



DINAMIKA KELUARGA & KOMUNITAS DALAM MENYAMBUT SOCIETY 5.0

Empowered Families, Empower Community

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

DINAMIKA KELUARGA & KOMUNITAS DALAM MENYAMBUT SOCIETY 5.0.

Penulis:

Dosen-dosen Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

**PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

DINAMIKA KELUARGA & KOMUNITAS DALAM MENYAMBUT SOCIETY 5.0.

Penyunting : Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.
Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si, Ph.D.

Penulis : Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.
Anggun Resdasari Prasetyo, S.Psi., M.Psi.
Annastasia Ediaty, S.Psi., M.Sc. Ph.D.
Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si, Ph.D.
Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi., M.Si
Dr. Novi Qonitatin, S.Psi, M.A.
Dr. phil. Dian Veronika Sakti K, S.Psi., M.Psi.
Dra. Darosy Endah Hyoscyamina, M.Pd
Dra. Diana Rusmawati, M.Psi.
Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si
Dra. Frieda NRH, M.S.
Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi
Harlina Nurtjahjanti, S.Psi., M.Si.
Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi
Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi., M.Psi
Imam Setyawan, S.Psi., M.A
Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Psi.
Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.
Nailul Fauziah, S.Psi., M.Psi
Salma, S.Psi., M.Psi.
Suparno, S.Pd.MSI

Perancang Sampul : Dwi Widyastuti, A.Md.

ISBN 978-623-92910-9-9

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. Dicitak 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 PENGANTAR

Society 5.0 merupakan sebuah *Society* periode kelima yang mengikuti empat tahapan sebelumnya, yaitu *hunting society*, *agrarian society*, *industrial society*, dan *information society*, yang bertujuan membentuk *human-centered society*, dimana produk dan layanan akan memenuhi beragam kebutuhan dan mengurangi kesenjangan ekonomi dan sosial, sehingga manusia dapat hidup secara nyaman dan keberlangsungan hidupnya terjamin. Aktor utama dalam era yang mengedepankan bersatunya dunia maya dan dunia nyata ini bukanlah teknologi, melainkan manusia dengan segala kebutuhan dan kapabilitasnya.

Human-centered society ini memberikan konteks dalam Buku *Dinamika Keluarga dan Komunitas dalam Menyambut Society 5.0*, yang isinya terdiri dari beragam bagian. Bagian pertama berisi bab-bab mengenai keluarga, pengasuhan, dan pendidikan. Bagian kedua berisi beberapa bab yang mengulas topik-topik seputar generasi dan ikatan relasi. Bagian ketiga memuat beberapa bab tentang teknologi informasi untuk kesehatan mental. Keterikatan keluarga dan pekerjaan menjadi tema utama yang mewarnai bab-bab dalam bagian keempat. Sementara, bagian kelima menutup buku ini dengan topik utama tantangan keluarga esok hari.

Buku ini adalah buah karya para dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Buku ini dirilis khusus untuk menyambut Dies Natalis ke-25 atau Lustrum ke-5 fakultas (18 Agustus 1995 – 18 Agustus 2020), dan dipersembahkan untuk para perintis dan pendiri Fakultas Psikologi UNDIP, seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UNDIP, alumni, *stakeholder*, dan masyarakat luas. Kami mengucapkan terima kasih kepada para kontributor dan penyunting yang telah menyumbangkan buah pikirannya untuk menyusun buku ini. Kami berharap buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca dari beragam kalangan.

Akhir kata, di tahun ke-25 nya, harapan terbesar pada civitas akademika Fakultas Psikologi UNDIP untuk semakin *supeket* dan saling asah asih asuh, menjadi tak terelakkan, sehingga bersama-sama dapat bergandengan tangan dalam terus berkarya secara optimal untuk nusa dan bangsa tercinta. Psikologi Bisa, Psikologi Jaya, Psikologi Pasti Lebih Baik!!!

Semarang, Mei 2020

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Identitas	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
BAGIAN I	
KELUARGA, PENGASUHAN, DAN PENDIDIKAN	1
Keluarga Tangguh Anak Tangguh Menghadapi Masyarakat 5.0. <i>Diana Rusmawati</i>	3
Inovasi Pendidikan dan Pola Asuh di Masyarakat Menghadapi Era Society 5.0. <i>Suparno</i>	15
Peran Guru dalam Menjawab Tantangan Pelaksanaan Pendidikan Inklusi di Era Society 5.0. <i>Ika Febrian Kristiana</i>	26
Helicopter Parenting dan Dampak Psikologisnya bagi Mahasiswa <i>Dian Ratna Sawitri, Frieda NRH</i>	48
BAGIAN II	
GENERASI DAN IKATAN RELASI	59
Relasi Remaja dan Teknologi: Memahami Generasi Milenial <i>Novi Qonitatin</i>	61
Generasi Milenial: Relasi Sosial dan Perilaku Politiknya <i>Muhammad Zulfa Alfaruqy</i>	70
Mengenal Generasi Alfa: Memahami Dinamika dalam Keluarga Generasi <i>Digital Native</i> <i>Lusi Nur Ardhiani</i>	82
Cyberbullying: Peran Keluarga dan Masyarakat untuk Memutus Mata Rantainya <i>Erin Ratna Kustanti</i>	98
BAGIAN III	
TEKNOLOGI INFORMASI UNTUK KESEHATAN MENTAL	119
Dampak Positif Teknologi Informasi terhadap Keluarga <i>Annastasia Edianti</i>	121

Pemanfaatan Internet dan Teknologi Informasi dalam Program Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat di Era Society 5.0.	
<i>Salma</i>	132
Penerapan Intervensi Psikologis Berbasis Teknologi: Alternatif Penanganan Isu Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Era Masyarakat 5.0.	
<i>Dian Veronika Sakti Kaloeti</i>	150
Mutimedia dan Teknologi bagi Anak dengan <i>Autism Sectrum Disorder</i> (ASD)	
<i>Dinie Ratri Desiningrum</i>	163
BAGIAN IV	
KETERKAITAN KELUARGA DAN PEKERJAAN	181
Keluarga, Pekerjaan, dan Kebahagiaan	
<i>Anggun Resdasari Prasetyo</i>	183
Media Sosial dan Keseimbangan Peran dalam Pekerjaan-Keluarga	
<i>Ika Zenita Ratnaningsih</i>	197
Workplace Social Support: Landasan Pengelolaan Resistensi Karyawan dalam Menghadapi Perubahan Organisasi di Era Society 5.0	
<i>Harlina Nurtjahjanti</i>	209
Nyaman Hidup Sendiri: Perspektif Kebahagiaan Masyarakat Society 5.0	
<i>Agustin Erna Fatmasari</i>	224
BAGIAN V	
TANTANGAN KELUARGA ESOK HARI	241
Sebuah Kenyamanan yang Membahayakan: Kajian Tantangan Keluarga di Era Masyarakat 5.0.	
<i>Endang Sri Indrawati</i>	243
Penguatan Keluarga Menyambut Era Society 5.0. dalam Perspektif Psikologi Islam	
<i>Darosy Endah Hyoscyamina</i>	254
Merancah Family Well-Being Melalui Komunikasi Keluarga	
<i>Imam Setyawan</i>	269
Harmonis dalam Keluarga di Era 5.0.	
<i>Nailul Fauziah</i>	284
BIODATA PENULIS	299

BAGIAN I

KELUARGA, PENGASUHAN, DAN PENDIDIKAN

Keluarga Tangguh Anak Tangguh Menghadapi Masyarakat 5.0

Dra. Diana Rusmawati, M.Psi.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
dianarusmawati.psikolog@gmail.com

Pendahuluan

Masyarakat 4.0 telah berkembang menjadi masyarakat 5.0. Masyarakat 5.0 memiliki kekhasan pada orientasi pemberdayaan semua aktor dan partisipasi aktifnya dalam kehidupan yang aman, nyaman, dan sejahtera. Perkembangan menjadi masyarakat 5.0. identik dengan berbagai manfaat, antara lain mempermudah mobilitas, memanfaatkan robot untuk praktik medis, memungkinkan praktik layanan medis jarak jauh sehingga penanganan gangguan kesehatan menjadi lebih cepat, dan memperpanjang harapan hidup. Manfaat lain yang bisa diperoleh dengan menggunakan teknologi baru termasuk Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), robot, dan sensor untuk inspeksi dan pemeliharaan sistem yang memerlukan keahlian khusus, maka deteksi tepat dapat dilakukan lebih awal. Dengan begitu, kecelakaan tak terduga bisa diminimalisir, keamanan dan produktivitas meningkat.

Masyarakat 5.0 merupakan masa depan baru umat manusia dengan pemanfaatan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan. Tujuannya adalah menyeimbangkan kemajuan teknologi dengan penyelesaian masalah sosial yang terintegrasi. Era masyarakat 5.0 adalah zaman di mana teknologi sangat dekat dengan kehidupan manusia dan *artificial intelligence* akan semakin dikembangkan dengan tujuan mempermudah kehidupan manusia, mulai dari kehidupan sosial, ekonomi, pendidikan, hingga kesehatan. Nilai baru yang diciptakan melalui inovasi akan menghilangkan kesenjangan regional, usia, jenis kelamin, dan bahasa serta memungkinkan penyediaan produk dan layanan yang dirancang secara halus untuk beragam kebutuhan individu dan kebutuhan laten. Dengan cara ini, akan mungkin untuk mencapai masyarakat yang dapat mempromosikan pembangunan ekonomi dan menemukan solusi untuk masalah sosial. Akan tetapi untuk mencapai hal tersebut bukanlah hal yang mudah.

Sekarang ini, prioritas pada umumnya adalah pada sistem sosial, ekonomi, dan organisasi dengan hasil bahwa kesenjangan telah muncul dalam produk dan layanan yang diterima individu berdasarkan pada kemampuan individu dan alasan lainnya. Sebaliknya, masyarakat 5.0 sebagai agen pekerjaan dan penyesuaian yang telah dilakukan manusia hingga sekarang, membebaskan manusia dari pekerjaan dan tugas sehari-hari yang tidak praktis yang tidak mereka kuasai dengan baik. Keadaan tersebut memungkinkan munculnya nilai baru yaitu semuanya dilakukan hanya sesuai dengan kebutuhan saja. Sehingga mengoptimalkan seluruh sistem sosial dan organisasi. Sehingga situasi tersebut bisa dikatakan sebagai masyarakat yang berpusat pada setiap orang dan bukan masa depan yang dikendalikan dan dimonitor oleh *artificial intelligence* dan robot. Jepang bertujuan untuk menjadi negara pertama di dunia untuk mencapai masyarakat yang berpusat pada manusia (Society 5.0) di mana setiap orang dapat menikmati kehidupan berkualitas tinggi yang penuh semangat.

Dampak positif terhadap kehidupan sosial dan organisasi telah tergambarkan, bagaimana dengan perubahan stabilitas dan kemampuan mental, perhatian, ingatan, bahasa dan pemikiran, serta logika dan kreativitas yang semuanya itu akan membentuk perkembangan kognitif? Perubahan dan stabilitas dalam emosi, kepribadian dan hubungan sosial akan membentuk perkembangan psikososial, yang dapat memengaruhi fungsi kognitif dan fisik. Kapasitas kognitif dan fisik memberikan kontribusi kepada kepercayaan diri, dapat memengaruhi penerimaan sosial dan pilihan pekerjaan (Papalia, Old, & Feldman, 2008).

Tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh faktor keturunan, lingkungan, dan kematangan. Kualitas genetik diwarisi dari orangtua biologis saat pembuahan, dunia di luar diri yang dimulai dari dalam kandungan dan pembelajaran yang didapat dari pengalaman, kematangan tubuh dan otak akan membentuk anak menjadi remaja, kemudian dewasa. (Papalia dkk., 2008). Tumbuh kembang anak tidak terlepas dari peran orangtua dan orang-orang dewasa di sekitarnya. Keluarga adalah tempat yang utama dan pertama bagi anak untuk melakukan interaksi sosial dan mengenal perilaku-perilaku yang dilakukan oleh orang lain, mengenal budaya-budaya masyarakat dan memahami pribadi dan sifat orang lain. Keluarga merupakan wadah yang memiliki arti penting dalam pembentukan

karakter, hubungan kekerabatan, sosial dan kreativitas para anggotanya (Ulfiah, 2016)

Bagaimanakah peran keluarga menyikapi perkembangan Masyarakat 5.0 terhadap tumbuh kembang seorang anak? Bisakah landasan efisiensi dan efektifitas serta keseimbangan teknologi dengan penyelesaian masalah yang terintegrasi dijadikan dasar tumbuh kembang anak secara maksimal? Apakah pembentukan karakter anak akan bisa terjadi demikian saja. Peran keluarga bagi anak-anak tentu tidak bisa tergantikan untuk mendampingi proses tumbuh kembang dan perkembangan masyarakat 5.0 secara umum. Keberadaan keluarga yang merupakan warisan umat manusia akan terus dipertahankan dan tidak lekang oleh perubahan zaman. Perkembangan teknologi memang senantiasa memengaruhi karakteristik dan corak keluarga, akan tetapi substansi keluarga tidak berubah. Keluarga yang berfungsi baik dapat memfasilitasi individu melakukan adaptasi dengan perubahan keadaan dan lingkungan sosial, sehingga menghasilkan sumber daya manusia yang unggul sebagai aset bangsa, bukan sumber daya manusia yang lemah yang justru menghambat pembangunan bangsa (Afiatin, 2018).

Apa dan Siapa Keluarga

Keluarga merupakan kelompok sosial yang memiliki karakteristik tinggal bersama, terdapat kerjasama ekonomi, dan terjadi proses reproduksi (Murdock, dalam Lestari, 2012). Weigert dan Thomas (dalam Lestari, 2012) menjelaskan bahwa keluarga adalah suatu tatanan utama yang mengkomunikasikan pola-pola nilai yang bersifat simbolik (*symbolic patternvalue*) kepada generasi baru. Keluarga adalah rumah tangga yang memiliki hubungan darah atau perkawinan atau menyediakan terselenggaranya fungsi-fungsi instrumental mendasar dan fungsi-fungsi ekspresif keluarga bagi para anggotanya yang berada dalam suatu jaringan (Lestari, 2012). Reber dan Reber (2010) menyebutkan beberapa makna dari kata keluarga, yaitu (1) unit fundamental kekerabatan, dalam bentuk inti terdiri atas ibu, ayah dan anak atau keluarga besar yang mencakup kakek/nenek, sepupu, paman, bibi, anak angkat, anak adopsi yang semuanya beroperasi sebagai unit sosial yang diakui (2) suatu kelompok individu dengan ikatan sosial atau pribadi yang ketat, meskipun tidak memiliki hubungan darah di antara mereka. Sumber yang lebih kuno menerangkan dari Bahasa Sansekerta bahwa secara harafiah kata keluarga

berasal dari kata *kaluwarga*. Kata *kula* bermakna *ras* dan kata *warga* bermakna anggota (Afiatin, 2017). Keluarga adalah sistem sosial alami yang memiliki serangkaian aturan-aturan, peran-peran, bentuk-bentuk komunikasi yang dapat melakukan usaha untuk mengatur diri sebagai kelompok yang berfungsi. Semua anggota berbagi dan berusaha untuk terlibat dalam perilaku kerjasama untuk bertahan dan memenuhi kebutuhan/tugas-tugas perkembangannya (Goldenberg & Goldenberg, 1985).

Pengertian tentang keluarga dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yang berbeda, yaitu:

1. Secara struktural, keluarga dapat diartikan dengan kehadiran atau ketidak hadirannya keluarga. Fokus dari pengertian ini adalah pada siapa yang menjadi bagian dari keluarga. Antara lain orangtua, anak ataupun kerabat lainnya. Pengertian dari definisi struktural memunculkan pengertian keluarga batih. Keluarga sebagai wahana melahirkan keturunan, keluarga besar .
2. Secara fungsional, keluarga didefinisikan pada tugas yang dilakukan oleh keluarga, antara lain perawatan, sosialisasi pada anak, dukungan emosi dan materi dan pemenuhan peran-peran tertentu.
3. Secara transaksional, keluarga adalah kelompok yang mengembangkan keintiman melalui perilaku-perilaku yang memunculkan rasa identitas sebagai keluarga. Pengertian ini menekankan pada bagaimana keluarga melaksanakan tugasnya. (Fitzpatrick, dalam Lestari, 2012).

Keluarga juga diartikan sebagai sebuah sistem sosial untuk memenuhi kebutuhan para anggotanya, lingkungan yang sesuai untuk reproduksi dan pengasuhan anak, serta media interaksi dengan masyarakat (Geldrad & Geldard, 2011).

Dari beberapa gambaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keluarga adalah sebuah kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih terdiri atas ayah, ibu dan anak yang berada dalam satu ikatan baik pribadi maupun sosial sebagai bentuk kekerabatan yang mendasar. Kelompok orang tersebut terkait karena kelahiran, perkawinan atau adopsi dan tinggal bersama. Anggota dari kelompok tersebut memiliki komitmen dan berbagi sumberdaya, tanggung jawab dalam pengambilan keputusan dan berbagi nilai-nilai yang dianutnya.

Keberfungsian Keluarga

Kasus :

Rina siswa SD kelas 4, sering tidak masuk sekolah. Keadaan tersebut cukup mendapat perhatian dari guru, karena sebenarnya Rina bukan anak yang memiliki masalah di akademik. Prestasi akademik cukup bagus, hanya saja Rina memiliki masalah yang cukup berarti di aspek social. Bukan hal yang mudah bagi Rina untuk memulai pertemanan, apalagi hingga sampai pada jenjang persahabatan. Rina terlahir sebagai anak sulung dari 3 bersaudara dan dibesarkan dalam keluarga yang tidak harmonis. Kekerasan dalam rumah tangga dalam bentuk pertengkaran-pertengkaran verbal hingga fisik hampir tiap hari didengar dan dilihat olehnya. Kejadian tersebut benar-benar mencekam. Rina tumbuh dan berkembang menjadi gadis kecil yang tidak percaya diri, pendiam dan menyendiri.

Dino, anak sulung dari dua bersaudara, saat ini duduk di kelas 4 SD, dilaporkan oleh gurunya sering mengambil barang milik temannya. Dino terlahir akibat pergaulan bebas namun ayah dan ibunya sempat melangsungkan pernikahan. Setelah Dino lahir, situasi dalam keluarga muda tersebut tidak kondusif, hingga akhirnya muncul kesepakatan untuk bercerai ketika Dino berusia 3 tahun. Namun kedua orangtuanya rujuk kembali setelah satu tahun perceraian. Alasan untuk rujuk kembali karena ibu menangkap perkembangan Dino terutama dalam hal moral tidak baik. Perjalanan rumah tangga ayah dan ibu Dino tidak kemudian berjalan dengan mulus. Kesalahpahaman sering terjadi terutama dalam hal Pendidikan anak. Hingga kemudian lahirlah adik Dino dan sekarang adik Dino berusia 4 tahun, perceraian kembali terjadi. Permasalahan yang dialami Dino tidak kemudian terselesaikan. Semula ibunya berharap hak asuh Dino jatuh kepada ibunya, dengan dasar pertimbangan apabila Bersama ayahnya situasi tidak menjadi lebih baik. Namun kemudian Dino diserahkan kepada ayahnya karena Dino tidak mengalami perkembangan yang lebih baik.

Tito adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Permasalahan yang dialami Tito adalah afeksinya tidak berkembang sejalan dengan perkembangan inteligensinya. Tito terlahir sebagai anak akibat pergaulan bebas dan akte kelahirannya tidak tercantumkan nama ayahnya. Dan hal tersebut juga dialami oleh adik Tito. Pola

pengasuhan yang diperoleh selama ini beraneka ragam, karena ia berpindah dari satu keluarga ke keluarga lain hingga kemudian keluarga memutuskan untuk memasukkan Tito ke sekolah berasrama. Di asrama Tito membuat masalah dan akhirnya kepala sekolah menyarankan untuk pindah.

Permasalahan-permasalahan yang dialami anak-anak tersebut diatas menggambarkan bagaimana dinamika dalam kehidupan berkeluarga. Ketimpangan dan ketidak harmonisan memberikan dampak yang cukup berarti bagi perkembangan anak-anak. Dampak yang terlihat pada kurang maksimal perkembangan afeksi, terutama tidak berkembangnya konsep diri secara positif yang mengakibatkan tidak berkembangnya kepercayaan diri. Anak-anak lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya. Bagi anak-anak lebih nyaman dan “aman” secara psikologis apabila mereka “sendiri’ diantara sekumpulan orang.

Kekosongan yang dialami anak-anak, menggambarkan anggota dari kelompok /keluarga tersebut tidak memiliki komitmen dan tidak berbagi sumberdaya, tidak bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan dan berbagi nilai-nilai yang dianutnya. Keadaan tersebut menggambarkan kualitas hubungan antar anggota tidak berada pada kondisi yang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kholifah (2018), terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keberfungsian keluarga dengan control diri remaja pada siswa SMAN2 Semarang. Semakin tinggi keberfungsian keluarga, maka semakin tinggi tingkat control diri remaja. Sedangkan penelitian yang dilakukan Cahyani (2020), terhadap siswa SMP Eka Sakti kelas VII di Semarang terdapat hubungan negatif antara keberfungsian keluarga dengan perilaku agresif. Semakin tinggi keberfungsian keluarga yang dimiliki siswa, maka semakin rendah perilaku agresif pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah keberfungsian keluarga yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi perilaku agresif pada siswa. DeFrain, Asay, dan Olson (2009), keberfungsian keluarga mengacu pada peran yang dimainkan oleh anggota dalam keluarga serta sikap dan perilaku yang ditampilkan saat bersama anggota keluarga.

Menurut Epstein (dalam Afiatin, 2017), keberfungsian keluarga tercipta ketika setiap anggota dari keluarga mampu menjalankan tugas-tugas dasar dalam kehidupan sehari-hari di keluarga yang berkaitan dengan pemecahan masalah, komunikasi, peran, respon afektif, dan kontrol perilaku yang baik. Walsh (2003), menggambarkan keberfungsian keluarga

tercipta karena terjalin interaksi di dalam sebuah keluarga dalam menjalankan tugas penting yaitu menjaga pertumbuhan dan kesejahteraan diri masing-masing anggotanya dan mempertahankan keutuhan keluarga.

Keluarga dikatakan dapat berfungsi secara penuh apabila dapat memberikan keamanan dan keselamatan, kesejahteraan ekonomi, kesejahteraan psikologis, fisik dan emosional, serta memenuhi kebutuhan-kebutuhan spiritual kepada anggotanya (Geldrad & Geldrad, 2011). Keberfungsian keluarga juga dapat dikonsepskan sebagai adanya keinginan setiap anggota keluarga untuk mempertahankan keanggotaannya dalam keluarga. Keinginan tersebut terlihat dari jumlah komunikasi antar anggota keluarga, adaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi, konflik dalam keluarga, dukungan dan kasih sayang antar anggota keluarga, menghabiskan waktu bersama, kebebasan antar anggota keluarga, moral keagamaan serta penyelesaian masalah yang dapat dilakukan anggota keluarga (Lestari, 2012).

Sebagai individu, setiap anggota keluarga memiliki persepsi sendiri tentang individu lain di dalam keluarga, yang akan berpengaruh terhadap keyakinan-keyakinan, norma-norma, mitos-mitos, nilai-nilai dan sikap-sikapnya. Hal tersebut tentu saja dipengaruhi sifat-sifat kepribadian individu itu sendiri. Masing-masing anggota keluarga juga mempunyai pemikiran dan perilakunya sendiri, yang memungkinkan mereka untuk melakukan yang terbaik dalam rangka memenuhi kebutuhan-kebutuhannya sendiri dalam lingkungan keluarga (Geldrad & Geldrad, 2011).

Yusuf (2016) mengatakan bahwa keberfungsian keluarga ditunjukkan melalui kemauan orangtua mendengarkan, menerima, dan menghargai pendapat anak, memenuhi kebutuhan psikososial anak dan mewariskan nilai-nilai budaya, serta mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Bern (dalam Lestari, 2012) terdapat lima fungsi dasar keluarga, yaitu:

1. Reproduksi, yaitu tugas keluarga untuk mempertahankan kelangsungan populasi dalam masyarakat. Tujuannya untuk menjaga kelangsungan hidup keturunan dari sebuah keluarga.
2. Sosialisasi/edukasi, yaitu keluarga merupakan sarana untuk mendidik menanamkan nilai-nilai pada setiap anggota keluarga, khususnya anak-anak yang menjadi generasi selanjutnya.

3. Penugasan peran sosial, yaitu pemberian identitas seperti ras, etnik, agama, sosial ekonomi, dan peran gender bagi setiap anggotanya.
4. Dukungan ekonomi, yaitu keluarga menyediakan tempat berlindung dan menyediakan dukungan finansial sebagai jaminan kehidupan bagi setiap anggotanya.
5. Dukungan emosi/pemeliharaan, yaitu keluarga merupakan tempat terjadinya hubungan sosial penuh kasih sayang dan rasa aman. Tidak hanya itu, keluarga juga memiliki fungsi pemeliharaan bagi setiap anggotanya.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah diuraikan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa keberfungsian keluarga merupakan keadaan dalam keluarga di mana masing-masing anggota keluarga mampu menjalankan tugas dan fungsinya dengan baik, dengan cara memenuhi tugas utama dalam keluarga yakni penyelesaian masalah, komunikasi, peran keluarga, respon afektif, keterlibatan afektif, dan kontrol perilaku sehingga anggota keluarga dapat berkembang dengan baik secara fisik dan psikologis

Dinamika Menciptakan Anak Tangguh

Menjadikan anak tangguh dan kuat menghadapi perkembangan teknologi dan menyong, song masyarakat 5.0 bukanlah hal yang mudah. Dan merupakan sebuah investasi masa depan yang bisa menjadi pembelajaran berharga , karena di masa yang akan datang tantangan serta permasalahan yang dihadapi akan lebih kompleks. Anak akan tumbuh dan berkembang menjadi anak yang tangguh apabila orangtua berhasil mempersiapkannya dengan mengajarkan kepada anak sikap-sikap yang mendukung menjadi anak yang tangguh.

Anak tangguh adalah anak yang pemberani dan memiliki mental yang kuat sehingga anak dapat menentukan pilihannya sendiri dan dapat memecahkan masalah. Anak pandai dan cerdas bukan karena mereka memiliki inteligensi yang tinggi, sehingga selalu meraih prestasi diatas teman-temannya saja. Anak pandai bukan karena selalu mendapatkan nilai baik. Anak yang pandai adalah anak yang memiliki kemampuan menyelesaikan permasalahan yang (a) mengandung kesukaran, (b) kompleks, yaitu bermuatan beragam jenis tugas dan anak mampu mengatasinya dengan ketrampilannya menyerap kemampuan baru dan memadukannya dengan kemampuan yang sudah dimiliki untuk kemudian digunakan dalam menghadapi masalah (c) abstrak, yaitu mampu melakukan

analisis dan interpretasi (d) ekonomis, yaitu dapat menyelesaikan permasalahan dengan proses mental yang efisien dari segi penggunaan waktu (e) diarahkan pada satu tujuan (f) mempunyai nilai sosial, yaitu cara dan hasil pemecahan masalah dapat diterima oleh nilai dan norma sosial (g) pola pikirnya membangkitkan kreativitas (Stoddard, dalam Azwar, 1999).

Hidup bukan hanya sebuah tantangan mudah yang akan dihadapi seorang anak. Bukan pula tentang bagaimana orangtua melindungi, memfasilitasi langkah dalam memecahkan masalah. Namun orangtua harus bisa mendidik anak agar mampu menjalani kesulitan hidup, mampu mencari jalan keluar bagi masalah hidupnya. Beragam pola asuh yang bisa digunakan oleh orangtua dalam mendidik anak. Pengasuhan memang tanggung jawab utama orangtua, akan tetapi tidak semua orangtua memiliki kesediaan pengasuhan (Lestari, 2012). Pengasuhan yang cenderung memanjakan anak, akan mengakibatkan tidak bisa berkembang secara maksimal, karena tidak adanya kepercayaan diri. Begitu pula dengan pengasuhan yang terlalu mengekang dan bermuatan target bukan merupakan solusi yang tepat untuk menjadikan anak pribadi yang Tangguh dan hebat dalam menghadapi perkembangan dalam masyarakat.

Orangtua adalah role model yang paling utama bagi anak, disamping guru. Menurut Bandura, segala sesuatu yang dapat dipelajari dari pengalaman langsung, juga bisa dipelajari melalui pengalaman tidak langsung atau pengalaman pengganti dan proses pembelajaran melalui *modelling* lebih efisien. Didalam pembelajaran melalui *modelling* tidak ada proses *trial and error*. Belajar observasional penting untuk perkembangan dan *survival* (Hergenhahn & Olson, 2010).

Anak akan tumbuh dan berkembang menjadi dewasa dan dalam proses perkembangan tersebut, anak akan menghadapi permasalahan yang semakin beragam. Begitu pula dengan situasi yang akan dihadapi anak di era masyarakat 5.0. Kemungkinan anak akan berhadapan dengan masalah yang belum pernah ditangani. Untuk itu orangtua harus memberikan gambaran bahwa setiap perbuatan dan keputusan yang diambil memiliki risiko. Orangtua berperan memberikan pengarahan agar anak mampu melewati setiap tantangan.

Ketangguhan dan kemampuan bertahan untuk menyelesaikan berbagai tantangan merupakan sikap yang harus dipelajari. Keberfungsian keluarga yang mengarah pada kualitas hubungan antar anggota (Lestari, 2012) akan memberikan kesehatan emosi dan kesejahteraan keluarga.

Defrain dan Stinnett (dalam Lestari, 2012) memberikan gambaran keluarga yang kukuh, yaitu (a) memiliki komitmen (b) memiliki kesediaan untuk mengungkapkan apresiasi (c) terdapat waktu untuk berkumpul bersama (d) mengembangkan spiritualitas (e) menyelesaikan konflik serta menghadapi tekanan dan krisis dengan efektif (f) memiliki ritme. Dengan kondisi tersebut maka orangtua akan mampu menumbuhkan rasa percaya diri pada anak, mampu menumbuhkan pribadi yang tangguh, sehingga anak mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan masyarakat 5.0.

Penutup

Keluarga yang sehat dan sejahtera merupakan lahan yang subur dalam menumbuhkan kembangkan anggota keluarga, sehingga menjadi generasi tangguh dan bermanfaat (Afiatin, 2018). Keluarga pada masyarakat 5.0 dituntut untuk mau dan mampu terus belajar menghadapi perubahan agar dapat menjalankan fungsinya dalam proses tumbuh kembang anak.

Merupakan sesuatu yang alamiah pada saat orangtua ingin melindungi anaknya. Namun sikap melindungi yang berlebihan tidak akan menjadikan anak menjadi pribadi yang Tangguh. Situasi-situasi yang diperkirakan akan bisa mendukung anak menjadi pribadi yang tangguh adalah orangtua memberinya kesempatan untuk merasakan kebosanan. Dari pengalaman tersebut anak akan mencari cara bagaimana menghilangkan kebosanan. Anak juga perlu mendapat kesempatan untuk menentukan pilihan. Sesederhana apapun kesempatan untuk memilih akan menjadi arena pembelajaran untuk menentukannya prioritas dan menimbang apa yang baik untuknya. Kesalahan yang mungkin dilakukan oleh anak akandingat untuk tidak mengulangi lagi. Orangtua juga perlu mengajarkan dan mengendalikan rasa kecewa dan belajar bangkit kembali dari keterpurukan. Anak perlu diajarkan tentang tanggung jawab atas pilihan yang telah diambilnya. Orangtua juga perlu memperkenalkan adanya perbedaan dalam hidup, termasuk beda pendapat. Perbedaan pendapat yang memungkinkan memunculkan perselisihan akan memberikan pengalaman kepada anak untuk mengatasinya ketika anak dewasa. Terkait beda pendapat tersebut, orangtua perlu mengajarkan cara menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Orangtua adalah idola bagi setiap anaknya, oleh karena itu memberi contoh yang baik kepada anak-anak adalah kewajiban dari orangtua.

Bandura (dalam Hergenhahn & Olson, 2010) mengatakan bahwa belajar dengan cara meniru lebih efektif dan efisien, daripada *trial and error* . Apabila anak memiliki ketakutan terhadap sesuatu cobalah untuk mencontohkan agar anak menjadi berani. Selain itu orangtua juga perlu mengajarkan disiplin atau perasaan taat terhadap nilai-nilai atau rules yang merupakan tanggung jawab seseorang. Kedisiplinan memang harus dibiasakan sejak dini, menjadi disiplin butuh waktu dan pembiasaan. Disiplin bisa dimulai dari hal kecil yang setiap hari biasa dilakukan (Papalia dkk., 2008). Orangtua perlu menanamkan dan memberi contoh kepada anak tentang norma dan etika yang berlaku dalam kehidupan dan memberikan contoh beradaptasi dalam lingkungan yang berbeda. Etika merupakan aturan-aturan dalam berinteraksi, menjaga sopan santun dan adab kepada orang lain merupakan hal penting. Etika tidak semata-mata tumbuh karena suatu hal, tetapi etika akan tumbuh apabila ditanamkan sejak dini.

Orangtua juga memiliki kewajiban untuk membentuk pola pikir anak dengan menanamkan pola pikir untuk menjadi tangguh sejak dini. Pada dasarnya anak-anak sudah memiliki pola pikir yang membuat mereka tangguh, akan tetapi banyak cara mendidik yang perlahan mengikis pola pikir tersebut. Suatu keharusan bagi orangtua, adalah menjaga agar pola pikir anak bisa terus berkembang dan tetap memiliki tujuan yang sama. Pola pikir tersebut antara lain (a) tidak takut dengan kompetisi (b) imajinatif (c) selalu ingin tahu (d) tidak terlalu memperhatikan hinaan orang lain.

Berdasarkan gambaran tersebut maka keberfungsian keluarga yang bisa dilaksanakan secara maksimal akan menjadi dasar dari terbentuknya keluarga yang tangguh. Kemampuan anggota keluarga memainkan peran sesuai dengan kewajibannya, akan membuat seluruh anggota keluarga merasa memiliki kebersamaan. Rasa kebersamaan akan menjadi fondasi yang kuat ketika terjadi perubahan kearah masyarakat 5.0. Orangtua harus bisa memberikan apresiasi ketika anak berhasil melakukan sesuatu, namun orangtua juga harus siap menolong apabila anak dalam keterpurukan.

Daftar Pustaka

Afiatin, T. (2018). Ketahanan keluarga di era digital. *Prosiding Penguatan Peran Keluarga Indonesia di Era Digital untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat, Seminar Nasional*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

- Afiatin, T. (2017). *Psikologi perkawinan dan keluarga: Penguatan keluarga di era digital berbasis kearifan lokal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Azwar, S. (1999). *Pengantar psikologi inteligensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, A. C. (2020). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP Eka Sakti Semarang. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- DeFrain, J., Asay, S. M., & Olson, D. H. (2009). *Family functioning*. In *Encyclopedia of human relationship* (3th ed.). California, CA: Sage Publication.
- Geldrad, K., & Geldard D. (2011). *Konseling keluarga: Membangun relasi untuk saling memandirikan antar anggota keluarga* (S. Pasaribu, Trans.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Goldenberg, H. & Goldenberg, I. (1985). *Family therapy: An overview* (2nd ed.). California, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Hergenhahn, B. R. & Olson, M. H. (2010). *Theories of learning* (T. Wibowo, Trans). Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Kholifah, N. (2018). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kontrol diri remaja pada siswa SMAN 2 Semarang. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga, penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. (2008). *Human development (Psikologi perkembangan)* (Edisi kesembilan). Jakarta: Kencana Prenada.
- Reber, A. S., & Reber, E. S. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ulfiah. (2016). *Psikologi keluarga: Pemahaman hakikat keluarga dan penanganan problematika rumah tangga*. Bogor: Galia Indonesia.
- Walsh, F. (2003). Changing families in a changing world: Reconstructing family normality. Dalam F. Walsh (Ed.), *Normal Family processes (3rd edition): Growing Diversity and Complexity* (pp. 7). New York, NY: The Guilford Press.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Rosdakarya.

Inovasi Pendidikan dan Pola Asuh di Masyarakat Menghadapi Era Society 5.0

Suparno, S.Pd., MSI.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
suparnoabusina@gmail.com

Pendahuluan

IPTEK sebagai keunggulan kompetitif menjadi momentum dahsyat untuk memengaruhi dunia global. Teknologi semakin berkembang dengan cepat sehingga negara-negara maju telah melakukan perubahan-perubahan, salah satunya melalui *society 5.0*. sebagai solusi atas revolusi industri 4.0, sebagaimana yang digagas oleh Jepang. *Society 5.0*. ditandai dengan digitalisasi dalam segala aspek kehidupan manusia dan nilai baru yang diciptakan melalui perkembangan teknologi guna meminimalisir adanya kesenjangan dan masalah ekonomi di kemudian hari.

Inovasi pendidikan dan pola asuh, memiliki peran penting untuk mempersiapkan masyarakat Indonesia dalam menghadapi *society 5.0*. Harus ada keterpaduan, kerja sama, serta peran aktif orang tua, dosen, dan guru untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang merupakan kunci terbaik dalam mendidik putra-putri atau siswa-siswa agar bisa membangun SDM yang unggul dan berakhlak mulia.

Di era generasi milineal yang penuh tantangan ini orangtua, guru, dan dosen harus meluruskan stereotipe yang berkembang di masyarakat terkait orangtua galak serta guru dan dosen *killer*. Ini harus diubah dengan cara memberikan pendidikan dan pola asuh yang bisa memfasilitasi perkembangan anak agar mampu mengaktualisasikan potensi-potensinya dalam rangka mencapai kemandirian.

Kekinian zaman banyak remaja mudah tergoda, diperbudak teknologi untuk hal-hal negatif bukan memanfaatkan teknologi untuk yang bermanfaat. Setan yang menjadi musuh nyata bagi manusia, berhasil menghasut dan menjerumuskan remaja ke dalam jurang kesesatan dan kemaksiatan. Fase remaja memang labil sehingga mudah terpengaruh dan lebih percaya dengan *peer group* daripada keluarganya. Dalam menjalankan aksinya, setan memiliki dua senjata ampuh yang banyak memakan korban.

Dua senjata tersebut adalah *syubhat* dan *syahwat* yang menyerang hati manusia dan merusak perilaku remaja.

Sebagai manusia harus punya *furqon* dalam memilah dan memilih mana yang benar dan mana yang buruk. Ketajaman dalam membedakan yang *hak* dengan yang *bathil* hanya dapat dirasakan dengan mengikuti Rasulullah saw. Perintah Allah swt adalah perintah Rasulullah dan larangan Rasulullah adalah larangan Allah swt. Peranan nafsu sangat besar pengaruhnya agar manusia banyak keinginan dan selera, sehingga menyimpang dari ketaatam, misalnya ingin hidup kaya dengan cara instan, ingin jabatan, ingin populer, ingin senang-senang, ingin *happy*, ingin terpandang dan sebagainya. Manusia yang tidak memiliki rasa keimanan kuat dalam dada, akan condong mudah melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak baik, seperti melakukan manipulasi, LGBT, pembunuhan, sex bebas, dan bahkan menghalalkan segala cara agar tuntutan nafsu terpenuhi, tanpa menghiraukan bahwa perbuatannya itu salah, dan membuat penderitaan orang lain.

Society 5.0

Era *society 5.0* merupakan era baru yang berpusat pada manusia dan berbasis teknologi. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting untuk mempersiapkan *society 5.0* yang mengedepankan *soft skills* dan ketrampilan hidup. Saat ini, tantangan dunia pendidikan semakin kompleks dan menuntut persiapan dan pemikiran yang sangat serius, sehingga cara berpikir yang harus selalu dikenalkan dan dibiasakan adalah cara berpikir analitis, kritis dan kreatif, bukan berpikir biasa-biasa saja tetapi berpikir secara kompleks, berjenjang dan sistematis. Masyarakat dihadapkan pada suatu perubahan yang cepat dan non linear.

IPTEK adalah suatu bentuk proses yang bisa meningkatkan nilai tambah. Jadi diharapkan dengan menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi, manusia mampu untuk mendapatkan hasil yang lebih dari biasanya (Miarso, 2007).

Pola pembelajaran dalam dunia pendidikan kian menghadapi tantangan kedepan, untuk itu harus lebih ditekankan pada minat dan *soft skill*. Dalam perannya, pendidikan memiliki peran penting untuk mempersiapkan masyarakat menghadapi *society 5.0*. Ada tiga kemampuan utama yang harus dimiliki manusia dalam menghadapi smart *society 5.0* yaitu: a) Kemampuan dalam memecahkan masalah yang kompleks; b)

kemampuan untuk bisa berpikir secara kritis dan kemampuan untuk berkreaitivitas. Pendidikan memiliki tanggung jawab dalam memenuhi tiga kemampuan di atas. Anak-anak tidak hanya dibekali ilmu pengetahuan namun juga harus dibekali dengan cara berpikir yang dimulai dari usia dini sehingga nantinya anak akan terbiasa berpikir secara kritis, analitis dan kreatif. Pengajar memiliki peran yang penting pada peserta didik yaitu bagaimana bisa memberikan arahan sehingga peserta didik bisa menemukan titik permasalahan dengan solusinya. Solusi yang diarahkan oleh pengajar, bukan sekedar hanya solusi yang sudah ada lalu dipakai, namun diharapkan bisa menemukan solusi dengan kebaruan sehingga peserta didik bisa berinovasi dan berkreaitivitas.

Islam sangat mendukung umatnya untuk mempelajari dan mengembangkan ilmu pengetahuan teknologi dan budaya. Jadi, jangan gaptek, dengan syarat tidak menyimpang dari *syariat*. Bahkan Islam mewajibkan umatnya untuk menuntut ilmu seperti hadits Rasulullah :

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَمُسْلِمَةٍ

"Mencari ilmu itu adalah wajib bagi setiap muslim laki-laki maupun muslim perempuan" (HR. Ibnu Abdil Barr).

Selain itu, kita sama-sama tahu bahwa ayat yang pertama kali turun dalam perintah membaca (QS Al-'Alaq ayat 1-5). Membaca dalam pengertian yang luas, tidak hanya membaca teks saja tetapi lebih dari itu termasuk melihat, mengamati, meneliti dan seterusnya. Oleh karena itu, membaca adalah wajib hukumnya dan harus mengulang-ulang bacaan agar mendapat hasil yang maksimal. Selain perintah membaca pada ayat yang pertama kali diturunkan itu juga sudah bicara tentang Iptek (penciptaan manusia), ini artinya Islam sangat terbuka dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi itu sendiri.

