSIS) periode 23-30 Agustus 2017 yang dilakukan secara merata di 34 provinsi di Indonesia menyebutkan bahwa generasi milenial lebih sering mengakses media *online* setiap harinya. Hasil surveinya menunjukkan bahwa 54.3% generasi milenial yang berusia 17- 29 tahun mengaku setiap hari membaca media *online*, dan hanya 11.9% non milenial yang membaca *online*. Berkaitan dengan media *online* yang digunakan generasi milenial, umumnya mereka memiliki akun di beragam media sosial. Media sosial yang paling banyak dimiliki oleh generasi milenial adalah Facebook, WhatsApp (WA), BBM, Instagram, Twitter, dan Path. Penetrasi media sosial sangat kuat di kalangan milenial dibandingkan non-milenial. Akun media sosial facebook misalnya dimiliki oleh 81.75% milenial dan hanya 23.4% non-milenial yang memiliki akun facebook. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap harinya generasi milenial mengakses segala informasi dan kehidupan melalui media *online* khususnya media sosial.

Masih berdasarkan survei CSIS tahun 2017, disebutkan bahwa tiga hal utama yang dianggap paling penting sebagai sumber kebahagiaan generasi milenial adalah keluangan waktu (*leisure time*) bersama kerabat dan keluarga, pekerjaan dan karier, serta kesuksesan. Berkaitan dengan tingkat kebahagiaan dalam menjalani kehidupan, generasi milenial menunjukkan hasil 91.2% bahwa mereka mengaku bahagia dengan kehidupannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang disampaikan

oleh Twenge, Campbell, Hoffman, dan Lance (2010) di mana disebutkan bahwa generasi milenial lebih mengutamakan kehidupan keluarga dan keluangan waktu (*leisure time*) dibandingkan pekerjaannya.

Akan tetapi, dibalik hasil survei mengenai generasi milenial yang dikatakan bahagia dengan kehidupannya, ternyata banyak penelitian yang menyebutkan bahwa milenial berisiko tinggi mengalami gangguan kejiwaan. Mark Leary (2018) dalam *Psychology Today* menyebutkan bahwa individu yang berada pada rentang usia 18 hingga 29 tahun adalah sekelompok individu yang memiliki kesibukan dan kerentanan terhadap stres tinggi dalam periode kehidupannya saat ini, memiliki banyak aturan-aturan hidup, menghadapi beragam perubahan hidup, ketidakpastian, dan sering mengalami stres serta kecemasan.

Gardner (1996) juga menjelaskan bahwa ciri-ciri dari generasi milenial yaitu generasi muda yang labil, berorientasi pada diri sendiri, tidak logis dalam membuat keputusan, pemberontak, dan emosional. Gardner menilai bahwa generasi milenial membutuhkan pendekatan-pendekatan psikologis untuk mengatasi permasalahan yang dialami terkait manajemen diri, penyembuhan (*healing*), berbagai macam pelatihan untuk menata kepribadian, dan sebagainya yang terkait dengan pengelolaan kesehatan mental.

Peneliti dari Inggris, Thomas Curran dan Andrew Hill (2018, dalam Detikhealth), menyebutkan bahwa generasi milenial rentan mengalami gangguan kesehatan jiwa. Dari hasil penelitian keduanya dikatakan bahwa generasi milenial yang diteliti di negara AS, Inggris, dan Kanada mayoritas mengalami *multidimensional perfectionism*, sebuah tekanan untuk mendapatkan standar yang lebih tinggi. Studi ini terkait dengan meningkatnya angka kasus gangguan jiwa pada orang-orang usia 20-an tahun, termasuk gangguan makan, kecemasan, dan depresi. Perfeksionisme adalah suatu kelemahan yang dapat membuat individu sakit atau bahkan membuat individu berpikir untuk bunuh diri. Menurut Curran, beban yang dialami generasi milenial dimulai saat mereka duduk di bangku sekolah dan tenarnya media sosial.

Masih dari penelitian Andrew Hill disebutkan bahwa sangat mudah menyalahkan media sosial untuk saat ini. Berdasarkan studi yang dilakukannya, perfeksionisme yang dialami generasi milenial berpusat antara kebutuhan untuk mengukur teman-teman dan cenderung

menghakimi orang lain secara kasar. Misalnya saja melalui media sosial seperti *Instagram*, mereka melihat "*body goals*" teman-temannya, merupakan sebuah tujuan yang perlu dicatat atau membuat model "*relationship goals*" melalui acara-acara komedi romantis, yang dapat meningkatkan perasaan tidak aman, sehingga meningkatkan daya saing dan keinginan untuk melakukannya dengan baik. Mereka didorong untuk memikirkan kehidupan publik sebagai sebuah tontonan, sebagaimana mereka mampu melihat orang lain merayakan sebuah pencapaian, bagaimana mereka merayakan liburannya, dan adanya keinginan untuk validasi dari orang lain sehingga menyebabkan perasaan terisolasi.

Dapat disimpulkan bahwa generasi milenial dengan segala kelebihanannya ternyata juga memiliki kerentanan terhadap masalah kesehatan mental. Permasalahan kesehatan mental pada generasi milenial erat terkait dengan perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial. Generasi milenial terpapar oleh kehidupan-kehidupan orang lain yang dapat dengan mudah dilihat di beragam media sosial sehingga secara tidak sadar mempengaruhi kesehatan mentalnya, terutama meningkatkan kecemasan dan stres karena pada akhirnya terjadi tekanan dan perbandingan kehidupan yang dialami dengan kehidupan yang dialami orang lain di media sosial.

Self-Compassion

Brunner (2014) menyebutkan bahwa kesulitan paling sering dihadapi oleh milenial adalah memediasi tingkat stres yang dialami, sehingga salah satu cara membantu mereka adalah dengan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola stres. Sementara itu dari hasil penelitian Neff (2011) disebutkan bahwa salah satu cara yang dapat membantu milenial dalam mengelola stres dengan meningkatkan ketertarikan terhadap *self-compassion* dan memberikan informasi bahwa dengan adanya *self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Secara sederhana *self-compassion* dapat diartikan sebagai belas kasih kepada diri sendiri atau mengasihi diri sendiri.

Self-compassion berasal dari kata *compassion* yaitu konsep yang mencakup perasaan terbuka dan peduli terhadap rasa sakit orang lain dan tidak menghindarinya. Pemahaman mengenai *compassion* juga

mengajarkan untuk tidak menghakimi (*non-judgemental*) terhadap individu yang mengalami kegagalan atau kesalahan dan melihat apa yang sudah dilakukan sebagai kemungkinan kesalahan yang dapat dilakukan oleh siapa saja (Neff, 2003).

Jadi, individu yang memiliki *self-compassion* biasanya memunculkan sikap yang tenang, sabar, memahami, dan pengertian terhadap diri sendiri. Sehingga ketika individu mengalami kegagalan, penolakan, ataupun berbuat kesalahan, individu yang mengasihi diri sendiri akan mampu memberikan kehangatan pada dirinya dan tidak menghakimi dirinya secara berlebihan. Individu yang mampu mengasihi diri sendiri secara penuh mampu mengakui bahwa dirinya tidak sempurna, memiliki kesalahan, dan kesulitan hidup yang dialami merupakan bagian dari pengalaman manusia. Pada akhirnya, individu yang mampu mengasihi dirinya sendiri memunculkan ketenangan, empati, kepekaan, kehangatan, dan kesabaran dalam menghadapi beragam permasalahan baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.

Dalam penerapannya, ada tiga komponen yang dapat mempengaruhi proses seseorang dalam mengasihi diri sendiri. Ketiga komponen itu adalah *self-kindness* (berbaik pada diri sendiri), *common humanity* (kemampuan untuk melihat sebuah masalah secara objektif dan meyakini bahwa semua orang yang hidup memiliki masalah), dan *mindfulness* (kemampuan untuk hidup pada saat ini).

Komponen *self-compassion* yang pertama adalah *self-kindness*. *Self-kindness* merupakan kemampuan untuk berbaik dan pengertian terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki *self-kindness* tinggi tidak akan menyakiti diri sendiri dengan cara selalu mengkritik diri sendiri ataupun menyakiti diri sendiri. Mereka biasanya akan mendukung, bersimpati, memaafkan, dan menerima dirinya, serta menyadari kekurangan-kekurangan dalam diri tanpa terus-menerus menyalahkan kekurangan dalam diri. *Self-kindness* membantu individu untuk menenangkan diri sendiri ketika menghadapi masalah ataupun perasaan tersakiti (Neff & Tirsch, 2013). Contoh penting dari dimilikinya *self-kindness* adalah individu akan mendukung secara positif, menolong, dan berdialog dengan diri sendiri dengan bahasa-bahasa yang lembut serta lebih positif.

Komponen *self-compassion* yang kedua adalah *common-humanity*. *Common Humanity* merupakan kemampuan individu untuk melihat

pengalaman yang dimiliki sebagai pengalaman objektif di mana orang lain juga mengalaminya. Misalnya, apabila merasa sedih, bingung, merasa lemah, merasa tidak sempurna, mereka mampu menyadari bahwa di luar dirinya orang lain juga mengalami hal yang sama (Neff, 2011). Jadi, ketika seseorang di hadapkan pada masalah berat dalam hidup, ia tidak lari ataupun menghindarinya, melainkan menyadari bahwa masalah yang dihadapi merupakan sesuatu yang juga terjadi pada banyak orang dan harus dilewati. Komponen *common humanity* dalam *self-compassion* menunjukkan bahwa segala ketidaksempurnaan dilihat sebagai pengalaman yang juga dialami oleh semua orang (Neff, 2011).

Sementara komponen *self-compassion* yang ketiga adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk menghadirkan dirinya pada saat ini dan di sini (*here and now*). *Mindfulness* mengajarkan kita untuk mengamati saja apa yang sedang terjadi saat ini, tanpa menghindarinya, tanpa memikirkannya, dan menyadari penuh keberadaannya saat ini. *Mindfulness* penting untuk dilatih agar individu dapat menjalani kehidupannya dengan penuh kesadaran dan tidak sibuk menilai dirinya secara berlebihan serta mampu menikmati setiap proses kehidupan yang dijalani setiap harinya. *Mindfulness* mengajarkan individu untuk tidak menghakimi dirinya serta menerima dirinya secara penuh (Kabat-Zinn, 1990). Dalam latihan *mindfulness*, individu juga diajarkan untuk menikmati segala emosi yang muncul tanpa menyangkalnya.

Hal ini sejalan dengan isu umum pada generasi milenial yang berkaitan dengan media sosial di mana kebanyakan individu pada akhirnya lebih sering mengkritik diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain dalam perspektif negatif apabila pencapaiannya tidak seperti standar yang ada di media sosial. *Self-compassion* yang tinggi menjadi penting dimiliki oleh milenial karena dengan mengasahi diri sendiri, individu akan mampu mengelola emosinya meskipun dalam kondisi stres sekalipun (Yarnell & Neff, 2013). Mengasahi diri sendiri (*compassion*) secara langsung membantu individu untuk fokus dan menawarkan bantuan pada diri sendiri (Neff, 2003).

Pada praktiknya, menurut Brunner dkk (2014) proses mengasahi diri sendiri (*self-compassion*) seringkali disalahartikan oleh milenial sebagai mengasihani diri sendiri (*self-pity*). Individu cenderung menanamkan sikap mengasihani diri sendiri (*self-pity*) secara berlebihan

apabila menghadapi masalah dan seringkali lupa bahwa orang lain juga memiliki pengalaman dalam situasi ataupun perasaan yang sama (Neff, 2011). Sehingga seringkali yang terjadi, milenial secara berlebihan mengkritik diri dan berperan sebagai korban (*playing the victim*). Misalnya saja ketika ada masalah, milenial yang setiap harinya terpapar dengan media sosial akan dengan mudah mengutarakan masalahnya secara berlebihan melalui akun media sosialnya. Seringkali ketika mereka mengutarakan masalah yang dihadapi dilakukan secara berlebihan dengan tujuan mendapat perhatian dan belas kasih serta dukungan dari orang lain (*self-pity*).

Dengan mempraktikkan *self-compassion* secara rutin diyakini dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan serta psikologis lainnya. Hal ini sudah dilakukan pada sekelompok milenial dalam *setting* penelitian di sebuah universitas yang ada di Eropa bahwa dengan meningkatkan *self-compassion* dapat berdampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Brunner dkk., 2014).

Mindfulness

Ada beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-compassion* pada milenial, salah satunya dengan metode *Mindful Self-Compassion* (MSC). Garner dan Neff (2013) merupakan tokoh yang membuat program intervensi ini. MSC dilakukan selama 8 minggu secara penuh. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan perasaan mengasihi diri sendiri bagi milenial yang menjadi partisipannya. Intervensi ini dilakukan kepada mahasiswa yang memiliki masalah dalam mengasihi diri sendiri. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk mengembangkan kekuatan individu dalam mengasihi diri sendiri serta membantu mereka untuk bangkit kembali dari masalahnya. Intervensi terdiri dari meditasi, latihan pernapasan, dan latihan yang dilakukan setiap hari seperti menulis jurnal atau surat untuk diri sendiri dan menyentuh ataupun berdialog dengan diri sendiri. Dari intervensi yang diberikan menunjukkan hasil bahwa tingkat *self-compassion* partisipan meningkat 43% dengan mengikuti program MSC dan peningkatan ini terjadi selama 6 bulan hingga 1 tahun setelah dilakukan *follow up* pada intervensi ini.

Berdasarkan paparan di atas mengenai intervensi MSC yang diberikan kepada milenial, dapat disimpulkan bahwa intervensi tersebut

dapat meningkatkan *self-compassion*. Meningkatkan *self-compassion* pada milenial yang menjadi partisipan intervensi diharapkan mampu membuat mereka lebih mengasihi diri yang termanifestasi pada cara mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Secara praktikal, MSC sendiri dapat diadaptasi dan dilakukan secara mandiri oleh para milenial untuk membantu meningkatkan kesejahteraan dan menurunkan tingkat stres harian.

Selain mengadaptasi MSC, ada teknik lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-compassion* yaitu dengan latihan *mindfulness*. Mengapa *mindfulness* menjadi penting bagi milenial? Adam Phillips, seorang psikoterapis dan penulis buku *Missing Out: In Praise of The Unlived Life* (2016, dalam *Balance Live Well*) menyebutkan bahwa *mindfulness* sebagai latihan yang bermanfaat bagi milenial untuk fokus pada kejadian saat ini, melalui meditasi mereka diajarkan untuk mampu melihat proses. Adam Phillips juga menyatakan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu dengan masalah depresi, stres, dan kecemasan. Seperti teori dan praktik yang sudah ada, menjadi *mindful* merupakan sebuah produk dan reaksi terhadap waktu. Apabila emosi yang dominan pada media sosial adalah FOMO (*The Fear of Missing Out*), maka *mindfulness* merupakan antitesisnya. Inilah yang dialami milenial saat ini di mana dampak dari media sosial adalah membuat mereka menjadi FOMO. Sederhananya mereka menjadi takut untuk tertinggal sebuah berita terbaru, informasi terkini, gaya hidup *ter-up-to-date*, dan lainnya dibandingkan dengan memfokuskan diri pada apa yang sedang dijalani saat ini dan di sini (*here and now*).

Survei yang dilakukan pada kelompok *Inkling* menemukan bahwa 68% milenial di Inggris merasa bahwa teknologi memainkan peran besar dalam kesehatan psikis dan kesehatan fisik mereka di masa depan dibandingkan saat ini. Namun, sekarang argumen itu menarik untuk menyatakan bahwa teknologi merusak kesehatan mental kita. Berkat media sosial, milenial dapat mendapatkan informasi tentang kehidupan orang lain. Misalnya saja *Instagram* memberikan informasi mengenai kehidupan orang lain, bagaimana cara orang menghabiskan liburannya, bagaimana orang menceritakan kehidupan pribadinya, dan lainnya. Begitupun dengan *Facebook* yang memberikan informasi mengenai kehidupan orang lain dalam pertemanan, menunjukkan hedonisme

kehidupan. Mampu bersikap *mindful* dapat menjaga milenial terhadap FOMO dalam interaksinya di media sosial maupun kehidupan sehari-hari.

Dalam praktiknya, latihan *mindfulness* dapat dilakukan secara mandiri dan setiap hari. Bentuk-bentuk latihan *mindfulness* yang umumnya diajarkan antara lain: meditasi, *mindfulness breathing*, *mindfulness walking*, dan *mindfulness eating*. Untuk melakukan latihannya, individu membutuhkan waktu 10 menit setiap hari untuk mengingat kembali, mengajak diri berdialog dengan kondisi saat ini, agar pengalaman yang dirasakan dapat memiliki makna yang lebih luas. Latihan *mindfulness* mengajarkan untuk dapat bersikap fokus, tenang, dan jernih dalam hidup. Pada latihan *mindfulness* bukan berarti tidak sadar tetapi individu diajarkan untuk membiarkan pikiran datang dan pergi dengan sendirinya. Karena pada dasarnya individu tidak dapat mengubah yang sudah terjadi dalam kehidupan namun individu bisa mengubah cara untuk merasakan sebuah pengalaman. Serangkaian tahap latihan *mindfulness* pun dapat dilihat di media *online* yang biasa diakses milenial seperti *Youtube* ataupun *website* terkait *mindfulness* yang dapat diakses secara gratis.

Langkah paling mudah untuk mempraktikkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan praktik saat bernapas. Cobalah untuk bernapas dengan tenang, hirup udara dengan pelan, nikmati setiap hembusan udara yang dihirup dan keluarkan udara tersebut dengan penuh rasa syukur. Dalam metode Islami, *mindfulness* dapat dilatih ketika individu melakukan ibadah salat di mana individu dapat melakukan gerakan-gerakan salat dengan sempurna, pelan, dan tidak terburu-buru. Fokus pada apa yang sedang dikerjakan saat ini dan di sini. Berikan diri kesempatan untuk melakukan kegiatan dengan penuh tanpa melakukan penilaian dan tanpa takut dinilai dengan standar-standar yang dibangun dari lingkungan.

Dari hasil paparan di atas, penulis ingin menggambarkan betapa generasi milenial saat ini memiliki tantangan hidup yang dinamis seiring dengan berkembangnya teknologi dan media sosial. Tidak ada yang salah dengan kemajuan zaman dan pemanfaat teknologi, hanya saja apabila para milenial kurang memahami diri dan pentingnya menjaga kesehatan mental, maka dikhawatirkan masalah terberat yang akan dihadapi ke depannya justru masalah kesehatan mental mereka sendiri.

Dari ruang praktik, penulis menemukan banyak kasus milenial yang bersumber dari ketidaksiapan diri dalam menggunakan media *online*

secara bijak. Dampak nyata yang dihadapi milenial saat ini adalah sikap mudah stres, mudah cemas, dan mudah menyalahkan diri sendiri apabila mengalami kegagalan atau berbuat kesalahan. Umumnya mereka memiliki standar nilai yang pada akhirnya bergantung pada bagaimana lingkungan, orang lain, dan media sosial membentuknya. Penulis berharap bahwa generasi milenial mulai mampu bersikap bijak dan menggunakan kemajuan teknologi untuk menyejahterakan diri bukan untuk membuat diri menjadi stres karena melakukan perbandingan dengan kehidupan orang lain yang dilihat melalui media sosial.

Langkah praktis bagi milenial untuk menjaga kesehatan mentalnya adalah dengan menerapkan *self-compassion* yaitu mengasihi atau mencintai diri sendiri secara penuh dan utuh. Kenali diri sendiri dan nikmati setiap proses yang terjadi dalam kehidupan setiap harinya bukan untuk orang lain tapi untuk diri sendiri. Berlatihlah bersikap *mindful* agar bisa menjalani kehidupan dengan tenang tanpa takut dilanda perbedaan nasib hidup dengan orang lain. Gunakan media sosial sebagai alat untuk melebarkan manfaat kehidupan yang lebih positif dan produktif. Generasi milenial saat ini adalah generasi pemimpin masa depan beberapa tahun mendatang, sehingga inilah saatnya untuk mempersiapkan diri dengan sebaik mungkin. Selamat berlayar, milenial!

Referensi

- Brunner, J.L., Wallace, D.L., Reyman, L.S., Sellers, J., & McCabe, A.G. (2014). College counseling today: Contemporary students and how counseling centers meet their needs. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(4), 257-324. Doi:10.1080/87568225.2014.948770.
- Chou, S. Y. (2012). Millennials in the workplace: A conceptual analysis of Millennials' leadership and followership styles. *International Journal of Human Resource Studies*, 2, 71-83.
- Cogin, J. (2012). Are generational differences in work values fact or fiction? Multi- country evidence and implications. *The International Journal of Human Resource Management*, 23, 2268-2294.
- Centre For Strategic And International Studies. (2017). *Ada apa dengan milenial? Orientasi sosial, ekonomi dan politik*. Jakarta: Rilis dan Konferensi Pers "Survei Nasional CSIS 2017".
- Deal, J. J., Altman, D. G., & Rogelberg, S. G. (2010). Millennials at work: What we know and what we need to do (if anything). *Journal of Business and Psychology*, 25, 191-199.

- Detikhealth. (2018). *Studi millenial beresiko tinggi gangguan kesehatan jiwa, ini sebabnya*. Diunduh dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3851849/studi-millenial-berisiko-tinggi-gangguan-kesehatan-jiwa-ini-sebabnya>.
- Gardner, J. E. (1996). *Memahami gejolak masa remaja* (M.S. Hadisubrata, Trans). Jakarta: Mitra Utama.
- Germer, C.K., & Neff, K.D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856-867. Doi: 10.1002/jclp.22021
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacourrt.
- Kowkse, B.J., Rasch, R., & Wiley, J. (2010). Millenilas (lack of) attitude problem: An empirical examination of generational effects on work attitudes. *Journal of Business and Psychology, 25*(2), 265-279. Doi: 10.1007/s10869-010-9171-8.
- Leary, M. (2018). *Mindfulness for millenials*. Diunduh dari <https://www.psychologytoday.com/us/blog/toward-less-egoic-world/201804/mindfulness-millennials>,
- Myers, K.K., & Sadaghiani, K. (2010). Millenials in the workplace: A communication perspective on millenials' organizational relationships and performance. *Journal of Business and Psychology, 25*, 225-238.
- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. Doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and wellbeing. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12. Doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K.D., & Germer, C.K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44.
- Pew Research Center. (2010). *Millenials: A portrait of generation next, confident, connected, open to change*. Diunduh dari <http://www.pewsocialtrends.org/files/2010/10/millenials-confident-connected-open-to-change.pdf>
- Pyöriä,P., Ojala, S., Saari,T., & Järvinen, K. (2017). The millenial generation: A new breed of labour? *Sage Open, 1*-14.
- Rickett, O. (2016). *Who are millenials and are they really more mindful?* Diunduh dari <https://balance.media/mindful-millennials/>,
- Terjesen, S., Vinnicombe, S., & Freeman, C. (2007). Attracting generation Y graduates: Organisational attributes, likelihood to apply and sex differences. *Career Development International, 12*, 504-522.