Dengan mempelajari ilmu pengetahuan, teknologi, diharapkan akan bertambah keimanan dan ketakwaannya kepada Allah SWT bukan berdampak jadi lalai. Umat Islam seharusnya dapat menguasai dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi, bukan diperbudak teknologi atau mempertuhankan teknologi.

Ilmu yang disertai iman, adalah ukuran derajat manusia. Manusia yang ideal adalah manusia yang mencapai ketinggian iman dan ilmu. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS.58:11.

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

"Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu : "Berlapang-lapanglah dalam majlis," maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan : "Berdirilah kamu," maka berdirilah. Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."

Kecanggihan teknologi saat ini, apalagi menghadapi era *society 5.0* tentu saja membawa tanggung jawab bagi para penggunanya. Ada banyak hal yang bermanfaat, akan tetapi juga banyak negatifnya. Dampak negatifnya bisa menimpa kepada anak-anak, remaja, hingga orangtua. Coba kita lihat saat ini banyak manusia yang telah diperbudak oleh teknologi. Dahulu, HP hanya digunakan sebagai alat komunikasi jarak jauh, saat ini sudah banyak fitur yang sebenarnya hanya ajang untuk kesombongan akan hasrat duniawi. Sosial media dapat menjadikan kita semakin dekat dengan ajakan setan, semakin dekat dengan godaan hawa nafsu, dan mendatangkan *mudharat*. Semakin tinggi kemajuan IPTEK maka, semakin tinggi pula pengaruhnya dalam mengubah tatanan aspek-aspek, nilai-nilai dalam kehidupan masyarakat. Era modern ini sangat besar pengaruhnya pada degradasi moral. *Naudzubillahimindzalik*.

Tergodanya manusia dengan hasutan setan yang menyerang nafsu dan *syubhat* bermula dari cara manusia yang salah dalam menyikapi masalah kehidupan. Manusia sering lebih mengedepankan pendapat logika daripada *syariat*, dan mendahulukan hawa nafsu daripada akal sehat. Godaan *syubhat*, bisa ditolak dengan keyakinan keimanan (*istiqomah* dalam

kebenaran), sedangkan godaan *syahwat* bisa ditolak dengan kesabaran (*istiqomah* dalam ketaatan). Oleh karena itu, dalam pergaulan harus tercipta saling nasihat menasihati dalam kebenaran sehingga dapat mengusir *syubhat* dan mewasiati dengan kesabaran yang dapat menahan dari *syahwat*.

Sengan virus fun, fashion, film, pergaulan bebas, LGBT, food yang *syubhat* bahkan haram sudah menjamur di mana-mana dan berdampak pada remaja meninggalkan ibadah salat, tidak puasa, karena diperbudak teknologi. Keluarga harus mempersiapkan remaja untuk menghadapi tantangan masa depan yang terus berubah dengan cepat.

Anak-anak dan remaja merupakan aset masa depan untuk kemajuan bangsa. Namun, dengan perkembangan zaman dan kurangnya pengawasan orangtua menyebabkan remaja bertingkah laku yang tidak semestinya. Pola asuh yang baik diperlukan untuk membentuk sikap dan karakter anak, terlebih seiring dengan perkembangan zaman yang banyak memberi tantangan bagi orangtua di dalam mendampingi tumbuh kembang anak. Hubungan orangtua dengan anak lebih mengedepankan hubungan dua arah agar anak merasakan kehangatan dari kedua orangtuanya. Sikap saling menghormati dan menghargai pendapat anggota keluarga lebih diperhatikan.

Hubungan antara orangtua dan anak akan terjalin hubungan yang harmonis didasari saling menghormati dan adanya kasih sayang di dalam keluarga tanpa adanya cara-cara pemaksaan dan kekerasan. Sehingga orangtua bisa membawa anak ke arah yang lebih baik dan menjadi pribadi yang berkarakter. Pengawasan orangtua adalah sikap dari orangtua dalam mengamati dan mengontrol apa yang dilakukan anaknya. Pola asuh yang tepat dapat berdampak positif terhadap karakter anak, dengan terus menjalin komunikasi, pengawasan yang insentif dan pengarahan pergaulan dengan temannya (Susanto & Aman, 2016). Ketika masa remaja diharapkan tingkah perilakunya sudah terbentuk dengan semestinya yang sesuai dengan norma sosial dan ajaran agama.

Pengertian Pola Asuh

Pola asuh terdiri dari dua kata yaitu pola dan asuh. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pola adalah model, sistem atau cara kerja, sedangkan asuh adalah menjaga, merawat, membimbing, membantu dan melatih. Pola asuh merupakan pola interaksi antara orangtua dan anak yaitu bagaimana cara sikap atau perilaku orangtua saat berinteraksi dengan

anak, termasuk cara penerapan aturan, mengajarkan nilai dan norma, memberikan perhatian dan kasih sayang serta menunjukkan sikap dan perilaku baik termasuk dalam mengambil keputusan sendiri dan bertindak sendiri (Gunarsa & Gunarsa, 2007). Pola asuh menurut Islam adalah cara memperlakukan anak sesuai dengan ajaran Islam, ini berarti memahami anak dari berbagai aspek dengan memberikan pola asuh yang baik, menjaga, memberikan perlindungan, pemeliharaan, perawatan dan kasih sayang sebaik-baiknya sesuai dengan Al-Quran dan hadist.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut yang dimaksud dengan pola asuh adalah suatu interaksi orangtua dengan anak untuk membentuk perilaku yang baik dan positif yang dimulai sejak memberikan bimbingan, ketentuan, kasih sayang, perhatian agar di masa yang akan datang atau saat remaja berperilaku sesuai dengan norma-norma dan aturan agama yang berlaku. Pendidikan agama dan akhlak mulia perlu ditanamkan sedini mungkin dengan contoh yang diberikan orangtua kepada anak agar bisa langsung melihat, mendengar, dan merasakan sehingga anak terbiasa dengan akhlak dan moral yang baik.

Jenis-jenis Pola Asuh

Pola asuh memerlukan sejumlah kemampuan interpersonal dan tuntunan emosional yang besar. Ada tiga cara yang digunakan oleh orangtua dalam mendidik anak-anaknya. Ketiga pola tersebut adalah sebagai berikut (Hurlock, 2017):

1. Pola Asuh Otoriter

Pola asuh otoriter ditandai adanya aturan-aturan yang kaku dari orangtua. Kebebasan anak sangat dibatasi, orangtua seperti komandan, memerintah, menyuruh, dan memaksa anak untuk berperilaku seperti yang diinginkannya. Jika aturan-aturan ini dilanggar, maka orangtua akan menghukum anak, biasanya hukuman yang bersifat fisik. Hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku anak di masa yang akan datang. Pola otoriter ini punya kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya yaitu anak menjadi patuh, sopan rajin, namun kekurangannya anak menjadi minder, kurang percaya diri dan kurang bebas untuk berpendapat (Hurlock, 2017).

2. Pola Asuh Demokratis

Pola asuh demokratis ditandai dengan adanya sikap terbuka antara orangtua dengan anaknya. Mereka membuat aturan-aturan yang disepakati bersama. Anak diberikan kebebasan untuk mengemukakan pendapat,

perasaan, dan keinginan serta belajar untuk dapat menanggapi pendapat orang lain (Hurlock, 2017). Metode demokratis menggunakan penjelasan, diskusi, dan penalaran untuk membantu anak mengerti mengapa perilaku tertentu diharapkan. Metode ini lebih menekankan aspek edukatif dan disiplin daripada aspek hukumannya. Ciri-ciri pola asuh demokratis:

- a. Memberikan pengarahan tentang perbuatan yang perlu dipertahankan, yang baik dan perbuatan yang tidak baik agar ditinggalkan.
- b. Menentukan disiplin dan aturan dengan mempertimbangkan alasan-alasan yang dapat diterima, dipahami dan dimengerti oleh anak.
- c. Menciptakan suasana komunikatif antar anggota keluarga
- d. Menciptakan keharmonisan dalam keluarga
- e. Memberikan bimbingan dengan penuh pengertian

Pola asuh demokratis memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan pada pola asuh ini yaitu sikap pribadi anak lebih dapat berkembang, mudah menyesuaikan diri, menghargai pekerjaan orang lain, menerima kritik dengan terbuka, aktif dan kreatif, emosi lebih stabil dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan tanpa adanya rasa takut atau karena paksaan. Sedangkan kekurangannya yaitu anak kadang lepas kontrol ketika berbicara, sehingga terkesan kurang sopan terhadap orangtua dan bila ada perbedaan pendapat menimbulkan suatu perdebatan.

3. Pola Asuh Permisif

Pola asuh ini ditandai dengan adanya kebebasan yang diberikan pada anak untuk berperilaku sesuai dengan keinginan sendiri. Orangtua tidak pernah memberikan aturan dan pengarahan kepada anak, bahkan orangtua tidak memberikan pengawasan terhadap apa yang dilakukan anak (Hurlock, 2017). Pola ini terjadi karena orangtua terlalu sibuk dengan pekerjaan dan urusan. Anak hanya diberi harta dan materi, semua keputusan diserahkan kepada anak tanpa adanya pertimbangan orangtua. Mereka memberikan sedikit perhatian dalam membina kemandirian dan kepercayaan diri anak. Kelebihannya ialah mandiri, mudah bergaul, dan tidak mengalami tekanan, adapun kekurangannya ialah menyalahgunakan kepercayaan orangtua, manja, bermalas-malasan, menuntut fasilitas, kurang perhatian dan kadang-kadang menyepelekan perintah orangtua.

Perilaku Moral Islami

Islam tidak membatasi akhlak dan permasalahan moral hanya pada undang-undang resmi (*syariat*) yang tertulis saja, akan tetapi juga pada adat

kebiasaan yang berlaku di masyarakat. Islam meletakkan etika bukan hanya sebagai standar yang mengatur tatanan interaksi antarmanusia akan tetapi juga dengan alam semesta. Sesungguhnya sumber akhlak yang paling utama adalah agama, karena akhlak merupakan cerminan dari keadaan keimanan yang terpantul dalam kehidupan sehari-hari.

Moral berasal dari bahasa latin *mos*. Kata *mos* adalah bentuk kata tunggal yang jamaknya adalah *mores* yang berarti kebiasaan, susila. Adat kebiasaan adalah tindakan manusia yang sesuai dengan ide-ide umum tentang yang baik dan yang buruk yang diterima oleh masyarakat. Oleh karena itu, moral adalah perilaku yang sesuai dengan ukuran-ukuran tindakan sosial atau lingkungan tertentu yang diterima oleh masyarakat. Ajaran moral yang bersumber dari ajaran agama baik dari Al-Qur'an, Al-Hadist maupun dari pemikiran tokoh agama kumpulan peraturan dan ketentuan baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis tentang bagaimana manusia harus hidup dan bertindak agar ia menjadi manusia yang baik.

Baik-buruk perilaku manusia ditentukan oleh tolok ukur penilaian moral manusia sebagai manusia dan manusia sebagai hamba Allah yang berdasarkan standarnya adalah Al-Qur'an dan Al-Hadist. Agama dalam membina akhlak atau moral manusia dikaitkan dengan ketentuan hukum agama yang sifatnya pasti dan jelas. Ketentuan tersebut dijelaskan secara rinci di dalam agama. Oleh karena itu, pembinaan moral dan akhlak tidak dapat dipisahkan dari agama. Peran falsafah pendidikan Islam untuk merumuskan suatu prinsip, landasan atau tuntunan akhlak *al-karimah* sejak dini. Sehingga perbuatan-perbuatan yang baik itu timbul secara spontan. Untuk memahami agama secara tepat dan baik diperlukan pendidikan, khususnya agama yang mencakup segala aspek hubungan manusia dengan manusia, manusia dengan masyarakat, bahkan manusia dengan lingkungan. Dengan demikian, antara pendidikan dan akhlak tidak bisa dipisahkan. Pendidikan *akhlakul karimah* adalah jiwa dari pendidikan Islam.

Akhlak yang sempurna merupakan tujuan utama pendidikan. Pendidikan akhlak sangat berpengaruh terhadap moral seorang anak, pola asuh baik sesuai dengan ketentuan untuk berperilaku positif terhadap dirinya dan sesama akan menjadi kebiasaan di masa mendatang. Kebiasaan tersebut membentuk pribadinya saat remaja sehingga di dalam masyarakat tidak akan melakukan hal yang bertentangan dengan agama dan aturan norma-norma yang berlaku.

Faktor yang Memengaruhi Pola Asuh

Pola asuh merupakan hal yang mendasar dalam pembentukan karakter anak. Teladan sikap orangtua sangat dibutuhkan bagi perkembangan anak-anak karena anak-anak melakukan *modeling* dan imitasi dari lingkungan terdekatnya. Ibu lebih berorientasi pada pengasuhan sedangkan ayah lebih kepada perlindungan (Harmaini, Shofiah, & Yulianti, 2014). Keterbukaan antara ibu dan anak menjadi hal penting agar dapat menghindarkan anak dari pengaruh negatif yang ada di luar lingkungan keluarga. Menurut para ahli, kedekatan fisik dan emosional seorang ibu kepada anaknya merupakan salah satu aspek penting dalam keberhasilan pendidikan. Ibu lebih berperan dalam proses pola asuh anak usia dini. Fungsi dan peran orangtua dalam keluarga tidak bisa dilepaskan dari pengaruh budaya orangtua yang bersangkutan, maka kewajiban orangtua terhadap anak yaitu:

1. Mendidiknya dengan pendidikan yang terbaik. Kewajiban orangtua untuk mendidik anak-anaknya mulai dari pendidikan di rumah hingga pendidikan di sekolah.
2. Melindungi dan menjaga anak, yaitu memberikan perhatian, pengawasan, dan kasih sayang.
3. Mengajarkan keahlian dan ketangkasan kepada anak. Seperti keahlian membaca, menulis, belajar ilmu agama, dan ketangkasan.
4. Menempatkan di tempat tinggal yang baik dan memberi rezeki dari yang halal.
5. Memberikan pendidikan agama untuk dunia dan akhirat

Orangtua dalam mengasuh dan mendidik anak sering sekali tidak diimbangi dengan pengetahuan tentang bagaimana mendidik anak yang benar. Akibat kurangnya pengetahuan tersebut, sebagian orangtua lupa akan tanggung jawab dan tidak memainkan peran-perannya. Fenomena kesalahan mengenai pola asuh anak saat ini sering sekali terjadi, seperti para orangtua tidak memperhatikan pola asupan makanan anak yang *halalan thayiban*. Hal berkaitan erat dengan *syariat* dan *thayib* berkaitan erat dengan kualitas gizi. Makanan yang dimakan anak sangat berpengaruh terhadap kepribadian anak. Akan berkembang menjadi anak yang saleh jika rejeki yang dimakan anak halal dan *thoyib* dari jenis makanannya maupun cara mendapatkannya. Hal ini senada dengan pendapat Syekh Taqi falsafi yang mengatakan bahwa senyawa kimiawi yang masuk dalam tubuh

manusia akan berpengaruh pada sikap dan tingkah laku seseorang. Orang yang biasa mengkonsumsi makanan yang haram maka akan melahirkan perilaku yang haram/negatif. Sebaliknya orang yang biasa mengkonsumsi makanan yang halal akan melahirkan perilaku yang halal/baik. Di sisi lain apabila anak dididik dengan cara kekerasan maka anak tersebut menjadi anak yang krisis kepercayaan, kurang dalam intelengensinya dan mudah berbuat kemaksiatan.

Pola asuh orangtua dipengaruhi oleh banyak faktor yang melatarbelakangi orangtua dalam menerapkan pola asuh pada anak-anak. Adapun faktor yang dapat memengaruhi dalam pola asuh orangtua:

1. Kedewasaan orangtua. Kedewasaan orangtua merupakan faktor pertama yang memengaruhi pola asuh orangtua terhadap anak. Kedewasaan yang dimaksud tentu lebih tertuju pada kedewasaan psikis, artinya orangtua yang secara psikis telah cukup dewasa atau matang untuk mendidik anak akan cenderung memiliki pola asuh yang baik dan sebaliknya orangtua yang secara kejiwaan belum matang, memiliki bekal yang tidak memadai untuk mengasuh anak dari segi psikis dengan segala problematikanya, akan cenderung memiliki pola asuh yang kurang baik.
2. Agama orangtua. Secara fitrah orangtua merupakan pendidikan pertama dan utama bagi anak-anaknya. Oleh karena itu, orangtua sebagai penanggung jawab pertama dan yang berperan utama dalam pendidikan anak. Orangtua yang memiliki agama dan akhlak yang baik, tidak hanya akan menjadi teladan bagi anaknya, namun anak tersebut juga akan bersikap kasih sayang, adil, sabar, dan bertanggung jawab.
3. Tingkat pendidikan orangtua. Orangtua yang berpendidikan tinggi berbeda pola pengasuhannya dengan orangtua yang berpendidikan rendah.
4. Status ekonomi serta pekerjaan orangtua. Orangtua yang cenderung sibuk dalam urusan pekerjaannya terkadang menjadi kurang memperhatikan keadaan anak-anaknya. Keadaan ini mengakibatkan fungsi atau peran menjadi orangtua diserahkan kepada pembantu yang pada akhirnya pola pengasuhan yang diterapkan sesuai dengan yang diterapkan pembantu

Penutup

Inovasi Pendidikan dan pola asuh memiliki peran penting untuk mempersiapkan masyarakat Indonesia dalam menghadapi *society 5.0*. Harus

ada keterpaduan, kerjasama antara sekolah, kampus, dan keluarga untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang merupakan kunci terbaik dalam mendidik putra-putri atau siswa-siswa agar bisa membangun SDM yang unggul dan berakhlak mulia. Islam memandang bahwa kedua orangtua memiliki tanggung jawab terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis anaknya bahkan lebih dari itu orangtua wajib membimbing anaknya agar tangguh tidak mudah menyerah. Fenomena kesalahan pola asuh anak saat ini sering sekali terjadi, seperti orang tua mendidik anak dengan kekerasan fisik dan mental, terlalu bebas, dan sebagainya (Padjrin, 2016).

Daftar Pustaka

- Gunarsa, S. D. & Gunarsa, S. D. Y. (2007). *Psikologi remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harmaini, S., V., & Yulianti, A. (2014). Peran ayah dalam mendidik anak. *Jurnal Psikologi*, 10, 80-85.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Miarso, Y. (2007). *Menyemai benih teknologi pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Padjrin. (2016). Pola asuh anak dalam perspektif Islam. *Jurnal Intelektualita*, 5, 1-14.
- Susanto, A. A. & Aman (2016). Pengaruh pola asuh orangtua, pergaulan teman sebaya, media televisi terhadap karakter siswa SMP. *Harmoni Sosial Jurnal Pendidikan IPS*, 3, 105-111.

Peran Guru dalam Menjawab Tantangan Pelaksanaan Pendidikan Inklusi di Era Society 5.0

Ika Febrian Kristiana, S.Psi.,M..Psi.
Program Doktoral Psikologi Universitas Airlangga
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
ika.f.kristiana@gmail.com

Pendahuluan

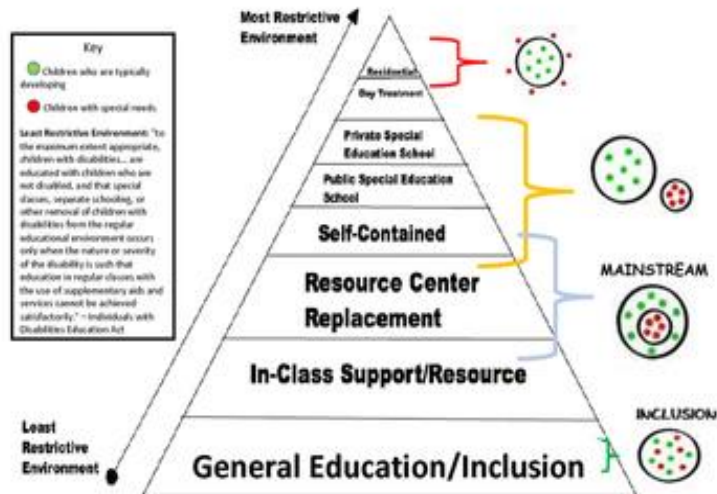
Pendidikan dasar secara universal internasional disepakati sebagai tujuan pembangunan milenium (MDG) PBB dengan didukung oleh Organisasi Pendidikan, Ilmu Pengetahuan, dan Kebudayaan Dunia (Unesco) sebagai target capaian pada tahun 2015. Setiap anak harus terpenuhi atas hak pendidikan dasarnya tanpa terkecuali. Sementara anak-anak berkebutuhan khusus meskipun dijamin memiliki hak yang sama untuk pendidikan sebagaimana tertuang dalam Konvensi Hak-Hak Penyandang Disabilitas (UN CRPD, Pasal 24), pada kenyataannya masih menjadi salah satu masalah yang paling signifikan, menantang, namun terabaikan dalam memenuhi MDG terutama di negara-negara berkembang (UNESCO, 2015). Sistem pendidikan masih kekurangan sumber daya manusia dan fisik yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan spesifik anak-anak berkebutuhan khusus melalui pendidikan khusus. Istilah kebutuhan pendidikan khusus atau *Special Educational Need* (SEN) pada awalnya dimaksudkan untuk menyediakan kesempatan oleh sekolah, otoritas pendidikan setempat, dan layanan penyedia lainnya untuk memastikan bahwa siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar atau mengakses kurikulum (berkebutuhan khusus) dapat menerima tingkat dukungan yang sesuai tanpa diskriminasi (IDEA, 2004).

Lebih dari 3 dekade ke belakang, anak-anak berkebutuhan khusus dapat mengakses layanan pendidikan formal tersegregasi di sekolah khusus yang tidak bercampur dengan non-berkebutuhan khusus. Di Indonesia, layanan pendidikan formal tersegregasi bagi siswa berkebutuhan khusus disebut dengan sekolah luar biasa (SLB). Model layanan pendidikan segregasi ini pada kenyataannya seringkali melahirkan beberapa bentuk

diskriminasi terhadap anak berkebutuhan khusus, misalnya stereotip dan menerapkan label pada siswa yang mungkin memiliki konotasi defisit atau dapat dirasakan secara negatif menjadi faktor signifikan dalam menurunkan harapan dan berkontribusi pada kegagalan dalam belajar (Noble, 2003; Roose & Howley, 2007). Anak-anak tersebut jauh lebih mungkin putus sekolah daripada anak-anak non-berkebutuhan khusus, sebagai contoh, Filmer (2008) menemukan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam kehadiran di sekolah karena “ketidakmampuan” mengikuti kurikulum sekolah. Temuan Filmer diperkuat oleh penelitian dari Powel (2006, 2015) yang melaporkan model pendidikan segregasi ini mendatangkan konsekuensi negatif bagi siswa dengan semakin banyak siswa yang berisiko secara terpaksa (misal: tanpa kualifikasi) meninggalkan sekolah umum kemudian berpartisipasi dalam pendidikan khusus. Sebaliknya, belum terdapat bukti bahkan tidak pernah ada bukti yang menunjukkan keuntungan yang jelas dari pendidikan tersegregasi (Sobsey, 2005).

Tidak hanya konsekuensi negatif seperti diskriminasi yang diterima anak berkebutuhan khusus, problem aksesibilitas juga menjadi kendala dari sistem pendidikan segregasi khususnya di Indonesia. Apabila merujuk pada laporan statistik pendidikan di Indonesia pada tahun 2011-2012 jumlah siswa berkebutuhan khusus yang terdaftar di Sekolah Luar Biasa (SLB) mencapai 80.036 siswa sedangkan jumlah SLB di seluruh Indonesia hanya teridentifikasi sebanyak 1924 (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2012) dengan sebaran hampir semua SLB berlokasi di kota. Kondisi tersebut memperlihatkan jumlah siswa berkebutuhan khusus usia sekolah tidak sebanding dengan jumlah SLB yang tersedia begitupula dengan aksesibilitas yang tidak mudah untuk bersekolah di SLB bagi siswa berkebutuhan khusus yang tinggal jauh dari kota. Dengan demikian, gambaran situasi sebagaimana dipaparkan berdampak pada penyangkalan adanya kesempatan yang sama pada anak-anak berkebutuhan khusus dan non-berkebutuhan khusus dalam memperoleh akses pendidikan.

Gambaran kondisi sedemikian rupa menjadikan pertimbangan secara global dan nasional dalam upaya mengintegrasikan siswa berkebutuhan khusus dan non berkebutuhan khusus dalam satu atap pendidikan umum yang sehat disebut dengan konsep pendidikan inklusi. Gambar berikut mengilustrasikan tentang pendidikan inklusi.



Gambar 1.
Ilustrasi Pendidikan Inklusi
(sumber: Lipsky & Gartner, 1997)

Secara teori, inklusi dipraktikkan di sekolah secara kolaborasi, suportif, dan lingkungan yang memperhatikan siswa dengan mendasarkan pada pemberian layanan dan mengakomodasi kebutuhan belajar siswa sebagaimana menghormati perbedaan individual (Whittaker, Salend, & Duhaney, 2001). Secara formal internasional, tentang pendidikan inklusi ditegaskan dalam pernyataan Salamanca dan kerangka aksi mengenai kebutuhan pendidikan khusus tahun 1994. Di Indonesia, kebijakan pendidikan inklusi dinyatakan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 sebagai landasan yuridis dalam penerapan pendidikan inklusi. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 70 tahun 2009 secara khusus menjelaskan tentang pendidikan inklusi sebagai sistem penyelenggaraan pendidikan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik berkelainan dan memiliki potensi kecerdasan dan atau bakat istimewa untuk mengikuti pendidikan atau pembelajaran dalam lingkungan pendidikan secara bersama-sama dengan peserta didik lainnya di sekolah umum terdekat. Literatur tentang efek inklusi telah banyak diteliti. Inklusi dalam pendidikan jika diterapkan selaras dengan definisi dan prinsip-prinsip inklusi nampak relevan dengan situasi *society 5.0* yaitu menawarkan

masyarakat yang berpusat pada manusia yang membuat seimbang antara kemajuan ekonomi dengan penyelesaian masalah sosial melalui sistem yang sangat menghubungkan melalui dunia maya dan dunia nyata untuk membantu mengisi kesenjangan antara yang kaya dan yang kurang beruntung (Fukuyama, 2018). Institusi pendidikan yang dikategorikan unggulan di Indonesia pun diharapkan menerapkan *society 5.0* ini, dari mulai sistem pendidikannya, cara berinteraksi pendidik dan yang terdidik, serta pemupukan paradigma berpikir modernnya. Bagaimana dengan gambaran pendidikan inklusi di Indonesia saat ini? Mungkinkah menerapkan *society 5.0*? Akan kita cermati bersama pada paparan-paparan selanjutnya.

Implementasi kebijakan inklusi di Indonesia dilakukan dengan memberi mandat sekolah-sekolah umum negeri (dari tingkat sekolah dasar hingga menengah) melalui Surat Keputusan (SK) Kepala Dinas masing-masing daerah untuk mengubah layanan pendidikan umum menjadi sekolah yang memberikan layanan pendidikan inklusi. Fakta yang tidak dapat dipungkiri adalah tidak mudah bagi sekolah untuk mengubah layanan pendidikan dari umum menjadi inklusi. Berbagai kendala yang dialami antara lain: rasio guru yang lebih kecil dibandingkan jumlah siswa, terbatasnya pelatihan tentang anak berkebutuhan khusus dan metodologi pendidikan inklusi bagi guru, kurangnya fasilitas belajar terutama bagi siswa berkebutuhan khusus, sikap negatif dari orangtua dan guru terhadap siswa berkebutuhan khusus, kekhawatiran dan persepsi negatif guru dan orangtua terhadap pelibatan siswa berkebutuhan khusus untuk belajar bersama dengan siswa non-berkebutuhan khusus, serta kurangnya peran pemerintah dalam hal bantuan dana (Kompas, 2015; Sunardi, Yusuf, Gunarhadi, Priyono, & Yeager, 2011; Handayani & Rahadian, 2013). Kendala-kendala tersebut di atas membuat sekolah umum belum dapat memberikan layanan pendidikan inklusi secara optimal terutama bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Anak-anak berkebutuhan khusus tersebut harus *swim or sink* (berenang atau tenggelam) sendiri di sekolah umum melalui kualitas pengajaran sama dengan yang diterima oleh anak normal (Mambela, 2010).

Kondisi di atas diperparah dengan kurangnya informasi yang dapat diandalkan tentang jumlah dan status pendidikan anak-anak berkebutuhan khusus salah satunya karena kurangnya pertanyaan standar dan terperinci tentang jenis kebutuhan khusus (disabilitas) dalam survei rumah tangga

serta beragam definisinya yang diadopsi lintas survei (Mont, 2007). Tidak adanya data yang *up to date* dan memadai menjadi halangan dalam mengevaluasi dan merancang adaptasi peningkatan kebijakan yang tepat untuk memperbaiki situasi anak-anak berkebutuhan khusus tersebut (UNESCO, 2014).

Transformasi sekolah reguler atau umum menjadi sekolah inklusi menekankan pada peran penting guru reguler dalam hal ini guru kelas sebagai sumber daya manusia utama dalam suksesnya penerapan pendidikan inklusi. Pada praktiknya, bagi sebagian besar guru yang bekerja dengan siswa berkebutuhan khusus di kelas menganggap pekerjaan tersebut penuh dengan tantangan (Robertson, Chamberlain, & Kasari, 2003; Yell, Katsiyannis, Drasgow, & Herbst, 2003), menuntut kesabaran, toleransi, empati, penerimaan, dan sikap positif dari guru. Guru yang mengajar siswa berkebutuhan khusus sering dihadapkan dengan situasi yang tidak bisa diprediksi, misalnya dengan tiba-tiba siswa akan mengamuk, menentang, tantrum, atau bahkan berperilaku agresif dan menyerang sedangkan guru harus menahan emosi-emosi negatifnya (Hochschild, 2012; Johnson dkk., 2005; Stansfeld, Rasul, Head, & Singleton, 2011). Tantangan yang dihadapi guru tidak hanya dalam berinteraksi dengan siswa di kelas, namun juga banyaknya tanggung jawab harus dipenuhi oleh guru antara lain menyiapkan kurikulum, asesmen untuk siswa, mengajar sesuai dengan tingkat pemahaman dan perkembangan seluruh siswa baik berkebutuhan khusus maupun non-berkebutuhan khusus, hingga mensosialisasikan nilai-nilai inklusi dan toleransi pada siswa non berkebutuhan khusus, orangtua, dan masyarakat (Hettiarachchi & Das, 2014; Lehoula & Hlalele, 2012). Di Indonesia, tantangan besar lain yang dihadapi guru yaitu kurangnya bekal pengetahuan, ketrampilan, dan fasilitas yang memadai dalam penerapan inklusi (Tarnoto, 2016). Lantas, apa yang dibutuhkan sebagai solusi yang mungkin dalam menjawab tantangan situasi-situasi di atas?

Menggunakan perspektif model *interactive effect demand-control* dari Karasek (1979), tuntutan yang kompleks tanpa diiringi dengan peningkatan sumber daya personal (misalnya pengetahuan dan ketrampilan) dalam melakukan kontrol terhadap pekerjaan sebagai guru akan memicu reaksi stres psikologis (Forlin, 2001). Pada sebagian besar daerah di Indonesia, mandatori sekolah umum untuk menerima siswa berkebutuhan khusus yang selanjutnya berevolusi menjadi sekolah inklusi tanpa adanya kesiapan pengetahuan dan ketrampilan dari guru reguler

merepresentasikan tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks namun tidak diiringi dengan kemampuan kontrol yang meningkat dari guru (Tanudjaja, 2013). Stres yang dialami guru menyebabkan layanan terhadap siswa menjadi tidak maksimal, memunculkan sikap negatif, dan penolakan terhadap inklusi, penolakan untuk berpartisipasi dan memenuhi tanggung jawab pekerjaan (George, Louw & Badenhorst, 2008; Harijanto, 2011; Lewis & Doorlag, 2006; Schulze & Steyn, 2007). Deskripsi kondisi kerja guru kelas yang kompleks menuntut guru untuk beradaptasi dan memiliki keterikatan terhadap pendidikan inklusi karena keterikatan guru akan berdampak pada munculnya sikap kepemilikan dan tanggung jawab terhadap keberhasilan pendidikan inklusi pada siswa berkebutuhan khusus maupun tidak berkebutuhan khusus (Giangreco Suter, & Doyle, 2010; Combs, Elliott, & Whipple, 2010). Keterikatan guru merupakan kondisi pikiran yang positif berhubungan dengan pekerjaan dari profesi guru yang ditunjukkan dengan mencurahkan seluruh energi dan perhatian dalam mengajar, respon emosi yang positif, tingkat kehangatan dan komitmen dalam relasi dengan siswa dan rekan kerja (Klassen, Yerdelen, & Durksen, 2013). Guru yang semakin terikat akan mengambil peran aktif dalam penerapan inklusi (Mäkinen, 2013).

Perilaku keterikatan guru menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran. Berdasarkan kerangka transaksional dalam pengajaran atau pembelajaran, semua perilaku guru dalam menjalankan tugas utama pengajaran merupakan komponen dalam proses pembelajaran yang saling memengaruhi dengan variabel-variabel lain dalam komponen konteks, input, dan output (Huitt, 2003). Keterikatan mulai dikaji secara ilmiah oleh kalangan akademisi pada tahun 1990 yang dipelopori oleh Kahn. Kahn (1990) menekankan bahwa *self* menjadi bagian penting dalam keterikatan. Dalam studinya, Kahn juga menemukan bahwa keterikatan bukan hal yang sederhana namun membutuhkan intensitas dan fokus yang bisa bersifat tidak konstan. Individu sebagai pekerja membutuhkan interval/jeda/istirahat dari satu kondisi terikat pada kondisi terikat berikutnya. Studi keterikatan oleh Kahn dirancang untuk menghasilkan kerangka berpikir teoretis yang memberikan pemahaman tentang proses *self-in-role*. Bagaimana penjelasan mengenai perilaku keterikatan guru terhadap pendidikan inklusi dapat terbentuk, seperti apa karakteristiknya, dan faktor-faktor yang memengaruhinya? Paparan selanjutnya akan mengupas berbagai temuan penelitian terdahulu dan temuan penelitian oleh penulis

tentang keterikatan guru terhadap pendidikan inklusi menggunakan perspektif teori yang dinilai relevan untuk menjelaskan keterikatan guru terhadap pendidikan inklusi di Indonesia.

Berdasarkan studi literatur terdapat tiga model teoretis yang berusaha menjelaskan proses terbentuknya keterikatan disertai kekurangannya masing-masing. Berikut model-model teoretik terdahulu yang berupaya menjelaskan proses terbentuknya keterikatan antara lain: 1) *Job Demand Resource* (JD-R), 2) model keterikatan integratif, dan 3) *affective shift model* (Kristiana, Ardi, & Hendriani, 2018). Model pertama yaitu model JDR merupakan model heuristik yang mencakup dua set kondisi kerja sebagai anteseden dalam memprediksi keterikatan, yaitu tuntutan pekerjaan (*job demand*) dan sumber daya pekerjaan (*job resource*). Tuntutan pekerjaan mewakili karakteristik pekerjaan yang meliputi aspek fisik, sosial, atau organisasi dari pekerjaan yang membutuhkan “biaya” fisik dan/atau psikologis serta berpotensi menimbulkan ketegangan contohnya adalah waktu dan tekanan kerja, lingkungan kerja fisik yang buruk, dan kelebihan peran (Bakker & Demerouti, 2008). Di sisi lain, sumber daya pekerjaan merujuk pada aspek fisik, psikologis, sosial, atau organisasi dari pekerjaan yang berfungsi untuk mengurangi tuntutan pekerjaan dan/ atau yang terkait dengan biaya fisiologis dan psikologis. Meskipun model ini merupakan model yang paling sering digunakan sebagai kerangka teoretis pada studi-studi tentang keterikatan, namun beberapa kekurangan yang dicatat dari model ini antara lain: 1) pada kenyataannya model JD-R merupakan kerangka heuristik (model praktis, logis atau rasional, tetapi cukup untuk mempercepat proses menemukan solusi yang memuaskan) bukan kerangka teoretik dan eksplanatori (Schaufeli & Taris, 2014) sehingga tidak dapat digunakan untuk memahami proses psikologis yang mendasari keterikatan, 2) model JDR tidak mengasumsikan proses motivasi sebagai proses yang dinamis di mana interaksi antara sumber daya dan keterikatan mengisyaratkan adanya timbal balik (*bidirectional*) penyebab sehingga tidak dapat menjelaskan bagaimana sumber daya dan keterikatan berkembang seiring waktu (Bakker, Schaufeli, Leiter, & Taris, 2008), 3) model JDR menggambarkan terbentuknya keterikatan yang berfokus pada keterikatan kerja di mana dalam studinya menggunakan perspektif antar individu sehingga tidak memadai apabila digunakan untuk memahami perkembangan keterikatan dan/atau variasinya pada diri individu.

Model keterikatan yang kedua yaitu model keterikatan integratif dengan mengintegrasikan kerangka *Self Determinant Theory* (teori motivasi) & *Three Component Model Theory* (teori komitmen) (Masson, Royal, Agnew, & Fine, 2008; Saks, 2006). Model ini membedakan tiga kategori keterikatan terhadap tugas maupun organisasi, yaitu: 1) *disengagement*, 2) *contingent engagement*, and (3) *full engagement*. Menurut model yang diusulkan oleh Meyer, Gagn'e, dan Parfyonova (2010) tersebut, kunci dari perkembangan keterikatan sepanjang kontinum menuju keterikatan penuh adalah kepuasan kebutuhan psikologis dasar karyawan. Namun, ketidakkonsistenan dalam temuan menunjukkan perlunya penelitian tambahan untuk memeriksa bagaimana *state* motivasi dan komitmen saling berhubungan dan hubungan tersebut bisa bervariasi antar kondisi (Gagn'e, 2014). Lebih detail, SDT dan TCM dikembangkan di Amerika Utara dan meskipun telah diuji dalam budaya lain masih memunculkan pertanyaan apakah teori tersebut berlaku dan/atau sepenuhnya menangkap konstruksi yang relevan di semua budaya (Gelfand, Erez, & Aycan, 2007).

Model ketiga, yaitu *affective shift model* (pergeseran afektif) sebagai upaya memberikan penjelasan dasar-dasar psikologis dari proses keterikatan sebagai keadaan motivasi yang dinamis, keterikatan dapat meningkat dan menurun ketika seseorang melalui hari-hari kerjanya dan/atau melakukan antara tugas yang berbeda (Fisher, 2002; Sonnentag, 2003). Keterikatan merupakan hasil interaksi dinamis antara afek positif dan afek negatif (Bledow, Schmitt, Frese, & Ku'hnel, 2011). Model pergeseran afektif dari keterikatan didasarkan pada asumsi bahwa afek positif dan negatif memiliki fungsi penting dalam keterikatan (Carver & Scheier, 1990; George & Zhou, 2007; Kuhl, 2000). Namun, Bledow dkk (2011) sebagai tokoh yang mengusulkan model tersebut memberikan catatan bahwa model pergeseran afektif pada keterikatan belum dapat menjelaskan hubungan timbal-balik dan dinamis antara afek, keterikatan, dan perilaku yang diarahkan pada tujuan.

Catatan penting yang diberikan adalah keterikatan guru secara spesifik terhadap pendidikan inklusi belum menjelaskan secara memadai oleh model-model teoretik di atas. Lebih lanjut, model-model keterikatan yang telah ada belum tentu sesuai untuk menjelaskan proses keterikatan beserta dinamika psikologis yang terjadi jika tidak dilakukan dalam konteks natural (Shuck, Ghosh, Zigarmi, & Nimon, 2013; Mathieu & Taylor, 2006)

dari suatu pekerjaan yang dimaksud dalam hal ini adalah guru di sekolah inklusi. Alasan lain yang mendasari catatan penting tersebut adalah pandangan bahwa sekolah sebagai organisasi sosial di mana berbagai interaksi sosial terjadi tidak hanya di antara individu, tetapi juga antara individu dan lingkungan sekolah (Hoy & Miskel, 2008). Melihat lebih detail pada konteks pembelajaran di kelas, terjadi proses analisis transaksional yang saling memengaruhi dalam interaksi yang membentuk perilaku guru dan siswa (Sutherland & Oswald, 2005). Analisis transaksional tersebut lebih dirasakan oleh guru pada konteks pembelajaran terhadap siswa berkebutuhan khusus (Sutherland, Alder, & Gunter, 2003). Proses bidireksional atau transaksional khas terjadi pada *setting* perkembangan dan pendidikan dalam membentuk perilaku individu di dalamnya termasuk guru di sekolah inklusi.

Berbagai perspektif teori yang digunakan dalam menjelaskan keterikatan pun telah di-peta-kan. Terdapat dua perspektif teori yang memayungi penjelasan pada hampir semua studi tentang keterikatan, yaitu perspektif *social exchange* (pertukaran sosial) dan *Self determinant theory (SDT)*. *Social exchange theory* berkembang dari paradigma behaviorisme *reinforcement* Thorndike dan ekonomi neo-klasik *marginal utility* dari Mill (dalam Kamau & Sma, 2016). Tokoh-tokoh yang mengembangkan teori dari perspektif pertukaran sosial antara lain adalah psikolog John Thibaut dan Harold Kelley (1959), sosiolog George Homans (1961), Richard Emerson (1962), dan Peter Blau (1964). Berdasarkan perspektif ini, relasi sosial manusia didasarkan pada asesmen rasional terhadap ketertarikan individual, misalnya pertimbangan akan diperoleh imbalan. Perspektif pertukaran sosial melihat antara perilaku dengan lingkungan terdapat hubungan yang saling memengaruhi (*reciprocal*) dan di dalamnya terdapat unsur imbalan (*reward*), pengorbanan (*cost*), dan keuntungan (*profit*) yang disebut sebagai penguatan. Dalam memandang keterikatan, Robinson, Perryman, dan Hayday (2004) menemukan indikasi bahwa keterikatan merupakan relasi dua arah, di mana usaha-usaha perusahaan untuk mengikat pekerjanya akan direspon yang setimpal oleh karyawan. Review penulis terhadap perspektif ini antara lain: 1) Sebagai relasi dua arah (resiprokal) maka dalam perspektif ini mengantarkan pada pemahaman bahwa terdapat indikasi proses yang dinamis untuk saling “memberi” antara individu karyawan dengan lingkungan kerjanya (organisasi maupun individu lainnya). Namun, indikasi adanya hubungan resiprokal dari

perspektif ini belum ditangkap dan dituangkan dalam semua model proses keterikatan yang telah ada, 2) perspektif pertukaran sosial yang mengusung paradigma behaviorisme-ekonomi hanya mendasarkan perilaku pada penguat yang sifatnya eksternal atas asesmen rasional dan cenderung mengabaikan aspek psikologis lainnya yaitu emosi, kognitif, dan pertumbuhan psikologis.