- Twenge, J. M. (2010). A review of the empirical evidence on generational differences in work attitudes. *Journal of Business Psychology, 25*, 201-210.
- Twenge, J. M., & Campbell, S. M. (2012). Who are the Millennials? Empirical evidence for generational differences in work values, attitudes and personality. In E. S. Ng, S. T. Lyons, & L. Schweitzer (Eds.), *Managing the new workforce: International perspectives on the Millennial generation* (pp. 1-19). Cheltenham: Edward Elgar.
- Twenge, J. M., Campbell, S. M., Hoffman, B. J., & Lance, C. E. (2010). Generational differences in work values: Leisure and extrinsic values increasing, social and intrinsic values decreasing. *Journal of Management, 36*, 1117-1142.
- Yarnell, L.M., & Neff, K.D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and wellbeing. *Self and Identity, 12*(2), 146-159. Doi: 10.1080/15298868.2011.649545

BAGIAN III

EDUKASI DAN DIGITALISASI

DIGITALISASI KARAKTER

Diah Utari Medianingrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Dosen Psikologi Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta)

“Overload”

Saya masih ingat betul bagaimana reaksi dan ekspresi wajah anak-anak muda ini ketika saya dan rekan saya berniat masuk kedalam lift bersama mereka. Anak-anak muda yang kini adalah mahasiswa, seakan-akan tidak ingin mengalah sedikitpun dan bergeming di dalam lift ketika di hadapannya ada orang dewasa yang berniat ikut serta. Tidak ada satupun yang mundur dari posisi semula dan hanya memandangi kami sambil berkata “yah..*overload*.” Akhirnya, sembari membawa tas ransel dan *tote-bag* berisi perbekalan lainnya kami memilih untuk segera putar balik menggunakan anak tangga dari *basement* menuju lantai empat.

Olahraga pagi dadakan yang awalnya terasa menyegarkan perlahan terasa semakin melelahkan karena barang bawaan hari itu cukup banyak dan kami dikejar waktu. Selama perjalanan menyusuri lantai demi lantai saya terus berpikir, “*bagaimana bisa mereka begitu acuh? Sepertinya dulu saya bahkan selalu berpikir dua kali sebelum menggunakan lift karena khawatir kalau tiba-tiba ada seorang dosen apalagi yang sudah profesor masuk dalam bilik lift yang sama.*” Sebelum berprasangka, saya coba berpikir positif dan meyakinkan diri bahwa mungkin mereka sedang semangat- semangatnya untuk kuliah sehingga harus naik lift agar tidak terlambat sampai di kelasnya. Namun, sesampainya di lantai tujuan pikiran positif itu seakan memudar, beralih kembali menjadi rasa heran yang membuat saya bertanya, “*inikah generasi muda zaman now?*”.

Generasi Milenial dan Karakter

Generasi milenial merupakan sebutan yang lazim digunakan untuk menggambarkan tipikal generasi muda yang lahir pada kisaran tahun 1980 hingga 2000-an. Generasi milenial memiliki karakteristik yang khas dan sekilas tampak lebih “*berani*” jika dibandingkan generasi-generasi pendahulunya. Pertama, mereka senang memegang kontrol dan menyukai

pilihan-pilihan, di mana hal ini mengarahkan pada kesimpulan mengenai kebutuhan yang luas akan kebebasan. Milenial memiliki cara berpikir yang unik dan karenanya mereka cenderung tidak ingin diberi batasan-batasan dalam berekspresi dan menuntut keleluasaan dalam memilih. Kedua, mereka sangat senang bersosialisasi. Sosialisasi dengan banyak orang memungkinkan generasi milenial untuk lebih mengenal dan toleran terhadap keragaman individual yang ada. Kelompok juga menjadi sumber rujukan bagi milenial dalam upaya pencarian dan pemilihan nilai-nilai yang akan diyakini serta dijadikan pedoman dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Ketiga, milenial cenderung berani mengambil risiko. Generasi ini memandang kehidupan sebagai fase yang penuh dengan ketidakpastian sehingga mereka memilih untuk menjadi lebih berani mengambil risiko untuk mencoba banyak hal agar dapat menemukan jati diri yang sesuai bagi dirinya.

Pada satu sisi, prinsip kebebasan dan keberanian generasi milenial tentu saja menggambarkan kualitas positif yang patut untuk diapresiasi. Lalu apakah dengan karakteristik yang demikian generasi milenial telah mampu berfungsi secara optimal sebagai individu maupun sebagai bagian dari masyarakat sosial? Jawabannya mungkin “ya” apabila kita menelusuri aspek fungsional ini secara individual. Bagaimana tidak? Generasi ini bahkan tidak ragu mengambil jalan yang seringkali di luar batas kemampuan dirinya demi mencapai suatu tujuan. Mereka memiliki daya kreativitas yang hampir tak terbatas untuk menciptakan maupun berkreasi dengan banyak hal dalam rangka mengaktualisasikan gagasan-gagasannya. Meski demikian, secara sosial generasi milenial tampaknya masih sering mendapatkan catatan dan masukan, khususnya dari generasi-generasi pendahulunya dan ilustrasi di awal artikel ini merupakan salah satu di antara sekian pengalaman yang menjadi catatan bertinta merah bagi milenial. Betapa generasi *zaman now* seringkali tampak kurang mampu menunjukkan kepekaan sosial, tahu tapi tidak mau tahu, dan bahkan akhirnya menjadi *semau gue*. Kondisi ini menunjukkan bahwa ada sesuatu yang perlu dibenahi dan fenomena ini tidak lagi hanya seputar kecanduan gawai tetapi lebih dari itu: penerapan nilai dan pembentukan karakter individu secara keseluruhan.

Karakter didefinisikan sebagai seperangkat kecenderungan sifat atau kepribadian yang menghasilkan emosi moral yang spesifik. Karakter menggambarkan motivasi individu dan menjadi panduan dalam bersikap.

Dengan demikian, karakter positif sejatinya tidak hanya tentang mengetahui secara konseptual hal-hal benar dan salah tetapi lebih dari itu, yaitu paham, berkehendak, dan bertindak secara konkret untuk mewujudkan konsep-konsep tersebut. Individu dengan karakter positif tentu akan senantiasa berusaha melakukan berbagai hal yang sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat, seperti mampu menunjukkan kepekaan sosial, menghargai dan menghormati individu lain, dan bertanggung jawab.

Karakter juga tidak melekat begitu saja dalam diri manusia sejak kelahirannya tetapi tumbuh dan menetap melalui proses belajar secara kontinu sehingga diperlukan model dan pendampingan yang tepat untuk menumbuhkan karakter diri yang positif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menghidupkan kembali pendidikan karakter dalam berbagai *setting* kehidupan sehari-hari. Mengapa saya katakan untuk menghidupkan kembali? Karena topik mengenai pendidikan karakter sebenarnya bukan sesuatu yang baru lagi di Indonesia. Topik ini digagas oleh pemerintah sejak tahun 2010 melalui Sarasehan Nasional Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter di Jakarta (Suyanto, 2010). Melalui kesempatan tersebut diperoleh kesepakatan bahwa pendidikan karakter sebagaimana pendidikan budaya harus dikembangkan secara komprehensif dan pelaksanaan secara kelembagaan perlu diwadahi secara utuh. Meski demikian sekalipun telah berjalan selama 8 tahun sejak kesepakatan tersebut digaungkan, topik ini masih menarik untuk terus diperbincangkan kembali, karena generasi muda sebagai sasaran utama dari pendidikan karakter sendiri terus bertumbuh bersama tantangan-tantangan zaman yang menyertai.

Likona dalam Sojourner (2012) menjelaskan bahwa pendidikan karakter sama tuanya dengan pendidikan itu sendiri, sehingga pendidikan sejatinya memiliki dua tujuan utama yaitu membantu orang muda untuk menjadi cerdas dan membantu mereka untuk menjadi baik. Berbicara tentang karakter sama saja dengan berbicara tentang moral karena bahkan secara awam hal-hal yang baik adalah segala sesuatu yang sesuai dengan kaidah-kaidah moral. Dengan demikian, pendidikan karakter tidak hanya semata mengajarkan generasi muda untuk memperoleh keterampilan sosial tertentu namun mampu menginternalisasi dan menerapkan nilai-nilai kebaikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kajian mengenai pendidikan karakter dari *The Jubilee Centre for Character and Virtues* menyebutkan bahwa pendidikan karakter yang ideal meliputi seluruh aktivitas eksplisit dan implisit yang membantu orang muda untuk mengembangkan kekuatan pribadi yang positif, yang selanjutnya disebut sebagai *virtues* atau dalam istilah psikologi dapat diterjemahkan sebagai nilai-nilai kebajikan. Likona (dalam Sim dan Low, 2012) menekankan bahwa kebajikan secara objektif meliputi kualitas kebaikan pada individu, seperti kebijaksanaan, kejujuran, disiplin, bermoral, baik, dan benar. Kebajikan juga disebutkan sebagai karakter kepribadian yang memungkinkan individu untuk merespons secara tepat setiap situasi yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Kebajikan ini tidak diperoleh individu secara kolektif namun secara personal dari proses interaksinya dengan lingkungan. Dengan demikian upaya pendidikan karakter perlu memperkenalkan nilai-nilai kebajikan yang secara spesifik berkaitan dengan kehidupan bermasyarakat sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan diterapkan kembali.

Indonesia sangat kaya dengan beragam budaya beserta nilai dan adat istiadatnya. Saya meyakini kearifan lokal yang kita miliki tidak hanya harus kita jaga kelestariannya agar terus dapat menjadi kebanggaan hingga anak cucu kita kelak, namun juga dapat dimanfaatkan sebagai referensi untuk melengkapi nilai kebajikan yang sudah lebih umum dikenal. Salah satu contohnya adalah penerapan norma yang ada dalam budaya masyarakat Jawa, yaitu membiasakan berjalan membungkuk dan memberi salam ketika melewati orang yang lebih tua sebagai wujud lain dari rasa hormat terhadap orang lain, khususnya yang lebih tua.

Generasi Milenial dan Kelekatan Digital

Kemajuan teknologi dan penetrasi budaya saat ini membawa pengaruh yang cukup signifikan pada berbagai aspek kehidupan kita. Berbagai perubahan terjadi, sebagian menjadi semakin maju dan sebagian lainnya (menurut saya) justru mengalami kemunduran. Artinya, bisa jadi kemajuan terjadi dari segi kuantitas namun kualitas-lah yang perlu dievaluasi kembali. Masyarakat kita mungkin semakin cerdas, kritis, dan kreatif tetapi tampaknya sebagian di antaranya belum diimbangi dengan pemahaman moral dan keterampilan sosial yang cukup dalam menjalani interaksi sosial dengan lingkungan sehari-hari.