Perspektif kedua yaitu Self determination theory (SDT) dikembangkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan pada tahun 1985. SDT merupakan teori makro tentang motivasi manusia yang membahas pengembangan kepribadian, pengaturan diri, dan kebutuhan psikologis universal (Ryan & Deci, 2017). SDT merupakan studi komprehensif dan lebih luas tentang *dynamic theory of motivation* yang memandang bahwa kebutuhan psikologis pada manusia secara universal didefinisikan sebagai nutrisi psikologis yang penting. Teori SDT menekankan pada tiga kebutuhan psikologis dasar yang harus dipenuhi untuk mencapai kesenangan psikologis, pertumbuhan pribadi, dan *wellness*, yaitu: autonomi, kompeten, dan keterhubungan. Autonomi merupakan kebutuhan untuk meregulasi pengalaman dan perilaku sendiri. Kompeten merupakan kebutuhan dasar untuk merasa dapat melakukan dan menguasai suatu ketrampilan. Keterhubungan adalah kebutuhan untuk diperhatikan oleh orang lain dan perasaan menjadi penting di antara orang lain. Dengan demikian, keterikatan dalam pandangan SDT dijelaskan sebagai konsekuensi dari perilaku atas dasar proses motivasional untuk memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasarnya. Hubungan individu dengan organisasi sebaiknya dapat memfasilitasi dalam mencapai pemenuhan *need of relatedness* dan kebutuhan dasar lainnya dari karyawan jika mengharapkan karyawan memiliki keterikatan yang tinggi. Kekurangan perspektif ini meliputi: 1) memberikan porsi yang kecil terhadap peran lingkungan atau individu lain dalam proses pertumbuhan psikologis individu. Individu mengintegrasikan diri dengan lingkungan yang mendukung sehingga dapat mencapai potensi maksimal dalam pertumbuhan psikologisnya. Bagaimana jika individu berada pada lapisan sistem yang masif dan tidak memungkinkannya untuk menentukan pilihan atau memenuhi kepuasan atas kebutuhan psikologis dasarnya? Pertanyaan tersebut tidak memadai dijelaskan oleh perspektif ini., 2) perspektif SDT menekankan pada proses motivasional yang bersifat organismik, namun tidak memberikan ruang penjelasan bagaimana peran

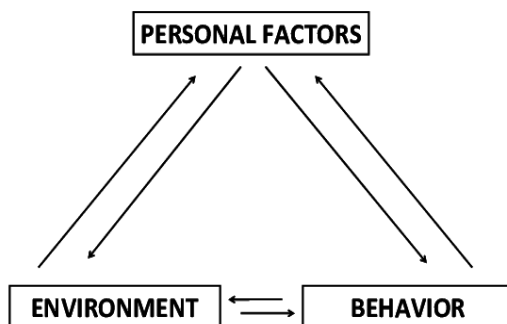
aspek-aspek psikologis dalam proses motivasional tersebut (misal: kognitif).

Berdasarkan paparan di atas, penulis mengusulkan perspektif yang lain dalam membantu memahami keterikatan yang spesifik pada guru kelas di sekolah inklusi. Guru kelas dipandang sebagai individu yang berada dalam lingkaran sistem pendidikan inklusi dan dituntut untuk bekerja secara profesional. Isu sosial budaya dalam sistem pendidikan memiliki keunikan dibandingkan dengan kondisi di tempat kerja atau organisasi selain pendidikan, termasuk pendidikan inklusi. Pada konteks Indonesia, sistem pendidikan inklusi menunjukkan keunikan dalam aspek pelaksanaannya, misalnya guru kelas inklusi dan status kepegawaian. Melihat lebih detail pada konteks pembelajaran di kelas, terjadi proses analisis transaksional yang saling memengaruhi dalam interaksi yang membentuk perilaku guru dan siswa (Sutherland & Oswald, 2005). Analisis transaksional tersebut lebih dirasakan oleh guru pada konteks pembelajaran terhadap siswa berkebutuhan khusus (Sutherland dkk., 2003). Proses bidireksional atau transaksional khas terjadi pada seting perkembangan dan pendidikan dalam membentuk perilaku individu di dalamnya termasuk guru kelas di sekolah inklusi.

Penjelasan tentang perilaku manusia secara umum masih menggunakan model kausal unidireksional dari faktor internal atau lingkungan. Pada perspektif belajar sosial, proses kausal (sebab-akibat) dijelaskan dalam istilah *reciprocal determinism*. Menurut perspektif ini, fungsi psikologis meliputi interaksi *reciprocal* berkesinambungan antara perilaku, kognitif individu, dan pengaruh lingkungan. Perbedaan utama antara model unidireksional dengan *reciprocal* dari perilaku manusia yaitu pada pembahasan tentang pengaruh *self*. Proses *self* dalam perspektif belajar sosial terdiri dari struktur kognitif dan sub-fungsi dalam mempersepsi, mengevaluasi, dan meregulasi perilaku, bukan sekedar sebagai agen psikis aktif yang mengontrol aksi. Pengaruh peran dari sistem *self* dalam *reciprocal determinism* didokumentasikan melalui analisis *reciprocal* dari proses pengaturan diri (*self-regulatory processes*). *Reciprocal determinism* diusulkan sebagai prinsip analitik dasar untuk menganalisis fenomena psikososial pada level perkembangan intrapersonal, transaksi interpersonal, dan fungsi interaksif dari sistem sosial dan organisasional (Bandura, 1978). Mekanisme psikologis melibatkan interaksi timbal balik yang berkelanjutan antara pengaruh perilaku, kognitif individu, dan

lingkungan. Makna hubungan timbal balik atau *bidirectional* adalah manusia sebagai produk dan penghasil lingkungannya bukan sekedar dipengaruhi oleh dirinya sendiri. Manusia memengaruhi sifat lingkungannya melalui seleksi dan penciptaan situasi, misalnya dalam memilih kegiatan dan teman, manusia cenderung memilih dari berbagai kemungkinan preferensi dan kompetensi yang diperoleh (Bandura & Walters, 1959; Bullock & Merrill, 1980; Emmons & Diener, 1986).

Melalui tindakan, manusia menciptakan serta memilih lingkungan. Orang yang agresif menghasilkan lingkungan yang bermusuhan di mana pun mereka pergi, sedangkan mereka yang bertindak dengan cara yang lebih ramah menghasilkan lingkungan sosial yang ramah. Dengan demikian, perilaku menentukan pengaruh mana dari lingkungan yang akan berperan. Pengaruh lingkungan, pada gilirannya, menentukan bentuk perilaku mana yang dikembangkan dan diaktifkan. Perspektif *reciprocal determinism* disajikan dalam Gambar 2.



Gambar 2
Reciprocal Determinism Model

Contoh aplikasi perspektif *reciprocal determinism* dalam konteks pembelajaran di kelas adalah analisis transaksional tentang bagaimana perilaku guru dan siswa saling memengaruhi (Sutherland & Oswald, 2005). Analisis transaksional dalam proses terbentuknya perilaku guru lebih dirasakan oleh guru yang melibatkan siswa berkebutuhan khusus dalam pembelajaran di kelas. Perilaku guru turut ditentukan oleh perilaku siswa dan faktor individual guru yang pada gilirannya perilaku guru ini akan berpengaruh pula pada perilaku siswa dan individu guru sendiri

(Sutherland dkk., 2003). Kerangka kerja transaksional yang dimaksud dari proses pengajaran atau pembelajaran menurut Huitt (2003) meliputi konteks (semua faktor di luar kelas yang mungkin memengaruhi pengajaran dan pembelajaran); input (meliputi kualitas atau karakteristik guru dan siswa yang dibawa ke dalam pengalaman di kelas); proses (meliputi perilaku guru dan siswa di kelas serta beberapa variabel lain seperti iklim kelas dan hubungan guru atau siswa); dan output (meliputi pengukuran hasil pembelajaran siswa). Keempat komponen dalam kerangka kerja transaksional tersebut khas terjadi dalam lingkup kerja guru.

Berdasarkan perspektif *reciprocal determinism*, terbentuknya perilaku keterikatan guru terhadap pendidikan inklusi merupakan hasil saling pengaruh memengaruhi antara faktor personal guru, lingkungan, dan perilaku terikat itu sendiri secara dinamis. Riset yang dilakukan oleh penulis melaporkan terdapat sejumlah faktor promotif yang bersifat personal dalam terbentuknya keterikatan guru terhadap pendidikan inklusi, meliputi harapan, keyakinan, penerimaan, nilai-nilai religiusitas, dan proses belajar guru. Harapan terhadap siswa dan keberhasilan proses pendidikan telah diteliti pada studi-studi terdahulu (Munson, 2012; Parker & Martin, 2009). Pada riset yang dilakukan penulis, harapan guru berkaitan erat dengan nilai-nilai religiusitas antara lain ikhlas, bersyukur, dan *compassion* (Eldor & Shoshani, 2016). Nilai religiusitas sangat menentukan harapan yang terbentuk dan berkaitan juga dengan penerimaan (Zembat & Yildiz, 2010). Faktor personal berikutnya yaitu keyakinan. Tidak sebagaimana kebanyakan temuan penelitian sebelumnya yang melaporkan pentingnya *self efficacy* guru (Buric & Macuka, 2017; Llorens-Gumbau & Salanova-Soria, 2014; Høigaard, Giske, & Sundsli, 2012; Skaalvik & Skaalvik, 2014) pada temuan riset oleh penulis mengungkap adanya *collective self-efficacy* sebagai faktor promotif dari terbentuknya keterikatan guru terhadap pendidikan inklusi. Keyakinan bersama ini mengacu pada persepsi seluruh guru di sekolah secara fakultatif di mana guru-guru akan dapat mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk kemajuan siswa (Bandura, 1978). Fokus pada keyakinan bersama dalam bekerja mencapai tujuan bersama, dapat membentuk *shared expectations* dan bagaimana guru harus membangun relasi dengan yang lain dalam mencapai keberhasilan berbagai pengajaran (Goddard & Goddard, 2001). Keyakinan bersama sebagai faktor promotif keterikatan guru juga merepresentasikan budaya kolektif di Indonesia.

Faktor promotif yang berasal dari lingkungan dan memengaruhi terbentuknya perilaku keterikatan guru yaitu tersedianya dukungan sosial. Hal serupa juga ditemukan dalam beberapa penelitian keterikatan guru pada konteks sekolah reguler atau umum, misalnya penelitian yang menyebutkan bahwa dukungan sekolah yang berasal dari rekan kerja dan kepala sekolah berkorelasi positif dengan keterikatan guru (Altunela, Kocak, & Cankir, 2015). Dukungan sekolah merupakan dukungan sosial, di mana rekan kerja dan kepala sekolah merupakan sumber yang dapat memberikan dukungan pada guru. Bentuk dukungan yang bisa diperoleh dari rekan kerja misalnya: kepercayaan, kerjasama, dan motivasi. Sumber dukungan sosial lainnya yaitu pemerintah, dengan bentuk dukungan yang dapat diberikan pada guru berupa kesempatan belajar dan pengembangan diri (misalnya: pelatihan dan seminar). Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Altunela, Kocak, & Cankir (2015) dan penelitian Bakker dan Bal (2010). Lebih detail, temuan riset penulis mengungkap pentingnya 4 pilar sumber dukungan sosial bagi guru yaitu: orangtua, sekolah, pemerintah, dan masyarakat, untuk bersinergi sehingga guru dapat terikat dan memiliki makna positif terhadap perannya dalam mencapai keberhasilan pendidikan inklusi.

Faktor promotif yang bersumber dari personal guru dan lingkungan memunculkan perilaku keterikatan guru, pada saat yang berbeda guru yang terikat akan menguatkan keberadaan faktor personal dan lingkungan. Dapat digambarkan demikian, guru yang terikat memiliki karakteristik emosi positif dalam bekerja, absorpsi terhadap tugas-tugas sehingga terikat secara pikiran di mana pun berada, dan perilaku dalam menjalankan pekerjaan yang selaras dengan nilai-nilai atau cita-cita pendidikan inklusi. Guru yang terikat terhadap pendidikan inklusi akan memaknai perannya lebih dari sekedar fasilitator dan motivator namun juga sebagai leader yang otentik. Sebagai *leader* yang otentik, guru menunjukkan sikap dan perilaku kerja yang selaras dalam mendukung keberhasilan pendidikan inklusi antara lain menghargai perbedaan dan mempromosikan nilai-nilai inklusi pada lingkungan, menggali potensi dan keunikan setiap siswa, memfasilitasi siswa dalam pengembangan potensinya, menginisiasi program-program yang mendukung pendidikan inklusi (misal penyusunan kurikulum inklusi, lomba-lomba inklusi), dan aktif melakukan pengembangan diri yang mendukung kinerja. Guru yang otentik akan mengambil tanggung jawab penuh dengan menunjukkan dedikasi, absorpsi, dan vigor (semangat) dalam

menjalankan peran sebagai guru di sekolah inklusi. Ketika guru menunjukkan keterikatan terhadap pendidikan inklusi. Pada kondisi terikat maka faktor personal guru semakin menguat diantaranya harapan dan emosi positif yang selanjutnya guru yang terikat ini akan menyalurkan emosi positifnya (*positive emotional contagion*) pada kolega, siswa, maupun orangtua sehingga menguatlah dukungan sosial dari pihak-pihak tersebut. Faktor penyebab pada suatu waktu akan berubah menjadi dampak, *vice versa*. Inilah gambaran *reciprocal* yang ditemukan dari riset yang dilakukan oleh penulis. Guru yang bersedia mengambil tanggung jawab penuh dengan menjalankan fungsi sebagai fasilitator, motivator, dan leader dalam implementasi pendidikan inklusi sangat dibutuhkan untuk menjawab tantangan *society 5.0* bagi institusi pendidikan karena mampu menciptakan sistem pendidikan yang merdeka yang mengedepankan perbedaan individual dan keadilan melalui interaksi mutual dengan peserta didik, relasi kolaboratif dengan kolega, orangtua, masyarakat, dan pemerintah (sinergi 4 pilar).

Penutup

Sebagai penutup, penulis menekankan bahwa pentingnya pemahaman terhadap *natural setting* sebuah pekerjaan dan konteks dimana studi keterikatan guru dilakukan. Sebuah sistem pendidikan di Indonesia memiliki ke-khas-an yang turut membentuk bagaimana perilaku individu-individu yang terlibat di dalamnya, termasuk guru. Pemahaman kontekstual dapat membantu dalam mengeksplorasi tidak hanya anteseden distal namun juga proksimal yang secara spesifik menentukan perilaku keterikatan guru di Indonesia. Membumikan problem dalam konteks ini adalah penerapan pendidikan inklusi, akan dapat memberikan solusi atau saran yang lebih bermakna dan aplikatif dalam membantu guru membentuk keterikatan dalam mencapai keberhasilan pendidikan inklusi di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Altunela, M. C., Kocak, O. E., & Cankir, B. (2015). The effect of job resources on work engagement: A study on academicians in Turkey. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15, 409-417. doi:10.12738/estp.2015.2.2349
- Bakker, A. B., & Bal, P. M. (2010). Weekly work engagement and performance: A study among starting teachers. *Journal of*

- Occupational and Organizational Psychology*, 83, 189–206.
doi:10.1348/096317909X402596
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2008). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309–328.
doi:10.1108/02683940710733115
- Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Taris, T. W. (2008). Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *Work & Stress*, 22, 187–200.
doi:10.1080/02678370802393649
- Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 33, 344–358.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1959). *Adolescent aggression: A study of the influence of child-training practices and family interrelationships*. Oxford: Ronald.
- Bledow, R., Schmitt, A., Frese, M., Kühnel, J. (2011). The affective shift model of work engagement. *Journal of Applied Psychology*, 96, 1246–1257.
doi:10.1037/a0024532
- Bullock, D., & Merrill, L. (1980). The impact of personal preference on consistency through time: The case of childhood aggression. *Child Development*, 51, 808–814.
- Buric, I., & Macuka, I. (2017). Self-efficacy, emotions and work engagement among teachers: A two wave cross-lagged analysis. *Journal of Happiness Study*, 19, 1917–1933. doi: 10.1007/s10902-017-9903-9.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19–35. doi:10.1037/0033-295X.97.1.19
- Combs, S., Elliott, S., & Whipple, K. (2010). Elementary physical education teachers' attitudes towards the inclusion of children with special needs: A qualitative investigation. *International Journal of Special Education*, 25, 114–125.
- Filmer, D. (2008). Disability, poverty, and schooling in developing countries: Results from 14 household surveys. *The World Bank Economic Review*, 22, 141–163.
- Eldor, L., Shoshani, A. (2016). Caring relationships in school staff: Exploring the link between compassion and teacher work engagement. *Teaching and Teacher Education*, 59, 126–136.
doi:10.1016/j.tate.2016.06.001.

- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). A goal-affect analysis of everyday situational choices. *Journal of Research in Personality*, 20, 309-326.
- Fisher, C. D. (2002). Antecedents and consequences of real-time affective reactions at work. *Motivation and Emotion*, 26, 3-30. doi:10.1023/A.1015190007468.
- Forlin, C. (2001). Inclusion: identifying potential stressors for regular class teachers. *Educational Research*, 43, 235-245. doi:10.1080/00131880110081017
- Fukuyama, M. (2018). Society 5.0: Aiming for a new human-centered society. *Japan Spotlight*, 1, 47-50.
- Gagn'e, M. (2014). *The oxford handbook of work engagement, motivation, and self determination theory*. New York, NY: Oxford University Press.
- Gelfand, M. J., Erez, M., & Aycan, Z. (2007). Cross cultural organizational behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 479-514.
- George, E., Louw, D., & Badenhorst, G. (2008). Job satisfaction among urban secondary-school teachers in Namibia. *South African Journal of Education*, 28, 135-154.
- George, J. M., & Zhou, J. (2007). Dual tuning in a supportive context: Joint contributions of positive mood, negative mood, and supervisory behaviors to employee creativity. *Academy of Management Journal*, 50, 605-622. doi:10.5465/AMJ.2007.25525934
- Giangreco, M. F., Suter, J. C., & Doyle, M. B. (2010). Paraprofessionals in inclusive schools: A review of recent research. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 20, 41-57. doi:10.1080/10474410903535356.
- Goddard, R. D., & Goddard, Y. L. (2001). A multilevel analysis of the relationship between teacher and collective efficacy in urban schools. *Teaching and Teacher Education*, 17, 807-818.
- Handayani, T., & Rahadian, A. S. (2013). Better education for all: When we're included too. *Masyarakat Indonesia*, 39, 27-48.
- Harijanto, S. (2011). The indonesian government policy on special education in global perspective. *The International seminar on Special Education on March 19, 2011* (paper).
- Hettiarachchi, S., & Das, A. (2014). Perceptions of "inclusion" and perceived preparedness among school teachers in Sri Lanka. *Teaching and Teacher Education*, 43, 143-153. doi:10.1016/j.tate.2014.07.003.

- Hochschild, A. R. (2012). *The managed heart: commercialization of human feeling*. Updated with a New Preface Edition (3rd ed.). Berkeley, CA: University of California Press.
- Hoy, W. K., & Miskel, C. G. (2008). *Educational administration: Theory, research, and practice*. New York, NY: McGraw-Hill Higher Education.
- Huitt, W. (2003). *Educational Psychology Interactive*. Valdosta, GA: Valdosta State University.
- Høigaard, R., Giske, R., & Sundsli, K. (2012). Newly qualified teachers' work engagement and teacher efficacy influences on job satisfaction, burnout, and the intention to quit. *European Journal of Teacher Education*, 35, 347-357. doi: 10.1080/02619768.2011.633993
- Apling, R. N., & Jones, N. L. (2004). *Individuals with Disabilities Education Improvement Act (IDEA): Analysis of change made by P.L. 108- 446*. Washington, DC: Congressional Research Service.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20, 178-187. doi: 10.1108/02683940510579803
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy Of Management Journal*, 33, 692-724. doi:10.2307/256287
- Kahn, W. A. (1992). To be fully there: Psychological presence at work. *Human Relations*, 45, 321-349. doi:10.1177/00187267920450040.
- Kamau, O., & Sma, M. (2016). A critical review of literature on employee engagement concept. *International Journal of Research in Social Sciences*, 6, 1-8.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job control, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.
- Klassen, R. M., Yerdelen, S., & Durksen, T. L. (2013). Measuring teacher engagement: Development of the engaged teachers scale (ETS). *Frontline Learning Research*, 1, 33-52. <http://doi.org/10.14786/flr.v1i2.44>.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2012). *Ringkasan Statistik Pendidikan Indonesia 2011/2012*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Kristiana, I. F., Ardi, R., & Hendriani, W. (2018) What's behind the work engagement in teaching practice? (*manuscript in reviewed on Proceeding of International Conference of Psychology*)
- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and selfregulation: The dynamics of personality systems interactions. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of selfregulation* (pp. 111–169). San Diego, CA: Academic Press.
- Lehohla, M., & Hlalele, D. (2012). Inclusive classrooms: An ecosystemic perspective. *Journal of Human Ecology*, 37, 189–201. doi: 10.1080/09709274.2012.11906464
- Lewis, R. B., & Doorlag, D. H. (2006). *Teaching special students in general education classroom*. New Jersey, NJ: Pearson Education.
- Llorens-Gumbau, S., & Salanova-Soria, M. (2014). Loss and gain cycles? A longitudinal study about burnout, engagement and self-efficacy. *Burnout Research*, 1, 3-11.
- Mambela, S. (2010). Mainstreaming sebagai alternatif penanganan pendidikan anak berkebutuhan khusus di Indonesia. *Sosiohumanika*, 3, 295-304.
- Masson, R. C., Royal, M. A., Agnew, T. G., & Fine, S. (2008). Leveraging employee engagement: The practical implications. *Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice*, 1, 56-59.
- Mathieu, J. E., & Taylor, S. R. (2006). Clarifying conditions and decision points for mediational type inferences in organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 27, 1031-1056. doi: 10.1002/job.406
- Meyer, J. P., Gagné, M., & Parfyonova, N. M. (2010). Toward an evidence-based model of engagement: What we can learn from motivation and commitment research. Dalam S. L. Albrecht (Ed.), *New horizons in management. Handbook of employee engagement: Perspectives, issues, research and practice*, (p. 62–73). Cheltenham: Erward Elgar Publishing.
- Mont, D. (2007). *Measuring disability prevalence* (Vol. 706). Special Protection, World Bank.

- Munson, V. (2012). Teacher engagement in a northwestern british Columbia school district. *Disertasi*. Prince George: University of Northern British Columbia.
- Mäkinen, M. (2013). Becoming engaged in inclusive practices: Narrative reflections on teaching as descriptors of teachers' work engagement. *Teaching and Teacher Education*, 35, 51-61. doi:10.1016/j.tate.2013.05.005
- Noble, K (2003) Personal reflection on experiences of special and mainstream education. Dalam Shevlin, M, and Rose, R (eds), *Encouraging voices*. Dublin: National Disability Authority
- Parker, P. D., & Martin, A. J. (2009). Coping and buoyancy in the workplace: Understanding their effects on teachers' work-related well-being and engagement. *Teaching and Teacher Education*, 25, 68-75. doi:10.1016/j.tate.2008.06.00
- Powell, J. J. W. (2006). Special Education and the risk of becoming less educated. *European Societies*, 8, 577-599. doi:10.1080/14616690601002673
- Powell, J. J. W. (2015). *Barriers to inclusion: Special education in the United States and Germany*. New York, NY: Routledge.
- Robertson, K., Chamberlain, B., & Kasari, C. (2003). General education teachers' relationships with included students with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 33, 123-130. doi:10.1023/A:1022979108096
- Robinson, D., Perryman, S., & Hayday, S. (2004). *The drivers of employee engagement*. Brighton: Institute for Employment Studies.
- Roose, R., Howley, M. (2007). *The practical guide to special education needs in inclusive primary classrooms*. London: Paul Chapman Publishing
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation development and wellness*. New York, NY: Guilford Publishing.
- Saks, A. M. (2006). Antecedents and consequences of employee engagement. *Journal of Managerial Psychology*, 21, 600-619.
- Schulze, S., & Steyn, T. (2007). Stressors in the professional lives of South African secondary school learners. *South African Journal of Education*, 27, 691-708.
- Schaufeli, W.B., Taris, T.W., (2014). A critical review of the job demands resources model: implications for improving work and health.

- Dalam Bauer, G. F. , & Hammig, O. (Eds.), *Bridging Occupational, Organizational, and Public Health: A Transdisciplinary Approach* (pp. 43–68). Dordrecht: Springer Science and Business Media.
- Shuck, B., Ghosh, R., Zigarmi, D., & Nimon, K. (2013). The jingle jangle of employee engagement: Further exploration of the emerging construct and implications for workplace learning and performance. *Human Resource Development Review*, 12, 11-35. doi:10.1177/1534484312463921.
- Skaalvik, E., M., Skaalvik, S. (2014). Teacher self-efficacy and perceived autonomy: Relations with teacher engagement, job satisfaction, and emotional exhaustion. *Psychological Reports: Employment Psychology & Marketing*. doi: 10.2466/14.02.PR0.114k14w0.
- Sobsey, R. (2005). Inclusive education research. In *Whole Schooling Conference, Edmonton, Alberta*. Sonnentag S. 2003. Recovery, work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal Applied Psychology*, 88, 518–528.
- Stansfeld, S. A., Rasul, F. R., Head, J., & Singleton, N. (2011). Occupation and mental health in a national UK survey. *Social psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 46, 101-110. doi:10.1007/s00127-009-0173-7
- Sunardi, Y. M., Gunarhadi, P., & Yeager, J. L. (2011). The implementation of inclusive education for students with special needs in Indonesia. *Excellence in Higher Education*, 2, 1–10. doi:10.5195/EHE.2011.27
- Sutherland, K. S., & Oswald, D. P. (2005). The relationship between teacher and student behavior in classrooms for students with emotional and behavioral disorders: Transactional processes. *Journal of Child and Family Studies*, 14, 1–14. doi:10.1007/s10826-005-1106-z
- Sutherland, K. S., Alder, N., & Gunter, P. L. (2003). The effect of varying rates of opportunities to respond to academic requests on the classroom behavior of students with EBD. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 11, 239-248.
- Tanudjaja, R. M. (2013). Hubungan antara konflik keluarga-kerja, makna kerja sebagai panggilan, dan persepsi terhadap dukungan organisasional dengan keterikatan kerja pada guru. *Calyptra*, 2, 1-10.

- Tarnoto, N. (2016). Permasalahan-permasalahan yang Dihadapi Sekolah Penyelenggara Pendidikan Inklusi pada Tingkat SD. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 13, 50-61.
- UN. (1989). *United Nations Convention on the Rights of the Child*. Diunduh dari <http://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>
- UNESCO, U., & UNICEF. (2015). World Bank. In *Final report: World declaration on education for all—Meeting basic learning needs. March* (pp. 5-9).
- Undang-Undang Republik Indonesia No 20. (2003). *Mengenai Sistem Pendidikan Nasional*. Diunduh dari <http://berita.kompas.com/read/2015/05/23/190478/idayu.tanggapan.sekolahinklusi.malang>. Diakses pada 4 Agustus 2018.
- UNESCO, U. (2005). Decade of education for sustainable development: 2005-2014. *Draft International Implementation Scheme*.
- Whittaker, C. R., Salend, S. J., & Duhaney, D. (2001). Creating instructional rubrics for inclusive classrooms. *Teaching Exceptional Children*, 34, 8-13.
- Yell, M. L., Katsiyannis, A., Drasgow, E., & Herbst, M. (2003). Developing legally correct and educationally appropriate programs for students with autism spectrum disorders. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 18, 182–191.
- Zembat, R., & Yıldız, D. (2010). A comparison of acceptance and hopelessness levels of disabled preschool children's mothers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2, 1457-1461.

***Helicopter Parenting* dan Dampak Psikologisnya bagi Mahasiswa**

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D¹

Dra. Frieda NRH, M.S.²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

* dian.r.sawitri@gmail.com

Pendahuluan

Transisi yang dialami mahasiswa dari masa remaja ke masa dewasa yang terjadi selama mahasiswa menuntut ilmu di perguruan tinggi telah menjadi perhatian banyak peneliti. Chickering dan Reisser (1993) menyebutkan tugas-tugas utama yang terlibat dalam proses tersebut, yang meliputi (1) mengembangkan kompetensi, (2) mengelola emosi, (3) bergerak melalui kemandirian menuju interdependensi, (4) mengembangkan hubungan interpersonal yang matang, (5) mengembangkan identitas, (6) mengembangkan tujuan, dan (7) mengembangkan integritas. Perkembangan kemandirian akan terjadi secara optimal ketika orangtua mengurangi kontrol dan keterlibatan terhadap anak. Meskipun demikian, banyak orangtua yang belum dapat untuk mengubah hubungan orangtua-anak menjadi transisi ke hubungan antar orang dewasa ketika anak sudah memasuki dunia perguruan tinggi, karena masih banyak diantara mereka yang terus terlibat secara mendalam dan mengontrol secara ketat kehidupan anak (Schiffrin dkk., 2014).

Fenomena pola pengasuhan orangtua yang mengontrol dan menunjukkan keterlibatan yang terlalu mendalam disebut *helicopter parenting* (Schiffrin dkk., 2014). Cline dan Fay (2006) mengemukakan bahwa orangtua yang menerapkan *helicopter parenting* senantiasa “terbang dengan jarak dekat dan mengitari” anaknya dengan tujuan untuk melindungi ketika ada masalah muncul. Para orangtua ini mencampuradukkan antara cinta, perlindungan, dan perhatian, dengan cara tidak membiarkan anak mereka gagal dalam menjalani hidup. *Helicopter parenting* termanifestasikan dalam beragam perilaku, seperti menghubungi dosen agar memberikan nilai lebih baik pada anak, menghubungi orang-orang tertentu dalam rangka mencari pekerjaan untuk anak, dan perilaku lainnya yang mengalihkan tuntutan dan tanggung jawab yang

harus diemban anak dan menempatkan pada mereka sebagai orangtua (Bradley-Geist & Olson-Buchanan, 2014).

Helicopter parenting merupakan pola asuh orangtua yang ditandai dengan keterlibatan orangtua yang berlebihan pada kehidupan anak, atau bisa disebut pula dengan *overparenting* (LeMyone & Buchanan, 2011). Bradley-Geist dan Olson-Buchanan (2014) mengemukakan bahwa semua orangtua yang memiliki pola asuh berlebihan merupakan orangtua yang terlibat dalam kehidupan anak, namun tidak semua orang yang terlibat dalam kehidupan anak memiliki pola asuh yang berlebihan. Orangtua yang terlibat dalam kehidupan anak cenderung menyarankan kepada anak untuk mengambil tindakan dalam menghadapi situasi tertentu, namun orangtua dengan pola asuh yang berlebihan langsung mengambil alih tindakan dan menangani permasalahan anaknya tersebut. Lebih lanjut Bradley-Geist dan Olson-Buchanan melaporkan bahwa keterlibatan orangtua berkorelasi positif dengan efikasi diri sosial dan efikasi diri secara umum, sedangkan orangtua dengan pola asuh berlebihan berkorelasi negatif dengan kedua variabel tersebut.

Helicopter Parenting dan Kesejahteraan Psikologis

LeMoyne dan Buchanan (2011) dalam penelitiannya terhadap 317 mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang melaporkan bahwa orangtuanya menerapkan *helicopter parenting* cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dan lebih banyak menebus resep obat untuk mengatasi kecemasan dan depresi serta mengkonsumsi penghilang rasa sakit tanpa resep. Sementara Kouros, Pruitt, Ekas, Kiriaki, dan Sunderland (2017) meneliti 118 mahasiswa dengan rata-rata usia 19,82 yang terdiri dari 83,1% perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *helicopter parenting* memprediksi rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perempuan, sedangkan dukungan orangtua untuk bisa mandiri berkorelasi negatif dengan rasa tidak tenang dan kecemasan sosial pada mahasiswa laki-laki. Penelitian yang lebih terkini yang dilakukan oleh Cui, Janhonen-Abruquah, Darling, Chavez, dan Palojoki (2019) terhadap 441 mahasiswa Amerika Serikat dan 306 mahasiswa Finlandia menunjukkan bahwa *helicopter parenting* memprediksi munculnya kecemasan dan depresi, ketidakpuasan hidup, dan ketidakmampuan mengelola emosi.

Dalam penelitian-penelitian lainnya, peran variabel mediator dalam hubungan antara *helicopter parenting* dan kesejahteraan psikologis juga telah diidentifikasi oleh para peneliti. Misalnya, *locus of control internal*, determinasi diri, kemandirian, dan efikasi diri. Kwon, Yo, dan Bingham (2016) dalam penelitiannya terhadap 412 mahasiswa dengan status tidak menikah dari 13 universitas swasta di Korea dengan rata-rata usia 21, 28 tahun menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki orangtua dengan pola asuh *helicopter parenting* cenderung memiliki *locus of control internal* yang lemah, dan hal ini secara tidak langsung mengarahkan pada menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian terhadap 446 mahasiswa berusia 18 – 25 tahun menunjukkan bahwa *helicopter parenting* memiliki korelasi negatif dengan kapasitas untuk melakukan determinasi diri, yang pada akhirnya mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa (Schiffirin dkk., 2019). Terkait dengan kemandirian, penelitian pada 297 mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan efek negatif dari *helicopter parenting* pada kemandirian, yang pada akhirnya mengarah pada terganggunya kesejahteraan psikologis mahasiswa (Schiffirin dkk., 2014).

Penelitian Reed, Duncan, Lucier-Greer, Fixelle, dan Ferraro (2016) melibatkan 461 mahasiswa di Amerika Serikat untuk meneliti apakah efikasi diri menjadi mediator hubungan antara *helicopter parenting* dan pola asuh orangtua yang mendukung kemandirian, dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *helicopter parenting* dan pola asuh orangtua yang mendukung kemandirian memiliki kaitan tidak langsung dengan kecemasan, depresi, kepuasan hidup, dan kesehatan fisik, melalui efikasi diri sebagai mediator. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pola asuh yang mendukung kemandirian secara langsung berhubungan dengan kepuasan hidup dan kesehatan fisik.

Helicopter Parenting dan Penyesuaian Diri

Hong dan Cui (2020) dalam penelitiannya melibatkan 432 mahasiswa, dan menunjukkan hasil bahwa *helicopter parenting* berkaitan dengan rendahnya kontrol diri, yang pada akhirnya mengarahkan individu pada kegagalan dalam melakukan penyesuaian psikologis. Efek *helicopter parenting* terhadap ketikamampuan menyesuaikan diri ini lebih besar dirasakan pada mahasiswa yang tinggal bersama dengan orangtuanya, dibandingkan dengan mereka yang tidak tinggal bersama orangtuanya. Senada dengan hal ini, van Ingen dkk (2015) meneliti 190 mahasiswa

berusia 16 – 28 tahun dari sebuah universitas di Amerika Serikat. Hasilnya menunjukkan bahwa *helicopter parenting* berkorelasi dengan rendahnya efikasi diri, perasaan terasing dari teman sebaya, dan kurangnya kepercayaan teman sebaya.

Para peneliti juga telah mengaitkan *helicopter parenting* dengan beragam keterampilan sosial. McGinley (2018) melaporkan penelitiannya pada 187 mahasiswa di Amerika Serikat. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin intens *helicopter parenting* yang dilakukan orangtua baik oleh ayah maupun ibu maka semakin rendah empati dan perilaku pro sosial yang dimilikinya. Odenweller, Booth-Butterflied, dan Weber (2014) melakukan penelitian terhadap 268 milenial untuk meneliti hubungan antara *helicopter parenting* dan masalah-masalah interpersonal. Hasilnya menunjukkan bahwa *helicopter parenting* memiliki korelasi positif dengan pola asuh otoriter, orientasi terhadap konformitas, tendensi neurotis, ketergantungan pada orang lain, dan strategi pemecahan masalah yang tidak efektif.

Selain berkaitan dengan hubungan individu dengan teman sebaya dan orangtua, *helicopter parenting* juga memprediksi sikap terhadap pernikahan. Willoughby, Hersh, Padilla-Walker, dan Nelson (2015) meneliti 779 mahasiswa yang belum menikah dan berada dalam rentang usia dewasa awal menunjukkan bahwa semakin tinggi level *helicopter parenting*, maka semakin kuat keyakinan yang bahwa menjadi *single* atau tidak menikah merupakan hal yang lebih menguntungkan daripada menikah, penerimaan terhadap penundaan pernikahan. Level *warmth* dengan ibu dan ayah juga merupakan predictor penting dari sikap terhadap pernikahan.

Keputusan mahasiswa untuk melakukan beragam perilaku berisiko telah pula dikaitkan dengan *helicopter parenting*. Penelitian yang dilakukan Nelson, Padilla-Walker, dan Neilson (2015) terhadap 438 mahasiswa memberikan gambaran bahwa meningkatnya level *helicopter parenting* yang dilakukan individu berkaitan dengan menurunnya harga diri dan meningkatnya perilaku berisiko. Meskipun demikian, hal ini dilaporkan oleh partisipan yang merasa bahwa hubungan dengan orangtuanya tidak hangat, namun tidak demikian halnya dengan partisipan yang merasakan interaksi yang hangat dengan orangtuanya. Sementara, Cui, Allen, Fincham, May, dan Love (2020) meneliti 473 mahasiswa perempuan dengan rata-rata usia 19,78 tahun, untuk mengetahui hubungan antar *helicopter parenting* dengan penyalahgunaan alkohol, melalui variabel mediator kepuasan akan kebutuhan psikologis dan kontrol diri. *Structural equation modelling*

menunjukkan bahwa *helicopter parenting* berkorelasi memprediksi penyalahgunaan alkohol melalui mediator rendahnya kepuasan akan kebutuhan psikologis dan rendahnya kontrol diri.

***Helicopter Parenting* dalam Kaitannya dengan Performansi Akademik**

Para peneliti telah pula membuktikan bahwa *helicopter parenting* terkait dengan performansi akademik mahasiswa. Penelitian pada 438 mahasiswa dari empat universitas di Amerika Serikat menunjukkan bahwa *helicopter parenting* berkorelasi positif dengan keterlibatan orangtua dan aspek-aspek positif dari hubungan orangtua-anak, namun berkorelasi negatif dengan pemberian otonomi dari orangtua terhadap anak dan *school engagement* (Padilla-Walker & Nelson, 2012).

Schiffrin dan Liss (2017) melibatkan mahasiswa (192 orang) beserta ibunya (121 orang) dalam penelitiannya. Mahasiswa yang melaporkan bahwa ibu mereka menerapkan *helicopter parenting* cenderung memiliki motivasi belajar yang sifatnya ekstrinsik, menunjukkan kemauan belajar dengan tujuan agar tidak ingin terlihat bodoh, dan menunjukkan performansi akademik yang rendah. Sementara, para ibu yang mengakui bahwa mereka menerapkan *helicopter parenting* cenderung melaporkan bahwa mereka memiliki anak yang kurang termotivasi dalam belajar.

Luebke dkk (2018) melibatkan 377 individu berusia 17 – 30 tahun di Amerika Serikat, di mana 66% di antaranya perempuan, dan 88% keturunan Eropa. Hasilnya menunjukkan bahwa *helicopter parenting* mengarahkan individu untuk mengalami perkembangan emosi yang tidak optimal, gaya pengambilan keputusan yang buruk, dan kemajuan akademik yang tidak memuaskan. Penelitian ini juga mengungkap bahwa perilaku orangtua untuk mencari informasi mengenai anaknya, ketika muncul tanpa disertai *helicopter parenting*, berkorelasi dengan pengambilan keputusan dan kemajuan akademik yang lebih baik.

Dalam penelitiannya terhadap 427 mahasiswa, Love, May, Cui, dan Fincham (2020) tertarik untuk melihat kaitan antara *helicopter parenting* yang dilakukan baik oleh ayah maupun ibu, kontrol diri, burnout dalam studi, dan kondisi demografis. *Structural equation modeling* menunjukkan bahwa kontrol diri memediasi secara penuh hubungan antara *helicopter parenting* oleh ibu, burnout dalam studi yang dirasakan mahasiswa, dan kontrol diri juga merupakan mediator parsial dalam hubungan antara

helicopter parenting ayah dan *burnout* dalam studi yang dialami mahasiswa. Selain itu, *helicopter parenting* oleh ayah memiliki hubungan langsung yang lebih kuat dengan *burnout* dalam studi pada mahasiswa, ketika dibandingkan dengan *helicopter parenting* yang dilakukan oleh ibu.

Darlow, Norvillitis, dan Schuetze (2017) melibatkan 294 mahasiswa dalam penelitiannya, dan menunjukkan adanya kaitan antara *helicopter parenting* dan penyesuaian diri mahasiswa ketika memasuki perguruan tinggi, yang pada akhirnya berdampak pada keberhasilan studi mahasiswa.