Kita sadari bersama bagaimana lekatnya masyarakat kita saat ini dengan gawai dan berbagai aktivitas virtual di dalamnya. Gawai bukan lagi kebutuhan sekunder tapi telah beralih fungsi ke level yang lebih tinggi menjadi kebutuhan pokok yang *nyaris* setara dengan beras, pakaian, dan tempat tinggal. Berdasarkan survei Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII) pertumbuhan pengguna internet mengalami peningkatan signifikan tiap tahunnya. Pada tahun 2017 pengguna internet di Indonesia mencapai angka 143,26 juta jiwa dari total 262 juta orang populasi penduduk Indonesia, di mana pengguna internet pemula berkisar dari rentang usia 13-18 tahun sedangkan komposisi pengguna aktif terdiri dari individu pada rentang usia 19-34 tahun. Akses media sosial menjadi aktivitas terbanyak kedua yang secara rutin dilakukan pengguna internet Indonesia setelah *chatting* tentunya.

Data di atas menunjukkan bahwa milenial adalah *digital users* dominan dan usia remaja merupakan usia awal dimulainya kelekatan pada dunia digital ini. Pada generasi muda memang masih sangat sulit untuk mengendalikan hasrat untuk berafiliasi maupun menunjukkan eksistensi diri melalui dunia maya, dan hal ini tentunya tidak terlepas dari tahap perkembangan yang sedang dilalui. Berdasarkan teori perkembangan yang dikemukakan oleh Erik Erikson, secara umum individu remaja berada pada tahap *identity vs identity confusion* yaitu fase ketika remaja berupaya menemukan berbagai hal yang paling merefleksikan jati dirinya. Upaya pencarian jati diri ini melibatkan interaksi yang intens dengan orang lain dan teman sebaya khususnya memegang peranan yang penting sebagai rekan sekaligus *role-model*. Media sosial selanjutnya menjadi sumber potensial bagi remaja untuk belajar, menemukan berbagai informasi seputar tren terkini yang berlaku bagi individu seusianya, meniru apa yang dirasa perlu hingga mendapat predikat “kekinian” dari kelompoknya. Memang tidak semua remaja demikian tetapi tidak sedikit dari remaja yang saya temui menunjukkan kecenderungan serupa. Tren kekinian inilah yang menjadi candu bagi remaja untuk terus berselancar di dunia maya bahkan hingga dirinya seakan terpisah dari dunia nyata agar mendapat pengakuan dan penerimaan dari sebayanya. Fenomena *phubbing* mengilustrasikan betapa keterikatan yang berlebih pada akses dunia digital dapat menyebabkan penurunan kualitas interaksi antar individu. *Phubbing* terjadi ketika seseorang terlalu fokus menggunakan *smartphone* sehingga mengabaikan kehadiran orang lain di sekitarnya (Chopitayasunodh dan Douglas, 2018). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa efek sosial

dari *phubbing* tidak hanya mempengaruhi kualitas interaksi antar individu tetapi juga pembentukan karakter individu.

Pada milenial pencitraan yang dilakukan seringkali bukanlah gambaran diri yang sesungguhnya, sehingga tampaknya tidak sedikit upaya penonjolan diri dalam dunia maya hanyalah sebatas personal. Mudah saja menemukan contohnya, seperti banyak diantara pengguna media sosial yang gemar mengunggah foto dan *caption* yang tidak “nyambung”. Foto dengan pose eksentrik tetapi diberi *caption* kutipan kata mutiara dari motivator-motivator ternama yang sama sekali tidak relevan. Tidak sedikit pula *public figur* yang gemar menunjukkan kepada masyarakat saat dirinya berkegiatan sosial, tetapi dalam laman yang lain ia begitu gemar mengekspos permasalahan pribadi dan tidak segan menyerang individu lain dengan pernyataan- pernyataan yang kasar. Penggambaran diri yang sangat kontradiktif bukan? Seringkali timbul pertanyaan mengapa hal semacam ini terjadi dan apa yang sungguh mereka inginkan? Tentu saja untuk menampilkan citra diri yang positif dan mendapatkan banyak “likes”, agar orang lain menilai bahwa dirinya adalah individu yang bijaksana, peduli, dan *valuable* tetapi kurangnya kontrol diri pada akhirnya memunculkan gambaran karakter diri sesungguhnya yang justru berkebalikan dari apa yang ditampilkan. Upaya pembentukan citra di dunia maya mengarah pada kompensasi dari ketidakmampuan individu untuk menunjukkan karakter yang diharapkan dalam dunia nyata.

Media sosial pada akhirnya membuat generasi milenial harus berhadapan dengan tantangan psikologis yang mengarahkan mereka untuk menjadi lebih fokus pada dirinya sendiri, bagaimana caranya agar ia dapat “terlihat” baik, tetapi tidak sungguh “berusaha untuk menjadi” baik dalam kehidupan nyata. Mereka juga menjadi lebih abai terhadap interaksi antar manusia yang riil, karena interaksi virtual lebih mampu memberi *rasa aman* yang dibutuhkan, yaitu perasaan bebas tanpa kekhawatiran bahwa identitas diri sesungguhnya akan diketahui oleh orang lain. Pada kondisi ini saya berasumsi bahwa tidak sedikit dari generasi milenial yang sebenarnya telah mengetahui bagaimana nilai dan standar moral yang berlaku dalam masyarakat namun dalam kehidupan nyata mereka enggan untuk menginternalisasi dan mengaktualisasi nilai-nilai tersebut menjadi tindakan konkret. Tantangan yang tidak kalah mendesak adalah paparan konten-konten negatif yang begitu membanjiri laman internet kita, seperti fanatisme pada pihak-pihak tertentu, pornografi, dan lain sebagainya.

Paparan semacam ini tentunya membuat generasi muda lebih mudah mengakses, meniru, dan menginternalisasi nilai-nilai yang tidak menggambarkan kebajikan dan karakter diri positif.

Digitalisasi Karakter

Begitu besarnya pengaruh dunia digital pada sosialisasi dan pembentukan karakter pada generasi milenial. Dengan demikian mungkinkah menggunakan pengaruh yang sama sebagai sumber kekuatan baru bagi pembentukan karakter positif generasi muda? Tentu saja mungkin. Literasi digital melalui digitalisasi karakter dapat menjadi sarana yang potensial untuk mensosialisasikan nilai-nilai kebajikan yang perlu diinternalisasi oleh setiap individu. Istilah digitalisasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merujuk kepada proses pemberian atau pemakaian sistem. Digitalisasi karakter dapat berarti upaya pemanfaatan sistem teknologi informasi dan komunikasi untuk mendokumentasikan dan menyebarkan nilai-nilai kebajikan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta meningkatkan peluang pembentukan karakter positif pada masyarakat.

Berbagai aplikasi jejaring sosial sangat mudah ditemukan dalam perangkat digital kita sehari-hari. *Facebook* dan *Instagram* merupakan jenis yang paling umum digunakan oleh masyarakat kita saat ini. Kemudahan dalam membuat akun dan menggunakan berbagai fitur yang menyertai tampaknya menjadi alasan begitu banyaknya orang yang memilih kedua aplikasi ini. Kita dapat dengan mudah membuat akun dan berbagi informasi dengan banyak orang sehingga digitalisasi karakter akan memanfaatkan kemudahan akses dengan prosedur yang sudah sangat familiar ini untuk berbagi informasi mengenai pendidikan karakter.

Saat ini telah banyak bermunculan akun media sosial yang merupakan *platform* bagi *parenting-education* maupun *psychological assistance*, di mana melalui akun ini para praktisi maupun pemerhati perkembangan anak dan pendidikan berbagi informasi mengenai tips pendampingan anak agar mencapai tumbuh kembang optimal. Pada beberapa kesempatan melalui akun-akun ini pula pendidikan karakter mulai disosialisasikan kepada masyarakat. Aplikasi *Whatsapp* sebagai salah satu media berbagi pesan juga menjadi media yang ramai digunakan untuk mensosialisasikan topik ini. Berbagai grup *Whatsapp* dibuat dan

mengundang banyak orang untuk bergabung, berdiskusi, serta belajar bersama sehingga saat ini sesungguhnya masyarakat tidak lagi “buta” mengenai pentingnya pembentukan karakter positif sebagaimana pentingnya optimalisasi performa akademik anak.

Sosialisasi sebagaimana diuraikan di atas merupakan langkah konkret yang selama ini mudah kita temui dan jika diperhatikan dengan seksama sasaran langsung dari upaya ini adalah orangtua. Pola sosialisasi semacam ini memandang orangtua sebagai agen perubahan yang utama dan *motor* dalam pembentukan karakter anak. Anggapan ini tentunya tidak salah, tetapi bagaimana dengan anak yang telah tumbuh dewasa, remaja sebagai komponen utama generasi milenial yang mulai melepaskan kelekatan dan kontrol dari orangtua? Karakteristik sasaran yang berbeda tentunya memerlukan pendekatan dan strategi yang berbeda pula. Kita tentu akan merasa lebih tertarik untuk mempelajari konten-konten yang mengilustrasikan karakteristik yang semirip mungkin dengan diri kita di dalamnya, begitu pula dengan remaja. Apabila selama ini konten-konten bermuatan pendidikan karakter secara praktis menjadikan orangtua sebagai subjek utama tentu remaja cenderung kurang tertarik untuk mengikuti, namun saya yakin akan berbeda jika subjek utamanya adalah remaja, maka mereka akan tahu bahwa konten itu memang diperuntukkan baginya.

Remaja lebih mudah memahami nilai-nilai kebajikan yang perlu dipelajari melalui contoh-contoh konkret yang dapat diasosiasikan dengan kehidupannya sehari-hari dibandingkan pengetahuan konseptual semata. Kita dapat menciptakan konten-konten kreatif yang secara khusus ditujukan bagi remaja yang menggambarkan bagaimana kondisi sosial masyarakat saat ini. Kondisi di mana permasalahan yang terjadi tidak hanya berkaitan dengan faktor ekonomi dan politik saja, namun menelisik lebih dalam yaitu tentang bagaimana interaksi antar orang-perorangan menjadi semakin berkurang kualitasnya, betapa setiap orang menjadi semakin tidak peduli pada lingkungan sekitarnya. Ilustrasi yang dikemas dengan redaksi dan desain kekinian tentu akan membuat remaja lebih tertarik untuk melirik dan membantu mereka untuk lebih memahami bahwa kehidupan sosial yang dijalani beserta masalah-masalahnya tidak hanya tentang diri mereka sendiri atau tentang orang lain tetapi tentang dirinya dan orang lain sebagai satu kesatuan masyarakat. Dan bahwa

mereka perlu untuk lebih peka, peduli, dan secara riil membiasakan untuk berperilaku positif agar kehidupan menjadi lebih baik.

Melalui konten serupa kita juga dapat mengajak remaja untuk ikut serta dalam berbagai aktivitas sosial sebagai tindak lanjut dari pengenalan nilai-nilai kebijakan secara virtual serta sebagai wujud penanaman nilai-nilai tersebut secara konkret. Kegiatan yang belakangan ini cukup digemari oleh kalangan remaja adalah kegiatan yang memungkinkan mereka untuk beraktivitas secara berkelompok, seperti *youth camp*, bakti sosial, ataupun dialog-dialog kepemudaan dengan mengundang tokoh-tokoh muda bertalenta dan pihak-pihak lain yang terkait sebagai narasumber. Berbagai gerakan sosial kepemudaan yang digaungkan secara virtual ini memungkinkan remaja untuk mengakses dialog dan langkah-langkah konkret mengenai bagaimana mereka bisa berkontribusi untuk menciptakan dunia yang lebih baik dan humanis. Dengan demikian upaya membentuk karakter positif pada generasi muda tidak bisa serta merta dilakukan dengan mendikte mereka tentang apa yang baik dan buruk, namun secara aktif *melibatkan* mereka untuk mengenali urgensi dari kondisi sosial terkini serta manifestasi karakter positif itu sendiri.