Helicopter Parenting dan Konsekuensinya Secara Lintas Budaya

Hasil penelitian mengenai konsekuensi *helicopter parenting* pada mahasiswa dalam budaya kolektivis atau yang berasal dari budaya kolektivis tergolong unik. Misalnya, Lee dan Kang (2018) melaporkan bahwa semakin tinggi level *helicopter parenting* yang dirasakan individu, maka simptom depresi yang dialaminya juga semakin banyak. *Helicopter parenting* juga berkaitan dengan simptom depresi secara tidak langsung melalui tekanan yang dirasakan individu dari ekspektasi karir orangtuanya. Meskipun demikian, *helicopter parenting* secara tidak langsung ditemukan berkaitan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik, yang ditandai dengan simptom depresi yang lebih sedikit dan kepuasan hidup yang lebih tinggi, melalui variabel mediator ikatan emosional orangtua-anak. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dalam konteks budaya Asia Timur, *helicopter parenting* dapat berkorelasi negatif atau positif tergantung dari variabel mediatornya. Penelitian tersebut dilakukan pada 562 partisipan Korea Selatan yang terdiri dari 269 perempuan dan 293 laki-laki berusia 19–34 tahun. Partisipan terdiri dari mahasiswa dan mereka yang tidak memiliki pekerjaan dan tidak menikah, serta memiliki paling tidak satu orangtua yang masih hidup.

Kwon, Yo, dan Gagne (2017) melakukan penelitian kualitatif pada 40 mahasiswa Amerika berdarah Korea dari tiga universitas besar di Amerika Serikat. Sebagian besar dari partisipan merasakan aspek negatif dari *helicopter parenting* dan menyadari dampak negatifnya dalam banyak hal, namun di sisi lain, partisipan juga merasakan niat baik orangtua dan dampak positifnya bagi prestasi akademik dan persiapan karir mereka.

Jung dkk (2019) meneliti kaitan antara *helicopter parenting* yang dilakukan ayah dan ibu dan performansi akademik dengan efikasi diri sebagai mediator, pada mahasiswa Amerika Serikat (200 orang) dan Korea

Selatan (134 orang). *Multigroup structural equation modeling* menunjukkan bahwa *helicopter parenting* yang dilakukan ayah pada sampel Korea Selatan memiliki korelasi negatif dengan performansi akademik mahasiswa secara langsung. Sementara, *helicopter parenting* yang dilakukan ibu, baik pada sampel Korea Selatan maupun Amerika Serikat tidak berkaitan dengan efikasi diri maupun performansi akademik.

Dalam penelitiannya terhadap 215 mahasiswa Amerika Serikat dan 171 mahasiswa Korea Selatan tentang pola asuh ibu, hubungan ibu dan anak, serta kesejahteraan mental dan fisik, Jung dkk (2020) juga menemukan hal yang menarik. Hasil penelitiannya pada partisipan dari kedua negara menunjukkan hubungan tidak langsung yang positif antara dukungan untuk mandiri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, melalui hubungan antara ibu dan anak.

Penutup

Helicopter parenting merupakan pola asuh yang berlebihan, yang ditunjukkan oleh orangtua kepada anak berupa pengawasan yang ketat dan keterlibatan yang berlebihan, yang tidak memberikan kesempatan pada anak untuk mencoba mengatasi masalah dan tidak membiarkan anak mengalami kegagalan, sehingga tanggung jawab anak cenderung diambil alih oleh orangtua. Dari beragam penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya mengenai *helicopter parenting* yang dirasakan mahasiswa, ditemukan bahwa pola asuh jenis ini menunjukkan konsekuensi negatif pada kesejahteraan psikologi individu, penyesuaian diri, keterampilan sosial, dan performansi mahasiswa selama studinya di perguruan tinggi. Beragam variabel mediator pun telah diidentifikasi, mulai dari *locus of control internal*, determinasi diri, kemandirian, dan efikasi diri. Meskipun demikian, penelitian yang melibatkan partisipan dalam konteks budaya kolektifis perlu lebih banyak dilakukan, untuk mengungkap dalam kondisi apa saja *helicopter parenting* mengarah pada *outcome* negatif dan dalam kondisi apa saja terkait dengan *outcome* positif.

Daftar Pustaka

Bradley-Geist, J. C., & Olson-Buchanan, J. B. (2014). Helicopter parents: an examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education + Training*, 56, 314–328. doi: 10.1108/ET-10-2012-0096

- Buchanan, T., & LeMoeyne, T. (2020). Helicopter parenting and the moderating Impact of gender for university students with ADHD. *International Journal of Disability, Development and Education*, 67, 18-27, doi:10.1080/1034912X.2019.163479
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and Identity*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Inc.
- Cline, F., Fay, J., & Cline, F. (2006). *Parenting teens with love and logic: Preparing adolescents for responsible adulthood*. In Foster W. Cline & Jim Fay. Colorado Springs, CO: NavPress, c2006.
- Cui, M., Allen, J. W., Fincham, F. D., May, R. W., & Love, H. (2020). Helicopter parenting, self-regulatory processes, and alcohol use among female college students. *Journal of Adult Development*, 26, 97 – 104. doi:10.1007/s10804-018-9301-5
- Cui, M., Janhonen-Abruquah, H., Darling, C. A., Chavez, F. L., C., & Palojoki, P. (2019). Helicopter parenting and young adults' well-being: A comparison between United States and Finland. *Cross-Cultural Research*, 53, 410 – 427.
- Darlow, V., Norvilitis, J. M., & Schuetze, P. (2017). The relationship between helicopter parenting and adjustment to college. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2291 – 2298.
- Hong, P., & Cui, M. (2020). Helicopter parenting and college students' psychological maladjustment.: The role of self-control and living arrangement. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 338 – 347.
- Jung, E., Hwang, W., Kim, S., Sin, H., Zhang, Y., & Zhao, Z. (2019). Relationships among helicopter parenting, self-efficacy, and academic outcome in American and South Korean college students. *Journal of Family Issues*, 40, 2849 – 2870.
- Jung, E., Hwang, W., Kim, S., Sin, H., Zhao, Z., Zhang, Y., & Park, J. H. (2020). *Journal of Child and Family Studies*, 29, 358 – 373. doi:10.1007/s10826-019-01601-7
- Kouros, C. D., Kiriaki, R., Sunderland, M., Pruitt, M. M., & Ekas, N. V. (2017). Helicopter parenting, autonomy support, and college students' mental health and well-being: the moderating role of sex and ethnicity. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 939–949. doi:10.1007/s10826-016-0614-3
- Kwon, K-A., Yoo, G., & Bingham, G. E. (2016). Helicopter parenting in emerging adulthood: Support or barrier for Korean college students'

- psychological adjustment? *Journal of Child and Family Studies*, 25, 136 – 145. doi:10.1007/s10826-015-0195-6
- Kwon, K-A., Yoo, G., & De Gagne, J. C. (2017). Does culture matter? A qualitative inquiry of helicopter parenting in Korean American college students. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1979 – 1990. doi:10.1007/s10826-017-0694-8
- Lee, J., & Kang, S. (2018). Perceived helicopter parenting and Korean emerging adults' psychological adjustment: The mediational role of parent-child affection and pressure from parental career expectations. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3672 – 3686. doi:10.1007/s10826-018-1193-2
- LeMoyne, T., & Buchanan, T. (2011). Does “hovering” matter? Helicopter parenting and its effect on well-being, *Sociological Spectrum*, 31, 399-418. doi:10.1080/02732173.2011.574038
- Love, H., May, R. W., Cui, M., & Fincham, F. D. (2020). Helicopter parenting, self-control, and school burn-out among emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 327 – 337. doi:10.1007/s10826-019-01560-z
- Luebke, A. M., Mancini, K. J., Kiel, E. J., Spangler, B. R., Sendlak, J. L., & Fussner, L. M. (2018). Dimensionality of helicopter parenting and relations to emotional, decision-making, and academic functioning in emerging adults. *Assessment*, 25, 841 – 857. doi:10.1177/1073191116665907
- McGinley, M. (2018). Can hovering hinder helping? Examining the joint effects of helicopter parenting and attachment on prosocial behaviors and empathy in emerging adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 179, 102-115. doi:10.1080/00221325.2018.1438985
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., & Nielson, M. G. (2015). Is hovering smothering or loving? An examination of parental warmth as a moderator of relations between helicopter parenting and emerging adults' indices of adjustment. *Emerging Adulthood*, 3, 282 – 285. doi:10.1177/2167696815576458
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M., & Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. *Communication Studies*, 65, 407-425. doi:10.1080/10510974.2013.811434
- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2012). Blak hawk down? Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other form of

- parental control during emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 35, 1177 – 1190.
- Reed, K., Duncan, J. M., Lucier-Greer, M., Fixelle, C., & Ferraro, A. J. (2016). Helicopter parenting and emerging adult self-efficacy: Implications for mental and physical health. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 3136 – 3149. doi:10.1007/s10826-016-0466-x
- Schiffrin, H. H., & Liss, M. (2017). The effects of helicopter parenting on academic motivation. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1472 – 1480. doi:10.1007/s10826-017-0658-z
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 548 – 557. doi:10.1007/s10826-013-9716-3
- Schiffrin, H. H., Yost, J. C., Power, V., Saldanha, E. R., & Sendrick, E. (2019). Examining the relationship between helicopter parenting and emerging adults' mindset using the Consolidated Helicopter Parenting Scale. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1207 – 1219. doi:10.1007/s10826-019-01360-5
- van Ingen, D. J., Freiheit, S. R., Steinfeldt, J. A., Moore, L. L., Wimer, D. J., Knutt, A. D., Scapinello, S., & Robers, A. (2015). Helicopter parenting: The effect of an overbearing caregiving style on peer attachment and self-efficacy. *Journal of College Counseling*, 18, 7 – 20.
- Willoughby, B. J., Hersh, J. N., Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2015). "Back-off"! Helicopter parenting and a retreat from marriage among emerging adults. *Journal of Family Issues*, 35, 669 – 692. doi:10.1177/0192513X13495854

BAGIAN II

GENERASI DAN IKATAN RELASI

Relasi Remaja dan Teknologi: Memahami Generasi Milenial

Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
qonitatin@gmail.com

Pendahuluan

Teknologi telah membawa perubahan yang besar pada kehidupan manusia. Fenomena global yang terjadi dalam beberapa tahun ini terkait dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat telah memengaruhi hampir semua individu. Bukan hanya pada perorangan, akan tetapi arus teknologi informasi saat ini telah membawa perubahan bentuk kehidupan sosial manusia yang implikasinya juga terjadi pada perubahan konteks dan interaksi interpersonal individu. Individu dituntut untuk mengikuti perkembangan yang terjadi sebagai dampak dari penyesuaian-penyesuaian terhadap hal-hal baru dari ilmu pengetahuan dan teknologi.

Remaja dan Teknologi

Usia yang paling mudah mendapatkan imbas berupa dampak dan risiko dari perkembangan teknologi adalah remaja. Kembali melihat pada pemahaman tentang remaja, yang didefinisikan dengan istilah tumbuh berkembang atau tumbuh menjadi lebih matang oleh Muuss (dalam Lerner & Steinberg, 2004) merupakan masa transisi ketika terjadi peralihan antara masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa (Feldman, 2009; Manstead & Hewstone, 1996; Papalia, Olds, & Feldman, 2007; Santrock, 2007). Secara umum, remaja akan dikaitkan dengan pubertas yang ditandai proses mengarah pada kematangan seksual atau kemampuan untuk reproduksi (Papalia dkk., 2007). Masa pubertas ini juga seringkali ditandai sebagai titik tolak dari perkembangan aspek-aspek fisik, psikis, dan sosial (Monks, Knoers & Haditono, 2004). Selain perubahan biologis dan emosional karena pubertas, terdapat pula perubahan dalam pikiran termasuk peningkatan idealisme, perubahan sosial yang ditandai dengan kemandirian dan identitas diri, serta transisi peran-peran sosial dan relasi yang diharapkan oleh orang tua dan masyarakat (Bireda, 2013; Santoso, Untario, Wahyuningsih, & Setyaningrum, 2009; Santrock, 2007).

Perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja menyebabkan perlunya penyesuaian diri terhadap tugas-tugas sesuai perkembangannya (Sarwono, 2008; Setiono, 2011). Bukan hanya terkait dengan perubahan di dalam dirinya, remaja pun perlu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi di lingkungannya. Konteks sosial di mana individu tinggal menjadi hal yang perlu diperhatikan untuk memperhatikan perkembangan sosiokultural pada individu tersebut (Bronfenbrenner, 1979). Dengan demikian, remaja pun tidak akan terlepas dari interaksi antara faktor-faktor maturasi biologis saja, tetapi juga akan terkait dengan interaksi dengan lingkungan keluarga, masyarakat, serta lingkungan sosial.

Remaja saat ini merupakan generasi yang lahir dan tumbuh dengan perkembangan teknologi yang pesat. Banyak temuan yang memperlihatkan remaja sebagai pengguna teknologi yang paling produktif (Ahn, 2011; Subrahmanyam & Greenfield, 2008) dan menghabiskan sebagian besar kesehariannya dengan menggunakan teknologi. Teknologi informasi dan media saat ini membawa perubahan di dalam interaksi sosial karena intensitasnya yang kuat dalam rutinitas sehari-hari individu (Christensen, 2009; McGrath, 2012). McHale, Dotterer, dan Kim (2009) telah menguatkan dengan keyakinan bahwa teknologi telah menjadi bagian dari sistem yang tidak terpisahkan oleh individu dikarenakan frekuensi interaksi teknologi dengan individu tidak hanya terjadi pada tingkat pribadi tetapi juga pada tingkat relasional.

Generasi Digital

Partini (2017) telah menyebutkan bahwa ada dua kategori besar generasi terkait penggunaan teknologi, di mana masing-masing membawa perbedaan tingkat kebutuhan terhadap teknologi itu sendiri. Dua kategori tersebut adalah *digital immigrant*, yaitu mereka yang lahir sebelum teknologi berkembang pesat (sebelum tahun 1980); dan *digital natives*, yaitu mereka yang lahir ketika teknologi mulai berkembang dengan pesat. *Digital natives* ini pun terbagi menjadi tiga kelompok (Partini, 2017), yaitu (1) generasi Y yang lahir tahun 1980-an sampai 1994; (2) generasi Z yang lahir sekitar tahun 1995; serta (3) generasi Alpha yang lahir setelah tahun 2010.

Dua kategori tersebut merupakan istilah untuk membedakan keterkaitan manusia dengan teknologi (Prensky, 2010). Pada *digital immigrant*, yang kehidupan kanak-kanak sampai dengan remaja minim

tersentuh teknologi, mau tidak mau harus belajar dan beradaptasi dengan teknologi. Tentu saja adaptasi tersebut tidak sebaik *digital natives* yang sudah semenjak lahir terpapar dengan gencarnya perkembangan teknologi. Para *digital natives* akan dapat menerima informasi dengan sangat cepat, adaptasi terhadap teknologi dapat dilakukan dengan baik. Perbedaan generasi akan sangat memengaruhi dalam kemampuan mengadopsi teknologi (Baileya & Ngwenyama, 2010). Remaja sebagai *digital natives*, saat ini akan lebih banyak mendasarkan interaksi mereka pada teknologi, yang jelas akan berbeda sama sekali dengan generasi-generasi sebelumnya (Clark, 2009; Odendaal, 2004).

Merujuk pada kategori generasi digital, remaja saat ini merupakan *digital natives* dalam kelompok generasi Z, dan seringkali disebutkan sebagai generasi milenial di mana kehidupan mereka tidak pernah terlepas dari teknologi (Partini, 2017). Sebenarnya tentang siapa yang termasuk generasi milenial dengan merujuk pada rentang tahun tertentu masih menjadi perdebatan (BPS, 2018; Ng & Johnson, 2015), akan tetapi secara umum dapat disimpulkan bahwa generasi milenial memiliki karakteristik utama yaitu penggunaan teknologi yang intens dalam keseharian kehidupannya. Bahkan Ng dan Johnson (2015) secara tegas menyatakan bahwa batas rentang tahun yang pasti tentang generasi digital jauh lebih tidak penting dibandingkan ketika membahas tentang peristiwa dan pengalaman sejarah pada generasi tersebut yang disertai oleh perubahan-perubahan sosial yang terjadi.

Badan Pusat Statistik (2018) mewadahi pemahaman tentang generasi milenial dalam karakteristik yang ditandai terutama dengan keakraban serta penggunaan komunikasi, media, dan teknologi yang semakin meningkat. Selain dengan kondisi dari lingkungan yang sudah memfasilitasi terpaparnya teknologi sejak dini pada remaja, Snider dan Hirschy (dalam Misaghi dkk., 2018) menyatakan bahwa secara disposisi genetik mereka memiliki potensi untuk kemampuan yang tinggi terhadap teknologi. Bahkan kemampuan tersebut telah hadir sejak mereka lahir sehingga memiliki kemampuan yang lebih baik dan belajar lebih efektif melalui teknologi.

Generasi milenial diakui memiliki kemampuan komunikasi yang lebih terbuka, pengguna media sosial yang fanatik, lebih terbuka dengan pandangan politik dan ekonomi, dan sangat mudah terpengaruh dengan perkembangan teknologi (BPS, 2018). Prensky (2010) menyatakan bahwa

penggunaan teknologi bukan satu-satunya karakter yang membedakan generasi milenial dengan generasi sebelumnya. Generasi milenial ditandai dengan kemampuan mengembangkan gaya belajar dan kapasitas kognitif yang berbeda. Mereka terbiasa menerima informasi dengan sangat cepat, menyukai proses paralel dan multi-tugas, serta menyenangi akses yang terkoneksi jaringan luas.

Relasi Remaja dengan Keluarga

Perbedaan generasi digital diakui sebagai tantangan dalam menjalin relasi melalui mediasi teknologi antara remaja dan orang tua. Remaja menggambarkan orang tuanya kurang memiliki pengetahuan tentang teknologi (Odendaal, Malcolm, Savahl, & September, 2006). Remaja justru memandang dirinya sendiri memiliki pengetahuan dan kemampuan yang lebih baik tentang teknologi. Odendaal dkk (2006) menggambarkan dengan persepsi remaja yang merasakan ketidakantusiasan orang tua terhadap teknologi sehingga tuntutan dan pentingnya akses teknologi dianggap tidak berguna oleh orang tua mereka. Sebaliknya, orang tua pun memandang diri mereka tertinggal dalam menguasai teknologi dan justru sering merasa asing terhadap penggunaannya. Hal ini berdampak pada perasaan orang tua bahwa mereka kurang dapat melakukan pengawasan yang intensif terhadap penggunaan teknologi pada remaja (Fuligni, 2012; Odendaal dkk., 2006).

Berkaca pada uraian di atas, penggunaan teknologi dalam relasi remaja di keluarga tampak dipenuhi dengan nuansa dampak negatif. Selain dipandang sebagai pengalaman negatif dengan adanya perbedaan generasi digital (Odendaal, 2004; Odendaal dkk., 2006) yang salah satunya disebabkan persepsi budaya yang berbeda antara remaja dan orang tua (Fuligni, 2012), penggunaan teknologi dipandang sebagai sumber ketegangan atau sumber konflik dalam relasi keluarga (Blackwell, Gardiner, & Schoenebeck, 2016; Subrahmanyam & Šmahel, 2011). Bahkan beberapa kajian memperlihatkan efek dari teknologi yang semakin memperlebar kesenjangan antar generasi (Aggarwal dkk., 2017; Dhiman & Jain, 2016), termasuk pada relasi antara remaja dan orang tua.

Bicara tentang relasi remaja dengan orang tua yang dimediasi oleh teknologi, perlu pula untuk memahami sisi positif yang dapat muncul dalam relasi tersebut. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa teknologi dapat membantu relasi antara remaja dan orang tua, antara lain, (1) sumber

koordinasi dan relasi dalam keluarga (Jennings & Wartella, 2004; Subrahmanyam & Greenfield, 2008); (2) membangun kedekatan atau memperkuat relasi (Christensen, 2009; Padilla-Walker, 2006; Rudi dkk., 2014; Subrahmanyam & Greenfield, 2008; Subrahmanyam & Šmahel, 2011), terutama ketika terpisah secara fisik; (3) meningkatkan keterbukaan (Pamungkas, 2014; Rudi dkk., 2014); serta (4) sebagai media pemantauan (Weisskirch, 2009), bahkan media kendali orang tua (Cosgrove, 2016). Bahkan saat ini diakui bahwa keterhubungan antara anggota keluarga menjadi lebih banyak didominasi penggunaan komunikasi melalui media teknologi (Christensen, 2009; Hertlein, 2012; Pamungkas, 2014).

Relasi Remaja dengan *Peer Group*

Berbeda dengan orang tua yang memiliki perbedaan generasi digital dengan anaknya yang remaja, remaja dengan teman sebayanya cenderung tidak mengalami hambatan sebesar ketika menjalin relasi dengan orang tua melalui mediasi teknologi. Beberapa temuan menunjukkan dalam relasi remaja yang menggunakan teknologi telah terjadi peningkatan kualitas dengan teman sebaya, sebaliknya terjadi penurunan kualitas relasi dengan orang tua (Liu, Yin, & Huang, 2013; Rajeev & Jobilal, 2015; Subrahmanyam & Greenfield, 2008). Didukung dengan asumsi bahwa selama masa remaja, interaksi dengan teman sebaya dipandang paling penting dalam perilaku remaja (Berscheid, 1994), termasuk peningkatan relasi dengan teman sebaya yang dimediasi dengan teknologi (Bargh & McKenna, 2004).

Teknologi dipandang mampu untuk meningkatkan kualitas relasi remaja dengan teman sebaya. Peter, Valkenburg, dan Schouten (2005) membuktikan dari hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa remaja yang mau membuka diri dengan berkomunikasi dimediasi oleh teknologi dapat memfasilitasi terbentuknya persahabatan *online*. Koneksi internet telah menjadi sarana bagi remaja untuk memperluas jaringan sosial mereka dan membentuk relasi yang dekat dengan orang lain (Wolak, Mitchell, & Finkelhor, 2002). Bahkan dalam membentuk relasi yang lebih intim, atau relasi romantis. Rosenfeld dan Thomas menyatakan bahwa pertemuan secara online telah menggantikan cara-cara lain untuk bertemu dan telah menjadi cara yang paling mungkin untuk terhubung dengan mitra baru (Hamilton, 2016).

Penutup

Teknologi saat ini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan individu. Dampak negatif dan positif akan selalu menjadi perdebatan dalam melihat kaitan antara individu dan teknologi dalam relasi sosial. Terdapat perbedaan pada gaya komunikasi dan optimisme generasi milenial terhadap dampak sosial media dan teknologi (Partini, 2017), dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Akan tetapi bagi generasi milenial pun tetap memandang bahwa ada kesamaan nilai dengan orang tuanya yang dipandang perlu dalam penggunaan teknologi, yang dimaksudkan untuk menguatkan dan mengembangkan relasi sosial.

Daftar Pustaka

- Aggarwal, M., Rawat, M. S., Singh, S., Srivastava, S., & Gauba, P. (2017). Generation gap: An emerging issue of society. *International Journal of Engineering Technology Science and Research*, 4, 973–983.
- Ahn, J. (2011). Advances in information science, the effect of social network sites on adolescents' social and academic development: Current theories and controversies. *Journal of The American Society for Information Science and Technology*, 62, 1435–1445. doi:10.1002/asi.21540
- Bailey, A., & Ngwenyama, O. (2010). Bridging the generation gap in ICT use: Interrogating identity, technology and interaction in community telecenters. *Information Technology for Development*, 16, 62–82. doi:10.1080/02681100903566156
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik gender tematik: Profil generasi milenial Indonesia*. Diunduh dari <https://www.kemennppa.go.id/lib/uploads/list/9acde-buku-profil-generasi-milenia.pdf>.
- Bargh, J. A., & McKenna, K. Y. A. (2004). The internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55, 573–590.
- Berscheid, E. (1994). Interpersonal relationships. *Annual Reviews of Psychology*, 45, 79–129. doi: 10.4324/9780203797853
- Bireda, A. D., & Philosophy, D. O. F. (2013). Parent-adolescent relationship and adolescents' adjustment problems: Adolescents' voices *Disertasi*. Pretoria: University of South Africa.
- Blackwell, L., Gardiner, E., & Schoenebeck, S. Y. (2016). Managing expectation: Technology tensions among parents and teens.

- Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing* (pp. 1390–1401). New York, NY: Association for Computing Machinery.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge: Havard University Press.
- Christensen, T. H. (2009). "Connected presence" in distributed family life. *New Media & Society*, 11, 433–451. doi:10.1177/1461444808101620
- Clark, L. S. (2009). Digital media and the generation gap. *Information, Communication & Society*, 12, 388–407. doi:10.1080/13691180902823845
- Cosgrove, A. (2016). *There will be helicopter parents to pay*. Diunduh dari [https://www.etown.edu/offices/writing-wing/There Be Helicopter Parents Pay.pdf](https://www.etown.edu/offices/writing-wing/There%20Be%20Helicopter%20Parents%20Pay.pdf).
- Dhiman, P. K., & Jain, S. (2016). Generations gaps-issues and challenges. *Saudi Journal of Humanities and Social Science*, 1, 81–87. doi:10.21276/sjhss.2016.1.3.2
- Feldman, R. S. (2009). *Development across the life span* (5th ed.). New Jersey, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Fuligni, A. J. (2012). Gaps, conflicts, and arguments between adolescents and their parents. Dalam L. P. Juang & J. Umana-Taylor (Eds.), *New Directions for Child and Adolescent Development* (pp. 105–110). New York, NY: Wiley Periodicals, Inc. doi:10.1002/cd.20006.
- Hertlein, K. M. (2012). Digital dwelling: Technology in couple and family relationships. *Family Relations*, 61, 374–387. doi:10.1111/j.1741-3729.2012.00702.x
- Jennings, N., & Wartella, E. (2004). Technology and the family. Dalam A. L. Vangelisti (Ed.), *Handbook of Family Communication*. New Jersey, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2004). The scientific study of adolescent development. Past, present, and future. Dalam R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (2nd ed.). New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Liu, S. H., Yin, M. C., & Huang, T. H. (2013). Adolescents' interpersonal relationships with friends, parents, and teachers when using facebook for interaction. *Creative Education*, 4, 335–339. doi:10.4236/ce.2013.45049

- Manstead, S. R., & Hewstone, M. (1999). The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology, 274–279. Diunduh dari <http://ezproxy.umuc.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=45047&site=ehost-live&scope=site>.
- McGrath, S. (2012). *The Impact of New Media Technologies on Social Interaction in The Household*. Maynooth: National University of Ireland Maynooth.
- McHale, S. M., Dotterer, A., & Kim, J. (2009). An ecological perspective on the media and youth development. *American Behavioral Scientist*, 52, 1186–1203. doi:10.1177/0002764209331541.
- Misaghi, E., Sadipour, E., Delavar, A., Dortaj, F., & Shalamzari, A. M. (2018). The role of family functioning and generation gap in the relationship between parental control style and addiction to social network. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 1, 1–15.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2004). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam beberapa bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada Universtiy Press.
- Ng, E. S. W., & Johnson, J. M. (2015). Millennials: Who are they, how are they different, and why should we care? Dalam R. J. Burke, C. L. Cooper, & A. S. G. Antoniou (Eds.), *The Multi-Generational and Aging Workforce: Challenges and Opportunities* (pp. 121–137). Cheltenham: Edward Elgar Publishing. doi:10.4337/9781783476589
- Odendaal, W. A. (2004). Exploring adolescents' perceptions of the impact of information and communication technologies on parent-adolescent relationships. *Tesis*. Cape Town: University of the Western Cape.
- Odendaal, W., Malcolm, C., Savahl, S., & September, R. (2006). Adolescent, their parents, and information and communication technologies: Exploring adolescents' perceptions on how these technologies present in parent-adolescent relationships. *Indo-Pasific Journal of Phenomenology*, 6, 1–8.
- Padilla-Walker, L. M. (2006). "Peers I can monitor, it's media that really worries me!" Parental cognitions as predictor of proactive parental strategy choice. *Journal of Adolescent Research*, 21, 56–82. doi:10.1177/0743558405282723
- Pamungkas, H. W. (2014). Interaksi orangtua dengan anak dalam menghadapi teknologi komunikasi internet. *Jurnal Tesis PMIS Untan*,

1, 1–17.

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human Development* (10th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Partini. (2017). Perubahan peranan perempuan: Peluang dan tantangan. (Penguatan jabatan guru besar). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Gadjah Mada.
- Prensky, M. (2010). H. sapiens digital: From digital immigrants and digital natives to digital wisdom. *Italian Journal of Educational Technology*, 18, 17–24. doi:10.17471/2499-4324/277.
- Rajeev, M. M., & Jobilal. (2015). Effects of social media on social relationships: A descriptive study on the impact of mobile phones among youth population. *Journal of Social Sciences*, 4, 11–16.
- Rudi, J. H., Walkner, A., & Dworkin, J. (2014). Adolescent-parent communication in a digital world: Differences by family communication patterns. *Youth & Society*, 1–18. doi:10.1177/0044118X14560334
- Santoso, M. K., Untario, C., Wahyuningsih, S., & Setyaningrum, I. (2009). Kriteria kedewasaan menurut orangtua dan anaknya berdasarkan teori emerging adulthood. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 24, 162–182.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (Edisi Pertama). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2008). *Psikologi remaja*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Setiono, K. (2011). *Psikologi keluarga*. Bandung: Penerbit P.T. Alumni.
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Communicating online: Adolescent relationships and the media. *The Future of Children*, 18, 1–27. doi:10.1353/foc.0.0006
- Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. New York, NY: Springer.
- Sulaiman, S. M. A., & Al-Muscatti, S. R. A. (2017). Millennial generations & their parents: Similarities and differences. *International Journal of Psychological Studies*, 9, 121–131. doi:10.5539/ijps.v9n1p121
- Weisskirch, R. S. (2009). Parenting by cell phone: Parental monitoring of adolescents and family relations. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 1123–1139. doi:10.1007/s10964-008-9374-8
- Wolak, J., Mitchell, K. J., & Finkelhor, D. (2002). Close online relationships in a national sample of adolescents. *Adolescence*, 37, 441–455.

Generasi Milenial: Relasi Sosial dan Perilaku Politiknya

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
zulfa.alfaruqy@gmail.com

Pendahuluan

Generasi Y atau milenial adalah generasi yang lahir antara tahun 1980 sampai 2000. Saat ini, generasi milenial berusia 20 – 40 tahun dan terkategori sebagai dewasa awal dan dewasa madya dalam tahap perkembangannya. Sebagian milenial masih berstatus sebagai mahasiswa, sebagian lagi mulai merintis karir, dan sebagian lainnya telah menjalani karir yang relatif stabil. Ada yang belum berkeluarga (43,46%), ada juga yang sudah berkeluarga (54,45%) (BPS, 2018). Milenial hidup di tengah-tengah generasi lain yaitu baby boomer, generasi X, generasi Z, bahkan generasi alfa.

Generasi milenial sudah dapat terlibat dalam pemilihan umum, sebagai bagian dari haknya sebagai warga negara. Jumlah pemilih dari generasi milenial sangat signifikan bagi terpilih atau tidaknya seorang kandidat baik di kontes legislatif maupun eksekutif, dari level kabupaten/kota, provinsi, hingga nasional. Sebagai contoh pada pemilihan umum tahun 2019 lalu, dari total DPT (Daftar Pemilih Tetap) sebanyak 192.828.520, proporsi pemilih berusia 20 – 40 tahun adalah 86.250.948 orang atau 44,73%. Luar biasa besar! Hal tersebut yang menjadi alasan kandidat dan partai politik berlomba-lomba memenangkan ceruk suara milenial. Pada artikel ini, penulis akan mengajak para pembaca untuk memahami karakteristik milenial, determinasi media, determinasi relasi sosial, dan perilaku memilih generasi milenial.

Milenial di Antara Generasi Lain

Konsep klasifikasi generasi dipopulerkan William Strauss dan Neil Howe sejak tahun 1991. Klasifikasi tersebut didasarkan pada rentang waktu kelahiran yang selanjutnya dipengaruhi oleh kesamaan peristiwa – peristiwa penting pada masanya. Tabel 1 merupakan perbandingan

pandangan tentang keberadaan milenial di tengah baby boomer dan generasi X (Kemenpppa, 2018)

Tabel 1
Perbandingan Generasi

Pandangan	Penyebutan		
Howe dan Strauss (2000)	Boom generation (1943 – 1960)	13 th Generation (1961 – 1981)	Millennial Generation (1982 – 2000)
Lancaster dan Stillma (2002)	Baby boomers (1946 – 1964)	Generation Xers (1965 – 1980)	Millennial Generation, Y (1981 – 1999)
Martin dan Tulgan (2002)	Baby boomers (1946 – 1960)	Generation X (1965 – 1977)	Millennial Generation (1978 – 2000)
Oblinger dan Oblinger (2005)	Baby boomers (1947 – 1964)	Gen-Xers (1965 – 1980)	Millennial, Gen-Y (1981 – 1995)

Baby boomer merupakan generasi yang lahir tahun 1946 – 1964. Dinamakan baby boomer karena pada masa itu tingkat kelahiran begitu besar pasca perang dunia kedua. Generasi X merupakan generasi yang lahir tahun 1965 – 1980. Generasi ini identik dengan kehidupan sosial yang penuh tantangan di mana perekonomian sulit dan angka perceraian naik (Smith & Nichols, 2015). Generasi milenial merupakan generasi yang lahir tahun 1980 – 2000, atau yang sekarang berusia 20 – 40 tahun. Seberapa besar jumlah milenial di Indonesia? Merujuk pada Susenas BPS (2017) maka jumlah milenial sebesar 33,75% (88 juta orang), yang hidup di antara baby boomers dan veteran sebesar 11,27%, generasi X sebesar 25,74%, dan generasi Z sebesar 29,23%.

Generasi milenial identik dengan sikap yang realistis, pandangan yang menghargai esensi keberagaman, ketertarikan pada kolaborasi daripada diperintah, dan pragmatis dalam menyelesaikan masalah (Reeves & Oh, 2008). Penelitian menunjukkan bahwa generasi milenial memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya karena adanya *trust* dan optimisme yang mereka miliki (Guha, 2010, Kowske & Wiley, 2010). Hal ini menjadi salah satu titik terang mengapa milenial bertendensi pada kandidat-kandidat yang menumbuhkan optimisme daripada kandidat yang selalu berpikiran negatif.

Generasi milenial terlibat dalam pemilihan umum di berbagai tingkat sebagaimana telah disinggung di awal. Sebelum jauh membahas bagaimana perilaku memilih milenial, ada baiknya kita memahami terlebih dahulu apa sesungguhnya perilaku memilih itu? Houghton (2008) menjelaskan bahwa perilaku memilih atau *voting behavior* merupakan keputusan pemilih dalam menyalurkan hak pilih kepada kandidat, baik dalam kontestasi pemilu legislatif maupun eksekutif. Perilaku memilih diawali dari ketertarikan pemilih terhadap isu-isu yang berkembang dalam komunikasi politik para kandidat, baik secara langsung maupun tidak langsung.

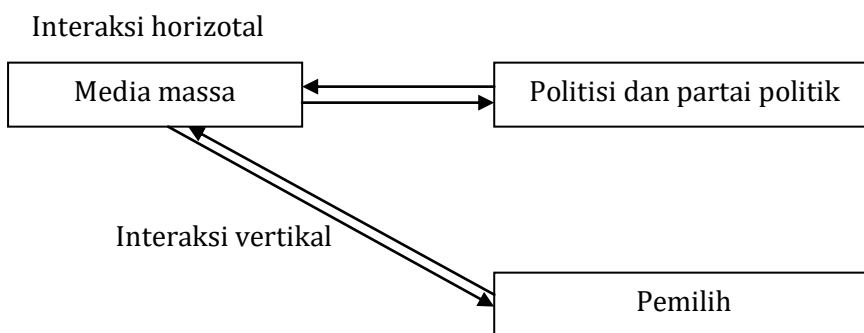
Cottam, Uhler, Mastors, dan Preston (2012) menyebut setidaknya ada dua aliran besar untuk menjelaskan tipe pemilih yaitu Columbia dan Michigan. Aliran Columbia atau lazim disebut sebagai sosiologis meyakini bahwa pemilih menentukan keputusan berdasarkan identitas sosial, misalnya kepartaian dan isu-isu yang menyangkut daerah, suku, dan agama. Sementara, aliran Michigan atau dikenal sebagai psikologis meyakini bahwa pemilih menentukan keputusan berdasarkan daya tarik personal kandidat. Kemudian, muncul aliran yang mendasarkan pada rasionalitas, di mana keputusan memilih didasarkan pada apa yang kandidat telah dan akan lakukan (*potical hope*). Apa saja yang akan diperoleh pemilih jika memberikan dukungan pada kandidat tertentu. Motivasinya bisa berakar pada nasionalisme atau kecintaan pada bangsa (Cottam dkk., 2012) maupun prinsip behaviorisme (*reward-cost*) dan prinsip dasar ekonomi (*resources*) (Clark & Mills, 2012).

Determinasi Media

Guna sampai pada keputusan memilih, seseorang dipengaruhi oleh berbagai informasi baik secara langsung maupun melalui media massa. Media massa memang tidak selalu berhasil mengarahkan pikiran masyarakat, namun media massa berhasil memukau masyarakat tentang apa yang perlu dipikirkan (Cottam, dkk., 2012). Media massa disebut-sebut sebagai pilar demokrasi yang keempat selain eksekutif, legislatif, dan yudikatif. Peran serta media massa telah memuluskan banyak sejarah dunia, mulai dari Revolusi Perancis hingga kemerdekaan Indonesia. Media massa berkepentingan untuk mengaspirasikan suara rakyat. Kadang kala otoritas dibuat geram oleh media.

Namun apa jadinya jika media dan otoritas, atau setidaknya politisi dan partai politik berselingkuh? Faktanya sepanjang Maret – Juni 2020, COVID-19 tak jarang dikaitkan dengan isu-isu politis selain isu-isu utama persoalan kesehatan. Lihat saja, bagaimana media massa berlomba-lomba mencitrakan pemimpin daerah dalam mengatasi pandemi ini disinyalir mengandung informasi sekaligus promosi untuk Pemilu 2024. Bahkan ada saja yang membenturkan pemerintah pusat dan pemerintah daerah.

Fenomena keterkaitan keterikatan antara media massa dan politik yang banyak kita temui dalam dekade terakhir (lihat Gambar 1). Ada interaksi horizontal yang memungkinkan adanya pencitraan baik para politisi pemilik modal. Sesuatu yang terlihat autentik namun sebetulnya tidak autentik! Terlihat merakyat di depan kamera namun sebetulnya jauh panggang dari api. Sementara hubungan antara media massa dan pemilih yang dalam hal ini adalah masyarakat bersifat vertikal. Jika tidak waspada, kita sebagai masyarakat akan dicokoki pemberitaan terkait politisi yang tidak autentik tadi.

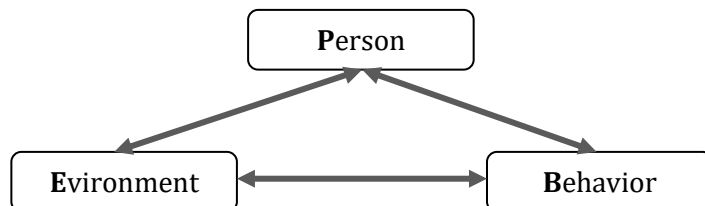


Gambar 1.
Media, Politisi, dan Pemilih

Determinasi Relasi Sosial

Perilaku memilih pada seseorang selain dipengaruhi oleh media, jika dipengaruhi oleh relasi sosialnya. Hal ini didasari dari pandangan Sosiobehavioral milik Bandura yang menyebut perilaku seseorang merupakan interaksi antara perilaku (*behavior*), pikiran/kognitif seseorang (*person*), dan lingkungan (*environment*) (lihat Gambar 2). Bandura meletakkan kognisi untuk menjembatani stimulus lingkungan – respons perilaku sebagaimana dikemukakan oleh perspektif behavioral Skinner.

Bandura menengahi karena juga memperkuat kedudukan pergerakan kognitif, sehingga disebut *cognitive-behavioral*. Kelly (konstruk personal) dan Ellis (behavioral kognitif) memberi penekanan lebih besar pada kognitif dalam menjelaskan kepribadian. Dalam konteks politik, perilaku memilih seseorang tidak hanya dibentuk oleh lingkungan, namun turut aktif membentuk lingkungan.



Gambar 2
Determinasi resiprokal B, E, P

Menurut Bandura seseorang belajar dengan observasional learning (OL) membuat seseorang belajar perilaku dari orang lain. Inti dari OL adalah modeling. Dalam modeling, seseorang meniru apa yang dilakukan model, berikut penambahan dan pengurangan tingkah laku yang teramati. Mengapa seorang memutuskan untuk menjadi golongan putih (golput)? Barangkali ada perilaku model yang dia tiru yang merasa tidak kecewa atas kebijakan publik yang acap tidak menguntungkan masyarakat. Atau mengapa seorang fanatik terhadap salah satu tokoh politik? Jawabannya sama. Barangkali dia memodeling perilaku sosialnya.

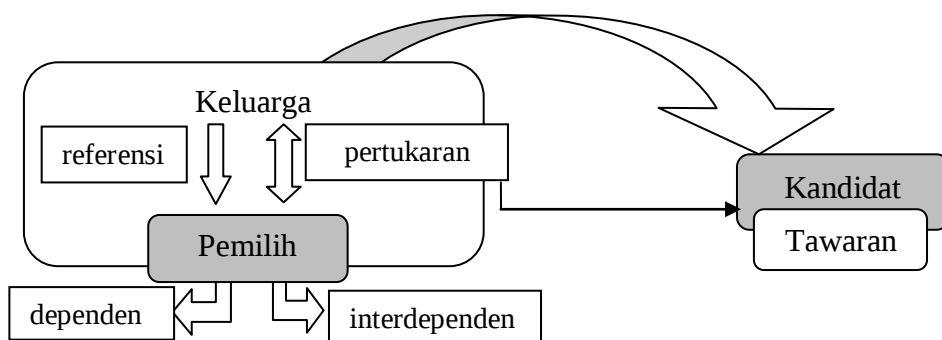
Ada empat mekanisme dalam OL, yaitu atensi, retensi, produksi, dan motivasi. Atensi adalah memperhatikan model dengan baik, dan menangkap perilaku model secara akurat, untuk meniru perilaku yang ditampilkan. Retensi adalah mengingat perilaku model sehingga dapat mengulangnya di lain waktu, baik dalam gambaran/imajinasi maupun verbal. Produksi adalah memanifestasikan gambaran mental dan verbal yang mewakili model, dalam perilaku. Sementara motivasi adalah harapan bahwa akan memperoleh reward yang sama ketika ada keberhasilan dalam melakukan perilaku.