Referensi

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). *Infografis: Penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia survey 2017*. Jakarta: Kominfo.
- Chotpitayasonondh, V. & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 1-13.
- Sim, J. B. Y. & Low, E. L. (2012). Character and citizenship education: Conversations between personal and societal values. *Asia Pasific Journal of Education*, 32(4), 381-394.
- Sojourner, R. J. (2012). *The rebirth and retooling of character education in America*. Washington, DC: McGraw Hill.
- Sutjipto. (2011). Rintisan pengembangan pendidikan karakter di satuan pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(5), 501-524.
- The Jubilee Centre for Character and Virtues. (2015). A framework for character education in schools. Diunduh dari <https://www.jubileecentre.ac.uk/1606/character-education/publications>.

EMOSI DAN INTERAKSI SOSIAL ANAK: DIMULAI SEJAK KAPAN

Randwitya Ayu Ganis Hemasti, S.Psi., M.Psi. (Psikolog)

*“Dari mana anak belajar tentang emosi yang dirasakan?”
“Dan mulai kapan anak belajar berinteraksi sosial?”*

Sangat banyak Bunda yang galau dengan perkembangan anaknya, terutama untuk perkembangan sosial dan emosi yang dialami anaknya. Banyak pertanyaan yang muncul karena kebingungan tersebut. Dari mulai pertanyaan “Kapan anak mulai memahami interaksi?”, “Bagaimana anak mampu mengembangkan rasa percaya kepada orang lain?”. Hal inilah yang akan kita bahas pada bagian ini.

Perkembangan Sosial

Anak mulai mengembangkan rasa percaya vs rasa tidak percaya dimulai dari sejak lahir hingga usia dua tahunan. Dari mana anak mulai belajar? Menurut Morrison (2016) anak mulai belajar percaya kepada dunia dimulai dari anak belajar mengandalkan kesamaan dan keberlanjutan respons-respons pengasuh kepada mereka. Contohnya adalah ketika anak menangis dan mereka sudah percaya bahwa pengasuhnya akan mengganti popoknya saat kotor. Karena rasa percaya mendasar berkembang ketika anak-anak diasuh, dirawat, dibesarkan, dan dididik di dalam lingkungan yang penuh cinta, kehangatan, dan dukungan.

Selanjutnya, apa yang harus orangtua lakukan agar perkembangan sosial anak dapat berkembang sesuai dengan tahapannya? Orangtua perlu memperhatikan beberapa hal yaitu yang pertama adalah ketika anak menangis saat mereka membutuhkan bantuan dari mulai mengganti popok yang kotor hingga memberikan ASI pada saat anak lapar. Hal ini sangat perlu untuk diperhatikan oleh orangtua dan pengasuh yaitu harus selalu siaga agar dasar kepercayaan anak terhadap orang lain dapat terbentuk dengan baik, yang merupakan pondasi untuk berinteraksi terhadap

lingkungan sosialnya. Jadi, untuk Bunda, yuk selalu berusaha siaga ketika anak butuh ASI dan ketika anak butuh diganti popoknya.

Lalu, bagaimana ciri-ciri perkembangan sosial anak yang sesuai? Pada dasarnya, anak melakukan perilaku yang disebut imitasi. Yaitu perilaku untuk meniru gerakan atau perilaku untuk melakukan gerakan yang sama dengan orangtua atau pengasuhnya. Seperti contohnya, anak meniru atau mengimitasi gerakan orangtua yang menempelkan jarinya pada lidah. Anak akan mengikuti gerakan tersebut. Proses imitasi ini merupakan indikasi positif yaitu perkembangan sosial anak yang sesuai. Apabila perkembangan anak belum maksimal di tahap ini, perlu untuk dilakukan intervensi yang sesuai untuk memberikan stimulus kepada anak yang dilakukan oleh profesional.

Pertanyaan selanjutnya, bagaimana sebaiknya memperlakukan anak sejak dini, agar hubungan orangtua dan anak dapat terjalin dengan baik? Ada 2 hal yang perlu diperhatikan oleh orangtua, yang pertama adalah *bonding* (ikatan) yaitu proses di mana orangtua menjadi melekat secara emosional atau terikat dengan anak. Hal ini yang perlu diperhatikan adalah pengembangan hubungan yang dekat yang penuh cinta kepada anak. Lalu, kapan hubungan ini terjadi? Yaitu ketika di jam-jam atau hari pertama setelah anak lahir. Bonding ini merupakan hal dasar untuk terciptanya sebuah *Attachment* (Kelekatan). Ya, yang kedua adalah orangtua sangat perlu memperhatikan Attachment (Kelekatan) dengan anak. Apa itu kelekatan? Kelekatan adalah proses di mana ikatan emosional anak dengan orangtua yang bertahan lama. Bagaimana cara untuk mempertahankan kelekatan itu? Caranya dengan mempertahankan kedekatan yaitu berupa pelukan, kontak mata, sentuhan, ciuman, dan tatapan wajah. Lalu, apakah bayi juga dapat memperlihatkan perilaku kekekatannya? Tentu bisa. Perilaku kelekatan bayi berupa tertawa, menangis, menghisap, meraba, dan gerakan tubuh pada umumnya. Lalu bertambah dewasa, anak akan memperlihatkan kekekatannya dengan cara memanggil orangtua, bergantung pada orangtua, dan mengikuti orangtua. Jadi, kalau anaknya ngikut Bunda itu tanda perkembangan kekekatannya bagus ya, Bund.

Komunikasi Bunda kepada Anak

Kegagalan Bunda selanjutnya adalah Komunikasi seperti apa yang baik yang seharusnya dilakukan pada anak, kan mereka masih bayi? Meskipun mereka masih bayi, mereka sudah mampu menyerap dengan baik cara komunikasi kita terhadap mereka loh, Bund. Menurut Morrison (2016) 55% dari komunikasi Anda adalah melalui ekspresi wajah, gestur tubuh, dan perilaku Anda. Nah, dari teori ini bisa kita simpulkan kalau ekspresi wajah juga termasuk komunikasi kita terhadap anak, Bund. Walaupun mereka masih bayi, namun mereka sudah mampu menangkap emosi-emosi yang Bunda berikan melalui ekspresi wajah, gestur tubuh, dan perilaku, termasuk juga nada bicara. Contohnya adalah ketika kita di sebuah tempat makan, kita bertemu dengan bayi, dan kita tersenyum kepada bayi tersebut, lalu kita lambaikan tangan, bayi itu akan merespons dengan tersenyum cerah, bersuara, bahkan akan menirukan melambaikan tangan juga. Dan apabila kita memperlihatkan wajah marah kepadanya, lalu menurunkan alis mata, bayi tersebut akan merespons dengan muka sedih juga, bahkan akan menangis. Hal ini menggambarkan bukan hanya imitasi yang dijelaskan sebelumnya, tetapi ini sebuah komunikasi emosi yaitu komunikasi yang menggambarkan emosi yang Bunda rasakan lalu tersampaikan kepada anak. Jadi, komunikasi yang baik adalah komunikasi yang harus dibarengi juga dengan ekspresi wajah, gestur tubuh dan nada bicara yang baik, sehingga anak pun dapat menerima, meniru, dan merespons komunikasi tersebut dengan positif juga. Cara penyampaian yang baik, pasti akan direspons dengan baik, begitu juga dengan penyampaian yang buruk akan direspons dan ditiru sebagai komunikasi yang buruk juga oleh anak. Oleh karena itu kita perlu mengubah komunikasi emosi dengan anak agar lebih positif lagi.

POLA PENGASUHAN DI ERA DIGITAL

Terendienta Pinem, S.Psi., M.Psi. (Psikolog Sekolah di BPK Penabur Bandar Lampung)

Sebagaimana kita ketahui bahwa perkembangan teknologi berjalan dengan cepat, dari televisi hitam putih yang menjelma menjadi televisi berwarna, telepon kabel menjadi *smartphone*, hingga teknologi komputer yang semakin diperbarui lengkap dengan internet dan media sosial. Saat ini, anak-anak juga sudah mengenal dan menggunakan teknologi digital di mana dan kapan saja (Haddon dan Vincent; Mascheroni dan Ólafsson, dalam Livingstone, dkk., 2015).

Plus Minus

Ada beberapa faktor yang membuat internet menarik dan dapat digunakan oleh anak-anak, seperti akses mudah dan kegiatan *online* yang menyenangkan bagi anak-anak. Pertama, akses informasi yang mudah merupakan fasilitas yang berguna untuk anak-anak di sekolah dan di rumah. Penelitian Johnson (2010) menemukan bahwa anak-anak cenderung lebih memilih penggunaan internet di rumah. Ada kemungkinan ketika di rumah, anak memiliki lebih banyak fleksibilitas untuk mengakses dan juga dalam durasi yang lebih lama daripada di sekolah. Sementara itu, di sekolah, anak-anak menggunakan internet untuk belajar sehingga dapat mencari informasi atau menggunakan email. Namun, penggunaan internet bisa berbeda, akses internet yang mudah saat ini hanya terasa di daerah perkotaan daripada di daerah pedesaan. Di Indonesia, hampir semua fasilitas publik di daerah perkotaan memiliki jaringan wifi untuk memungkinkan individu mengakses internet secara gratis (Rachmayani, 2016). Kedua, penggunaan internet menjadi kegiatan. Di Indonesia, hingga tahun 1990-an, sepulang sekolah, anak-anak pergi bersama teman-temannya untuk bermain bersama dan interaksi antara lain. Namun kali ini kondisinya akan jarang. Ini karena anak generasi digital cenderung menggunakan internet sebagai kegiatan yang menyenangkan bagi mereka. Dengan menggunakan internet, kebutuhan anak-anak terpenuhi, seperti

mendapatkan hiburan (bermain *game online*, mendengarkan musik, melihat video), mencari informasi yang berkaitan dengan tugas di sekolah, dan juga berinteraksi secara sosial (Valkenburg & Soeters, dalam Rachmayani, 2016; Kominfo & UNICEF, 2013; Umar, David, Hasan, Jusang, & Teimmouri, dalam Rachmayani, 2016).

Selain itu, Rachmayani (2016) juga mengungkapkan ada beberapa keuntungan menggunakan internet. Pertama, mendapatkan informasi. Penggunaan internet dapat menjadi media pembelajaran *online*, informasi yang berkaitan dengan tugas, serta informasi terbaru dapat berdampak pada kognitif pengembangan serta akademik dan persepsi itu terjadi di lingkungan sekitarnya. Kedua, meningkatkan fungsi kognitif. Aktivitas *online* pun bisa meningkat kemampuan untuk merencanakan, persepsi visual, memori pendengaran, ekspresi bahasa pada anak-anak (Johnson, 2010). Ketiga, dapat membangun hubungan dengan yang lain. Jumlah media sosial yang dapat digunakan dengan mudah untuk berinteraksi baik dengan teman atau dengan orang lain secara *online* dapat meningkatkan perkembangan sosial dan hubungan (Subrahmanyam, dkk., dalam Rachmayani, 2016). Hal ini dapat memiliki dampak positif bagi anak-anak untuk berkomunikasi dengan teman-teman yang telah dikenal sehingga fungsi media sosial dapat memfasilitasi komunikasi tidak langsung.

Sementara itu, media sosial dapat memiliki dampak negatif pada seorang anak jika mereka terbuka untuk berkomunikasi dengan individu yang belum dikenal. Jadi mereka mungkin dapat secara terbuka menceritakan tentang kehidupan pribadinya atau pelecehan seksual *online* dapat terjadi. Di samping itu, ada beberapa dampak negatif yaitu kecenderungan gangguan psikologis, kurangnya literasi internet, dan penurunan fungsi visual (Rachmayani, 2016).

Pertama, ketika anak-anak menggunakan internet berlebihan, mereka cenderung memiliki gangguan psikologis. Young (dalam Rachmayani, 2016) menemukan bahwa kecanduan internet, berdampak negatif bagi anak-anak. Kecanduan internet dapat menurunkan prestasi akademik pada anak-anak. Lan dan Lee (dalam Rachmayani, 2016) menemukan bahwa 39,2% variabel yang mempengaruhi individu menjadi kecanduan internet didasarkan pada frekuensi dan waktu penggunaan internet secara berlebihan. Individu yang depresi cenderung untuk menghindari situasi sosial, sehingga internet dapat membuatnya nyaman, Selain itu, ada *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), dan

gangguan kecemasan sosial diprediksi muncul dari penggunaan internet. Individu merasa nyaman untuk berinteraksi dengan orang lain melalui internet dan merasa tidak nyaman ketika berinteraksi sosial secara langsung (Yen, Ko, Wu, dan Yang, dkk., dalam Rachmayani, 2016).

Kedua, anak-anak dapat menggunakan internet, tetapi mereka belum melek internet. Berdasarkan penelitian Yan (dalam Rachmayani, 2016) dari anak-anak berusia 9-13 tahun belum memahami teknis dan sosial yang mengatur perolehan informasi yang diperoleh dari internet. Sedangkan informasi yang didapat dari internet terbuka menyebar bahkan hingga informasi yang harus dikonsumsi untuk orang dewasa. Misalnya, menunjukkan situs-situs porno atau media sosial yang berisi informasi tentang kekerasan, perilaku seksual, dan lainnya (Valkenburg & Soeters, dalam Rachmayani, 2016). Sementara itu, situs-situs tersebut dapat mempengaruhi perkembangan kognitif anak. Terutama anak-anak belajar mengamati dan meniru perilaku. Ketiga, penggunaan internet yang berlebihan juga dapat menurunkan fungsi visual anak-anak. Paparan cahaya dari layar komputer, laptop, atau *smartphone* dalam durasi yang lama dapat mengurangi kekuatan penglihatan (Bener, dkk, dalam Rachmayani, 2016).

Penelitian menemukan bahwa penggunaan teknologi digital memiliki dampak positif dan negatif pada perkembangan anak prasekolah dalam lima domain. Secara akademis, sikap positif terhadap pembelajaran, meningkatkan pengenalan alfabet, meningkatkan keterampilan membaca, dan meningkatkan pengembangan bahasa dan matematika pengetahuan awal yang dikaitkan dengan penggunaan teknologi digital. Secara kognitif, bermanfaat untuk menggunakan teknologi digital untuk meningkatkan keterampilan kecerdasan visual dan mengembangkan keterampilan psikomotorik. Di sisi lain, penggunaan teknologi digital dapat berdampak negatif pada anak-anak usia prasekolah secara fisik, psikologis, dan sosial aspek pengembangan. Secara fisik, anak-anak prasekolah dengan peningkatan penggunaan teknologi digital cenderung kurang aktif secara fisik, meningkatkan risiko obesitas, dan masalah muskuloskeletal. Secara psikologis, menghabiskan terlalu banyak waktu menggunakan teknologi digital meningkatkan risiko anak prasekolah mengembangkan gangguan adiktif, depresi, dan perilaku agresif dan kekerasan, dan menuntun mereka untuk mengalami kesulitan dalam membedakan fantasi dari kenyataan. Secara sosial, penggunaan teknologi digital sering dikaitkan dengan

penurunan waktu dan komunikasi keluarga, peningkatan isolasi sosial, dan menghambat perkembangan keterampilan interpersonal anak-anak prasekolah. Singkatnya, dampak positif penggunaan teknologi digital banyak ditemukan di ranah akademis dan kognitif, sementara dampak negatif banyak ditemukan di ranah fisik, psikologis, dan sosial (Wu, dkk, 2014).

Pengasuhan, Mampukah Kita Mengontrol?

Dibandingkan dengan televisi, perangkat digital dan *online* mungkin lebih sulit untuk dikelola orangtua dengan beberapa alasan. Pertama, perangkat digital dan *online* lebih kompleks secara teknis. Kedua, pasar inovasi dari perangkat digital dan *online* lebih mendorong orangtua untuk terus memperbarui dan menyesuaikan kebiasaan orangtua. Sementara itu, bagi orangtua yang kurang mampu beradaptasi dengan perangkat digital dan *online*, mereka mungkin saja merasa tertinggal dari anak-anak mereka yang sangat terampil menggunakan perangkat digital dan media *online*. Ketiga, seiring perangkat digital menjadi semakin pribadi dan portabel, strategi *parenting* tradisional seperti penggunaan bersama (*co-use*) atau pengawasan media menjadi kurang tersedia atau efektif (Haddon dan Vincent; Mascheroni dan Ólafsson, dalam Livingstone, dkk, 2015).

Mascheroni & Olafsson (dalam Rachmayani, 2016) juga mengungkapkan bahwa salah satu faktor protektif dari bahaya penggunaan internet adalah orangtua. Keluarga adalah sistem yang berkembang pada anak sejak dini, terutama peran orangtua. Sikap orangtua terhadap penggunaan internet anak-anak didasarkan pada usia, pendidikan, dan lingkungan tempat tinggal. Orangtua yang menggunakan internet di tablet atau *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari dapat membuat anak-anak mereka juga cenderung menggunakan internet (Alvarez, dkk dalam Rachmayani, 2016). Fenomena berkembangnya teknologi dengan cepat menuntut orangtua untuk dapat mengembangkan pola pengasuhan yang efektif untuk mengelola penggunaan perangkat digital dan media *online* pada anak (Virasiri, Yunibhand, & Chaiyawat, 2011).

Pengasuhan mengacu pada pengasuhan seorang anak atau anak-anak, khususnya perawatan, cinta, dan bimbingan yang diberikan oleh orangtua. Hal ini terdiri dari metode, teknik, dan kegiatan lain yang digunakan atau diperlukan dalam pemeliharaan anak-anak. Menjadi

orangtua adalah proses membesarkan dan mendidik seorang anak sejak lahir sampai dewasa, yang dilakukan dalam keluarga anak oleh ibu dan ayah atau orangtua kandung. Selain itu, kamus *International Webster* yang terbaru mendefinisikan pengasuhan sebagai tindakan atau proses berfungsi sebagai orangtua dan membesarkan anak-anak. Ini mengacu pada keterampilan atau aktivitas merawat anak sebagai orangtua (Virasiri, Yunibhand, & Chaiyawat, 2011).

Interaksi sosial di masa kanak-kanak dan remaja mengalami perubahan besar karena internet dan telepon seluler. Saat ini anak-anak di sekolah dasar sering sudah membawa ponsel mereka sendiri. Ponsel memberi orangtua kesempatan untuk memantau dengan menelepon atau mengirim pesan teks. Bahkan jika sekolah tidak mengizinkan penggunaan telepon seluler, orangtua masih ingin anak-anak mereka membawanya dalam situasi-situasi mendesak (Barron dalam Gabriels, 2016). Munculnya aplikasi seluler yang mengaktifkan GPS memungkinkan orangtua untuk terus memonitor anak-anak mereka. Meskipun pemantauan orangtua, kontrol, dan keterlibatan adalah tugas orangtua yang penting, namun ada beberapa pendapat yang mengungkapkan bahwa keberadaan aplikasi ini menimbulkan sejumlah kekhawatiran yang harus diingat saat diterapkan. Aplikasi-aplikasi ini mungkin menciptakan situasi *overproximity*, yang menipu orangtua ke dalam kontrol yang salah untuk perawatan. Selain itu, mereka memiliki potensi untuk memungkinkan *overinvolvement*, yang mungkin menghambat proses perkembangan menuju otonomi dan kemandirian. Untuk itu, orangtua sebaiknya tetap mempertahankan jarak yang tepat dan kritis pada anak (Gabriels, 2016).

Berdasarkan kerangka kerja gaya pengasuhan Baumrind (1991, dalam Wong, Ho, & Chen, 2015) sepanjang dimensi kontrol orangtua dan respons orangtua, empat kategori besar gaya pengasuhan didefinisikan:

- Pola asuh otoritatif yang ditandai dengan tingkat tuntutan yang tinggi, kehangatan, dan otonomi psikologis;
- Pola asuh otoriter yang ditandai dengan tingkat tuntutan yang tinggi, namun tingkat kehangatan dan otonomi psikologisnya rendah;
- Pola asuh permisif dicirikan oleh tingkat tuntutan yang rendah dan tingkat respons yang relatif tinggi;
- Orangtua yang ceroboh atau *laissez-faire* dicirikan oleh tingkat tuntutan yang rendah dan tingkat responsif yang rendah pula.

Wong, Ho, & Chen (2015) menerapkan keempat gaya pengasuhan dalam pengasuhan internet, sebuah penelitian terbaru menemukan bahwa gaya pengasuhan internet otoritatif adalah jenis yang paling dominan yang diadopsi. Orangtua mengharuskan anak-anak mereka untuk membangun penggunaan dan perilaku Internet yang bertanggung jawab dengan menetapkan dan mendiskusikan aturan dengan mereka. Gaya pengasuhan internet kedua yang paling sering digunakan adalah gaya permisif di mana orangtua tidak menetapkan aturan dan pembatasan untuk anak-anak dan menghindari konfrontasi pada saat yang sama. Namun, mereka akan menunjukkan dorongan dan perhatian saat dibutuhkan. Sebaliknya, mendefinisikan aturan ketat dan batasan untuk anak-anak mereka untuk patuh tetapi tidak pernah menjelaskan atau berbicara tentang aturan-aturan berselancar di internet dengan anak-anak mereka adalah strategi umum yang diadopsi oleh orangtua dengan gaya otoriter. Gaya ini kurang populer di kalangan orangtua daripada yang sebelumnya. Jenis gaya paling tidak populer di antara orangtua adalah gaya pengasuhan internet ala *laissez-faire*. Orangtua tidak begitu memperhatikan penggunaan internet oleh anak-anak mereka. Mereka tidak akan menetapkan aturan untuk membatasi anak-anak mereka dan pada saat yang sama, tidak akan menunjukkan dukungan atau memberikan bimbingan kepada anak-anak mereka.