Dengan meminjam perspektif Broffenbrenner, lingkungan sosial generasi milenial sejatinya terdiri dari tiga level yaitu level mikro, level meso, dan level makro memengaruhi perilaku memilih generasi milenial

lingkungan mikro seperti keluarga menjadi referensi informasi dalam politik dalam kompetisi pemilu presiden, bahkan pemilu kepala daerah dan pemilu legislatif. Lingkungan meso berupa interaksi antarkelompok yang heterogen dan lingkungan makro berupa tanggapan masyarakat atas kebijakan publik yang dilakukn petahana.

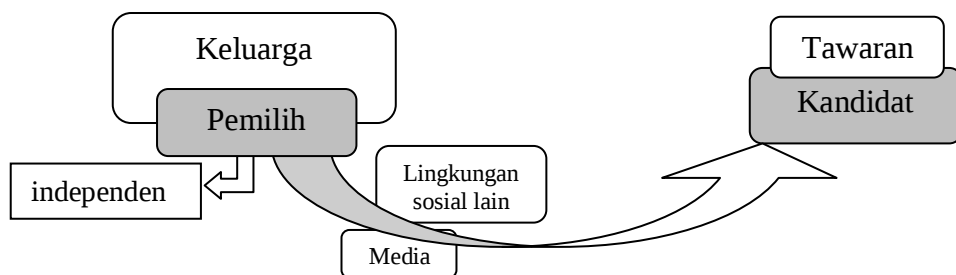
Sosialisasi Politik: Determinasi Sosial dalam Keluarga

Sekian banyak penelitian menemukan bahwa keluarga merupakan media sosialisasi terpenting bagi seseorang (Cottam dkk., 2012). Penelitian Alfaruqy, Miftahussurur, Prana, dan Pratiwi (2019) menawarkan dua model sosialisasi dalam keluarga. Model 1 menunjukkan keluarga yang berperan dalam sosialisasi politik (lihat Gambar 2). Keluarga dan pemilih milenial bersifat timbal balik (pertukaran resiprokal), meskipun ada yang sebatas menjadikan keluarga sebagai referensi. Pemilih yang timbal balik menunjukkan kemampuan sikap interdependen, sementara pemilih yang menggantungkan referensi dari keluarga menunjukkan sikap dependen.



Gambar 2
Model 1 (Alfaruqy dkk., 2019)

Model 2 menunjukkan keluarga yang tidak berperan dalam sosialisasi politik (lihat Gambar 3). Keluarga dan pemilih milenial tidak saling berbagi informasi bahkan bersifat apolitis. Pemilih menunjukkan kemampuan sikap independen, karena mencari informasi dari media dan lingkungan sosial lain.



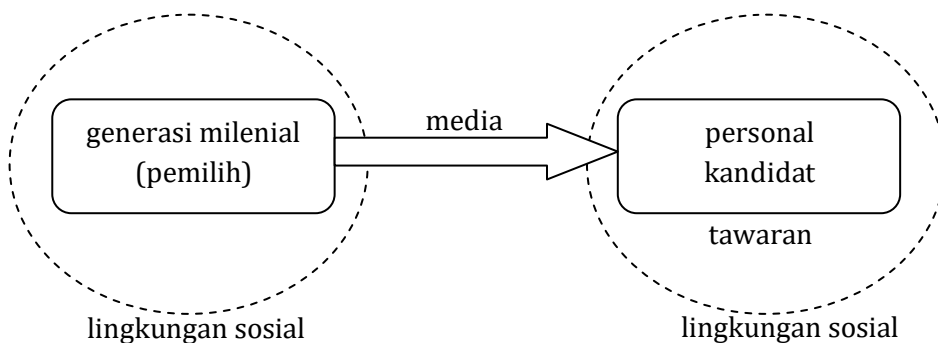
Gambar 3
Model 2 (Alfaruqy dkk., 2019)

Tentang Perilaku Memilih Generasi Milenial

Sebenarnya bagaimana perilaku memilih generasi milenial? Apakah yang mempengaruhi pengambilan keputusan pemilih milenial? Penelitian yang dilakukan Alfaruqy (2019) pada mahasiswa yang mengambil kelas Psikologi Politik menemukan ada lima faktor yang memengaruhi perilaku memilih (voting behavior) yaitu personal kandidat (49,57%), tawaran seperti visi, misi, dan program kerja (18,80%), personal pemilih (13,68%), lingkungan sosial pemilih (6,84%), serta lingkungan sosial kandidat (5,98%).

Di tahun yang sama, Alfaruqy dkk (2019) melakukan penelitian dengan subjek mahasiswa secara umum dan menemukan kondisi yang relatif sama di mana faktor yang memengaruhi perilaku memilih adalah personal kandidat (47,1%), tawaran kandidat (15,2%), lingkungan sosial pemilih (10,94%), lingkungan sosial kandidat (7,0%), personal pemilih (6,7%), dan media sosial (5,8%).

Dari kedua penelitian di atas maka ada titik terang faktor-faktor strategis yang mesti mendapat perhatian politisi jika ingin memperoleh suara milenial (lihat Gambar 4). Masih dari penelitian Alfaruqy (2019) ditemukan bahwa milenial merefleksikan pemilih psikologis (42,11%) dan pemilih rasional (39,47%). Hanya sebesar 18,42% yang termasuk sosiologis. Tipe pemilih psikologis menjadikan optimisme, kelincahan, dan fisik kandidat yang diidentikkan dengan semangat muda sebagai pertimbangan penting. Tipe pemilih rasional mempertimbangkan apa yang telah dan akan dilakukan kandidat kaitannya dengan program kerja. Sementara tipe pemilih sosiologis menyandarkan pilihan pada kesamaan identitas sosial.



Gambar 4.
Faktor-faktor perilaku memilih generasi milenial

Politisi yang Menarik itu Seperti Apa?

Dalam politik, politisi lazimnya ingin membangun kedekatan dengan konstituennya maupu mitra politik. Bagaimana caranya?

1. Membangun kedekatan

Kedekatan memberi kemungkinan bagi seseorang mengeksplorasi kesamaan, perasaan suka, dan pandangan sebagai bagian dari unit sosial. Mercer dan Clayton (2012) mengatakan bahwa orang yang paling berpeluang untuk menjadi teman adalah orang yang paling sering berinteraksi. Kondisi ini disebut sebagai efek keakraban (*propinquity effect*). Kedekatan bisa berupa kedekatan fisik maupun kedekatan jarak fungsional. Kedekatan jarak fungsional lebih signifikan daripada kedekatan fisik. Dua orang yang memiliki keyakinan politik sama memiliki kedekatan lebih tinggi daripada yang berbeda keyakinan. Dwyer (2000) dalam *Interpersonal Relationships* menjelaskan ada beberapa alasan mengapa kedekatan menjadi faktor penting dalam hubungan interpersonal. Alasan tersebut antara lain: a) seseorang yang familiar lebih mudah untuk disukai; b) jarak fisik/geografis yang dekat memungkinkan *low cost* dalam hal waktu; c) pertemuan yang teratur berpotensi memunculkan harapan untuk mengembangkan interaksi dan melihat sisi positif orang lain; d) seseorang bertendensi untuk memilih interaksi yang dapat diprediksi; e) preferensi membina hubungan yang dengan orang yang dikenal demi keamanan sebagaimana dijelaskan oleh teori evolusi; f) keterpaparan yang intens menghasilkan banyak manfaat. Alasan terakhir dibaca oleh politisi bahwa semakin sering terpapar atau tampil di hadapan masyarakat pemilih, maka akan lebih tinggi peluang untuk mendapatkan suara dari masyarakat.

2. Berpenampilan Menarik

Penampilan fisik yang menarik adalah faktor turut berpengaruh pada ketertarikan interpersonal. Todorov, Mandisodza, Goren, dan Hall (2005) melakukan penelitian berupa pemaparan wajah beberapa kandidat anggota kongres Amerika Serikat dari partai Republik dan Demokrat kepada ratusan partisipan. Kandidat yang wajahnya dipaparkan kepada partisipan adalah kandidat yang tidak familiar bagi publik guna mengurangi bias. Partisipan diminta untuk menilai kandidat setelah diberikan pemaparan wajah secara singkat selama satu detik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa inferensi kompetensi berdasarkan pemaparan wajah secara singkat mampu memprediksi hasil pemilihan umum. Penelitian tersebut memprediksi secara tepat keterpilihan anggota Senat sebesar 71,6% (tahun 2000, 2002, & 2004) dan keterpilihan anggota legislatif atau *House of Representatives* sebesar 66,8% (tahun 2002 & 2004). Penelitian lanjutan yang dilakukan Atkinson, Enos, dan Hill (2007) mengafirmasi temuan Todorov, dengan memberi catatan bahwa ada faktor lain yang turut berpengaruh yaitu perilaku partai politik serta kandidat.

3. Menciptakan Kesamaan

Faktor kesamaan terhadap ketertarikan interpersonal secara nyata tampak dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari relasi persahabatan hingga percintaan. Mercer dan Clayton (2012) mengungkapkan bahwa ketertarikan dipengaruhi oleh kesamaan (*similarity attraction of effect*). Orang bertendensi untuk tertarik pada orang lain yang mempunyai kesamaan sikap, sifat kepribadian, aktivitas, dan demografis. Hal tersebut bermanfaat dalam rangka membantu seseorang untuk membenarkan sudut pandang, meningkatkan harga diri, dan menghadirkan perasaan yang nyaman. Teori identitas sosial menjelaskan bahwa orang yang mengkategorikan diri dengan orang lain dalam keanggotaan kategori sosial, membentuk identitas dengan kelompok sosial spesifik (Mercer & Clayton, 2012). Keterkaitan antara kesamaan dan ketertarikan interpersonal diteliti dalam sebuah kajian meta analisis oleh Montoya, Horton, dan Kirchner (2008). Hasil menunjukkan bahwa ratusan penelitian yang dipublikasi sejak tahun 1887 – 2004 menemukan ada hubungan signifikan antara kesamaan dan ketertarikan interpersonal. Kesamaan penting dalam kondisi tanpa interaksi dan interaksi yang singkat.

4. Membuat Orang Lain Merasa disukai

Seseorang mengembangkan relasi pertemanan dengan orang yang memiliki kesukaan resiprokal. Crisp dan Turner (2013) mengatakan bahwa

seseorang akan menyukai orang yang menyukai dirinya, dan tidak akan menyukai orang yang tidak menyukai dirinya. Dengan perkataan lain, seseorang membalas perasaan dan perlakuan dari orang lain. Menurut Dwyer (2000) keputusan seseorang menyukai orang lain yang menyukainya berkaitan dengan harga diri, karena perasaan disukai merupakan penguatan positif (*positive reinforcer*). Hipotesis pertukaran untung-rugi juga menyatakan bahwa seseorang tertarik kepada orang lain yang pada awalnya tidak tertarik, namun secara bertahap mulai menyukai dirinya (Mercer & Clayton, 2012).

Penutup

Generasi milenial merupakan generasi yang menurut tahap perkembangannya, sekarang, termasuk dewasa awal dan dewasa tengah. Milenial adalah pemilih aktif yang memiliki hak pilih dalam pemilu, baik eksekutif maupun legislatif. Perilaku milenial dipengaruhi dan dipengaruhi lingkungan sosialnya, tidak terkecuali keluarga. Pada sebagian masyarakat, keluarga berperan dalam sosialisasi politik yang menghasilkan sikap interdependen maupun dependen. Pada sebagian lain, keluarga tidak berperan dalam sosialisasi politik yang memicu sikap independen atau justru apolitis. Oleh sebab itu, determinasi kepada keluarga dibutuhkan oleh penyelenggara pemilu untuk menaikkan partisipasi pemilih milenial sekaligus politisi jika ingin memperoleh ceruk suara dari pemilih milenial. Pun demikian milenial perlu awas terhadap sejumlah media massa kapitalis yang memiliki kepentingan politik menggiring opini publik melalui pencitraan dan permainan elektabilitas.

Daftar Pustaka

- Afaruqy, M. Z. (2019). Perilaku politik generasi milenial: Sebuah studi perilaku memilih (voting behavior). *Jurnal Psikologi Jambi*, 4, 10-16.
- Alfaruqy, M. Z., Miftahussurur, M. R., Prana, T. P., & Pratiwi, Y. N. C. (2019). Keluarga dan preferensi politik: Sebuah studi perilaku memilih pada mahasiswa dalam pemilu presiden tahun 2019. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Ikatan Psikologi Sosial IX & Musyawarah Nasional IPS tahun 2019 "Peran Psikologi Sosial dalam Pemecahan Masalah Sosial dan Perencanaan Kebijakan Publik"*. Surakarta: UNS Press.

- Atkinson, M., Enos, R. D., & Hill, S. J. (2007). *Candidate faces and election outcomes*. Diunduh dari www.stat.columbia.edu/~gelman/stuff_for_blog/AndElections.pdf.
- Cottam, M. L., Uhler B. D., Mastors, M., & Preston T. (2012). *Pengantar psikologi politik* (E. Tjo, Trans.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Clark, S., & Mills, J. R. (2012). A theory of communal (and exchange) relationships Dalam P. A. M. V. Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology 1* (pp. 418-438). London: Sage Publication.
- Crisp, R. J., & Turner, R. N. (2013). *Essential social psychology*. California, CA: Sage Publication
- Dwyer, D. (2000). *Interpersonal relationships*. London: Routledge.
- 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, 121-132.
- Houghton, D. P. (2008). *Political psychology*. New York, NY: Taylor & Francis.
- Kemenpppa. (2018). *Statistik gender tematik: Profil generasi milenial Indonesia*. Jakarta: Kemenppp
- 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, 265-279.
- Mercer, J., & Clayton, D. (2012). *Psikologi sosial* (N. F. Widuri, Trans.). Jakarta: Gramedia.
- Montoya, R. M., Horton, R. S., & Kirchner, J. (2008). Is actual similarity necessary for attraction? A meta-analysis of actual and perceived similarity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 889-922.
- Rainer, T. S., & Rainer, J. W. (2011). *The Millennials: Connecting to America's largest generation*. Nashville, TN: Band Publishing Group.
- Reeves, T. C. & Oh, E. (2008). Generational differences. Dalam J. M. Spector, M. D. Merrill, J.V. Merrienboer., & M. P. Driscoll. *Handbook of Research on Educational Communications and Technology*. Abingdon-on-Thomas: Routledge.
- Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (2015). *Teori kepribadian* (Edisi kesepuluh). Jakarta: EGC.
- Smith, T. J., & Nichols, T. (2015). Understanding the millennial generation. *Journal of Business Diversity*, 15, 39-46.

Todorov, A., Mandisodza, A. N., Goren, A., & Hall, C. C. (2005). Inferences of competence from faces predict election outcomes. *Science Journal*, 308, 1624–1626.

Mengenal Generasi Alfa: Memahami Dinamika dalam Keluarga Generasi *Digital Native*

Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Psi
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
l_ardhiani@yahoo.com

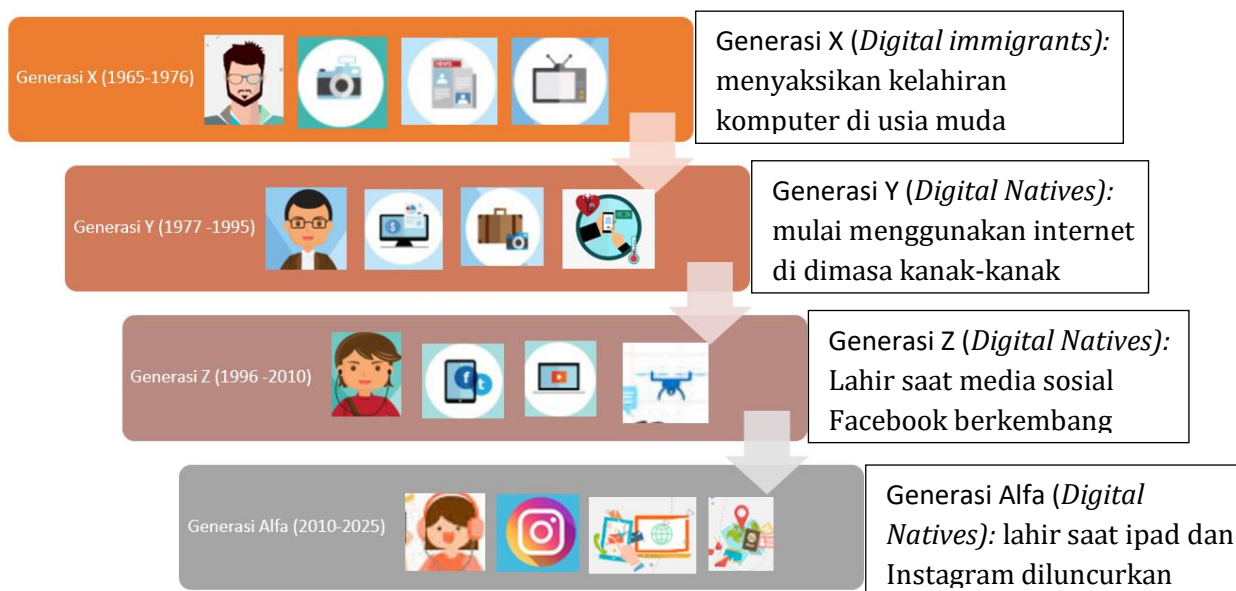
Pendahuluan

Saat ini, terdapat sebuah generasi dengan populasi sekitar satu di antara tujuh orang, dan dalam empat tahun kedepan, populasinya dapat meningkat tajam. Pada tahun 2025 nanti, mereka diprediksi akan berjumlah lebih dari dua miliar, jumlah terbesar dalam sejarah populasi generasi yang pernah ada di dunia dibandingkan dengan jumlah populasi generasi-generasi sebelumnya (Culala, 2016). Di saat usia mereka masih tergolong muda saja mereka telah terbukti memengaruhi daya beli rumah tangga, sehingga diprediksi kelak mereka akan memberi pengaruh signifikan pada preferensi politik, budaya yang populer, dan kondisi perekonomian secara global. Generasi itu akan memimpin dan mengarahkan gerak dunia dimulai sejak kurang dari dua puluh tahun mendatang. Bahkan di usia sangat muda beberapa dari mereka sudah mampu menjadi *influencer* tingkat dunia seperti Laerta (fashionista yang berusia 3 tahun) dan Ryan dengan *channel* Ryan ToysReview (seorang youtuber muda yang baru berusia 5 tahun) serta banyak tokoh muda lainnya (Carter, 2020). Mereka dikenal sebagai generasi Alfa, istilah yang dikemukakan oleh seorang peneliti sosial Mark Mc Crindle untuk menamai generasi yang terlahir setelah tahun 2010 (Aggrawal, 2019; Augusto dkk., 2018; Turk, 2017).

Menurut model yang dibuat oleh Strauss dan Howe pada tahun 1991 (dalam Nagy & Kölcsey, 2017), perubahan generasi terjadi pada masyarakat setiap 20 tahun dengan beberapa tanda siklus. Marc Prensky juga menambahkan, dimensi yang dilihat dalam penggolongan generasi antara lain adalah hubungan masyarakat dengan teknologi informasi serta kelompok usia. Berikut ini adalah model karakteristik antar generasi yang dicetuskan oleh Prensky dan dikolaborasikan dengan model Strauss-Howe (dalam Nagy & Kölcsey, 2017):

1. Generasi X (*Digital immigrants*). Generasi ini lahir sekitar tahun 1965 sampai 1976. Generasi ini mulai bersentuhan dengan alat-alat teknologi informasi dan dunia digital pada usia remaja. Generasi ini menyaksikan teknologi komputer dan mulai merasakan internet, namun mereka masih tergolong dalam kategori imigran dalam dunia digital karena baru mulai mengenal internet setelah beranjak dewasa dan membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan teknologi terbaru.
2. Generasi Y (*Digital Native*). Generasi ini lahir pada tahun 1977 sampai dengan 1995. Generasi ini mulai merasakan perkembangan internet pada usia kanak-kanak, mereka cukup percaya diri menggunakan peralatan digital, merambah *website*, dan cukup cepat beradaptasi dengan perubahan teknologi. Interaksi sosial pada generasi ini terjadi di dunia nyata maupun dunia maya. Dunia digital juga sudah mulai masuk ke sistem pendidikan terutama pendidikan tinggi. Generasi Y ini dikenal pula dengan sebutan generasi Milenial (*Millennials Generation*), istilah yang diciptakan oleh dua pakar sejarah dan penulis Amerika, William Strauss dan Neil Howe dalam beberapa bukunya.
3. Generasi Z. Generasi Z merupakan generasi yang terlahir sejak tahun 1996 sampai 2010. Mereka terlahir di masa media sosial Facebook mulai berkembang sehingga kerap pula disebut sebagai *Facebook Generation*. Media komunikasi mereka yang utama bukanlah email melainkan sosial media. Mereka kemungkinan mengalami kesulitan jika tidak ada koneksi internet dan *handphone*. Perbedaan budaya yang dimiliki generasi ini dengan generasi sebelumnya adalah mereka bukan hanya menjadi konsumen dari konten digital namun juga berperan sebagai pencipta konten. Generasi ini umumnya mampu menggunakan beberapa aplikasi digital dalam waktu bersamaan, mereka dapat membuat konten vlog, bermain *game*, mendengarkan musik, membalas pesan, dan mengirim komentar dalam satu waktu.
4. Generasi yang muncul setelah generasi Z adalah generasi Alfa. Generasi ini lahir disaat ipad dan aplikasi ternama Instagram diluncurkan, mereka memiliki cara bermain, belajar, dan berinteraksi yang berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya. Generasi Alfa terlahir di tengah lingkungan yang dapat dikendalikan jarak jauh karena telah terkoneksi secara digital. Seiring tumbuh kembang mereka, teknologi yang awalnya baru, unik, dan tidak biasa bagi generasi sebelumnya menjadi hal yang normal dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mereka diprediksi tidak

hanya akrab dengan teknologi namun juga terlahir dengan kemampuan untuk dengan cepat terbiasa menggunakannya. Mereka merupakan generasi termuda dalam keluarga *digital native* (Augusto dkk., 2018). Sebagian besar anak-anak dari generasi ini dapat menggunakan Ipad maupun tablet sejak usia 2 tahun melalui observasi singkat, sementara orang-orang di generasi X mungkin butuh membaca manual terlebih dahulu untuk secara percaya diri menyentuh perangkat gawai tersebut (Turk, 2017). Hal ini tentunya memengaruhi pengalaman, sikap, dan harapan mereka terhadap dunia. Beberapa peneliti neurosains bahkan meyakini bahwa pemikiran anak-anak generasi Alfa akan berbeda dengan generasi sebelumnya (Turk, 2017). Secara singkat perbedaan karakteristik antar generasi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1
Perbandingan Antar Generasi

Mengingat populasinya yang akan melonjak, sejumlah studi dilakukan untuk mengetahui preferensi gaya hidup, cara belajar, pandangan politik, dan pola konsumsi pada generasi Alfa ini. Gunanya untuk memprediksi bagaimana pola dinamika, pertumbuhan, dan kebutuhan dunia di masa mereka kelak. Belum usai proses adaptasi dengan generasi

milennial, namun kita juga harus mulai mengenali karakteristik yang dimiliki generasi Alfa karena sebagian dari mereka sudah mulai memasuki usia Sekolah Dasar. Dengan masuknya generasi Y atau generasi milenial di dunia kerja saja, aktivitas interaksi dan komunikasi massa teramat cepat berkembang. Saat ini manusia makin lekat dan melibatkan hampir semua aktivitas dengan kecanggihan teknologi. Perubahan di berbagai bidang seperti pilihan karir maupun metode pembelajaran mulai terlihat sebagai efek samping dari kelekatan dengan teknologi tersebut. Karenanya, kita perlu mempersiapkan diri untuk mengenali karakteristik, mencermati potensi, mendeteksi ancaman, dan memahami pola pengasuhan yang efektif untuk dapat menemani tumbuh kembang generasi Alfa secara optimal.

Memahami Karakteristik Generasi Alfa

Pada bagian ini, beberapa potensi dan ancaman yang mungkin muncul dalam tumbuh kembang generasi Alfa akan dibahas. Dengan mengenali berbagai karakteristik tersebut diharapkan kita mampu memahami pola pengasuhan efektif yang dapat diterapkan. Generasi Alfa umumnya merupakan anak-anak dari generasi Y atau yang dikenal sebagai generasi Milenial. Generasi milenial saat ini berada dalam usia produktif dan menduduki peran penting di dunia kerja. Mereka cukup akrab dengan teknologi komunikasi instan seperti email dan sosial media. Dalam dunia kerja, generasi ini seringkali terlibat dengan penggunaan teknologi informasi dalam menjalin komunikasi maupun transaksi secara *online*. Generasi milenial juga sudah terbiasa menggunakan aplikasi *game online*, *video streaming*, dan melakukan aktivitas hiburan virtual lainnya untuk mengisi waktu luang.

Sebagai orangtua dari generasi Alfa, generasi milenial pada umumnya juga tidak terhindar dari pengaruh buruk kemajuan teknologi, sebagian besar dari mereka pernah terpapar kejahatan *cyber*, mendapat pengaruh maupun menyebarkan ragam konten negatif, *hoax*, atau ujaran kebencian secara *online* melalui berbagai media sosial. Generasi ini juga tergolong banyak menghabiskan waktu untuk memeriksa dan mengunggah konten di media sosial. Di sisi lain, generasi milenial yang menjadi orangtua dari generasi Alfa umumnya juga telah mendapat pendidikan yang tinggi dan terbuka terhadap masuknya informasi dari dunia maya sehingga memengaruhi pola asuh dan gaya interaksi dalam keluarga (Augusto dkk., 2018; Mulyadi & Hasanah, 2019; Turk, 2017). Mereka dapat dengan mudah

mengakses serta mengunggah informasi tentang metode pengasuhan. Mereka juga terbiasa mengunduh permainan *online* terbaru sesuai kategori usia untuk menstimulasi dan menemani tumbuh kembang anak-anak mereka (Ameritrade, 2019; Fromm, 2013).

Selain merupakan anak dari generasi Milenial, generasi Alfa umumnya juga merupakan saudara kandung dari generasi Z atau yang dikenal dengan *Facebook Generation*. Generasi Z saat ini berusia antara 10 sampai 16 tahun, mereka lebih dulu lekat dan familiar dengan kecanggihan alat teknologi terbaru dibandingkan dengan generasi Alfa. Kebanyakan dari anak-anak generasi Z berpandangan terbuka, mendapat stimulasi yang cukup intens dari media sosial dalam proses tumbuh kembang, dan menjadikan media sosial sebagai sarana aktualisasi diri maupun bersosialisasi. Mereka memiliki ketergantungan yang cukup tinggi terhadap akses internet untuk mengonsumsi informasi terbaru, berinteraksi dengan teman nyata maupun virtual, mencari jati diri, menikmati hiburan, maupun menciptakan konten-konten kreatif pada berbagai *platform* aplikasi dan media sosial (Park, Kee, & Valenzuela, 2009). Kemampuan memahami bahasa koding juga mulai mereka kuasai, didukung dengan kemampuan mengerjakan beberapa aktivitas di dunia digital dalam satu waktu. Kondisi ini tentunya memberi pengaruh khusus dalam interaksi di lingkungan sosial, di dalam keluarga, serta pola interaksi dengan saudara kandung yang nantinya memengaruhi proses tumbuh kembang generasi Alfa.

Generasi Alfa diprediksi akan tumbuh dengan akses yang mudah ke berbagai negara dan budaya asing karena pengaruh pertumbuhan komunikasi dan interaksi global. Mereka cenderung lebih mudah memahami bahasa global (terutama Bahasa Inggris) karena beragam instruksi dalam aplikasi yang mereka gunakan sehari-hari telah menggunakan bahasa tersebut. Mereka juga terkoneksi secara intens sejak dini dengan teknologi sehingga mampu menggunakan beragam aplikasi dalam peralatan elektronik secara optimal (Augusto dkk., 2018). Generasi ini adalah generasi yang dilahirkan di tengah munculnya gagasan era *society* 5.0. Sebuah era di mana manusia demikian akrab dan terkoneksi dengan teknologi serta mulai membangun ide untuk memanfaatkan teknologi secara optimal (*internet of things*, *big data*, *artificial intelligence*, robot, dan *sharing economy*) guna mendukung aktivitas sehari-hari dengan fokus utama pada aspek humanisme (Fukuyama, 2018; Government of Japan, 2016)

Lahir di era digital dan mengalami paparan perubahan teknologi terus-menerus, generasi Alfa diprediksi akan mengalami perubahan pemikiran dari generasi sebelumnya (Turk, 2017). Generasi ini kelak mampu menunjukkan reformasi refleksi dan rasa kritis dalam memandang permasalahan. Penguasaan teknologi mengarahkan mereka untuk lebih mudah terkoneksi secara global dengan ragam corak budaya maupun sudut pandang agama yang berbeda. Mereka tidak akan menemui kendala untuk dapat mempelajari beberapa bidang pendidikan sekaligus tanpa harus mendaftar di jalur formal. Mereka juga dapat memilih ragam jenis karir dan pekerjaan dengan berbagai seting (kantor virtual maupun nyata) serta menjalin koneksi dengan berbagai pihak dari lintas negara dalam waktu bersamaan (Turk, 2017). Hal ini menyebabkan Generasi ini kelak diperkirakan memiliki sikap progresif dan transformatif karena sudah mengalami paparan sejak dini dengan ragam perangkat gawai yang memberi mereka serbuan informasi melebihi kecepatan informasi yang disampaikan keluarga maupun pendidik formal di sekitar mereka. Keterampilan maupun wawasan yang mereka butuhkan untuk berkembang dapat mereka akses sekejap dalam hitungan detik. Mereka dapat secara mandiri mencari solusi permasalahan sehari-hari hanya dengan sentuhan jari. Mereka juga dapat belajar secara langsung dan berkomunikasi dengan para ahli dari berbagai bidang dan negara untuk mengembangkan potensi dan minat yang dimiliki tanpa dibatasi ruang dan waktu.

Generasi sebelumnya telah menunjukkan bahwa mereka adalah partisipan dalam dunia yang agak hierarkis, berjenjang, dan bertingkat baik secara sosial maupun organisasional. Generasi X, Y, dan sebagian generasi Z masih terbiasa dengan pengelompokkan atau klasifikasi berdasarkan jenjang dan tingkatan dalam interaksi sosial, budaya, agama, dunia kerja, maupun akademis. Anak-anak generasi Alfa diprediksi tidak akan mengadopsi secara utuh sudut pandang tersebut dalam berbagai bidang kehidupan. Mereka akan dengan mudah melihat beragam perbedaan sudut pandang dari berbagai belahan dunia maupun budaya saat mengakses informasi melalui internet. Variasi sudut pandang ini akan membuat mereka lebih toleran terhadap perbedaan. Penggolongan manusia berdasarkan ras, status sosial, tingkat pendidikan maupun agama tidak akan menjadi hal yang mudah diserap dan diterapkan oleh generasi ini karena mereka sudah terbiasa menjalin interaksi tanpa batasan tersebut dalam aktivitas sosial di dunia maya. Sudut pandang pekerjaan dan pendidikan akan berubah dan

generasi ini akan tumbuh menjadi dewasa dalam dunia yang semakin horizontal. Mereka akan hidup dalam keberagaman, akan lebih orisinal, dan akan dipersiapkan untuk mengembangkan keterampilan yang unik yang belum dikuasai bahkan mungkin belum dikenal oleh generasi-generasi sebelumnya (Papinhas, dalam Augusto dkk., 2018).

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat ditarik beberapa kesimpulan penting tentang karakteristik generasi Alfa yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Generasi Alfa lahir dan besar dengan keunggulan teknologi melebihi generasi Y dan Z.
2. Generasi Alfa akan tumbuh dengan akses yang mudah ke berbagai negara dan budaya asing karena pengaruh pertumbuhan komunikasi dan interaksi global.
3. Generasi Alfa mampu menunjukkan reformasi refleksi dan rasa kritis dalam memandang permasalahan karena akses informasi yang mudah didapat.
4. Generasi ini juga diperkirakan memiliki sikap progresif dan transformatif.
5. Cenderung tidak terbiasa dengan pengelompokan atau klasifikasi berdasarkan jenjang dan tingkatan yang vertikal.
6. Mereka akan hidup dalam keberagaman, lebih orisinal, dan mengembangkan keterampilan yang baru dan unik.

Dengan memahami berbagai karakteristik di atas, diharapkan pola komunikasi yang efektif dan minim konflik dapat terbangun. Keterbatasan informasi dan pemahaman akan karakteristik antar generasi dapat menciptakan jarak serta menyebabkan renggangnya hubungan kedekatan dalam keluarga. Berbagai upaya perubahan tidak hanya di keluarga juga telah dilakukan dalam rangka beradaptasi dengan karakteristik generasi baru yang semakin lekat dengan teknologi ini. Salah satunya dalam bidang pendidikan, berkenaan dengan proses pendidikan, beberapa negara seperti Inggris telah memelopori masuknya literasi digital di sekolah dalam kurikulum sejak 2014. Institusi Inggris mengajarkan pemrograman komputer di sekolah dasar dan menengah. Di Brasil, *Móbile Integral School* telah menjadi sekolah pertama yang mengadopsi pola kurikulum Inggris dalam kurikulum siswa sejak tahun 2017. Kurikulum itu bertujuan untuk membantu pembentukan siswa yang kreatif dan yang mampu menggunakan teknologi untuk mengusulkan solusi atas pertanyaan-

pertanyaan yang muncul di benak mereka. Selain pengetahuan tentang teknologi, siswa memiliki kebutuhan untuk memperluas komunikasi linguistik mereka menggunakan bahasa lain, dalam hal ini bahasa Inggris dan Spanyol. Saat ini di Brazil, semakin banyak sekolah bilingual yang berkembang dan ini tidak diragukan lagi adalah hasil dari konteks globalisasi (Augusto dkk., 2018).

Di Indonesia sendiri, beberapa sekolah dasar di perkotaan mulai mengadopsi sistem bilingual dalam aktivitas belajar dan beberapa sekolah menengah dan kejuruan telah melibatkan interaksi digital dalam aktivitas belajar sehari-hari, seperti dengan adanya perpustakaan digital, akses wi-fi untuk kegiatan belajar, maupun sistem akademik secara *online* (Supratman & Wahyudin, 2017). Kebutuhan untuk merekonstruksi kurikulum di Sekolah Dasar terkait perkembangan kebutuhan peserta didik juga telah menjadi pembahasan dalam berbagai kesempatan baik oleh Presiden RI maupun para Menteri. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim bahkan telah meminta agar kurikulum 2013 diperbaiki karena kekurangan dua komponen yang penting di era digital ini yaitu *computational logic* dan *compassion* (Fei, 2020). Kondisi ini menggambarkan bahwa perubahan telah terjadi secara besar-besaran pada berbagai bidang, tidak hanya perubahan karakteristik individu namun juga perubahan lingkungan sosial. Kemampuan adaptasi mutlak diperlukan oleh setiap keluarga agar siap menghadapi berbagai perubahan yang terjadi.

Dinamika Keluarga Dengan Generasi Alfa

Beragam karakteristik unik yang dimiliki generasi Alfa tentunya memberi pengaruh pada dinamika dan pola interaksi dalam keluarga. Perubahan teknologi saat ini berkembang sangat pesat sehingga waktu transformasi antargenerasi juga telah menurun dari umumnya 20 tahun untuk transformasi dari satu generasi ke generasi berikutnya menjadi hanya sekitar 10 sampai 15 tahun. Jika sebelumnya dalam satu keluarga inti hanya terdapat dua generasi, maka saat ini dimungkinkan dalam satu keluarga inti terdapat tiga generasi yang berbeda. Orangtua yang merupakan generasi milenial, dapat memiliki dua anak yang berbeda generasi yaitu generasi Z dan generasi Alfa. Hal ini tentu saja memberi pengaruh dalam pola interaksi yang terjadi dalam keluarga saat ini. Gap atau jarak antar satu generasi saja perlu untuk dijembatani dengan strategi yang jitu, terlebih jika terdapat jarak antara dua generasi dalam satu

keluarga. Bahkan tidak jarang, berdasarkan survei yang dilakukan oleh beberapa peneliti, orangtua dari generasi milenial yang sibuk, umumnya masih mengandalkan kakek-nenek dari generasi baby bloomer untuk mengasuh cucu-cucu yang sudah memiliki jarak 2 sampai 3 generasi berbeda dari mereka (Ameritrade, 2019; Fromm, 2013).

Jarak antargenerasi yang tidak dijembatani dapat menjadi masalah dalam interaksi dan komunikasi keluarga. Perbedaan sudut pandang antara generasi Alfa dan milenial dalam melihat posisi dan peran seseorang tentunya dapat menimbulkan perdebatan maupun konflik internal dalam keluarga. Terlebih jika masih ada campur tangan generasi baby bloomer dalam interaksi tersebut. Orangtua saat ini diharapkan mampu merancang strategi untuk menjembatani perbedaan dengan langkah kreatif yang dapat diterima berbagai generasi di dalam keluarga. Disisi lain, orangtua juga harus beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi di lingkungan sekitar, baik di lingkungan kerja, lingkungan sosial, maupun ranah pendidikan. Kecepatan perubahan yang terjadi tentunya menjadi stressor tersendiri bagi orangtua untuk dapat menjalankan perannya secara optimal.

Untuk dapat mengasuh anak-anak generasi Alfa secara optimal maka orangtua perlu secara terbuka mengenal dan mengikuti perkembangan informasi dan teknologi terbaru. Poin yang perlu untuk dicatat tentang generasi Alfa adalah bahwa mereka dilahirkan ke dalam lingkungan digital, teknologi sudah menjadi bagian integral dari kehidupan mereka. Melangkah dan kebersamaan laju kecepatan teknologi bukanlah hal yang mudah. Anak-anak dari generasi Z dan generasi Alfa terbukti memiliki kemampuan adaptasi yang lebih cepat dari generasi Y. Sebuah survei yang dilakukan terhadap 8000 orangtua anak-anak generasi Alfa dari berbagai dunia menunjukkan bahwa para orangtua merasa di usia 8 tahun pengetahuan anak-anak mereka mengenai teknologi telah melampaui pengetahuan yang mereka miliki (Fourtane, 2018). Di sisi lain, 31% dari orangtua menganggap bahwa anak-anak mereka sangat menghargai gadget mereka melebihi apapun termasuk mengalahkan preferensi mereka pada minan, liburan, maupun hewan peliharaan.

Kondisi ini tentunya perlu menjadi perhatian para orangtua. Berdasarkan data APJTI tahun 2017 diketahui bahwa pengguna internet di Indonesia adalah sejumlah 143,26 juta jiwa yang berarti 54,68% dari total 262 juta penduduk Indonesia. Riset tersebut dilakukan dengan pengambilan sampel riset di daerah urban, rural-urban, dan rural sehingga

menggambarkan bahwa pengguna internet sudah merata tidak hanya sebatas di perkotaan. Lebih lanjut, riset menunjukkan mayoritas pengguna internet berusia antara 19 sampai 34 tahun (Rastati, 2018). Dari data tersebut terlihat sebagian besar pengguna internet di Indonesia adalah *digital native* atau orang-orang yang lahir setelah tahun 1980. Hal ini berarti bahwa dalam sebuah keluarga *digital native*, sebagian besar anggotanya lebih banyak menghabiskan waktu untuk berinteraksi dengan gawai ketimbang berinteraksi satu sama lain. Orangtua yang seharusnya melakukan kontrol penggunaan gawai ternyata banyak juga terserap waktunya untuk menggunakan gawai.

Kemampuan anak dalam mengkonsumsi informasi digital yang bergerak tanpa henti dan kemudahan mengakses data membuat orangtua perlu mencermati kebutuhan khusus yang perlu dikembangkan pada generasi ini. Anak-anak perlu memiliki kemampuan literasi digital atau kecakapan dalam mengakses, memahami, maupun menyebarkan informasi yang ada di internet. Literasi digital memungkinkan pengguna internet untuk dapat mengantisipasi hal-hal yang menjadi efek negatif paparan internet. Kemampuan literasi media digital perlu dikembangkan salah satunya agar anak dapat terhindar dari aktivitas *cyberbullying* (Rastati, 2018). Sayangnya, adakalanya orangtua juga belum sepenuhnya mampu menggunakan gawai secara bijak. Padahal ketidakmampuan orangtua untuk menggunakan gawai secara bijak dapat memberi dampak buruk dalam pembentukan pola interaksi yang sehat, khususnya dalam keluarga *digital native*.

Membangun Interaksi Positif dalam Keluarga *Digital Native*

Untuk dapat membangun interaksi positif di tengah ketertarikan yang meningkat terhadap alat teknologi digital merupakan hal yang tidak mudah. Setiap anggota keluarga diharapkan mampu mengembangkan literasi media digital dalam aktivitas sehari-hari. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa cara efektif yang dapat ditempuh orangtua dalam memberikan informasi, khususnya untuk anak generasi Z dan Alfa. Cara yang pertama dengan menggunakan video mengenai media literasi, cara yang kedua dengan menunjukkan meme (cuplikan gambar) menarik dengan bahasa yang mudah dimengerti. Yang ketiga melalui *influencer* yang menjadi panutan dan memiliki *image* positif (misalnya selebgram atau youtuber favorit anak). Selain itu, orang yang lebih dewasa

diharapkan dapat mengawasi apa yang dilakukan setiap anggota keluarga saat menggunakan teknologi informasi. Keterbukaan antar anggota keluarga hanya dapat terjadi jika relasi yang terbentuk merupakan relasi yang aman dan nyaman. Bagi keluarga dengan anggota generasi *digital native*, pola interaksi yang bersahabat, tidak berjenjang, dan saling menghargai pendapat dapat mendorong kehangatan dan keterbukaan antar sesama anggota keluarga.

Terkait pembagian kewenangan dalam keluarga, untuk keluarga *digital native* yang terbiasa memperoleh informasi dari berbagai sumber, pola kewenangan satu arah dengan pusat pemegang keputusan utama pada satu orang kemungkinan tidak akan menjadi pola yang cocok. Terlebih saat orang-orang yang lebih dewasa ternyata terbukti tidak mampu mengakses informasi secepat dan seakurat orang-orang yang lebih muda usianya. Maka pola pembagian kewenangan yang bersifat egaliter akan lebih cocok diterapkan dalam keluarga *digital native*. Para orangtua yang merupakan *digital immigrant* saat ini banyak menggantungkan diri pada generasi muda dalam hal mengakses maupun memanfaatkan teknologi informasi terbaru. Pembagian kewenangan akan membantu memunculkan perasaan saling menghargai dan membutuhkan yang mampu membentuk interaksi positif dalam keluarga.

Dalam membangun pola komunikasi, pola demokratis jelas menjadi pilihan yang paling tepat untuk diterapkan secara dominan dalam keluarga *digital native* dibandingkan pola-pola komunikasi lainnya (pola komunikasi otoriter dan permisif). Pada dasarnya, tiga pola komunikasi memang sebaiknya digunakan secara fleksibel sesuai situasi dan kondisi yang dihadapi. Artinya, pada saat tertentu, salah satu pola komunikasi dapat diterapkan lebih dominan, tergantung konteks permasalahan dan situasi. Adakalanya orangtua perlu menunjukkan pola komunikasi otoriter pada usia tertentu untuk menanamkan nilai-nilai moral yang mendasar seperti kejujuran, keberanian, dan lain-lain sebagai bekal bagi anak sebelum lebih jauh mengenal dan berinteraksi dengan dunia digital yang tanpa batas. Seiring dengan bertambahnya usia dan wawasan, pola komunikasi demokratis perlu untuk digunakan lebih dominan. Indikasi utama adalah saat orangtua melihat karakteristik sikap kritis dan terbuka mulai berkembang pada diri anak.

Dalam proses pengasuhan, orangtua juga perlu melatih dan mengawal tumbuhnya sikap kritis dan kemampuan pemecahan masalah

secara mandiri pada anak. Hal ini penting untuk dibangun mengingat anak-anak akan mendapat banyak informasi dan sudut pandang baru dari berbagai sumber selain orangtua. Di sisi lain, selain membangun kemandirian, orangtua juga perlu membangun rasa kebersamaan dan kekompakan dalam keluarga. Perasaan saling dukung dan kebersamaan yang erat dalam keluarga perlu untuk dibangun sebelum anak beranjak remaja. Tidak sedikit kasus yang ditemukan terkait remaja yang meninggalkan keluarga untuk mengikuti teman yang dikenal melalui media sosial. Umumnya remaja yang meninggalkan rumah tidak memiliki rasa kedekatan dan hubungan emosional yang positif dengan anggota keluarga lainnya sehingga lebih memiliki kedekatan dengan orang yang hanya dikenal melalui media sosial. Terdapat empat motif yang mendorong seseorang menggunakan media sosial. Motif yang pertama adalah informasi yaitu dorongan dalam diri seseorang untuk mencari dan mengetahui informasi terbaru yang ada di sekitar. Kedua, identitas pribadi yaitu dorongan seseorang untuk mengenal dirinya dan menunjukkan siapa dirinya kepada komunitas. Ketiga, integrasi dan interaksi sosial yaitu motif untuk menyesuaikan diri dan tetap terhubung dengan teman baik di dunia nyata dan virtual. Keempat, hiburan yaitu motif untuk mengisi waktu, bersantai, menyalurkan emosi, bersenang-senang, dan melepaskan kepenatan untuk mendapatkan kesenangan pribadi. Hal ini berarti bahwa di dalam interaksi nyata dalam keluarga, anak sebaiknya juga difasilitasi untuk dapat memperoleh informasi, membangun identitas diri, menjalin interaksi, dan mendapatkan hiburan sebagai penyeimbang dari apa yang mereka peroleh di media sosial.

Fokus yang perlu disadari saat ini oleh orangtua dalam interaksi di keluarga *digital native* adalah bagaimana setiap keluarga dapat mengembangkan generasi baru untuk mampu tumbuh menjadi warga digital yang sehat, adaptif, dan tangguh dalam keluarga yang suportif dan hangat. Istilah warga digital mulai muncul setelah semakin intensnya interaksi yang terbangun antar manusia di dunia digital. Di Amerika Serikat, melalui survei pada tahun 2015 diketahui bahwa 92% remaja usia 13 hingga 17 online setiap hari. Sementara di Australia, 95% anak-anak dengan usia 8 hingga 14 tahun memiliki akses ke internet (Fromm, 2013). Kaum muda saat ini tidak semata-mata menjadi warga masyarakat nyata namun juga secara aktif menjadi warga digital. Dengan demikian, setiap keluarga perlu melakukan upaya sadar untuk mengembangkan berbagai

keterampilan hidup yang dibutuhkan untuk menjadi warga digital yang sehat dan tangguh

Sangat penting untuk memberi kesempatan pada anak untuk belajar, jatuh, dan bangkit lagi dalam proses tumbuh kembangnya. Mengijinkan mereka untuk bereksperimen dan gagal adalah kunci untuk membangun ketahanan di generasi berikutnya. Mereka butuh kemampuan untuk dapat bertahan secara mandiri maupun menjalin kolaborasi baik secara nyata maupun virtual untuk berkembang di tahun-tahun yang akan datang (Turk, 2017). Tugas orangtua salah satunya untuk membekali dan membangun kemampuan mereka untuk tangguh menghadapi kesulitan. Lingkungan keluarga diharapkan mampu beradaptasi dengan mempersiapkan bekal yang akan dibawa generasi Alfa dalam menjalani preferensi karir profesional yang kelak mereka pilih. Arah pemilihan profesi yang menjadi preferensi warga digital sebagian besar terkait dengan perkembangan teknologi populer di jamannya. *Influencer digital*, *vlogger* maupun *Youtuber* adalah beberapa profesi paling diminati oleh generasi ini. Untuk itu, anak-anak generasi Alfa perlu didampingi dan dibantu untuk menguasai beberapa keterampilan dasar yang dibutuhkan di masanya kelak. Keterampilan tersebut bisa saja tidak diajarkan di sekolah maupun oleh orangtua pada era sebelum ini sehingga orangtua dalam keluarga *digital native* juga perlu mencermati kebutuhan dengan banyak mencari informasi terbaru. Beberapa keterampilan dasar yang dibutuhkan antara lain kemampuan memahami bahasa koding, bahasa asing, logika komputasi, dan sebagainya.

Di sisi lain, kehangatan dan kedekatan dalam keluarga perlu dibangun untuk membentengi generasi Alfa dari pengaruh lingkungan yang dapat sewaktu-waktu menyela interaksi nyata dalam keluarga. Orangtua perlu mengembangkan ragam strategi pendekatan dalam interaksi pengasuhan. Perlu diingat bahwa generasi Alpha cenderung tidak memerlukan struktur otoritas yang terpusat, hierarki sosial yang berjenjang secara vertikal, atau pendekatan kekuasaan tradisional yang sama dengan yang telah diterapkan pada masa-masa sebelumnya. Mereka saat ini telah berada di masa yang lebih kolaboratif sehingga perlu dilibatkan dalam beragam pengambilan keputusan. Yang perlu diingat pula oleh orangtua, bahwa dengan menjadi generasi yang sangat terkoneksi secara digital, mulai mampu memahami bahasa koding dan kendali jarak jauh mengindikasikan bahwa keterampilan menjalin relasi antarpribadi akan

menjadi lebih penting untuk diajarkan kepada anak generasi Alfa daripada anak-anak dari generasi sebelumnya yang lebih banyak berinteraksi sosial secara langsung. Orangtua perlu membangun interaksi positif yang intens dan memberi contoh nyata bagaimana langkah menjalin relasi secara langsung yang positif dan suportif dalam berbagai aktivitas keluarga sehari-hari. Interaksi positif yang terbangun diharapkan dapat membangun kehangatan, rasa aman, kepercayaan, emosi positif, dan ketanggapan dalam hubungan keluarga. Perasaan-perasaan ini kelak dapat menjadi komponen dasar yang membuat anak dan anggota keluarga lainnya lebih percaya diri menghadapi tantangan dari dunia luar. Selain itu, anak-anak juga dapat tumbuh menjadi sosok yang pemberani sekaligus berempati jika dibesarkan dalam keluarga yang mampu memberi kepercayaan, saling tanggap, dan peduli.

Penutup

Saat kita ingin merumuskan pola pengasuhan yang efektif bagi generasi yang akan datang, penting untuk meluangkan waktu untuk memahami dan melibatkan mereka. Kita sebaiknya membuka jalur penghubung dan berkomunikasi dengan cara bicara yang mereka pahami. Pola edukasi dan komunikasi yang berhasil untuk Generasi Y mungkin tidak berlaku untuk Generasi Alpha, dan apa yang efektif dalam gaya kepemimpinan di masa tertentu mungkin kurang efektif untuk diterapkan pada masa selanjutnya. Generasi Alfa memiliki karakteristik perilaku yang khas dan tumbuh di masa yang terkoneksi secara digital. Generasi Alfa perlu dibekali dengan keterampilan dan kompetensi yang akan memungkinkan mereka untuk berkembang di era perubahan ini. Bagaimana kita mendampingi dan membantu generasi ini tumbuh akan berbeda dengan bagaimana hal itu dilakukan di masa lalu. Generasi Alpha cenderung tidak memerlukan struktur otoritas maupun penjenjangan struktur sosial karena telah berada di masa yang lebih kolaboratif dan horizontal.

Penting untuk membangun kesadaran dalam keluarga untuk mengembangkan berbagai keterampilan hidup yang dibutuhkan untuk menjadi warga digital yang sehat dan tangguh. Orangtua perlu memberi kesempatan anak untuk belajar, jatuh, dan bangkit lagi dalam proses tumbuh kembangnya. Mengizinkan mereka untuk bereksperimen dan gagal adalah kunci untuk membangun ketahanan di generasi berikutnya. Mereka butuh kemampuan untuk dapat bertahan secara mandiri maupun menjalin

kolaborasi nyata dan virtual untuk berkembang di tahun-tahun perubahan yang akan datang. Tidak semuanya akan berhasil dengan sukses melewati masa perubahan ini. Tugas kita salah satunya untuk membekali dan membangun kemampuan mereka untuk tangguh menghadapi kesulitan. Lingkungan keluarga juga perlu mengalami beragam perubahan dan modifikasi signifikan untuk dapat memfasilitasi transmisi pengetahuan dan keterampilan hidup bagi generasi ini. Lingkungan keluarga diharapkan mampu beradaptasi dengan mempersiapkan bekal yang akan dibawa generasi Alfa dalam menjalani hidup dan preferensi karir profesional yang kelak mereka pilih.

Daftar Pustaka

- Aggrawal, S. (2019). The less known alpha generation sakhi aggrawal. *The Midwest PL Summit*. Madison, WI: University of Wisconsin.
- Ameritrade. (2019). *Millennial parents research and the support received from their parents*. Omaha, NE: Ameritade
- Augusto, T., Gomes, C., Fernanda, C., Bezerra, D. M., Oste, G., & Cremonezi, G. (2018). Study on the alpha generation and the reflections of its behavior in the organizational environment. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 6, 9–19.
- Carter, C. M. (2020). *The complete guide to generation alpha, the children of millennials*. Diunduh dari <https://www.forbes.com/sites/christinecarter/2016/12/21/the-complete-guide-to-generation-alpha-the-children-of-millennials/#723c25e53623>
- Culala, H. J. D. (2016). Educating generation alpha: What are the demands of the 21. *Conference Sustainability Initiatives Case Study in Malaysia, Philippines, and Indonesia*. Kuala Lumpur: Universiti Teknologi Malaysia.
- Fei, A. (2020). Rombak kurikulum, Nadiem minta bawahan cari model Luar Negeri. *CNN Indonesia*. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200218140516-20-475722/rombak-kurikulum-nadiem-minta-bawahan-cari-model-luar-negeri>
- Fourtane, S. (2018). *Generation alpha: The children of the millennial. interesting engineering*. Diunduh dari <https://interestingengineering.com/generation-alpha-the-children->

of-the-millennial

- Fromm, J. (2013). *Millennials as new parents: The rise of a new american pragmatism*. Diunduh dari http://www.millennialmarketing.com/wp-content/uploads/2016/05/FutureCast_Millennials-as-New-Parents-Report-1.pdf
- Fukuyama, M. (2018). Society 5.0: Aiming for a new human-centered society. *Japan Spotlight*, 27, 47–50.
- Mulyadi, M. B., & Hasanah, A. (2019). Kesenjangan karakteristik antar generasi dalam pendidikan di era revolusi industri 4.0. *Connect 3rd FKIP UNSUR*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.14961.22885>
- Nagy, Á., & Kölcsey, A. (2017). Generation alpha: Marketing or science. *Acta Technologica Dubnicae*, 7, 107–115. doi:10.1515/atd-2017-0007
- Park, N., Kee, K. F., & Valenzuela, S. (2009). Being immersed in social networking environment: Facebook groups, uses and gratifications, and social outcomes. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 729–733. doi: 10.1089/cpb.2009.0003
- Rastati, R. (2018). Media literasi bagi digital natives: perspektif generasi z di Jakarta. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 6, 60-73. doi:10.31800/jurnalkwangsan.v6i1.72
- Supratman, L. P., & Wahyudin, A. (2017). Digital media literacy to higher students in Indonesia. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 2, 51–58. doi:10.24001/ijels.2.5.7
- Turk, V. (2017). *Understanding generation alpha*. Diunduh dari wired.co.uk/article/about-wired-consulting

Cyberbullying: Peran Keluarga dan Masyarakat untuk Memutus Mata Rantainya

Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
erinpsikologi@gmail.com

Pendahuluan

Perkembangan teknologi seolah seperti dua sisi mata uang. Ada banyak kemudahan dalam setiap aspek kehidupan, di sisi lain ancaman bahaya dan kerugian dari penggunaan teknologi juga telah mengintai umat manusia. Salah satu sisi positif perkembangan teknologi dapat dilihat di dunia industri. Teknologi membawa dunia industri memasuki inovasi baru yang ditandai dengan berkembangnya proses produksi yang berubah dengan pesat. Era ini ditandai dengan gagasan revolusi industri 4.0., revolusi yang telah menggabungkan teknologi siber dengan teknologi otomatisasi (teknologi tanpa tenaga manusia). Perkembangan teknologi membawa banyak kemudahan-kemudahan dalam kehidupan manusia. Perdagangan, transportasi, pendidikan dan kebudayaan juga menjadi dipermudah dengan teknologi. Selain sisi positif, perkembangan teknologi juga menyumbang sisi negatif dalam kehidupan manusia. Kemajuan teknologi komunikasi dapat memicu maraknya *cyber crime*. Kejahatan virtual seperti *hacking* dan *carding* menjadi marak di masyarakat. Perkembangan teknologi komunikasi juga berdampak pada kehidupan sosial masyarakat. Penyebaran berita hoax, ujaran kebencian, konten pornografi dan tindakan *cyberbullying* menjadi hal yang meresahkan di masyarakat (Rahayu, 2012).

Perkembangan teknologi informasi tidak hanya dinikmati orang dewasa. Remaja, anak-anak bahkan balita sudah mulai akrab dengan teknologi. Tidak dipungkiri bahwa perkembangan teknologi membawa manusia pada perubahan perilaku dan gaya hidup yang kemudian terakumulasi menjadi budaya digital. Semua orang, dari anak-anak sampai orangtua memiliki ketergantungan kepada teknologi. Gadget, laptop, komputer menjadi benda-benda yang paling penting di masyarakat saat ini.

Tidak terkecuali pada anak-anak dan remaja. Anak-anak kita saat ini adalah bagian dari generasi digital natives. Istilah *Digital Natives* diciptakan oleh Marc Prensky pada tahun 2001 dalam artikelnya yang berjudul *Digital Natives, Digital Immigrants*. Generasi *digital natives* adalah generasi yang lahir di mana teknologi sudah berada di lingkungannya. Anak-anak saat ini sebagai bagian dari generasi *digital native* telah mahir menggunakan teknologi seperti internet, komputer dan perangkat *mobile*. Teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan mereka.

Remaja merupakan salah satu kelompok umur yang paling terpengaruh oleh perkembangan teknologi informasi. Mayoritas pengguna internet di Indonesia berada dalam kisaran usia 18-25 tahun. Remaja menjadi pengguna muda yang jumlahnya hampir setengah (49%) dari total jumlah pengguna internet di Indonesia. Remaja yang menggunakan internet mencapai 88,1 juta pada tahun 2014 (Maulana, 2015). Salah satu situs yang paling disukai remaja adalah media sosial. *Facebook, twitter, path, instagram* merupakan sebagian bentuk aplikasi yang digunakan dalam berkomunikasi secara online. Namun dengan munculnya media sosial di kalangan remaja juga membawa dampak negatif. Salah satu dampak negatifnya adalah *bullying*. Remaja sangat mudah untuk mendapatkan interaksi sosial yang negatif apalagi seiring dengan pemakaian internet yang rutin dan bahkan berlebihan kedalam bentuk-bentuk viktimisasi dalam *cyberspace* seperti *bullying* (pengucilan, atau perlakuan kasar pada remaja dilakukan oleh remaja lainnya), *harrasment* (perlakuan kasar yang dilakukan siapa saja, dan dapat berupa kekerasan fisik ataupun psikis) dan *sexual solicitation* (ajakan-ajakan untuk melakukan hal yang mengarah pada perbuatan seksual) (Berson, Berson, & Ferron, 2002).

Cyberbullying

Menurut Froeschle, Mayorga, Castillo, dan Hargrave (2008), *cyberbullying* didefinisikan sebagai sesuatu yang melibatkan penggunaan informasi dan teknologi komunikasi seperti *e-mail*, ponsel, *pager*, pesan teks, *instant messaging*, memfitnah melalui *web sites* pribadi dengan sengaja dan berulang-ulang, oleh individu atau kelompok, yang ditujukan untuk menyakiti orang lain. *Cyberbullying* meliputi pengiriman teks atau gambar yang berbahaya dan kejam dengan menggunakan internet (misalnya, *instant messaging, e-mail, chatting*, dan situs jejaring sosial) atau perangkat komunikasi digital lainnya, seperti ponsel (Feinberg & Robey, 2008).

Cyberbullying mengacu pada *bullying* yang terjadi melalui *instant messaging*, *email*, *chat room*, *website*, *video game*, atau melalui gambaran atau pesan yang dikirim melalui telepon selular (Marcum, Higgins, Freiburger, & Ricketts, 2012). *Cyberbullying* adalah bentuk intimidasi yang terjadi di dunia maya terutama terjadi melalui media sosial. *Cyberbullying* terjadi ketika seorang anak atau remaja diejek, dihina, diintimidasi, atau dipermalukan oleh anak atau remaja lain melalui media internet, teknologi digital, atau telepon seluler.

Menurut Willard (2005), *cyberbullying* merupakan kegiatan mengirim atau mengunggah materi yang berbahaya atau melakukan agresi sosial dengan menggunakan internet dan teknologi lainnya. Meskipun *cyberbullying* termasuk dalam tindakan *bullying* (media menyalurkan *bullying* yang berbeda), namun terdapat perbedaan dengan *bullying* yang dilakukan secara langsung (*bullying* tradisional). Perilaku agresi dimasukkan dalam kategori *bullying* atau tidak dapat dilihat dari karakteristiknya yaitu adanya kesengajaan untuk menyakiti, pengulangan perilaku/dilakukan terus-menerus, dan ketidakseimbangan kekuatan. Namun, pada kasus *cyberbullying* cukup sulit menerapkan karakteristik seperti *bullying* tradisional. Pertama, sulit untuk menetapkan apakah memang ada niat kesengajaan mengingat *bullying* yang dilakukan melalui media internet misalnya media sosial, mengirim pesan di whatsapp atau sms tidak ada intonasi suara yang menekankan adanya penindasan. Kedua, menetapkan bahwa ini merupakan tindakan yang dilakukan berulang-ulang itu sulit karena bisa saja tindakan *bullying* itu dilakukan hanya sekali, tetapi ini dilakukan melalui internet yang memungkinkan jejak digital itu tetap, sehingga tetap ada kemungkinan tindakan itu dibagikan atau dilihat selamanya. Ketiga, membangun ketidakseimbangan kekuatan cukup sulit dilakukan. Ini berbeda dengan *bullying* tradisional, yang dapat dengan jelas dilihat ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Namun demikian, faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap ketidakseimbangan kekuatan dalam *cyberbullying* dapat dengan mudah dilihat misalnya persepsi anonimitas dari pelaku, status sosial pelaku yang diperoleh dari jumlah pendukung online atau dari jumlah like dan comment yang mendukung tindakannya (Smith, dalam Vaillancourt, Faris, & Mishna, 2017).

Pandie dan Weismann (2016) menyatakan bahwa kecenderungan remaja untuk menjadi pelaku *cyberbullying* yang pertama yaitu dendam

yang tidak terselesaikan, pelaku yang termotivasi (*motivated offender*) untuk melakukan balas dendam atau sekedar iseng, keinginan untuk dihormati, faktor kesengajaan karena para pelaku mungkin pernah tersakiti karena komunikasi yang dikirimkan dalam berjejaring sosial sehingga cenderung merespon dengan marah. *Cyberbullying* menjadi bentuk *bullying* yang mengkhawatirkan karena konteks online ini memungkinkan peristiwa *cyberbullying* dapat diakses oleh semakin banyak orang dan dapat diakses oleh seluruh orang. Dengan meningkatnya akses penggunaan teknologi informasi dan komunikasi, semakin besar risiko menjadi *cyberbully*.

Cyberbullying dapat terjadi dalam beberapa bentuk. Willard (2007), membagi bentuk *cyberbullying* sebagai berikut: *flaming*, *harassment*, *denigration*, *impersonation*, *outing*, *trickery*, *exclusion*, dan *cyberstalking*. *Flaming* merupakan “perkelahian” *online* menggunakan pesan elektronik dengan bahasa yang penuh kemarahan dan vulgar. Biasanya dilakukan dengan mengirimkan pesan teks yang isinya merupakan kata-kata yang penuh amarah dan frontal. *Harassment* (pelecehan) adalah tindakan berulang kali mengirimkan pesan jahat, kejam, yang menghina dan melecehkan. Pesan-pesan yang berisi gangguan itu dikirimkan melalui email, sms, maupun pesan teks di jejaring sosial. *Denigration* (pencemaran nama baik) yaitu proses mengumbar keburukan seseorang di internet dengan maksud merusak reputasi dan nama baik orang tersebut. Pelaku mengirim atau mem-post-ing gosip atau rumor tentang orang untuk merusak reputasinya. *Impersonation* (penyamaran) adalah berpura-pura menjadi orang lain dan mengirimkan pesan-pesan atau status yang tidak baik. Pelaku berpura-pura menjadi orang lain dengan mengirim atau memposting pesan untuk merusak reputasi atau persahabatan. *Outing* (penyebaran) adalah perilaku menyebarkan rahasia orang lain, berbagi rahasia atau informasi memalukan seperti foto-foto pribadi orang lain ataupun video secara *online*. *Trickery* (tipu daya) adalah perilaku membujuk seseorang dengan tipu daya/berbicara kepada seseorang dengan tujuan memperoleh informasi untuk mengungkapkan informasi yang memalukan dan rahasia kemudian menyebarkannya dengan berbagi secara online. *Exclusion* (pengecualian) yaitu secara sengaja dan kejam mengeluarkan seseorang dari *online group*. Perilaku sengaja berbuat jahat kepada seseorang dengan mengeluarkan atau mengucilkan salah satu anggota dari sebuah kelompok *online*. *Cyberstalking* (merendahkan) adalah perilaku mengganggu dan mencemarkan nama baik seseorang secara intens

sehingga membuat ketakutan besar pada orang tersebut. Perilaku ini merendahkan orang lain dengan media elektronik agar korbannya merasa tidak berdaya dan mengalami ketakutan yang signifikan.

Cyberbullying dapat dikategorikan *bullying verbal* karena pelaku melakukan tindakan *bullying* secara tidak langsung seperti mengejek, menghina, mengolok-olok, mencela, menggosip, menyebarkan rumor, bahkan mengancam dengan menggunakan media elektronik. Penelitian yang dilakukan oleh Price dan Dalgeish (2009) menyatakan bahwa bentuk *cyberbullying* yang banyak terjadi yaitu *called name* (pemberian nama negatif), *abusive comments* (komentar kasar), *rumour spread* (menyebarkan rumor atau desas desus), *threatened physical harm* (mengancam yang membahayakan fisik), *ingored atau exclude* (pengabaian dan pengucilan), *opinion slammed* (pendapat yang merendahkan), *online impersonation* (peniruan secara online), *sent upsetting image* (mengirim gambar yang mengganggu), dan *image of victim spread* (penyebaran foto).

Data yang diperoleh UNICEF pada 2016, sebanyak 41 - 50 % remaja di Indonesia dalam rentang usia 13 sampai 15 tahun pernah mengalami tindakan *cyberbullying* (www.indonesiabaik.id). Beberapa tindakan di antaranya adalah *doxing* (mempublikasikan data personal orang lain), *cyber stalking* (penguntitan di dunia maya yang berujung pada penguntitan di dunia nyata), *revenge pom* (penyebaran foto atau video dengan tujuan balas dendam yang dibarengi dengan tindakan intimidasi dan pemerasan) dan beberapa tindakan *cyberbullying* lainnya. Sartana dan Afriyeni (2017) dalam studinya pada siswa di Padang menemukan bahwa terdapat 78,0 persen siswa yang mengaku pernah melihat *cyberbullying*, 21,0 persen siswa pernah menjadi pelaku, dan 49,0 persen siswa pernah menjadi korban. Sementara itu, hasil penelitian Safaria (2016) juga menunjukkan bahwa 80 persen siswa dalam penelitiannya telah sering mengalami *cyberbullying* dan *cyberbullying* dianggap sebagai peristiwa kehidupan yang penuh stres. Kasus *cyberbullying* diduga akan terus meningkat seiring dengan kemajuan dalam penggunaan perangkat teknologi informasi.

Dampak Cyberbullying

Seperti *bullying* pada umumnya, *cyberbullying* juga membawa dampak buruk terutama bagi para korbannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* memiliki dampak psikologis dan emosional jangka pendek dan jangka panjang pada korban dan pelaku (Busch dkk.,

2015). Korban *bullying* mengembangkan harga diri yang buruk (L'afman & Modin, 2017), gejala gangguan makan (Lee & Vaillancourt, 2018), gangguan tidur (Van Geel, Goemans & Vedder, 2016), masalah psikosomatik (Hellfeldt, Gill, & Johansson, 2018), kecemasan (Moore dkk., 2017), perilaku melukai diri sendiri (Heerde & Hemphill, 2019), depresi (Dervishi, Lala, & Ibrahim, 2019; Moore, Norman, Suetani, Thomas, Sly & Scott, 2017), ide dan upaya bunuh diri (Katsaras, Vouloumanou, Kourlaba, Kyritsi, Evagelou & Bakoula, 2018; McKinnon, Gari'epy, Sentenac & Elgar, 2016). Dampak *bullying* dapat dirasakan sampai tahap kehidupan selanjutnya. Korban *bullying* juga dapat menjadi korban kekerasan dalam pacaran (Zych, Viejo, Vila & Farrington, 2019), dan dampak jangka panjang akan mengakibatkan kepuasan hidup yang buruk (L'afman & Modin, 2017).

Bullying tidak hanya memengaruhi kehidupan fisik, emosional, dan psikososial siswa, tetapi juga memengaruhi prestasi akademik. *Tradisional bullying* dan *cyberbullying* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kinerja akademik siswa (Muzamil, & Shah, 2016). Para korban *bullying* juga lebih mungkin memperoleh tingkat prestasi akademik yang lebih rendah (Fry dkk., 2018). Korban *bullying* juga mengalami penyesuaian sekolah yang buruk, termasuk tidak bahagia, merasa tidak aman, membolos, dan dalam beberapa kasus, putus sekolah (Konishi, Hymel, Zumbo, & Li, 2010).

Peran Keluarga

Pentingnya Keterlibatan Keluarga

Keluarga memegang peranan penting dalam upaya pencegahan dan penanganan *cyberbullying*. Ada beberapa faktor yang memengaruhi motif perilaku *cyberbullying* yaitu faktor keluarga, kegagalan dalam mengontrol diri, dan faktor lingkungan (Pandie & Weismann 2016). Menurut Gorman-Smith dkk (2009), keluarga memainkan tiga jenis peran berbeda yang relevan dengan *bullying*. Pertama, keluarga menjadi faktor risiko terjadinya *bullying*. Artinya bila anak-anak terlibat dengan *bullying* maka dapat dilihat apa yang terjadi dalam keluarga yang meningkatkan risiko bagi anak-anak untuk menjadi pelaku atau menjadi korban *bullying*. Kedua, keluarga memengaruhi risiko *bullying* yang timbul dari lingkungan di luar keluarga. Artinya keluarga dapat membantu mengelola risiko terjadinya *bullying* yang disebabkan faktor sekolah atau lingkungan. Ketiga, keluarga dapat

bertindak untuk melindungi anak-anak dari intimidasi dan mendorong anak-anak untuk terlibat dalam perilaku sehat.

Mendorong keterlibatan orangtua dalam menangani *cyberbullying* sangatlah penting. Meskipun faktor keluarga bukan satu-satunya faktor yang meningkatkan risiko anak terlibat *cyberbullying*, namun peran keluarga menjadi sentral. Keluarga menjadi tempat pertama dan utama dalam proses sosialisasi dan penanaman nilai. Keluarga merupakan fondasi untuk sosialisasi dan perkembangan anak, dan titik awal di mana anak-anak belajar perilaku, nilai, dan moral serta tempat mengembangkan sistem kepercayaan dan nilai-nilai (Kuczynski, 2012). Orangtua memiliki pengaruh awal pada perkembangan emosi, pendidikan, dan perilaku anak.

Keluarga memiliki peranan yang penting dalam intervensi untuk mengatasi dampak *bullying*. Hasil penelitian menunjukkan peran keluarga yang sangat penting dalam penanganan kasus *bullying*. Keluarga menjadi bagian dari target intervensi penanganan *bullying* (Morcillo dkk., 2015). Orangtua sebagai sumber daya garis depan yang berharga dalam mengenali dan mencegah perilaku *bullying*. Upaya pencegahan *bullying* menjadi efektif, bila ada dukungan penuh dari orangtua (Oliveira, Sampaio, da Silva, & Silva, 2018).

Apa Yang Bisa Dilakukan oleh Keluarga?

Terdapat beberapa peran yang dapat dilakukan keluarga untuk mengatasi masalah *cyberbullying* di kalangan anak dan remaja, yaitu:

1. Menerapkan pola pengasuhan yang tepat

Cyberbullying sebagai salah satu perilaku menyimpang erat kaitannya dengan faktor penyebab yang berasal dari keluarga. Pola pengasuhan berperan dalam membentuk anak menjadi korban atau pelaku *bullying*. Belum ada konsensus yang dicapai mengenai peran masing-masing pola asuh orangtua dalam *cyberbullying*, namun hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dan pola asuh permisif paling banyak menyumbang pada perilaku *cyberbullying* baik pada pelaku maupun korban. Keluarga yang disfungsi, orangtua yang menerapkan proteksi berlebihan, agresif, dapat meningkatkan keterlibatan anak-anak dalam perilaku *bullying*, baik sebagai korban atau pelaku (Rohner, 2016). Pengasuhan otoriter menjadi faktor risiko terjadinya *bullying* (Espelage & Swearer, 2010). Govender dan Young (2018) menemukan bahwa pola asuh otoriter secara signifikan berkorelasi dengan tindakan *cyberbullying*. Hasil

ini sesuai dengan yang diperoleh oleh Zurcher, Holmgran, Coyne, Barlett, dan Yang (2018), yang melaporkan bahwa perilaku pengasuhan yang otoriter berperan sebagai faktor risiko untuk kejahatan *cyberbullying*, terutama pada anak laki-laki. Vale dkk (2018) menyatakan bahwa orangtua yang permisif memengaruhi keterlibatan remaja dalam perilaku *cyberbullying*. Shams dkk (2017) menemukan bahwa anak-anak dari orangtua yang permisif lebih mungkin menjadi korban *cyberbullying* dan gaya pengasuhan otoriter memiliki hubungan positif dengan perilaku *bullying*. Garaigordobil dan Machimbarrena (2017) menemukan bahwa korban *cyberbullying* memiliki orangtua yang sangat kaku dan banyak memberikan tekanan-tekanan pada anak. Selain gaya pengasuhan otoriter dan permisif, gaya pengasuhan pengabaian juga berkaitan dengan *cyberbullying*. Kokkinos, Antoniadou, Asdre, dan Voulgaridou (2016) menunjukkan bahwa gaya pengasuhan yang mengabaikan dapat dianggap sebagai risiko tertinggi bagi keterlibatan anak dalam perilaku *cyberbullying*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya pengasuhan otoriter, permisif, dan pengabaian menjadi faktor risiko yang dapat menjadikan anak sebagai pelaku maupun korban *cyberbullying*. Lalu gaya pengasuhan mana yang lebih tepat diterapkan? Gaya pengasuhan otoritatif dapat diterapkan untuk melindungi anak dari *cyberbullying*. Gaya pengasuhan otoritatif adalah gaya pengasuhan yang menunjukkan pengawasan sekaligus menghargai pemikiran dan perasaan anak serta melibatkan anak dalam pengambilan keputusan. Anak-anak yang tumbuh dengan gaya pengasuhan ini menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, mampu membangun relasi sosial yang baik, memiliki harga diri yang tinggi, memiliki perkembangan moral yang baik, kematangan psikososial, kemandirian dan mampu bertanggung jawab secara sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Carson (2014) yang menunjukkan bahwa gaya pendidikan otoritatif dipandang sebagai faktor pelindung, memprediksi frekuensi keterlibatan yang rendah dalam *cyberbullying*. Zurcher dkk (2018) juga menyimpulkan bahwa gaya pengasuhan yang otoritatif, khususnya dimensi kehangatan dan dukungan, dikaitkan dengan tingkat yang lebih rendah dari kejahatan *cyberbullying*. Gaya pengasuhan otoritatif melalui komunikasi yang bersifat membimbing dan mengarahkan menjadi faktor yang melemahkan *bullying* (Luk dkk., 2016).

2. Menciptakan kehangatan dan kelekatan dalam keluarga

Hubungan antara orangtua dan anak dapat menentukan tingkat perkembangan emosi anak mulai dari masa kecil hingga masa remaja (Israel, 2009). Kurangnya dukungan emosional orangtua, menjadi faktor risiko terjadinya *bullying* (Espelage & Swearer, 2010). Kurangnya keterlibatan orangtua, rendahnya kehangatan yang diberikan orangtua, ikatan keluarga yang lemah berhubungan dengan tingginya *bullying* (Flouri & Buchanan, 2003). Sebaliknya kelekatan yang aman dengan keluarga terkait dengan tingkat *bullying* yang rendah (Chan & Wong, 2015; Cho, Hong, Sterzing, & Woo, 2017). Berdasarkan hasil-hasil penelitian di atas, dapat dilihat bahwa penting sekali membangun kehangatan, kedekatan, dan kelekatan antara orangtua dan anak-anak untuk mencegah fenomena *cyberbullying* ini. Menurut Ates, Kaya, dan Tune (2018), dukungan keluarga dikaitkan secara negatif dengan *cyberbullying*. Vazsonyi, Jiskrova, Ozdamir, dan Bell (2017) menyebutkan bahwa tingkat kedekatan ayah dan ibu yang lebih tinggi secara signifikan berkorelasi dengan tingkat yang lebih rendah dari kejahatan *cyberbullying*. Orangtua dapat menciptakan kehangatan dalam interaksi dengan anak-anaknya. Kelekatan aman yang dirasakan dapat membantu anak-anak untuk tumbuh menjadi pribadi yang memiliki harga diri dan kesejahteraan emosi yang baik, mampu membangun hubungan positif dengan orang lain dan mampu menguasai lingkungan baru dan dunia sosial dalam kondisi psikologi yang sehat (Santrock, 2003).

3. Membangun komunikasi

Kualitas komunikasi keluarga yang buruk, menghindar, tidak terbuka, dan dengan kesulitan pada umumnya, terkait dengan kemungkinan yang lebih besar untuk menjadi seorang korban *cyberbullying*. Sebaliknya, komunikasi yang baik berfungsi sebagai faktor pelindung, mengurangi risiko menjadi korban *cyberbullying*. Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa anak yang mengalami masalah komunikasi dalam keluarga, khususnya ada hambatan komunikasi dengan ibu memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk menjadi korban *cyberbullying* (Varela 2012; Yubero dkk, 2014). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Buelga, Ferrer, dan Cava (2017) yang menemukan bahwa komunikasi yang tidak terbuka dengan ibu dan komunikasi yang cenderung menghindar dengan ayah, dapat meningkatkan risiko menjadi korban *cyberbullying*. Boniel-Nissim dan Sasson (2018) menemukan bahwa komunikasi orangtua-anak yang buruk dikaitkan dengan risiko menjadi

korban *cyberbullying*. Sebaliknya, komunikasi ibu-anak yang positif dan komunikasi ayah-anak yang positif dikaitkan dengan risiko yang lebih rendah untuk menjadi korban *cyberbullying* (Boniel-Nissim & Sasson, 2018).

Pola komunikasi yang buruk tidak hanya menjadi faktor risiko anak menjadi korban *cyberbullying* tetapi juga menjadi faktor risiko anak menjadi pelaku *cyberbullying*. Bjereld, Daneback, dan Pezold (2017) menunjukkan bahwa anak-anak yang menjadi pelaku *cyberbullying* dilaporkan menemukan kesulitan untuk berbicara dengan orangtua dan merasa bahwa keluarga tidak mendengarkan mereka. Doty, Amy, Jessie, McMorris, dan Borowsky (2017) menyatakan bahwa komunikasi orangtua-anak menawarkan perlindungan langsung bagi anak, sehingga mengurangi kemungkinan anak menjadi pelaku *cyberbullying*. Buruknya kualitas komunikasi orangtua dengan remaja dapat menjadi faktor penyebab penyimpangan perilaku remaja (Gunawan, 2013). Menurut Diana dan Retnowati (2009), remaja yang memiliki perilaku agresif, suka menyerang dan bertindak kasar, berasal dari keluarga yang sangat minimalis dalam menyediakan ruang komunikasi bagi remaja. Luk dkk (2010) menyebutkan bahwa komunikasi orangtua dan remaja yang kurang optimal akan menyebabkan remaja mudah terpengaruh perilaku menyimpang. Hasil penelitian Diana dan Retnowati (2009) menunjukkan bahwa semakin rendah komunikasi orangtua dengan remaja maka semakin tinggi agresivitas remaja seperti perilaku *cyberbullying*. Komunikasi yang buruk, tidak adanya kesempatan membahas masalah dengan orangtua, terkait dengan tingkat *bullying* yang lebih tinggi (Foshee dkk., 2016), dan *cyberbullying* (Buelga dkk., 2017).

Interaksi anak dengan orangtuanya memegang peran penting dalam menekankan perilaku *cyberbullying*. Salah satunya adalah melalui komunikasi yang positif antara orangtua dengan anak. Kualitas komunikasi orangtua dan anak seharusnya dapat berjalan maksimal agar anak mendapat bimbingan dan pendidikan untuk terhindar dari perilaku *cyberbullying*. Keluarga yang memfasilitasi anak untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi yang baik terbukti berhubungan positif dengan perkembangan moralnya. Kualitas komunikasi yang tinggi antara orangtua-anak menghasilkan solusi dalam menanggapi *bullying* yang secara signifikan lebih efektif (Offrey dkk., 2017). Selain itu komunikasi yang baik di rumah, perasaan keterlibatan dan perlindungan, hubungan positif dengan sosok ibu dan iklim keluarga yang baik juga menjadi faktor pelindung anak-anak dari

perilaku *bullying* (Shetgiri, Lin, & Flores, 2013). Oleh karena itu, penting untuk mengubah pola komunikasi keluarga agar anak-anak terhindar dari bahaya *cyberbullying*. Orangtua dapat membangun komunikasi yang terbuka dan cair, mengedepankan strategi resolusi konflik berdasarkan dialog dan pemahaman antar kedua belah pihak.

4. Adanya dukungan antar anggota keluarga

Konflik dengan keluarga, dukungan keluarga yang buruk, dan hubungan yang buruk dengan orangtua adalah faktor risiko munculnya *bullying* bagi remaja (Yeh dkk., 2014). Hasil penelitian Eskisu (2014) menunjukkan bahwa siswa yang melakukan *bullying* cenderung mengalami disfungsi keluarga dan kurang mendapatkan dukungan sosial. Hasil penelitian di Kanada menunjukkan bahwa baik dukungan sebaya dan dukungan orangtua adalah faktor pelindung yang penting (Attar-Schwartz, Mishna, & Khoury-Kassabri, 2019). Keluarga dengan kehadiran dua figur orangtua, adanya dukungan yang dirasakan anak, orangtua yang mendampingi anak dan menghabiskan waktu luang bersama, dilaporkan memiliki keterkaitan yang rendah dengan perilaku *bullying* (Oliveira dkk., 2017).

5. Mendorong pengawasan dan pemantauan anak-anak serta meningkatkan keterlibatan orangtua

Anak yang rentan terlibat perilaku *bullying* telah dikaitkan dengan kurangnya keterlibatan orangtua dan kurangnya pengawasan orangtua (Oliveira dkk., 2017). Kurangnya pengawasan orangtua merupakan faktor yang membentuk remaja menjadi pelaku *bullying* (Baldry & Farrington, 2000). Pengawasan orangtua yang buruk menjadi faktor risiko terjadinya *bullying* (Espelage & Swearer, 2010). Kurangnya pengawasan dan tingkat kontrol yang lebih rendah terkait dengan *bullying* (Davis & Koepke, 2016; Morcillo dkk., 2015; Oliveira dkk., 2016). Hood dan Duffy (2018) menemukan bahwa tindakan *cyberbullying* berkorelasi negatif dengan pengawasan orangtua. Selain itu, pengawasan orangtua merupakan faktor perlindungan yang signifikan dalam mencegah *cyberbullying*. Hasil yang penelitian Gomez, Harris, Barreiro, Isorna, dan Rial (2017) menunjukkan bahwa pengawasan orangtua memiliki efek perlindungan, baik untuk anak-anak maupun remaja. Selain itu, Vazsonyi dkk (2017) juga menyatakan bahwa tingkat pengawasan orangtua yang lebih tinggi secara signifikan terkait dengan tingkat yang lebih rendah dari kejahatan *cyberbullying*.