Hasil penelitian Anandari (2016) menunjukkan bahwa gaya pengasuhan permisif yang diterapkan oleh orangtua mempengaruhi anak-anak untuk menderita kecanduan *game online*. Biasanya, orangtua dengan gaya pengasuhan permisif memberikan perawatan yang kurang menuntut kepada anak-anak mereka. Mereka cenderung memberi lebih banyak kebebasan atau peluang kepada anak-anak mereka untuk mengekspresikan perasaan atau minat mereka. Sayangnya, kebanyakan orangtua dengan dimensi gaya pengasuhan ini tidak memantau kegiatan anak-anak mereka dan memberikan kontrol yang lebih sedikit terhadap perilaku anak-anak mereka (Shaffer & Kipp dalam Anandari, 2016). Bahkan, kontrol dan disipliner orangtua jelas diperlukan untuk membentuk perilaku anak-anak dan mengelola kebiasaan mereka, terutama terhadap *game online*. Ketika anak-anak mulai terbiasa bermain *game online* tanpa batasan, anak-anak mungkin menderita kecanduan *game online* yang diindikasikan oleh kecenderungan mereka untuk terus bermain dan mengabaikan interaksi sosial dan realitas mereka (Clark & Scott dalam Anandari, 2016). Kecanduan terhadap *game online* bisa sangat

berbahaya karena menyebabkan anak-anak kehilangan minat dalam melakukan aktivitas lain daripada bermain *game online*, mengabaikan keluarga dan teman-teman mereka, dan secara psikologis melarikan diri dari masalah yang harus mereka selesaikan (Young dalam Anandari, 2016). Selain itu, anak-anak dapat menggunakan *game online* sebagai media untuk mendapatkan informasi dan kepuasan yang mungkin tidak mereka temukan di dunia nyata (Padwa & Cunhingham, dalam Anandari, 2016).

Budaya barat dalam pandangan umum orangtua yang otoritatif lebih kondusif untuk perkembangan anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang diasuh oleh gaya pengasuhan yang otoritatif cenderung mengembangkan harga diri yang lebih tinggi, prestasi akademik yang lebih baik, depresi yang lebih rendah, dan kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, orangtua yang otoriter mempengaruhi harga diri dan hasil akademis anak-anak secara negatif. Di bawah pola asuh otoriter, anak-anak juga cenderung menggunakan prestasi maladaptif strategi seperti "harapan kegagalan", "perilaku tugas yang tidak relevan" dan "pasif". Pengaruh pola asuh permisif tidak konsisten. Namun, apa yang dilihat sebagai pengasuhan yang optimal dapat bervariasi tergantung pada budaya. Perbedaan budaya antara praktik pengasuhan barat dan Asia agak substansial. Orangtua Asia lebih memilih orangtua yang otoriter karena mereka umumnya percaya bahwa ini akan memiliki pengaruh positif pada perilaku anak-anak, sosialisasi, dan hasil akademik. Selain itu, hasil penelitian menggunakan subyek Asia tidak kompatibel dengan mereka yang menggunakan mata pelajaran barat. Pola asuh otoriter ditemukan memiliki dampak positif pada prestasi akademik anak-anak, sedangkan orangtua yang otoritatif tidak. Beberapa penelitian lain memiliki beragam kesimpulan tentang manfaat dan bahaya dari gaya pengasuhan yang berbeda (Wong, Ho, & Chen 2015).

Kelemahan orangtua pada latar belakang realitas digital menciptakan pengasuhan yang berisiko. Ini berarti pengasuhan yang tidak berhasil dalam mewujudkan tujuannya untuk membesarkan dan mendidik anak-anak dan mempersiapkan mereka untuk hidup sebagai orang dewasa yang sehat, mandiri, dan otentik dengan ketahanan untuk menangani tuntutan.

Peran Orangtua

Anak-anak di era milenial acap tidak akrab dengan orang dewasa. Mereka mungkin menemukan diri mereka sendiri saat mereka menghadapi kegembiraan, rasa sakit, dan frustrasi yang merupakan bagian dari kehidupan mereka di hamparan luas internet. Pada saat yang sama, orangtua mereka, orang-orang yang tidak akrab dengan adat istiadat dan pengaruh arena ini, mungkin mengalami ketidakberdayaan, frustrasi, dan kecemasan, atau secara bergantian mungkin terlalu tenang dan percaya diri mengenai perintah anak-anak mereka terhadap teknologi dan cara menggunakannya. Bahaya adalah meruntuhkan fondasi pengasuhan - keterikatan antara anak-anak dan orangtua. Internet memengaruhi arah keterikatan anak-anak.

Fungsi orangtua - komitmen, investasi, dan cinta - diperlukan untuk membesarkan anak-anak dalam realitas perubahan yang dipercepat. Kemampuan dasar orangtua tetap relevan, namun mereka harus mengambil bentuk baru yang sesuai dengan tempat, waktu, dan budaya yang baru muncul. Agar orangtua mampu menghadapi realitas digital yang menantang ini, kami menyarankan agar orangtua belajar dan mengeksplorasi media yang baru. Media baru juga dapat digunakan untuk membentuk komunitas dan meringankan kesepian orangtua. Orangtua dan profesional juga dapat memanfaatkan media ini untuk mengembangkan hubungan berdasarkan diskusi dan keterlibatan di antara mereka serta untuk mendorong kegiatan pendidikan dengan strategi kerjasama, yakni setiap orang berkontribusi pada kerjasama ini (Galon & Cohen, 2014).

Internet menawarkan banyak peluang kepada anak-anak yang dapat mereka manfaatkan, seperti untuk belajar, komunikasi, dan kreativitas. Pada saat yang sama, penggunaan internet juga dapat berarti risiko bagi anak-anak, yang dapat mengakibatkan bahaya, misalnya ditindas secara *online* atau informasi pribadi yang diberikan di internet (Helsper, dkk, dalam Dürager & Sonck, 2014). Livingstone, dkk (2015) mengungkapkan *parental mediation* (mediasi orangtua) merupakan beragam praktik yang digunakan orangtua untuk mengelola dan mengatur pengalaman anak-anak mereka dengan media. Hal ini dianggap penting dalam keluarga, dan sebagai konsekuensinya bagi pembuat kebijakan, sebagai sarana utama untuk memastikan bahwa lingkungan media domestik disesuaikan dengan kebutuhan dan kompetensi khusus setiap anak serta nilai dan prioritas orangtua. Livingstone dan Helsper (2008) kemudian meneliti tentang

strategi mediasi orangtua dari penggunaan internet anak-anak. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan lima jenis mediasi orangtua, termasuk (1) mediasi aktif penggunaan internet; (2) mediasi aktif keamanan internet; (3) mediasi restriktif; (4) pembatasan teknis; (5) pemantauan. Ada kemungkinan bahwa tipe baru mediasi orangtua akan muncul.

Livingstone dan Helsper (2008) berpendapat bahwa dengan memediasi penggunaan media pada anak-anak, orangtua secara khusus memainkan peran penting dalam perkembangan literasi internet anak mereka, kemampuan mereka untuk menggunakan peluang dan untuk mencegah risiko. Mediasi terdiri dari berbagai gaya pengasuhan yang berbeda, mulai dari tidak terlibat dengan perilaku media anak hingga mediasi yang sangat aktif. Studi pada tayangan televisi dan video game umumnya membedakan tiga gaya mediasi: (1) mediasi aktif atau instruktif, yang melibatkan penjelasan dan diskusi konten media yang diakses anak-anak; (2) aturan mediasi atau pengaturan tentang di mana, kapan, berapa lama, dan apa yang harus diakses; dan (3) penggunaan bersama, yang terdiri dari semua jenis kegiatan media bersama oleh orangtua dan anak-anak. Karakteristik khusus dari penggunaan internet menimbulkan dua gaya mediasi tambahan. Teknologi ini memungkinkan (4) memantau atau memeriksa aktivitas *online* anak-anak sesudahnya; dan (5) membatasi konten *online* atau waktu yang dihabiskan secara *online* dengan menerapkan larangan atau filter teknis (Livingstone dkk., dalam Dürager & Sonck, 2014).

Hal ini telah dikembangkan menggunakan analisis faktor pertama di Inggris (Livingstone & Helsper, 2008), kemudian diperluas ke 25 negara (Livingstone dkk., 2011), dan validitas analisis faktornya di setiap negara diuji oleh Dürager dan Sonck (2014).

- Mediasi aktif penggunaan internet: praktik seperti berbicara tentang konten internet dan aktivitas *online*, duduk di dekatnya saat anak sedang *online* dan secara aktif membagikan pengalaman daring anak.
- Mediasi aktif keamanan internet: kegiatan dan rekomendasi yang ditujukan untuk mempromosikan penggunaan internet yang lebih aman dan bertanggung jawab.
- Mediasi restriktif: pengaturan aturan yang membatasi waktu yang dihabiskan untuk *online*, lokasi penggunaan, serta konten dan kegiatan.
- Pembatasan teknis: penggunaan perangkat lunak dan alat teknis untuk

memfilter, membatasi, dan memantau aktivitas *online* anak-anak.

- **Monitoring:** memeriksa akses *online* anak-anak setelah digunakan. (Livingstone, 2015)

Penelitian Catherine, Pandia, dan Pristinella (2017) bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana orangtua Indonesia mengelola anak-anak sekolah dasar mereka (usia 6-12) menggunakan *gadget*. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa orangtua menyesuaikan strategi mediasi orangtua dengan karakteristik perkembangan anak. Perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar ditandai oleh kemampuan anak untuk berpikir logis (Santrock, dalam Catherine, Pandia, & Pristinella, 2017). Mereka lebih sensitif terhadap motif di balik perilaku (Kuhn in Lai, dalam Catherine, Pandia, & Pristinella, 2017). Kondisi ini menyebabkan anak-anak cenderung mempertanyakan alasan mengapa orangtua menetapkan aturan atau batasan tertentu dalam menggunakan *gadget* ketika mereka memasuki usia sekolah dasar. Oleh karena itu, ketiga subjek mulai menggunakan mediasi aktif ketika anak-anak mereka memasuki usia sekolah.

Hasil penelitian Catherine, Pandia, dan Pristinella (2017) menemukan bahwa ketiga ibu di Indonesia menggabungkan beberapa jenis mediasi orangtua untuk mengelola penggunaan *gadget* anak-anak mereka. Mediasi aktif digunakan, karena peningkatan kemampuan kognitif anak usia sekolah dasar. Namun, semua ibu menghadapi masalah yang sama ketika menjelaskan dan mendiskusikan konten seksual kepada anak-anak mereka. Persepsi ibu terhadap kendali diri yang rendah pada anak-anak juga menyebabkan semua ibu menggunakan mediasi restriktif. Pembatasan teknis jarang digunakan karena beberapa orangtua memiliki keterampilan teknologi rendah. Inkonsistensi dalam praktik mediasi orangtua mungkin terjadi ketika orangtua mempercayakan anak-anak mereka dengan anggota keluarga besar. Ayah juga cenderung kehilangan aturan yang ditetapkan oleh ibu dan menghambat efektivitas mediasi orangtua.