Terkait dengan kontrol orangtua terhadap penggunaan internet oleh anak-anak, temuan dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa itu adalah variabel yang terkait erat dengan *cyberbullying*. Beyazit, Şimşek, dan Ayhan (2017) menemukan bahwa itu adalah faktor yang signifikan untuk memprediksi kejahatan *cyberbullying*. Gómez dkk (2017) juga menunjukkan bahwa kontrol orangtua dan batasan penggunaan internet anak-anak dapat menurunkan *cyberbullying*. Lee dan Shin (2017) mendeteksi korelasi antara kontrol orangtua dan berkurangnya peluang menjadi pelaku *cyberbullying*. Sasson dan Mesch (2017) menemukan korelasi positif antara kontrol orangtua dan kemungkinan *cyberbullying*. Orangtua dapat melakukan kontrol penggunaan internet oleh anak-anak dengan memeriksa akun atau profil di sosial media mereka. Navarro, Serna, Martinez, dan Oliva (2013) menyatakan bahwa perangkat lunak pemantauan, pembuatan peraturan yang mengatur pembatasan akses dan waktu yang dihabiskan anak dalam menggunakan internet dapat membantu mengurangi kemungkinan terjadinya *cyberbullying*. Namun pembuatan aturan dan pembatasan ini harus disertai dengan peran aktif orangtua yang memberikan contoh/ menjadi model bagi anak dan sekaligus aktif mendampingi anak ketika mereka berselancar di dunia maya. Hal ini dikarenakan kurangnya keterlibatan orangtua secara aktif dalam mendampingi anak justru dapat menjadi faktor risiko yang dapat meningkatkan peluang keterlibatan anak dalam perilaku *cyberbullying*. D'Haenens, Vondonick, dan Donoso (2013) melaporkan bahwa orangtua yang kurang aktif dalam mengawasi penggunaan internet dapat meningkatkan keterlibatan anak-anak pada perilaku *cyberbullying*. Orangtua yang secara aktif melakukan pengawasan dan terlibat bersama anak dalam memanfaatkan internet, menjadi strategi yang paling efektif dalam kaitannya dengan pencegahan *cyberbullying* (Pfetsch 2018).

Peran Masyarakat

Lingkungan mempunyai pengaruh pada penggunaan media sosial di kalangan remaja. Keberadaan lingkungan yang mendukung, menyebabkan munculnya *cyberbullying* (Utami, 2013). Masyarakat sebagai bagian dari lingkungan sosial juga memiliki peran yang tidak kalah penting terkait perilaku *bullying*. Berdasarkan pendekatan ekologi Bronfenbrenner, pada makrosistem, kepercayaan sosial dan budaya tentang kekerasan, serta ketidaksetaraan sosial, berkontribusi untuk meningkatkan terjadinya

bullying (Oliveira dkk., 2017). Artinya, pola-pola kekerasan cyber yang terjadi dikalangan anak-anak dan remaja dapat dipengaruhi oleh budaya kekerasan yang dilakukan masyarakat. Masyarakat dapat berperan untuk memutus mata rantai *cyberbullying*. Lalu apa saja yang dapat dilakukan masyarakat? pertama, menjadi role model yang baik bagi anak-anak. Sesuai dengan penjelasan di teori ekologi Bronfenbrenner diatas, sulit bagi kita menghentikan *cyberbullying* bila kita sebagai masyarakat juga tidak bisa memberikan contoh perilaku yang tidak menunjukkan kekerasan pada anak-anak kita. Harus dimulai dari diri tiap-tiap masyarakat, dengan contoh yang baik. Kedua, memberikan literasi media pada anak-anak tentang pemanfaatan media dan teknologi informasi untuk hal-hal yang positif. Ketiga memberikan edukasi tentang apa yang harus dilakukan bila menemui kasus *cyberbullying*. *Bullying* terjadi karena tiga pihak yang saling terkait yaitu pelaku, korban dan bystander. Masyarakat dapat mendorong bystander untuk tidak mendukung pelaku, sebaliknya dapat berperan membantu korban agar terhindar dari kejahatan *cyberbullying* yang semakin parah. Masyarakat kemungkina juga berada pada posisi *bystander*. Pada kondisi ini, masyarakat dapat mencegah semakin meluasnya perilaku *cyberbullying* dengan gerakan stop like, comment dan mem"viral"kan kejahatan *cyberbullying*. Keempat, masyarakat dapat berperan aktif melaporkan kejahatan *cyberbullying* pada pihak terkait seperti pihak sekolah, KPAI dan pihak kepolisian. Kelima, masyarakat dapat membangun komunitas anti *bullying*, yang dapat melakukan kampanye supaya anak-anak, orangtua, pihak sekolah dan masyarakat pada umumnya menyadari bahanya kejahatan *bullying*. Pada akhirnya masyarakat dapat bersinergi dengan pemerintah untuk menghentikan *cyberbullying*.

Penutup

Perkembangan teknologi informasi membawa konsekuensi positif dan negatif bagi manusia. Konsekuensi negatif dari perkembangan teknologi informasi salah satunya kejahatan *cyberbullying*. Anak-anak sebagai bagian dari generasi digital natives menjadi pihak yang paling rentan terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Berbagai dampak negatif muncul dari perilaku *cyberbullying*, baik bagi korban maupun pelaku. Dampak negatif ini bila tidak segera ditangani akan berdampak pada fase-fase kehidupan selanjutnya dan pada akhirnya akan berpengaruh pada kesehatan mental. Keluarga sebagai bagian yang pertama dan utama dalam

kehidupan anak memiliki peran sentral dalam mengurangi atau bahkan memutus mata rantai *cyberbullying*. Selain keluarga, masyarakat merupakan pihak yang juga harus turut serta membantu memutus mata rantai *cyberbullying*.

Referensi

- Attar-Schwartz, S., Mishna, F. & Khoury-Kassabri, M. (2019). The role of classmates' social support, peer victimization and gender in externalizing and internalizing behaviors among Canadian Youth. *J Child Fam Stud*, 28, 2335–2346. doi: [10.1007/s10826-017-0852-z](https://doi.org/10.1007/s10826-017-0852-z)
- Ates, B., Kaya, A., & Tunç., E. (2018). The investigation of predictors of cyberbullying and cyber victimization in adolescents. *International Journal of Progressive Education*, 14, 103–118.
- Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2000). Bullies and delinquents: Personal characteristics and parental styles. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 10, 17–31.
- Berson, I. R., Berson, M. J., & Ferron, J. M. (2002). Emerging risks of violence in the digital age. *Journal of School Violence*, 1, 51–71. doi: [10.1300/J202v01n02_04](https://doi.org/10.1300/J202v01n02_04)
- Beyazit, U., Şimşek, S., & Ayhan, A. B. (2017). An examination of the predictive factors of cyberbullying in adolescents. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 45, 1511–1522.
- Bjereld, Y., Daneback, K., & Petzold, M. (2017). Do bullied children have poor relationships with their parents and teachers? A cross-sectional study of Swedish children. *Children and Youth Services Review*, 73, 347–351.
- Boniell, N., & Sasson, H. (2018). Bullying victimization and poor relationships with parents as risk factors of problematic internet use in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 88, 176–183.
- Buelga, S., Martínez-Ferrer, B., & Cava, M. J. (2017). Differences in family climate and family communication among cyberbullies, cybervictims, and cyber bully–victims in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 76, 164–173.
- Busch, V., Loyen, A., Lodder, M., Schrijvers, A. J., van Yperen, T. A., de Leeuw, J. R. (2014) The effects of adolescent health-related behavior on academic performance: A systematic review of the longitudinal evidence. *Review of Educational Research*, 84, 245–274. doi: [10.3102/0034654313518441](https://doi.org/10.3102/0034654313518441)

- Carson, R. (2014). Adolescent cyberbullying in New Zealand and the implications of parenting styles. *Tesis*. Canterbury: University of Canterbury, Available online: https://ir.canterbury.ac.nz/bitstream/handle/10092/9917/thesis_fulltext.pdf;sequence=1
- Chan, H. C., & Wong, D. S. W. (2015). The overlap between school bullying perpetration and victimization: Assessing the psychological, familial, and school factors of Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1-6. doi: 10.1007/s10826-015-0125-7
- Cho, S., Hong, J. S., Sterzing, P. R., & Woo, Y. (2017). Parental attachment and bullying in South Korean adolescents: Mediating effects of low self-control, deviant peer associations, and delinquency. *Crime & Delinquency*, 63, 1168-1188. doi: 10.1177/0011128717714968
- D'Haenens, L., Vandoninck, S., & Donoso, V. (2013). *How to cope and build online resilience?* London: London School of Economics and Political Science.
- Davis, K. & Koepke, L. (2016). Risk and protective factors associated with cyberbullying: Are relationships or rules more protective? *Learning, Media and Technology*, 41, 521-545. doi: 10.1080/17439884.2014.994219
- Dervishi, E., Lala, M., & Ibrahimi, S. (2019). School bullying and symptoms of depression. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 2, 48-55. doi: 10.12740/APP/103658.
- Diana, R. R., & Retnowati, S. (2009). Komunikasi remaja-orangtua dan agresivitas pelajar. *Jurnal Psikologi*, 2, 1-6.
- Doty, J. L., Amy L. G., Jessie H. R., McMorris, B.J., & Borowsky, I.W. (2017). Patterns of bullying and sexual harassment: Connections with parents and teachers as direct protective factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 2289-2304.
- Garaigordobil, M., & Machimbarrena, J. M. (2017). Stress, competence, and parental educational styles in victims and aggressors of bullying and cyberbullying. *Psicothema*, 29, 335-340.
- Eskisu, M. (2014). The relationship between bullying, family functions and perceived social support among high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 159, 492-496.
- Espelage, D. L., Van Ryzin, M. J., & Holt, M. K. (2018). Trajectories of bully perpetration across early adolescence: static risk factors, dynamic covariates, and longitudinal outcomes. *Psychol. Viol.* 8, 141-150. doi: 10.1037/vio0000095

- Feinberg, T. & Robey, N. (2008). Cyberbullying. *Principal Leadership*, 9, 10-14.
- Flouri, E., & Buchanan, A. (2003). The role of father involvement and mother involvement in adolescents' psychological well-being. *British Journal of Social Work*, 33, 1-8.
- Foshee, V. A., McNaughton Reyes, H. L., Chen, M. S., Ennett, S. T., Basile, K. C., & DeGue, S. (2016). Shared risk factors for the perpetration of physical dating violence, bullying, and sexual harassment among adolescents exposed to domestic violence. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 672-686.
- Froeschle, J.G., Mayorga, M., Castillo, Y., & Hargrave, T. (2008). *Strategies to prevent and heal the mental anguish caused by cyberbullying*. Middle School Journal, 38, 30-35. doi: 10.1080/00940771.2008.11461642
- Fry, D., Fang, X., Elliott, S., Casey, T., Zheng, X., Li, J., Florian, L., & Mc Cluskey, G. (2018). The relationships between violence in childhood and educational outcomes: a global systematic review and meta-analysis. *Child Abuse and Neglect*, 75, 6-28. doi: [10.1016/j.chiabu.2017.06.021](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.06.021).
- Gómez, P., Harris, S. K., Barreiro, C., Isorna, M., & Rial, M. (2017). Profiles of internet use and parental involvement, and rates of online risks and problematic internet use among Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*, 75, 826-833.
- Gorman Smith, D., Miller, S., Sullivan, T., Orpinas, P., & Simon, T.R. (2009). Parent and peer predictors of physical dating violence perpetration in early adolescence: Tests of moderation and gender differences. *Journal of Clinical Child Adolescence Psychology*, 38, 538-550. doi: 10.1080/15374410902976270
- Govender, C., & Young, K. (2018). A comparison of gender, age, grade, and experiences of authoritarian parenting amongst traditional and cyberbullying perpetrators. *South African Journal of Education*, 38, 1-11.
- Gunawan, H. (2013). Jenis pola komunikasi orangtua dengan anak perokok aktif di Desa Jembayan Kecaatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 1, 1-5.
- Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2019). Exploration of associations between family and peer risk and protective factors and exposure to physically violent behavior among homeless youth: A meta-analysis. *Psychology of Violence*, 9, 491-503. doi: [10.1037/vio0000181](https://doi.org/10.1037/vio0000181)
- Hellfeldt, K., Gill, P.E. & Johansson, B. (2018). Longitudinal analysis of links between bullying victimization and psychosomatic maladjustment

- in Swedish schoolchildren, *Journal of School Violence*, 17, 86-98, doi: [10.1080/15388220.2016.1222498](https://doi.org/10.1080/15388220.2016.1222498)
- Hood, M., & Duffy, A.L. (2018). Understanding the relationship between cyber-victimisation and *cyber-bullying* on Social Network Sites: The role of moderating factors. *Personality and Individual Differences*, 133, 103–108.
- Katsaras, G.N., Vouloumanou, E.K., & Kourlaba, G. (2018). Bullying and suicidality in children and adolescents without predisposing factors: A systematic review and meta-analysis. *Adolescent Res Rev* 3, 193–217. doi: [10.1007/s40894-018-0081-8](https://doi.org/10.1007/s40894-018-0081-8)
- Kim Y.S, Koh Y.J., Leventhal B.L. (2004). Prevalence of school bullying in Korean middle school students. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 158, 737-741.
- Kokkinos, C. M., Antoniadou, N., Asdre, A. & Voulgaridou, K. (2016). Parenting and internet behavior predictors of cyber-bullying and cyber-victimization among preadolescents. *Deviant Behavior*, 37, 439–455.
- Konishi, C., Hymel, S., Zumbo, B.D., & Li, Z. (2010). Do school bullying and student—teacher relationships matter for academic achievement? A multilevel analysis. *Canadian Journal of School Psychology*, 25, 1-10. doi: [10.1177/0829573509357550](https://doi.org/10.1177/0829573509357550)
- Låftman, S.B., & Modin, B. (2017). Peer victimization among classmates—associations with students' internalizing problems, self-esteem, and life satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 1-10. doi: [10.3390/ijerph14101218](https://doi.org/10.3390/ijerph14101218)
- Lee, C., & Shin, N. (2017). Prevalence of cyberbullying and predictors of cyberbullying perpetration among Korean adolescents. *Computers in Human Behavior*, 68, 352–58.
- Lee, K.S., & Vaillancourt, T. (2018). Longitudinal associations among bullying by peers, disordered eating behavior, and symptoms of depression during adolescence. *Jama Psychiatry*, 76, 605-612. doi: [10.1001/jamapsychiatry.2018.0284](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0284)
- Luk, J.W., Patock-Peckham, J.A., Medina, M., Terrell, N., Belton, D., & King, K.M (2016). Bullying perpetration and victimization as externalizing and internalizing pathways: A retrospective study linking parenting styles and self-esteem to depression, alcohol use, and alcohol-related problems. *Subst Use Misuse*, 51, 113–125. doi: [10.3109/10826084.2015.1090453](https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1090453)
- Marcum, C.D., Higgins, G.E., Freiburger, T.L., & Ricketts, M.L. (2012). Examining the role of peer influence and self-control on

- downloading behavior. *Deviant Behavior*, 33, 412-423. doi: [10.1080/01639625.2011.584275](https://doi.org/10.1080/01639625.2011.584275)
- Marela, G., Wahab, A., & Marchira, C.R. (2017). Bullying verbal menyebabkan depresi pada remaja SMA di Kota Yogyakarta. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 33, 43-48.
- Martins, Maria José D., Ana Margarida Veiga Simão, Isabel Freire, Ana Paula Caetano, and Armanda Matos. (2016). Cyber-victimization and Cyber- aggression among Portuguese adolescents: The relation to family support and family rules. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 6, 65-68.
- Maulana, A. (2015). *Pengguna internet Indonesia didominasi remaja & wanita*. Diunduh dari www.tekno.liputan6.com
- Mazzone, A., & Camodeca, M. (2019). Bullying and Moral Disengagement in Early Adolescence: Do Personality and Family Functioning Matter? *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2120-2130. doi: [10.1007/s10826-019-01431-7](https://doi.org/10.1007/s10826-019-01431-7)
- McKinnon, B., Gariépy, G., Sentenac, M., & Elgara, F.J. (2016). Adolescent suicidal behaviours in 32 low and middle income countries. *Bull World Health Organ*, 94, 340-350. doi: [10.2471/BLT.15.163295](https://doi.org/10.2471/BLT.15.163295)
- Morcillo, C., Ramos-Olazagasti, M. A., Blanco, C., Sala, R., Canino, G., Bird, H., & Duarte, C. S. (2015). Socio-cultural context and bullying others in childhood. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 2241- 2249. doi: [10.1007/s10826-014-0026-1](https://doi.org/10.1007/s10826-014-0026-1)
- Moore, S.E., Norman, R.E., Suetani, S., Thomas, H.J, Sly, P.D., & James G Scott (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World J Psychiatry*, 22, 60-76. doi: [10.5498/wjp.v7.i1.60](https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60)
- Muzamil M, & Shah, G. (2016). Cyberbullying and self-perceptions of students associated with their academic performance. *International Journal Of Education And Development Using Information And Communication Technology*, 12, 79-92
- Navarro, R., Serna, C., Martínez, V., & Oliva, R. R. (2013). The role of Internet use and parental mediation on cyberbullying victimization among Spanish children from rural public schools. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 725-45.
- Oliveira, W.A., Silva, J.L., Mello, F.C.M., Prado, R.R., Malta, D.C. (2016). Associations between the practice of bullying and individual and contextual variables from the aggressors. *Jornal de Pediatria*, 92, 32-39. doi : [10.1016/j.jped.2015.04.003](https://doi.org/10.1016/j.jped.2015.04.003)
- Oliveira, W.A., Silva J.L., Messias, J., Sampaio, C., Silva, M.A. (2017). Students' health: an integrative review on family and bullying. *Ciênc Saúde Colet.*, 22, 1553-1564. doi: [10.1590/1413-81232017225.09802015](https://doi.org/10.1590/1413-81232017225.09802015)

- Oliveira, W.A., Silva, J.L., Carlos, D.M., Lizzi, E.A.S., Rosario, R., & Silva, M.A.I (2018). Intervention in social skills and bullying. *Rev. Bras. Enferm*, 71,1085-1091. doi: [10.1590/0034-7167-2017-0151](https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0151)
- Pandie, M. M., & Weismann, I, Th. J. (2016). Pengaruh cyberbullying di media sosial terhadap perilaku reaktif sebagai pelaku maupun sebagai korban cyberbullying pada Siswa Kristen SMP Nasional Makassar. *Jurnal Jaffray*, 14, 43-62
- Pfetsch, Jan. (2018). Adolescent use of digital media and parental mediation- A research review. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 67, 110-33.
- Price, M., & Dalgleish, J. (2010). Cyberbullying: Experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people. *Youth Studies Australia*, 29, 51-59.
- Rahayu, F. S. (2012). Cyberbullying sebagai dampak negative penggunaan teknologi informasi. *Jurnal Sistem Informasi*, 8, 22-29
- Safaria, T. (2016). Prevalence and impact of cyberbullying in a sample of Indonesian junior high school students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 15, 1-3.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sartana, & Afriyeni., N. (2017). Perilaku perundungan maya (cyberbullying) pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Insight Universitas Pendidikan Indonesia*, 1, 25-41
- Sasson, H., & Mesch, G. (2017). The role of parental mediation and peer norms on the likelihood of cyberbullying. *The Journal of Genetic Psychology*, 178, 15-27.
- Shams, H., Garmaroudi, G., & Saharnaz, N. (2016). Factors related to bullying: A qualitative ttudy of early adolescent students. *Soc Psychol Educ*, 15, 125-145. doi: [10.5812/ircmj.42834](https://doi.org/10.5812/ircmj.42834)
- Shetgiri, R. (2013). Bullying and victimization among children. *Advances in Pediatrics*, 60, 33-51. doi: [10.1016/j.yapd.2013.04.004](https://doi.org/10.1016/j.yapd.2013.04.004)
- Utami, Y.C. (2013). *Cyberbullying di kalangan remaja (studi tentang korban cyberbullying di kalangan remaja di Surabaya)*. Diunduh dari <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/kmnts73d7a00d3dfull.pdf>
- Vaillancourt, T., Faris, R., and Mishna, F. (2017). Cyberbullying in children and youth: Implications for health and clinical practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62, 368-373

- Van Geel, M., Goermans, A., & Vedder, P.H. (2016). The relation between peer victimization and sleeping problems: A meta-analysis. *Sleep Med Rev.*, 27, 89-95. doi: [10.1016/j.smr.2015.05.004](https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.05.004).
- Vale, A., Pereira, F., Goncalves, M., & Matos, M. (2018). Cyber-aggression in adolescence and internet parenting styles: A study with victims, perpetrators and victim-perpetrators. *Children and Youth Services Review*, 93, 88-99. doi: [10.1016/j.chidyouth.2018.06.021](https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2018.06.021)
- Varela, J., Piña, J.G., Alfaro, J., & Reyes, F.R. (2018). Bullying, cyberbullying, student life satisfaction and the community of Chilean adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 14, 705-720. doi: [10.1007/s11482-018-9610-7](https://doi.org/10.1007/s11482-018-9610-7)
- Vazsonyi, A. T., Jiskrova, G. K., Özdemir, Y., & Marcia Bell, M. M. (2017). *Bullying and cyberbullying* in Turkish adolescents: Direct and indirect effects of parenting processes. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48, 1153–1171.
- Willard, N. (2005). *Cyberbullying and cyberthreats*. Washington, DC: U.S. Department of Education
- Willard, N. (2007). *Educator's guide to cyberbullying and cyberthreats, eugene, OR: center for safe and responsible internet use*, Diunduh dari <http://new.csriu.org/cyberbully/docs/cbcteducator.pdf>
- Yeh, C.J., Liao, H.Y., Ma, P.W.W., Shea, M., Okubo, Y., Kim, A.B., & Atkins, M.S. (2014). Ecological risk and protective factors of depressive and anxiety symptoms among low-income, Chinese immigrant youth. *Asian American Journal of Psychology*, 5, 190–199.
- Zurcher, J. D., Holmgren, H. G., Coyne, S. M., Barlett, C. P., & Yang, C. (2018). Parenting and cyberbullying across adolescence. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21, 294–303.
- Zych, I., Viejo, C., Vila, E., & Farrington, D.P. (2019). School bullying and dating violence in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Trauma Violence & Abuse*, 1, 1-7. doi: [10.1177/1524838019854460](https://doi.org/10.1177/1524838019854460)

BAGIAN III
TEKNOLOGI INFORMASI
UNTUK KESEHATAN MENTAL

Dampak Positif Teknologi Informasi terhadap Keluarga

Annastasia Ediaty, S.Psi., M.Sc, Ph.D.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
ediaty@lecturer.undip.ac.id

Pendahuluan

Dalam beberapa tulisan, kita sering menemukan kajian atau pemikiran mengenai dampak negatif teknologi informasi terhadap keluarga, misalnya *cybersex*, pornografi di media sosial, pemalsuan identitas dalam berelasi, *cybercrime*, adiksi internet atau *smartphone*, perselingkuhan, dan sebagainya. Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji dampak positif teknologi informasi terhadap relasi keluarga, berdasarkan teori multimodel teoritik untuk memahami dampak teknologi terhadap kehidupan keluarga, dalam konteks budaya Indonesia. Di samping itu, akan dipaparkan juga beberapa hasil riset mengenai peran anak sebagai agen perubah dalam hal literasi teknologi dalam keluarga, peran teknologi untuk meningkatkan kualitas relasi remaja dengan disabilitas intelektual, dampak teknologi pada relasi jarak jauh (*long distance relationship/LDR*), serta manfaat *virtual reality* untuk membantu meningkatkan kualitas relasi dalam keluarga. Dengan memiliki wawasan mengenai dampak positif teknologi informasi diharapkan pembaca dapat mengembangkan sikap terbuka, optimis, dan bijaksana dalam menghadapi kemajuan teknologi yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis keluarga.

Teori Multimodel Mengenai Dampak Teknologi Terhadap Keluarga

Hertlein (2012) merumuskan konsep teoritik mengenai dampak teknologi terhadap relasi pasangan suami-istri dan kehidupan keluarga. Ia menggabung tiga perspektif: ekologi keluarga (*family ecology perspective*), fungsi-struktur (*functional-structural perspective*), dan interaksi-konstruksi (*interaction-constructionist perspective*). Interaksi di antara ketiga perspektif diilustrasikan pada Gambar 1 (Hertlein, 2012).

Perspektif ekologi keluarga mengkaji pengaruh lingkungan terhadap relasi keluarga. Dalam konteks model teoritik ini mencakup pengaruh

teknologi dan internet terhadap relasi di dalam keluarga. Pengaruh ekologis (*ecological influences*) memengaruhi terjadinya perubahan-perubahan pada struktur dan proses relasi keluarga. Perspektif struktural-fungsional mengkaji bagaimana keluarga memenuhi kebutuhan anggotanya. Dalam perspektif ini, teknologi menimbulkan terjadinya perubahan struktur dalam keluarga yang mencakup perubahan aturan (*rules*), batasan (*boundaries*), dan peran (*role*). Perspektif interaksi-konstruksi mengkaji bagaimana anggota keluarga mengembangkan relasi dan berinteraksi satu sama lain menggunakan komunikasi, perilaku, bahasa tubuh, dan kebiasaan-kebiasaan. Dalam perspektif ini, teknologi menimbulkan terjadinya perubahan dalam hal kehangatan relasi (*intimacy*), pembentukan relasi (*initiation and formation relationship process*), dan merawat relasi (*relationship maintenance*).

Pengaruh Ekologis (*Ecological Influences*)

Kemajuan teknologi dapat membawa dampak pada keluarga, menyebabkan relasi keluarga rentan mengalami perubahan (Hertlein, 2012; Hertlein & Stevenson, 2010). Hertlein dan Stevenson (2010) menyebutkan bahwa teknologi dapat menciptakan tujuh hal ekologis berikut ini yang dapat memengaruhi keluarga:

1. *Anonymity*

Teknologi informasi saat ini memungkinkan individu tidak menampilkan jati dirinya. Seseorang dapat menggunakan nama samaran untuk membuat akun media sosial, menyamarkan usia, lokasi tempat tinggal, dan memposting informasi yang tidak mencerminkan dirinya. Anonim dapat membantu individu meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalin relasi. Sering kita jumpai, seorang remaja yang pendiam dalam kehidupan sehari-hari ternyata memiliki pengikut (*follower*) di akun media sosialnya. Atau seseorang yang sulit mendapatkan pacar dalam kehidupan sehari-hari, ternyata dapat dengan cepat mendapatkan jodohnya melalui media sosial karena menemukan orang sungguh mau menerima dirinya apa adanya. *Anonymity* umumnya dilakukan untuk mengantisipasi penolakan sosial (*perceived social rejection*) dan umumnya berakhir ketika mendapatkan sinyal penerimaan sosial.

2. *Accessibility*

Kemajuan teknologi juga berarti kemudahan dalam mengaksesnya. Dulu orang mendapat berita dari koran yang dibeli di kios koran. Dengan

teknologi internet, sekarang informasi bisa diakses dari mana saja menggunakan komputer, laptop, *smartphone*, dari berbagai sumber berita. Dengan kemajuan teknologi, kita mudah mengakses berita, punya banyak pilihan untuk membeli barang atau menggunakan jasa, dan dapat mengontrol dengan siapa kita dapat berteman di dunia maya.

3. *Affordability*

Kemajuan teknologi juga menyebabkan interaksi, produk, jasa, dan hiburan menjadi lebih terjangkau. Dulu untuk bertemu atau berkabar dengan orang lain di luar kota, orang harus menggunakan transportasi yang mahal dan lama, atau menulis surat yang akan sampai dalam waktu satu bulan, atau mengirim telegram melalui kantor pos. Sekarang, orang bisa mengirim pesan melalui email, chat WA atau media sosial lainnya, dengan gratis. *Affordability* menghadirkan kesempatan bagi terciptanya *approximation* (kedekatan relasi).

4. *Approximation*

Kemajuan teknologi dapat membantu terciptanya kedekatan relasi terutama relasi antaranggota keluarga yang terpisah secara fisik. Bagi keluarga dengan relasi jarak jauh karena studi atau pekerjaan, teknologi informasi membantu anggota keluarga saling terhubung satu sama lain, misalnya menggunakan WA call atau video call untuk menyapa anak atau pasangan.

5. *Acceptability*

Acceptability adalah sejauhmana teknologi dapat diandalkan untuk membangun relasi dalam keluarga. Saat ini ada banyak aplikasi dan media sosial dapat digunakan untuk menjaga relasi dalam keluarga, misal aplikasi WhatsApp, Facebook, Line, Zoom, Instagram, Skype, dan lain sebagainya. Ketika anggota keluarga harus terpisah karena jarak, teknologi dapat diandalkan untuk membangun dan menjaga relasi tersebut.

6. *Ambiguity*

Kemajuan teknologi memberi ruang hadirnya kerancuan (*ambiguitas*). Sebagai contoh dalam kasus perselingkuhan di dunia maya seringkali tidak ada batasan yang tegas mengenai selingkuh atau ketidaksetiaan di internet (*internet infidelity*). Perbedaan pengertian, definisi, atau batasan mengenai *internet infidelity* di antara suami-istri seringkali menimbulkan konflik perkawinan.

7. Accomodation

Kemajuan teknologi mengakomodasi kebutuhan individu untuk mengekspresikan dirinya sendiri yang sejati. Sebagai contoh, seseorang yang merasa tidak diterima oleh lingkungannya ternyata berhasil memiliki banyak teman bahkan orangtua asuh di internet. Dengan kemajuan teknologi ia dapat mengungkapkan siapa dirinya apa adanya dan mendapatkan komunitas yang menerima dia apa adanya.

Dampak Teknologi terhadap Perubahan Struktur Relasi

Menurut perspektif struktural-fungsional, teknologi menimbulkan perubahan struktur relasi dalam keluarga yang meliputi:

1. Perubahan aturan di dalam keluarga

Mencakup aturan atau kesepakatan dengan anggota keluarga mengenai informasi yang dianggap pribadi (*privacy*) yang boleh dan tidak boleh dibagikan di media sosial, waktu penggunaan HP (contohnya: tidak boleh membawa HP di meja makan, boleh menggunakan HP selama 1 jam), menerima telpon di saat bersama keluarga, menerima telpon dari anggota keluarga, dsb.

2. Perubahan batasan (*boundaries*)

Internet menyebabkan batasan-batasan antara relasi di dunia nyata dan di dunia maya makin kabur. Riset-riset mengenai pornografi menunjukkan bahwa batasan konten dewasa dan anak sulit ditengarai sehingga seringkali anak atau remaja dapat dengan mudah mengakses konten pornografi. Batasan yang kabur antara keluarga dan pekerjaan menyebabkan pekerja merasa *burnout* karena masih harus bekerja ketika sudah berada di rumah, atau sebaliknya seorang karyawan sulit konsentrasi di saat bekerja di kantor karena anak beberapa kali melakukan *video call*.

3. Perubahan peran (*role*)

Sering kita jumpai, orangtua yang kewalahan mengatasi kerewelan anaknya sehingga memberikan HP ke anak untuk bermain. Teknologi menyebabkan terjadinya perubahan peran pengasuhan anak dari orangtua ke HP. Bagi orangtua yang menjalankan peran ganda, teknologi dapat membantu mereka menjalankan peran sebagai orangtua dan pekerja dengan lebih optimal. Adanya aplikasi seperti Gojek telah membantu ibu yang tidak sempat memasak dapat menyajikan makanan enak dengan membeli melalui aplikasi Go-food atau Grab-food. Aplikasi

ruang guru telah menggantikan peran orangtua dalam mendampingi anak belajar atau les privat bimbingan belajar.

Dampak Teknologi terhadap Perubahan Proses Relasi dalam Keluarga

Menurut perspektif interaksi-konstruksi, teknologi menimbulkan terjadinya perubahan-perubahan proses relasi yang mencakup:

1. Perubahan dalam kehangatan relasi

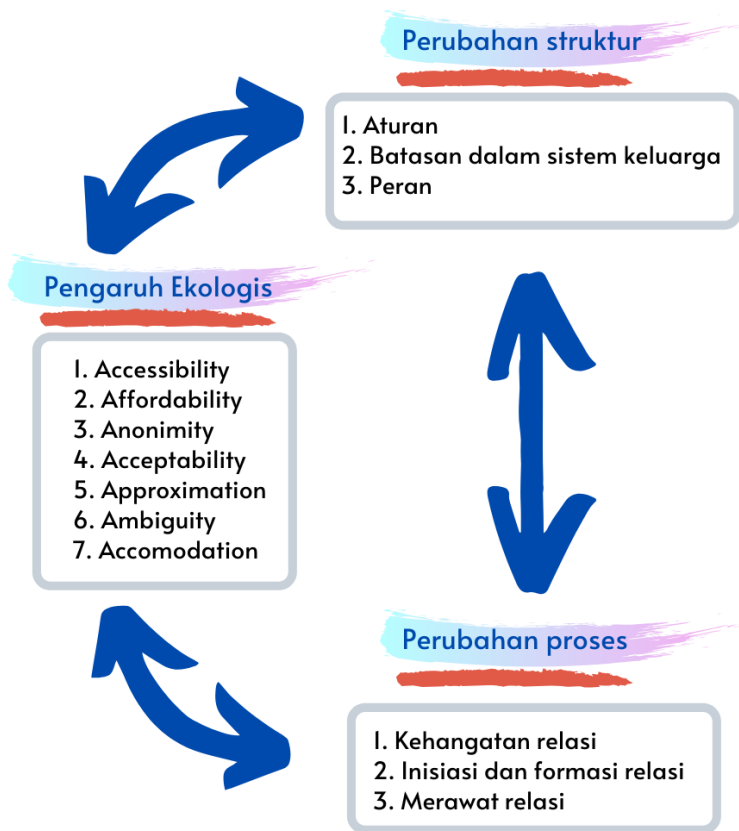
Penggunaan teknologi informasi memungkinkan orang makin terhubung, termasuk antar anggota keluarga. Beberapa kegiatan dan komunikasi di dunia maya dapat dilakukan menggunakan beragam sarana sehingga menyebabkan relasi makin dekat dan hangat secara emosional (*tercipta relationship intimacy*). Misalnya pengungkapan diri (*self-disclosure*), cara berkomunikasi secara daring. Penggunaan video call seperti Skype membuat kedekatan relasi lebih kuat daripada melalui teks (*email*) atau suara (*voice call*).

2. Perubahan dalam proses terbentuknya relasi

Sering kita dengar saat menghadiri resepsi perkawinan, diceritakan bahwa pasangan pengantin awal mula perkenalannya dilakukan di dunia maya. Setelah komunikasi intensif selama sekian bulan atau tahun kemudian mereka memutuskan untuk menikah. Dalam hal ini, teknologi telah mengubah cara orang dalam memulai suatu relasi, dari semula bertemu secara fisik menjadi berjumpa di dunia maya tanpa kehadiran fisik.

3. Perubahan dalam pemeliharaan relasi

Kemajuan teknologi dapat membantu keluarga merawat/menjaga relasi antar anggotanya. Ketika anak menempuh studi di luar kota atau luar negeri, orangtua jaman sekarang dapat mengikuti perkembangan anak dengan menelpon menggunakan *free call* di internet dan terhubung dengan anak secara *real time* sehingga dapat saling mengobati rasa rindu antara orangtua dan anak.



Gambar 1.
Model Multiteori tentang dampak teknologi pada keluarga
(Hertlein, 2012)

Pada Gambar 1, ketiga unsur tersebut saling berkaitan. Aspek tertentu dari teknologi memengaruhi struktur dan proses relasi. Perubahan struktur keluarga dapat memengaruhi terjadinya perubahan proses dalam keluarga, dan sebaliknya. Sebagai contoh, aturan (*rules*) penggunaan HP bagi remaja dapat memengaruhi bagaimana remaja berinteraksi dengan teman sebaya atau keluarganya (struktur memengaruhi proses). Contoh lainnya, ketika orangtua membelikan HP baru untuk anak, maka anak memiliki akses lebih tinggi dari sebelumnya ke media sosial (aksesibilitas adalah bagian dari pengaruh ekologis). Dengan HP barunya, anak makin

asyik mengeksplorasi fitur-fitur di HP barunya. Orangtua menjadi khawatir terhadap anaknya, sehingga sering telepon dan chat mengingatkan anak untuk makan atau mengerjakan PR (pengaruh ekologis menyebabkan terjadinya perubahan proses relasi). Anak pun belajar membuat akun media sosial dengan nama samaran dan semakin asyik berselancar di dunia maya hingga tanpa disengaja ia mengunjungi laman pornografi. Pengalaman baru yang tidak disengaja membuat ia ingin mengulangi petualangan serupa di dunia maya (pengaruh ekologis (*anonymity*) menyebabkan terjadinya perubahan struktur relasi (*boundaries*), yakni batasan apa yang boleh dan tidak boleh makin kabur). Keasyikan anak bermain HP menyebabkan ia jarang berbincang dengan saudaranya di rumah (perubahan struktur menyebabkan perubahan proses).

Hasil-Hasil Riset Mengenai Dampak Teknologi Terhadap Keluarga

Peran anak dalam meningkatkan literasi digital keluarga

Anak-anak usia dini saat ini telah mulai terpapar dengan teknologi digital sejak awal kehidupan. Ketersediaan perangkat dan teknologi serta dukungan yang diberikan oleh orangtua menjadikan anak dengan cepat menguasai *skill* yang diperlukan untuk menggunakan teknologi dengan multibahasa, multimodalitas, dan multimedia sejak usia dini. Seiring bertambahnya usia anak semakin meningkat kompetensi dan ketrampilan anak dalam menggunakan teknologi yang semakin maju. Sebaliknya pada orangtua, semakin bertambah usia, semakin menurun kemampuannya dalam menguasai dan mengikuti perkembangan teknologi. Dulu, orangtua mengenalkan teknologi ke dalam keluarga. Namun di era digital, anak mulai mengambil peran sentral menjadi inisiator dan agen pengubah literasi digital di dalam keluarga (Marsh, Hannon, Lewis, & Ritchie, 2017).

Teknologi informasi dan Keluarga dengan relasi jarak jauh (LDR)

Kemajuan teknologi membawa dampak meningkatnya mobilitas individu, baik karena studi atau tuntutan pekerjaan. Pada masa kini, tidak jarang kita menemui anak sudah mulai masuk asrama sejak usia muda (SD, SMP, SMA) dan makin banyak remaja menempuh studi di perguruan tinggi di luar kota ataupun luar negeri. Akibatnya banyak keluarga harus beradaptasi dengan membangun relasi dan menjaga jarak jauh (*long distance relationship/LDR*). Situs jejaring sosial (*social networking sites/SNS*) seperti Facebook atau Instagram sangat membantu keluarga

untuk saling terhubung. Riset menunjukkan bahwa banyak pasangan suami istri dalam relasi jarak jauh (LDR) melakukan perilaku yang bertujuan untuk menjaga relasi perkawinannya dengan menggunakan situs jejaring sosial seperti Facebook (Billedo, Kerkhof, & Finkenauer, 2015). Lebih lanjut Billedo dkk (2015) menyatakan bahwa SNS dapat menjadi media untuk merawat relasi perkawinan pada pasangan suami-istri yang menjalani LDR.

Teknologi untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga dengan disabilitas intelektual

Remaja dengan disabilitas intelektual, sama dengan remaja pada umumnya, memiliki keinginan partisipasi sosial yang kuat. Namun tidak semua remaja dengan disabilitas intelektual memiliki akses terhadap teknologi dan internet dari rumahnya. Suatu riset mencoba mengenalkan penggunaan media sosial kepada remaja dengan disabilitas intelektual yang tinggal di dua daerah pedesaan di Australia (Raghavendra, Hutchinson, Grace, Wood, & Newman, 2018). Diharapkan setelah terampil menggunakan media sosial tersebut untuk menjalin komunikasi dengan remaja lain di dunia maya, kebutuhan partisipasi sosial remaja dengan disabilitas intelektual tersebut dapat terpenuhi tanpa mereka harus meninggalkan rumah. Hasil penelitian Raghavendra dkk (2018) menunjukkan bahwa pemberian social media training kepada sembilan remaja dengan disabilitas intelektual telah membantu mereka memiliki teman lebih banyak, meningkatkan kemandirian mereka saat beraktivitas di dunia maya, merasa puas dengan kemampuan mereka dalam berkomunikasi menggunakan media sosial, dan meningkatkan literasi digital mereka yang pada umumnya telah keluar dari sekolah (Raghavendra dkk., 2018).

Teknologi virtual reality (VR) dalam meningkatkan relasi keluarga

Akhir-akhir ini banyak riset psikologi dilakukan menggunakan teknologi *virtual reality* (VR). Realita virtual adalah simulasi menggunakan komputer, yang bersifat tiga dimensi, mutisensori, sehingga pengguna dapat bertindak atau berperilaku seolah-olah ia ada di dunia nyata (Pedram, Palmisano, Perez, Mursic, & Farrelly, 2020). Teknologi virtual telah banyak dilakukan untuk mengurangi ketakutan, kecemasan, dan gangguan obsesif-kompulsif (Inozu, Celikcan, Akin, & Mustafao, 2020). Di samping itu, teknologi VR juga sudah dikembangkan untuk memberikan layanan telepsikoterapi bagi individu yang berada di area terpencil yang tidak

memungkinkan untuk dikunjungi (Pedram dkk, 2020). Dengan menggunakan teknologi VR, peneliti dapat menciptakan suatu realita buatan (maya) dengan menggunakan pasangan virtual dalam berinteraksi (Huang & Bailenson, 2019). Dengan teknologi VR, seseorang dengan mudah bertemu, berinteraksi, dan menjalin relasi dengan banyak orang di dunia virtual tanpa harus pergi dari rumah. Ia pun dapat memilih teman berinteraksi yang diinginkan. Teknologi VR banyak digunakan sebagai intervensi untuk mengembangkan relasi interpersonal yang akrab dengan merujuk pada teori kelekatan aman (*secure attachment*) pada orang dewasa (Huang & Bailenson, 2019). Di Korea Selatan, teknologi VR digunakan untuk membantu proses terapi kedukaan (*grief therapy*) ketika orangtua kehilangan anaknya yang meninggal karena sakit. Dalam suatu tayangan video di Youtube ditunjukkan bagaimana seorang ibu bernama Jang Ji-Sung bertemu kembali di realita virtual dengan anaknya yang bernama Na-yeon. Na-yeon meninggal di usia tujuh tahun karena sakit kelainan darah. Kematian Na-yeon terjadi tiga tahun yang lalu dan teknologi VR telah membantu ibu menyelesaikan *unfinished businesses*-nya dengan almarhuman anak, antara lain merayakan ulang tahun anak, menemani anak bermain, dan tidur. Proses terapi menggunakan teknologi VR tersebut disaksikan oleh ayah dan saudari Na-yeon. Setelah selesai, ibu tersebut merasa lebih nyaman dan yakin arwah anaknya baik-baik saja. Tayangan video yang bertajuk “Meet me” ini dapat dilihat di tautan berikut: <https://www.youtube.com/watch?v=0p8HZVCZSkc> Penggunaan teknologi VR untuk memperbaiki relasi keluarga seperti ini telah mengagetkan banyak orang dan mengubah pandangan negatif masyarakat yang mengidentikkan VR dengan game atau hiburan menjadi lebih positif (Wray, 2020).