Referensi

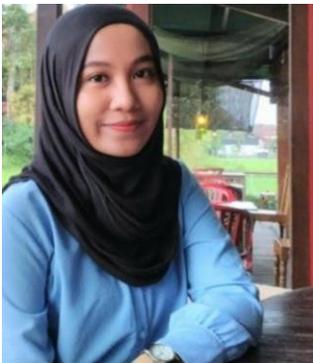
- Anandari, D. R. (2016). Permissive parenting style and its risks to trigger online game addiction among children. *Asian Conference 2nd Psychology & Humanity* (pp. 773-781). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Catherine, O., Pandia, W. S. S., & Pristinella, D. (2014). Exploring parental mediation of elementary school-aged children's gadget use. In

- International Conference on Psychology and Multiculturalism 2017* (pp. 134-145). Jakarta: Atma Jaya Catholic University of Indonesia.
- Dürager, A. and Sonck, N. (2014) *Testing the reliability of scales on parental internetmediation*. London: EU Kids Online, LSE.
- Gabriels, K. (2016). 'I keep a close watch on this child of mine': a moral critique of other-tracking apps. *Ethics and Information Technology*, 18(3), 175-184.
- Galon, E., & Cohen, R. (2014). Parents and parenting in a developing digital reality: The challenge of significant parenting in the internet age. *Adult Education in Israel*, 13, 160-181.
- Johnson, G. M. (2010). Young children's Internet use at home and school: Patterns and profiles. *Journal of Early Childhood Research*, 8(3), 282-293. doi:10.1177/1476718x10379783
- Livingstone, S., Mascheroni, G., Dreier, M., Chaudron, S., & Lagae, K. (2015). *How parents of young children manage digital devices at home: The role of income, education and parental style*. London: EU Kids Online.
- Rachmayani, D. (2016, November). Internet for children: A review study. In *Proceedings of the 3rd International Conference on Early Childhood Educations*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Virasiri, S., Yunibhand, J., & Chaiyawat, W. (2011). Parenting: What are the critical attributes? *Journal of the Medical Association of Thailand*, 94(9), 1109-1116.
- Wong, Y. C., Ho, K. M., & Chen, H. (2015). Internet supervision and parenting in the digital age: The case of Shanghai. *The Open Family Studies Journal*, 7(1), 112-123.
- Wu, C. S. T., Fowler, C., Lam, W. Y. Y., Wong, H. T., Wong, C. H. M., & Loke, A. Y. (2014). Parenting approaches and digital technology use of preschool age children in a Chinese community. *Italian journal of pediatrics*, 40(44), 1-8.

BIODATA PENULIS



Aftina Nurul Husna, S.Psi., M.A adalah staf pengajar di Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Muhammadiyah Magelang. Menamatkan program sarjana di Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro (2012) dan program magister bidang Psikologi Pendidikan di Universitas Gadjah Mada (2016). Menekuni psikologi kewirausahaan dan tertarik pada isu pengembangan kewirausahaan bagi anak muda serta regulasi diri pada mahasiswa. Korespondensi: anhusna@ummgl.ac.id



Diah Utari Medianingrum, S.Psi, M.Psi., Psikolog. adalah seorang praktisi psikologi yang berfokus pada bidang pendidikan dan perkembangan. Penulis menempuh pendidikan Sarjana Psikologi di Universitas Diponegoro dan melanjutkan pendidikan Magister Psikologi Profesi di Universitas Gadjah Mada. Setelah lulus dan memperoleh gelar kemagisteran serta Profesi Psikolog, penulis lebih banyak berkarya dalam memberikan layanan psikologi, baik sebagai konselor maupun assesor di biro psikologi, beberapa institusi pendidikan serta BUMN. Minat yang besar pada dunia pendidikan dan aktivitas sosial juga mendorong penulis untuk mengajar di Prodi S1 Psikologi Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta pada tahun 2018. Korespondensi: diah.utari02@gmail.com.



Estrelita Gracia Siburian, S.Psi., M.Sc. adalah seorang *blogger* dan praktisi psikologi. Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (2010) sebelum melanjutkan pendidikan *Master of Psychology* di Asia University, Taiwan (2016). Perannya sebagai kakak dari seorang adik dengan *learning disability*, menjadi ketertarikan awal penulis meminati bidang psikologi perkembangan anak, parenting dan *cross-*

cultural relationship. Bersama seorang psikolog, penulis mendirikan Encyclo Parents, sebuah media informatif dan edukatif mengenai *parenting* dan pernikahan. Penulis kelahiran 22 Juli 1992 ini juga aktif membagikan ide dan pengalamannya mengenai *cross-cultural relationship* dan *parenting* melalui blog pribadinya, www.momentizing.com, maupun secara *offair*. Korespondensi: estagracias@yahoo.com.



Imam Faisal Hamzah, S.Psi., M.A. adalah dosen Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (2013) dan Magister Psikologi peminatan Psikologi Sosial dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (2016).



Kurniasih Ayu Archentari, S.Psi., M.Psi., Psikolog adalah seorang psikolog klinis dewasa lulusan Magister Psikologi Profesi Universitas Padjadjaran pada tahun 2018. Selain seorang psikolog, penulis yang juga seorang ibu ini memiliki kegemaran menulis dalam artikel online dengan tema-tema psikologi, seperti keluarga, *parenting*, pernikahan. Selain menulis di *website online* seperti *Hipwee* dan *Tumblr*, penulis bersama salah seorang temannya membuat sebuah akun referensi digital

bernama *Encyclo Parents* yang membahas mengenai tema-tema keluarga, pernikahan, *parenting*, dan *cross-cultural relationship & parenting*. Perannya sebagai isteri sekaligus ibu banyak menginspirasi dalam membuat tulisan yang kemudian dikaitkan dengan teori-teori psikologi. Selain itu, penulis kelahiran 25 Mei 1992 ini juga telah mempublikasikan 3 penelitiannya dengan tema kecemasan kematian pada dewasa madya dikaitkan dengan religiusitas, kecemasan kematian pada pasien jantung koroner dikaitkan dengan pengaruh Logoterapi, dan kualitas hidup pada pasien CKD yang mengalami hemodialisa. Korespondensi: aarchentari@yahoo.com.



Martaria Rizky Rinaldi, S.Psi., M.Psi., Psikolog. adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi di Universitas Diponegoro. Pendidikan Magister Psikologi Profesi dengan peminatan bidang Psikologi Klinis diselesaikan di Universitas Gadjah Mada dengan predikat *cumlaude*. Selain mengajar, penulis melakukan praktik psikologi di beberapa biro psikologi. Penulis juga menjadi narasumber pelatihan motivasi, pengembangan diri, karier, dan pengasuhan. Korespondensi: martariarizky@gmail.com



Mega Tala Harimukthi, S.Psi., M.Psi., Psikolog adalah seorang Psikolog Klinis Dewasa yang saat ini sedang bermukim di Swedia hingga akhir tahun 2019. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pada tahun 2012. Penulis bergabung bersama Yayasan Gerakan Indonesia Mengajar menjadi Pengajar Muda dengan masa penugasan 2012 hingga 2014 di Kabupaten Majene, Sulawesi Barat. Kemudian pada tahun 2014 penulis bekerja sebagai editor buku di Kepustakaan Populer. Pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa Universitas Indonesia. Sejak tahun 2018 penulis melanjutkan karier sebagai *associate assessor* di beberapa lembaga Psikologi di Jakarta. Penulis mendalami topik psikologi klinis, antara lain tentang kecemasan, *parenting*, *fathering*, *caregiver* pasien kanker, *self-compassion*, *mindfulness*, dan *Acceptance and Commitment Therapy*. Penulis praktik sebagai psikolog yang melayani konseling secara online melalui *platform* Kalm. Korespondensi: megatala@gmail.com.



Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A. adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (2014) dan Magister Psikologi peminatan Psikologi Sosial dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (2016), yang seluruhnya berhasil memperoleh predikat *Cumlaude Terbaik*. Setelah menyelesaikan pendidikan tersebut, penulis bekerja sebagai dosen IAIN Surakarta (2017)

sebelum mendedikasikan diri di almamater tercintanya, Universitas Diponegoro (2018– sekarang). Penulis kelahiran 23 Februari 1992 ini menulis dan berkontribusi dalam beberapa buku, antara lain Psikologi Relasi Sosial (2018), Pemberdayaan Keluarga, dalam Perspektif Psikologi (2018), Psikologi Forensik (2019), Bercerita Jawa, Sehimpun Perayaan untuk Darmanto Jatman (2019), dan Buku Ajar Kuliah Kerja Nyata. Tema riset yang menjadi fokus penulis ialah relasi sosial dan perilaku politik. Korespondensi: zulfa.alfaruqy@gmail.com.



Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S. Psi., M. Psi., Psikolog adalah seorang psikolog yang menuntaskan jenjang sarjananya di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pada tahun 2014 dan melanjutkan pendidikan jenjang Magister Psikologi Profesi di Universitas Padjadjaran dengan peminatan Psikologi Klinis Dewasa. Setelah menyelesaikan studi pada tahun 2018, penulis aktif sebagai konselor dalam Kalmselor, sebuah penyedia wadah konseling berbasis *online*. Mulai tahun 2019 ia

bekerja sebagai Dosen UIN Walisongo Semarang. Penulis kelahiran Pati pada 17 Januari 1992 ini banyak tertarik pada bidang psikologi kesehatan seperti yang terlihat pada beberapa riset terakhirnya baik mengenai pasien maupun *caregiver* pasien *Chronic Kidney Disese* yang menjalani hemodialisa.. Korespondensi: nadya17ariyanihn@gmail.com.



Rahimmatussalisa, S.Psi., M.A. adalah perempuan kelahiran Kebumen Jawa Tengah. Lulus dari Universitas Diponegoro pada bulan Maret 2015 dan langsung mendedikasikan ilmu psikologinya untuk mengajar di salah satu sekolah menengah atas di kota kelahirannya dan sampai sekarang masih mengajar di sekolah tersebut. Kemudian, tahun 2016 mendapat kesempatan untuk melakukan studi lanjutan di Universitas Gadjah Mada dengan peminatan *Mind Brain and Performance* yang banyak

mengkaji tentang performa pendidikan dengan basis neurosains. Dua peran sebagai pengajar dan mahasiswa tak membuatnya mangkir dari tugasnya menyelesaikan studi dan lulus pada tahun 2018. Pengalaman penelitian yang terakhir ia lakukan adalah menjadi salah satu tim peneliti bersama beberapa dosen psikologi Universitas Gadjah Mada yang meneliti para seniman batik Yogyakarta. Email: rahimmatussalisa@gmail.com



Randwitya Ayu Ganis Hemasti, S.Psi., M.Psi., Psikolog., adalah dosen psikologi sekaligus psikolog di Karawang, Jawa Barat. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi dari Universitas Diponegoro dan Magister Psikologi Profesi yaitu dengan peminatan psikologi pendidikan dari Universitas Gadjah Mada. Fokus penelitian yang sering dilakukan oleh peneliti terkait Anak Berkebutuhan Khusus khususnya dalam Psikologi pendidikan. Sampai sekarang, penulis berpraktik sebagai Psikolog dan menangani berbagai masalah di bidang pendidikan khususnya remaja dan anak. Korespondensi : randwityaayuganis@yahoo.co.id



ialah kekerasan, logoterapi, dan depresi. Korespondensi: arla_teresa@yahoo.co.id

Terendienta Pinem, S.Psi., M.Psi., Psikolog adalah Psikolog Sekolah di BPK Penabur Bandar Lampung. Penulis lahir di Bandar Lampung pada tanggal 3 Juni 1992. menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dan Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Penulis yang intensif mengikuti perkembangan penelitian terbaru ini juga aktif memberikan seminar dan pelatihan di publik. Tema riset yang menjadi fokus penulis



mendedikasikan diri di Universitas Muhammadiyah Purwokerto (September 2018–sekarang). Penulis kelahiran 2 Agustus 1989 ini mempunyai kegemaran berkaitan dengan riset-riset pendidikan, teknologi, game dan menangani klien di lembaga psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Korespondensi yusa.zaldy899@gmail.com

Zaldhi Yusuf Akbar, S.Psi., M.Psi., Psikolog. adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dan Magister Psikologi Profesi Bidang Pendidikan dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Setelah menyelesaikan pendidikan tersebut, penulis bekerja sebagai Psikolog di Lembaga psikologi konsultasi dan perilaku kusmawardhani (Juni- Agustus 2018) sebelum



**PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP
JL. PROF. SOEDARTO, S.H., TEMBALANG
KOTA SEMARANG, JAWA TENGAH
TELP/FAX (024) 7460051
EMAIL PSIKOLOGI@LIVE.UNDIP.AC.ID**