Penutup

Kemajuan teknologi informasi telah berdampak pada relasi keluarga dan dalam banyak hal telah membantu meningkatkan kualitas relasi di dalam, serta meningkatkan kualitas hidup keluarga. Seiring dengan kemajuan teknologi yang semakin cepat, dampak kemajuan teknologi informasi terhadap keluarga perlu kita sikapi dengan optimis dan bijaksana. Teknologi seyogyanya mempermudah, bukan menyulitkan, kita; seyogyanya pula dapat meningkatkan harkat dan martabat kita sebagai manusia. Masih terbuka lebar peluang untuk mengembangkan teknologi informasi yang

dapat digunakan untuk intervensi telepsikologi bagi keluarga-keluarga di Indonesia ataupun riset-riset penggunaan teknologi *virtual reality* untuk membantu menyelesaikan problem psikologis dalam keluarga.

Daftar Pustaka

- Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2015). The use of Social Networking Sites for relationship maintenance in long-distance and geographically close romantic relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 152–157. doi:10.1089/cyber.2014.0469
- Hertlein, K. M. (2012). Digital Dwelling: Technology in Couple and Family Relationships. *Family Relations*, 61, 374–387. doi:10.1111/j.1741-3729.2012.00702.x
- Hertlein, K. M., & Stevenson, A. (2010). The seven “As” contributing to internet-related intimacy problems: A literature review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 4, Article 3. Diunduh dari <https://cyberpsychology.eu/article/view/4230/3273>
- Huang, S. A., & Bailenson, J. (2019). Close Relationships and Virtual Reality. Dalam T. D. Parsons, L. Lin, & D. Cockerham (Eds.), *Mind, Brain, and Technology: Learning in the age of emerging technologies* (pp. 49–65). Switzerland: Springer. doi:10.1007/978-3-030-02631-8
- Inozu, M., Celikcan, U., Akin, B., & Mustafao, N. (2020). The use of virtual reality (VR) exposure for reducing contamination fear and disgust: Can VR be an effective alternative exposure technique to in vivo? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 25, 1-9. doi:10.1016/j.jocrd.2020.100518
- Marsh, J., Hannon, P., Lewis, M., & Ritchie, L. (2017). Young children's initiation into family literacy practices in the digital age. *Journal of Early Childhood Research*, 15, 47–60. doi:10.1177/1476718X15582095
- Pedram, S., Palmisano, S., Perez, P., Mursic, R., & Farrelly, M. (2020). Examining the potential of virtual reality to deliver remote rehabilitation. *Computers in Human Behavior*, 105, 1-9. doi:10.1016/j.chb.2019.106223
- Raghavendra, P., Hutchinson, C., Grace, E., Wood, D., & Newman, L. (2018). “I like talking to people on the computer”: Outcomes of a home-based

intervention to develop social media skills in youth with disabilities living in rural communities. *Research in Developmental Disabilities*, 76, 110–123. doi:10.1016/j.ridd.2018.02.012

Wray, M. (2020). South Korean mom has tearful VR 'reunion' with dead daughter. *Global News*. Diunduh dari <https://globalnews.ca/news/6550977/mom-dead-daughter-virtual-reality/>

Pemanfaatan Internet dan Teknologi Informasi dalam Program Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat di Era Society 5.0

Salma, S.Psi., M.Psi.

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
salmaibrahim1707@gmail.com

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian tak terpisahkan dari kesehatan fisik. Jargon lama menyatakan bahwa “*there is no health without mental health*”. Jargon tersebut menunjukkan bahwa untuk dapat menjadi sehat, maka bukan hanya sehat fisik yang harus dicapai, melainkan juga sehat mental. Kondisi sehat -termasuk di dalamnya sehat mental- menjadi prasyarat dari suatu individu untuk berfungsi dan berperan optimal di tengah masyarakat. Dengan kata lain, masyarakat yang berfungsi optimal didukung oleh individu-individu di dalamnya yang berada dalam kondisi sehat yang optimal.

Sayangnya, kondisi masyarakat yang optimal tersebut belum benar-benar kita alami di Indonesia meski kebijakan dan program terkait kesehatan mental menunjukkan perkembangan yang cukup positif. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 6,7% dari sampel keluarga dalam Riskesdas memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa berat atau psikotik. Proporsi ini lebih tinggi pada keluarga yang tinggal di pedesaan (7%) dibandingkan di perkotaan (6,4%). Dari jumlah keluarga (rumah tangga) yang memiliki anggota rumah tangga dengan gangguan jiwa berat tersebut, sebanyak 14% di antaranya pernah mengalami pemasungan seumur hidupnya. Lebih lanjut, sebanyak 31,5% dari keluarga dengan pengalaman pemasungan seumur hidup tersebut mengalami pemasungan pada 3 bulan terakhir. Prevalensi gangguan jiwa non psikotik juga menunjukkan angka yang tidak jauh berbeda, yaitu sebesar 6,1% anggota rumah tangga usia 15 tahun ke atas dengan gangguan depresi dan 9,8% anggota rumah tangga dengan gangguan mental emosional (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Gambaran kondisi kesehatan mental masyarakat Indonesia tersebut menunjukkan perlunya peningkatan upaya dalam mengembangkan program-program kesehatan mental masyarakat yang efektif. Paradigma dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat atau penempatan masyarakat sebagai pusat dari system kesehatan mental telah berkembang sejak tahun 1960-an di Amerika seiring dengan munculnya kritik atas ketidakmampuan Rumah Sakit, khususnya Rumah Sakit Jiwa dalam memberikan layanan kesehatan mental yang secara kuantitas dan kualitas memenuhi kebutuhan masyarakat (Trull & Prinstein, 2013). Sejak saat itu, muncul gerakan yang mempromosikan sistem kesehatan mental yang berpusat pada masyarakat. Di Indonesia, gerakan kesehatan mental juga telah muncul cukup lama. Beberapa *milestone* capaian dari Gerakan kesehatan mental masyarakat di Indonesia yang terkini adalah disahkan Undang-Undang Nomor 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, berkembangnya program-program kesehatan mental masyarakat seperti penempatan psikolog di Puskesmas (Mawarpury & Humam, 2013) dan pengembangan Desa Siaga Sehat Jiwa (Putri dkk, 2014). Adapun tujuan program kesehatan mental masyarakat adalah meningkatkan status kesehatan mental masyarakat melalui pendekatan komunitas yang mengutamakan pencegahan atau program preventif.

Di sisi lain, dalam perkembangan program kesehatan mental masyarakat di Indonesia, muncul di hadapan kita perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat di era revolusi industri 4.0 (Schwab, 2015). Perkembangan pesat di bidang teknologi informasi tersebut ditandai sejak kehadiran internet dan telah memberikan banyak perubahan dalam akses informasi dan komunikasi pada individu. Perubahan tersebut pada beberapa hal mengakibatkan disrupsi dan pada beberapa hal lain memberikan kemudahan dan kesempatan baru. Dalam merespon revolusi industri 4.0, kebermanfaatan pada manusia atas perkembangan teknologi yang ada menjadi satu poin kunci dan sentral. Hal tersebut yang mendasari tujuan masyarakat 5.0 atau *society* 5.0, yaitu masyarakat yang menjadi pusat dari pemanfaatan teknologi yang terintegrasi dalam meningkatkan pembangunan ekonomi dan mengatasi persoalan sosial (Fukuyama, 2018).

Dampak dari perkembangan teknologi dan informasi juga dirasakan di bidang program kesehatan mental. Penggunaan internet yang tidak sesuai telah terbukti menjadi sebuah problem psikologis dan menjadi faktor risiko munculnya problem kesehatan mental lainnya (Arrivillaga, Rey, &

Extremera, 2020; Lin, Hsiao, Liu, & Yen, 2019; Martins dkk., 2019). Tulisan lain juga mengantisipasi adanya dampak negatif dari substitusi layanan kesehatan mental yang diberikan oleh manusia (misal: psikiater, psikolog, konselor) dengan layanan kesehatan mental berbasis kecerdasan artifisial. Meski demikian, manusia punya peran sebagai pelaku perubahan jaman. Dengan demikian, gagasan tentang bagaimana perkembangan teknologi (khususnya teknologi informasi) beserta internet dimanfaatkan untuk kepentingan peningkatan kesehatan mental manusia sangat mungkin dikembangkan.

Tulisan ini hendak memaparkan bagaimana program kesehatan mental berbasis masyarakat memanfaatkan internet dan teknologi informasi untuk mengoptimalkan layanan kesehatan mental berbasis masyarakat dan pada akhirnya mendukung peningkatan kesehatan mental masyarakat. Tulisan ini akan memaparkan dalam beberapa bagian, yaitu: 1) bentuk-bentuk layanan kesehatan mental berbasis internet, keunggulan, dan keterbatasannya; 2) prinsip-prinsip program kesehatan mental berbasis masyarakat; dan 3) pemanfaatan internet dan teknologi informasi dalam program kesehatan mental berbasis masyarakat.

Bentuk Layanan Kesehatan Mental Berbasis Internet

Layanan kesehatan mental berbasis internet telah terlacak mulai ada seiring dengan kemunculan dan perkembangan internet itu sendiri. Layanan berbasis internet utamanya telah banyak dilakukan di sejumlah negara maju yang merasakan perkembangan internet lebih awal dari kelompok negara lainnya. Program layanan kesehatan mental berbasis internet ini muncul sebagaian besar sebagai kelanjutan dari layanan kesehatan mental berbasis telepon di era sebelumnya. Pada sejumlah negara maju, bentuk layanan kesehatan mental non-tatap muka telah jamak ditemui sebagai upaya meningkatkan akses layanan ke seluruh lapisan masyarakat. Seiring dengan munculnya internet, maka internet pun menjadi alternatif media dalam pemberian layanan. Bentuk layanan yang umum berkembang pada awalnya adalah berupa *email* atau surel di mana pengguna layanan dapat mengirimkan pertanyaan melalui *website* dan akan dijawab oleh penyedia jasa layanan kesehatan mental. Adapun penyedia jasa layanan kesehatan mental tersebut dapat berupa lembaga pemerintah, lembaga nirlaba atau berbasis kesukarelaan, dan lembaga swasta (Andersen & Svensson, 2013).

Ditinjau dari target kelompok yang disasar oleh layanan kesehatan mental berbasis internet, dapat dikatakan hampir seluruh masyarakat dengan berbagai karakteristik yang ada menjadi target dari layanan kesehatan mental tersebut. Sebagai contoh, di Swedia dan Norwegia, sebagian besar layanan kesehatan mental menjangkau populasi secara umum sedangkan sebagian lainnya membatasi layanan pada kelompok usia tertentu dan/atau gender tertentu (Andersen & Svensson, 2013). Heterogenitas layanan kesehatan mental berbasis internet juga tampak dari pihak yang memberikan bantuan atau layanan di dalamnya, mulai dari profesional kesehatan mental, orang awam yang terlatih, orang awam dengan pengalaman spesifik yang relevan (misal: penyintas depresi), maupun kombinasi dari ketiga pihak tersebut (Andersen & Svensson, 2013). Hingga saat ini, tercatat topik-topik layanan kesehatan mental berbasis internet yang sangat luas dan beragam, mulai dari perilaku adiktif (Chebli, Blaszczynski, & Gainsbury, 2016), keduakaan pasca kehilangan pasangan dan perceraian (Brodbeck, Berger, & Znoj, 2017), depresi (Arjadi dkk., 2016), gangguan penyesuaian (Eimontas, Rimsaite, Gegieckaite, Zelviene, & Kazlauskus, 2018), hingga problem psikologis berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik (Haemmerli, Znoj, & Berger, 2010). Dari berbagai layanan kesehatan mental berbasis internet yang tersedia saat ini, kita bisa golongankan layanan tersebut dalam beberapa kelompok sebagai berikut:

1. *Email*

Bentuk konvensional dan paling sederhana tetapi banyak diakses dari layanan kesehatan mental berbasis internet adalah *email* (Andersen & Svensson, 2013). Pada model ini, layanan kesehatan mental dapat berupa website psikoedukasi, *online forum*, atau aplikasi yang melayani konsultasi secara pasif. Keunggulan bentuk layanan ini adalah memunculkan mode *bottom-up* dalam layanan kesehatan mental, yaitu layanan yang memang didasarkan pada kebutuhan masyarakat. Selain itu, *email* dengan berbagai derajat anonimitasnya memberikan ruang penciptaan narasi pengalaman hidup yang lebih merdeka dan terbebas atau setidaknya minim dari tekanan sosial dan stigma. Selain itu, kemudahan akses dan keterlibatan dalam bentuk layanan ini membuat banyak pengguna layanan kesehatan mental berbasis *email*. Sebagai contoh, pengguna tidak harus terikat pada durasi intervensi psikologis dalam jangka waktu tertentu. Bentuk layanan ini pun dapat dimanfaatkan oleh pengguna dengan berbagai tingkat keluhan atau permasalahan psikologis dan dapat mencakup banyak kebutuhan pengguna.

Meski demikian, keluasan layanan model ini juga sekaligus menjadi sumber keterbatasannya. Luasnya cakupan layanan menjadikan layanan ini cenderung efektif hanya pada level psikoedukasi. Melalui jawaban atas pertanyaan pengguna, pengguna dapat memperoleh *insight* mengenai kondisi psikologisnya dan tindakan yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan kondisi psikologisnya. Akan tetapi, jawaban tersebut belum cukup kuat untuk dapat mendukung penerapan psikoedukasi dalam aktivitas nyata. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model layanan ini terbatas dalam isi dan efektivitas layanan. Layanan dalam bentuk email tepat dan ideal untuk ditempatkan sebagai layanan lapis pertama dalam paradigma layanan kesehatan mental berjenjang sehingga dapat menjangkau masyarakat yang selama ini belum terjangkau layanan kesehatan mental. Setelah mendapatkan manfaat dan kepercayaan akan layanan dalam bentuk *email*, individu umumnya akan lebih siap untuk mengakses layanan lanjutan yang lebih intensif atau bahkan layanan tatap muka.

2. Intervensi psikologis berbasis internet oleh profesional/orang awam yang terlatih

Bentuk layanan kesehatan mental berbasis internet yang kedua adalah berupa intervensi psikologis berbasis internet yang difasilitasi oleh profesional kesehatan mental dan/atau orang awam yang terlatih (*lay persons with specific training*). Contoh layanan kesehatan mental model ini antara lain intervensi aktivasi perilaku berbasis internet bagi penderita depresi (Arjadi dkk., 2016), *internet-based Cognitive Behavior Therapy* (iCBT) bagi perawat dengan gejala depresi (Kuribayashi dkk., 2019), dan *brief internet-based intervention* bagi perempuan yang mengalami *prenatal loss* (Kersting dkk., 2013). Keunggulan bentuk layanan ini adalah kemudahan akses dan adanya solusi atas keterbatasan jumlah profesional kesehatan mental di negara dengan pendapatan rendah dan menengah (*Low and Middle Income Countries/ LMIC*). Melalui intervensi psikologis berbasis internet, termasuk psikoterapi berbasis internet, waktu yang dibutuhkan oleh profesional kesehatan mental untuk memberikan psikoterapi pada klien menjadi lebih efisien. Pada negara-negara dengan rasio antara psikolog/psikiater dan jumlah penduduk yang tinggi, psikolog/psikiater dengan jumlah terbatas tersebut dapat menjangkau masyarakat di daerah pedesaan atau yang jauh dari layanan kesehatan mental melalui internet. Pelibatan *lay person* atau masyarakat awam yang

dibekali pelatihan sebelumnya juga membantu menutup gap rasio yang tinggi tersebut.

Meski memiliki keunggulan yang signifikan sebagaimana dipaparkan di atas, layanan ini juga memiliki tantangan yang perlu diperhatikan. Tantangan layanan ini adalah bergantungnya efektivitas proses layanan pada ketersediaan orang awam yang siap terlibat dan membantu dalam intervensi psikologis. Selain itu, supervisi oleh profesional kesehatan mental harus tetap ada untuk memastikan layanan yang difasilitasi oleh orang awam terlatih tersebut berlangsung efektif.

3. *Self-help intervention*

Bentuk selanjutnya yang juga banyak ditemukan pada layanan kesehatan mental berbasis internet adalah *self-help intervention*. Model ini menawarkan layanan kesehatan mental yang bersifat mandiri. Pengguna dapat mengakses layanan ini secara bebas dan mengikuti panduan intervensi yang ada secara mandiri. Contoh layanan kesehatan mental dengan bentuk *self-help intervention* antara lain *internet-based self-help intervention* bagi individu yang mengalami keduakaan akibat kehilangan pasangan atau perceraian (Brodbeck dkk., 2017), individu dengan gangguan kecemasan (Fenger dkk., 2016), dan *caregiver* adiyuswa untuk menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Lappalainen, Pakkala, & Nikander, 2019). Meski intervensi bentuk ini memberikan peran yang paling dominan pada penggunaannya, layanan, *self-help intervention* masih memberikan panduan yang bersifat terstruktur. Pada awal program, umumnya diberikan informasi terlebih dulu mengenai rangkaian sesi yang harus diikuti dalam program agar pengguna memperoleh manfaat yang optimal. Profesional kesehatan mental umumnya juga tetap hadir sebagai ahli yang siap merespon ketika terdapat kondisi tak terduga pada pengguna yang membutuhkan bantuan secara khusus.

Keunggulan dari bentuk layanan ini adalah anonimitas yang optimal karena pengguna layanan tidak perlu mengungkapkan diri kepada orang lain. Kedua, layanan ini juga meningkatkan kemandirian dan efikasi diri dalam mengatasi permasalahan psikologis pada pengguna layanan. Ketiga, layanan ini membutuhkan sumber daya profesional yang sangat minimal sehingga dapat mengatasi problem keterbatasan jumlah profesional kesehatan mental di LMICs.

Meski layanan *self-help intervention* berbasis internet telah menunjukkan efektivitasnya, studi lain menunjukkan bahwa pada individu

dengan tingkat pendidikan rendah, terdapat risiko lebih tinggi untuk mengalami deteriorasi atau peningkatan gejala, khususnya pada gangguan depresi (Ebert dkk., 2016). Keterbatasan lain adalah risiko tingkat *drop out* yang cukup tinggi pada model layanan ini.

4. *Unguided self-help intervention*

Bentuk layanan kesehatan mental berbasis internet selanjutnya adalah *unguided self-help intervention*. Contoh dari bentuk layanan ini adalah *Brief Adjustment Disorder Intervention* (BADI) yang merupakan *internet-based unguided self-help intervention* bagi individu dengan gangguan penyesuaian diri (Eimontas dkk, 2018). Perbedaan layanan dengan model *unguided self-help intervention* dan *guided self-help intervention* (atau tanpa penulisan “*guided*”) adalah bahwa pada model *unguided* ini, pengguna disediakan sejumlah modul atau teknik *self-help* yang dapat diakses dan dipraktikkan kapanpun ia mau. Dengan demikian bentuk layanan kesehatan mental *unguided self-help intervention* cenderung tidak terstruktur. Keunggulan model ini adalah kemudahan akses dan penggunaan sehingga dapat meningkatkan jumlah pengguna layanan. Individu dengan problem psikologis yang masih ragu-ragu untuk menemui profesional kesehatan mental cenderung tertarik untuk mengakses layanan yang bersifat *unguided self-help* seperti ini (Mehrotra dkk., 2017).

Adapun keterbatasan pada model layanan ini adalah pengguna layanan kesehatan mental benar-benar bergantung pada dirinya sendiri dalam mengakses program layanan tersebut. Sejumlah tantangan yang dapat diidentifikasi dari model *unguided self-help intervention* menurut sudut pandang klinisi antara lain kesulitan dalam memilih aplikasi yang tepat, ruang kontekstualisasi yang terbatas, pengelolaan motivasi, dan kesadaran akan perlunya intervensi dengan intensitas yang lebih tinggi. Tantangan-tantangan tersebut dapat diminimalisir risiko dampak negatifnya dengan sejumlah strategi. Pertama, pada deskripsi aplikasi, perlu dituliskan dengan jelas mengenai apa yang dapat atau tidak dapat diharapkan dari penggunaan aplikasi tersebut. Sebagai contoh, problem atau gangguan psikologis pada taraf yang berat tidak dapat memperoleh manfaat yang optimal dari aplikasi semacam ini. Skrining kondisi kesehatan mental dapat dimasukkan ke dalam aplikasi sebagai salah satu cara untuk membantu pengguna mengetahui tingkat problem psikologis yang dimiliki dan mengambil keputusan apakah aplikasi tersebut sesuai untuk kebutuhannya atau tidak (Mehrotra dkk., 2017).

Strategi lain yang dapat diterapkan untuk meminimalisir tantangan pada layanan kesehatan mental berbentuk *unguided self-help* adalah dengan menyediakan konten yang dapat merespon tantangan-tantangan tersebut (Mehrotra dkk., 2017). Aplikasi perlu menyediakan informasi dengan jelas mengenai dasar penelitian dari aplikasi tersebut atau bahkan riset terkait efektivitas penggunaan aplikasi tersebut. Keterbatasan konteks dari aplikasi juga perlu disampaikan di dalam aplikasi. Selanjutnya, aplikasi juga perlu berisi konten yang mendukung pengelolaan motivasi, khususnya motivasi untuk mempraktikkan apa yang telah dipelajari melalui aplikasi. Memahami isi aplikasi tentu saja tidak akan memberikan manfaat optimal bagi pengguna kecuali ia menerapkan apa yang dipelajarinya dalam aktivitas nyata. Penggunaan dukungan kontinyu dalam bentuk dukungan oleh manusia (misal: *voice call* tiap minggu dengan konten dukungan non klinis) atau dukungan berbasis teknologi informasi (*automated support*, contoh: pesan teks rutin yang disusun dan dikirimkan oleh sistem) juga terbukti efektif meminimalisir berhentinya penggunaan layanan kesehatan mental berbasis internet di tengah jalan (*drop out*) (Mira dkk., 2017). Konten aplikasi juga perlu memberikan dukungan saat pengguna mengalami krisis. Problem kesehatan mental bukanlah suatu kondisi yang konstan sehingga kondisi-kondisi krisis yang muncul perlu diantisipasi dengan memberikan layanan krisis di dalam aplikasi atau informasi mengenai rujukan atau pihak yang dapat diakses saat krisis terjadi. Sebagai contoh aplikasi untuk individu dengan gejala depresi perlu menyediakan fitur *hotline call* (baik yang disediakan oleh pengembang aplikasi itu sendiri maupun pihak lain) yang dapat diakses saat pengguna memiliki intensi untuk bunuh diri.

5. Intervensi kelompok

Intervensi kelompok merupakan bentuk layanan kesehatan mental lain yang disediakan dalam jaringan internet. Contoh bentuk layanan ini adalah *group internet-based mindfulness-based cognitive therapy* untuk menurunkan distress psikologis pada penderita kanker (Compen dkk., 2015). Intervensi kelompok berupa terapi kelompok berbasis internet memiliki keunggulan kemudahan akses terkait kehadiran fisik. Para peserta intervensi kelompok berbasis internet tidak harus hadir di satu tempat secara bersamaan melainkan dapat bertemu dan berkumpul secara daring. Keunggulan lain dari model terapi kelompok berbasis internet adalah diperolehnya aspek-aspek kuratif dari terapi kelompok itu sendiri meski dilakukan secara daring. Sebagai contoh, terapi kelompok dapat

memunculkan aspek kuratif universalitas di mana peserta merasa bukan dirinya sendiri saja yang sedang berproses dan berjuang menghadapi kondisi sakitnya. Peserta juga mendapatkan penguatan dengan praktik atau latihan bersama yang dilakukan dalam intervensi kelompok.

Adapun tantangan yang terdapat pada intervensi atau terapi kelompok berbasis internet adalah fasilitas internet yang memadai karena membutuhkan interaksi antar *online users*. Selain itu, fasilitator atau terapis perlu familiar dengan aplikasi yang digunakan agar dapat melakukan proses fasilitasi secara optimal. Tantangan lainnya adalah adanya risiko keengganan pengguna untuk mengakses bentuk layanan ini. Hal ini dikarenakan layanan kesehatan mental berbasis internet umumnya diakses oleh pengguna yang menginginkan anonimitas dan menghindari pengungkapan diri kepada orang lain yang dipersepsi mengancam atau diantisipasi akan memunculkan stigma. Adanya interaksi dengan pengguna lain dalam intervensi kelompok berbasis internet menjadi kontradiktif dengan harapan tersebut. Penyedia layanan kesehatan mental dengan demikian perlu mempertimbangkan faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan intervensi (*uptake*) oleh masyarakat yang menjadi target sasaran.

6. Kelompok dukungan

Bentuk layanan kesehatan mental berbasis internet lainnya yang juga telah banyak dikembangkan dan diterapkan adalah intervensi kelompok dukungan. Bentuk intervensi menyediakan fasilitas kelompok dukungan secara daring. Sebagaimana kelompok dukungan konvensional, intervensi kelompok dukungan berbasis internet melibatkan peserta dengan karakteristik problem psikologis yang homogen dengan difasilitasi oleh fasilitator terlatih atau profesional di bidang kesehatan mental sehingga dapat menjadi sumber dukungan sosial yang efektif. Contoh layanan kesehatan mental ini adalah kelompok dukungan pada penderita kanker (Høybye dkk., 2010). Keunggulan dari kelompok dukungan berbasis internet adalah kemudahan aksesnya sehingga dapat diakses oleh pengguna dari berbagai wilayah. Selain itu, layanan ini juga dapat diintegrasikan dengan layanan berbasis rumah sakit dan memberikan keuntungan efisiensi penggunaan fasilitas fisik. Keterbatasan ruangan misalnya tidak lagi menjadi kendala ketika menyelenggarakan program kelompok dukungan berbasis internet.

Adapun keterbatasan dan tantangan yang mungkin dihadapi pada bentuk layanan kesehatan mental ini adalah adanya faktor psikologis dan sosial yang dapat menghambat keikutsertaan target sasaran. Salah satu studi menemukan bahwa pasien yang tertarik untuk mengikuti program layanan psikologis berbasis internet, termasuk di dalamnya dalam format kelompok dukungan adalah pasien dengan tingkat sosioekonomi tinggi dan pasien dengan pola *coping* yang bersifat aktif. Sebaliknya individu dengan tingkat sosioekonomi rendah dan pola *coping* pasif cenderung menolak mengikuti layanan kesehatan mental berbasis internet tersebut (Høybye dkk., 2010).

Prinsip-Prinsip Gerakan Kesehatan Mental Masyarakat

Gerakan kesehatan mental masyarakat merupakan suatu gerakan perubahan yang bertujuan mereformasi sistem layanan kesehatan mental yang berpusat pada institusi dan kurang memperhatikan hak klien atau pasien. Gerakan ini sebenarnya telah muncul pada beberapa fase sebelumnya yang ditandai oleh munculnya suara dari orang dengan gangguan mental sendiri yang menyatakan perlunya perubahan paradigma sistem layanan kesehatan mental yang lebih manusiawi, seperti oleh Clifford Beers. Pada fase selanjutnya, deinstitutionalisasi memunculkan permasalahan kebutuhan-kebutuhan layanan kesehatan mental pasca keluar dari Rumah Sakit yang belum terpenuhi pada orang dengan gangguan mental. Selanjutnya munculnya gerakan kesehatan mental yang disebut kesehatan mental masyarakat (*community mental health*), sebuah gerakan yang berupaya mengarusutamakan gagasan baru dalam layanan kesehatan mental, yaitu sistem kesehatan mental yang berpusat pada masyarakat. Maksud dari masyarakat sebagai pusat dalam sistem layanan kesehatan mental adalah bahwa sistem layanan kesehatan mental haruslah memanusiakan orang dengan gangguan mental dan menghormati sebagai sesama manusia yang layak dihargai dan dihormati. Selain itu, masyarakat sebagai pusat juga memiliki makna bahwa masyarakat perlu berdaya dan mengupayakan sistem dukungan bagi orang dengan gangguan mental tanpa bergantung sepenuhnya pada pemerintah (Nelson, Kloss, & Orneless, 2014).

Model layanan kesehatan mental konvensional memposisikan orang dengan gangguan mental sebagai pihak yang harus mengikuti sistem layanan yang ada terlepas dari berbagai hambatan yang dihadapi dalam mengakses layanan dalam sistem tersebut. Hal ini berdampak pada

treatment gap yang tinggi, yaitu banyaknya masyarakat yang membutuhkan layanan kesehatan mental tidak dapat memperoleh layanan tersebut. Pada tahun 1955 reformasi sistem kesehatan mental diwujudkan melalui pendirian *community mental health centers* di seluruh wilayah Amerika. Layanan kesehatan mental komunitas terdiri dari lima layanan utama, yaitu: layanan rawat inap, layanan rawat jalan, *partial*, layanan gawat darurat 24 jam, dan layanan konsultasi yang beragam. Di samping kelima layanan tersebut, layanan kesehatan mental komunitas juga menyediakan layanan diagnosis, rehabilitasi, penelitian, pelatihan, dan evaluasi (Trull & Prinstein, 2013).

Berkembangnya gerakan kesehatan mental ini seiring sejalan dengan pengembangan psikologi komunitas. Keduanya sama-sama bersifat transformatif dan melihat masyarakat sebagai pihak yang aktif dan berdaya dalam mengoptimalkan kesejahteraannya. Perubahan transformatif dalam gerakan kesehatan mental masyarakat memiliki tujuan serupa, yaitu menjadikan orang dengan gangguan jiwa sebagai pihak yang aktif alih-alih hanya menjadi pihak yang menerima intervensi dan kebijakan secara pasif. Masyarakat juga berperan aktif mendukung orang dengan gangguan jiwa untuk mengoptimalkan kesejahteraannya.

Dalam psikologi komunitas, terdapat enam konsep kunci yang menjadi panduan dalam penerapannya (Trull & Prinstein, 2013). Keenam konsep kunci tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kerangka dan analisis multilevel ekologis

Psikologi komunitas memandang bahwa individu dan lingkungan dapat saling memengaruhi satu sama lain. Dalam hal ini, teori ekologi dari Bronfenbrenner diadopsi sebagai kerangka dan alat analisis dalam memahami konstelasi berbagai faktor dalam masyarakat yang berperan terhadap kesehatan mental masyarakat.

2. Konsep kesehatan mental masyarakat

Psikologi komunitas memandang pentingnya kesehatan mental masyarakat sebagai paradigma yang lebih sehat dalam sistem layanan kesehatan mental. Psikologi komunitas mendukung transformasi layanan kesehatan mental yang inklusif terhadap semua kelompok masyarakat tanpa terkecuali, termasuk di dalamnya kelompok masyarakat dengan tingkat sosioekonomi rendah dan tingkat pendidikan rendah, maupun kelompok minoritas atau marginal lainnya.

3. Konsep pencegahan

Konsep selanjutnya dalam psikologi komunitas adalah pencegahan atau prevensi. Psikologi komunitas mengedepankan paradigma pencegahan dibandingkan penyembuhan terhadap problem kesehatan mental yang ada di dalam masyarakat. Paradigma pencegahan melihat bahwa pencegahan dapat mengoptimalkan efisiensi biaya layanan kesehatan mental masyarakat secara jangka panjang. Terdapat tiga level pencegahan dalam psikologi komunitas, yaitu: 1) prevensi primer, 2) prevensi sekunder, dan 3) prevensi tersier. Program prevensi primer bertujuan untuk mengurangi jumlah kemunculan gangguan mental baru dalam masyarakat. Program prevensi sekunder bertujuan melakukan deteksi dini dan penanganan dini sehingga gangguan mental tidak berkembang. Prevensi tersier bertujuan mengurangi durasi dan dampak negatif dari gangguan mental yang sudah ada.

4. Promosi dan pemberdayaan

Konsep kunci keempat adalah promosi dan pemberdayaan. Program promosi berfokus pada optimalisasi kesehatan mental individu secara berkelanjutan. Adapun pemberdayaan berfokus pada memunculkan rasa berdaya dan keyakinan akan kemampuan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan mental di masyarakatnya. Masyarakat dalam hal ini tidak menjadi penerima manfaat secara pasif semata melainkan agen yang aktif mengubah dirinya dan lingkungannya demi mencapai kesejahteraan masyarakat.

5. Keragaman/ *diversity*

Psikologi komunitas menjunjung tinggi keadilan dan kesetaraan hak sebagai manusia dalam peningkatan kesehatan mental. Setiap program layanan kesehatan mental yang dikembangkan haruslah mempertimbangkan dan melibatkan setiap kelompok dengan karakteristik tertentu yang ada di masyarakat tanpa terkecuali, tanpa memandang mayoritas atau minoritas. Dasar dari psikologi komunitas adalah kemanusiaan dan layanan kesehatan mental haruslah dijiwai oleh nilai kemanusiaan tersebut. Dengan internalisasi nilai kemanusiaan dan penghargaan atas keragaman tersebut, tidak akan terjadi lagi penolakan atau pengabaian hak orang dengan gangguan mental.

6. Konsep intervensi sosial dan perubahan komunitas

Psikologi komunitas mengambil satu perspektif kolektivisme dalam layanan kesehatan mental. Jika pada intervensi konvensional, tanggung

jawab untuk mengatasi permasalahan ada pada individu, maka pada gerakan kesehatan mental masyarakat, tanggung jawab ada pada masyarakat secara kolektif. Hal ini didasarkan pada konsep kunci sebelumnya bahwa terdapat interaksi antara individu dan lingkungan sehingga masyarakat secara kolektif memiliki tanggung jawab bersama untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakatnya.

Pemanfaatan Internet dan Teknologi Informasi dalam Gerakan Kesehatan Mental Masyarakat

Semangat menuju masyarakat 5.0 atau *society 5.0* di mana masyarakat menjadi pusat dalam penerapan teknologi dan pembangunan ekonomi memiliki relevansi dengan gerakan kesehatan mental masyarakat. Studi menunjukkan bahwa penerapan *internet-based cognitive behavior therapy* (ICBT) dalam *community mental health clinics* tampak menjanjikan (Hadjistavropoulos, Nugent, Dirkse, & Pugh, 2017). Faktor-faktor pendukung dan penghambat yang diidentifikasi pada studi tersebut dapat menjadi salah satu landasan ketika merancang program layanan kesehatan mental masyarakat. Selain itu, di Indonesia sendiri kita telah melihatnya banyaknya kemunculan bentuk-bentuk layanan kesehatan mental berbasis internet yang diisi oleh masyarakat, lembaga nirlaba, hingga swasta. Sebagai contoh, aplikasi halodoc dengan psikolog profesional di dalamnya, website pijar.com dengan psikoedukasi, konseling daring, dan konseling kelompok tatap muka, serta layanan konseling sebaya melalui platform media sosial. Mengetikkan kata kunci “konseling online” di Google juga memunculkan banyak daftar layanan kesehatan mental berbasis internet yang telah tersedia di Indonesia yang Sebagian besarnya muncul atas inisiasi dari masyarakat sendiri (*bottom-up*). Hal ini menunjukkan besarnya potensi pemanfaatan internet dan teknologi informasi dalam gerakan kesehatan mental masyarakat di Indonesia.

Perkembangan positif tersebut tentu saja perlu didukung dengan evaluasi kritis. Beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Perlunya peningkatan efektivitas dampak secara luas dan jangka panjang.
Evaluasi dampak (*impact evaluation*) pada level komunitas yang lebih luas perlu dilakukan untuk melihat apakah transformasi positif di masyarakat tercapai sesuai yang dikehendaki (De Silva, 2015) sehingga

perbaikan program secara berkelanjutan dapat dilakukan. Uji coba program kesehatan mental masyarakat berbasis internet dan teknologi informasi menjadi sebuah keharusan untuk memastikan efektivitas layanan dan *cost-effectiveness* dari program dibandingkan dengan alternative program lain. Beberapa pendapat negatif terkait layanan kesehatan mental jarak jauh seperti minimnya *rapport* antara konselor/psikolog dan klien, kurangnya prosedur klinis, dan bertambahnya biaya perawatan (Holland, Hatcher, & Meares, 2018) perlu dipertimbangkan dan diantisipasi.

2. Perlunya peningkatan inklusivitas dari layanan kesehatan mental masyarakat berbasis internet

Adanya risiko rendahnya partisipasi dalam layanan kesehatan mental masyarakat berbasis internet pada kelompok sosioekonomi rendah (Høybye dkk., 2010) dan tingkat pendidikan rendah (Ebert dkk., 2016) perlu direspon dengan serius. Hal ini dimaksudkan mencegah pengembangan program kesehatan mental masyarakat yang awalnya dimaksudkan untuk meningkatkan akses layanan pada kelompok masyarakat yang belum mendapatkan layanan (utamanya di daerah rural dan kelompok masyarakat sosioekonomi rendah) justru hanya melanjutkan *treatment gap* dalam mode yang berbeda. Penelitian-penelitian yang menguji efikasi maupun efektivitas program kesehatan mental masyarakat berbasis internet dan teknologi informasi perlu secara khusus melibatkan masyarakat dengan kelompok masyarakat dengan tingkat sosioekonomi dan pendidikan rendah.

3. Perlunya inventarisasi dan optimalisasi penggunaan layanan kesehatan mental masyarakat berbasis internet

Banyaknya program layanan kesehatan mental berbasis internet yang tersedia di Indonesia saat ini membutuhkan inventarisasi dan evaluasi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kelompok mana saja yang telah mengakses dan memperoleh manfaat atas layanan tersebut dan kelompok mana yang masih terlewat dari layanan kesehatan mental yang ada. Sekali lagi tujuan dari gerakan kesehatan mental adalah pelibatan masyarakat secara aktif dan inklusif. Kelompok-kelompok yang belum mendapatkan layanan kesehatan mental perlu mendapat perhatian khusus. Program-program layanan kesehatan mental berbasis internet yang menutup *gap* kebutuhan juga perlu dikembangkan. Selain itu, strategi untuk meningkatkan penggunaan layanan kesehatan mental

masyarakat berbasis internet dan teknologi informasi perlu dilakukan secara berkelanjutan (Mehrotra dkk., 2017). Promosi yang efektif sesuai target sasaran masing-masing perlu dilakukan tidak hanya oleh penyedia jasa swasta, melainkan juga oleh penyedia jasa pemerintah maupun masyarakat atau organisasi nirlaba. Berbagai program kesehatan mental berbasis internet dan teknologi informasi baru akan dapat menghasilkan dampak publik yang signifikan ketika program-program tersebut diterapkan secara luas di masyarakat dan tidak berhenti pada studi efektivitasnya saja.

Penutup

Perkembangan teknologi informasi yang pesat membawa peluang sekaligus tantangan dalam pengembangan gerakan kesehatan mental masyarakat. Internet dan teknologi informasi telah memungkinkan munculnya berbagai bentuk layanan kesehatan mental yang lebih mudah diakses oleh penggunanya, mulai dari bentuk *email*, intervensi psikologis yang melibatkan profesional atau awam yang terlatih, *self-help intervention*, *unguided self-help intervention*, intervensi kelompok, dan kelompok dukungan. Untuk mendukung transformasi positif dalam gerakan kesehatan mental masyarakat, prinsip-prinsip gerakan kesehatan mental masyarakat dan psikologi komunitas penting untuk dijadikan panduan dalam mengembangkan layanan kesehatan mental berbasis internet. Evaluasi dampak, peningkatan inklusivitas, dan peningkatan penggunaan layanan kesehatan mental berbasis internet juga perlu dilakukan untuk memastikan bahwa dampak revolusi industri 4.0 di bidang layanan kesehatan mental benar-benar membawa dampak positif dan membantu mengatasi permasalahan masyarakat sebagaimana yang dicitakan dalam *society 5.0*.

Daftar Pustaka

- Andersen, A. J. W., & Svensson, T. (2013). Internet-based mental health services in Norway and Sweden: Characteristics and consequences. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 40, 145–153. doi:10.1007/s10488-011-0388-2
- Arjadi, R., Nauta, M. H., Scholte, W. F., Hollon, S. D., Chowdhary, N., Suryani, A. O., & Bockting, C. L. H. (2016). Guided Act and Feel Indonesia (GAF-ID) - Internet-based behavioral activation intervention for

- depression in Indonesia: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 17, 1–11. doi:10.1186/s13063-016-1577-9
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2020). Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference? *Computers in Human Behavior*, 110, 1-8. doi:10.1016/j.chb.2020.106375
- Brodbeck, J., Berger, T., & Znoj, H. J. (2017). An internet-based self-help intervention for older adults after marital bereavement, separation or divorce: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18, 1–8. doi:10.1186/s13063-016-1759-5
- Chebli, J. L., Blaszczyński, A., & Gainsbury, S. M. (2016). Internet-based interventions for addictive behaviours: A systematic review. *Journal of Gambling Studies*, 32, 1279–1304. doi:10.1007/s10899-016-9599-5
- Compen, F. R., Bisseling, E. M., Van der Lee, M. L., Adang, E. M. M., Donders, A. R. T., & Speckens, A. E. M. (2015). Study protocol of a multicenter randomized controlled trial comparing the effectiveness of group and individual internet-based Mindfulness-Based Cognitive Therapy with treatment as usual in reducing psychological distress in cancer patients: The BeMind st. *BMC Psychology*, 3, 1–10. doi:10.1186/S40359-015-0084-1
- De Silva, M. J. (2015). Impact evaluations of mental health programmes: The missing piece in global mental health. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 69, 405–407. doi:10.1136/jech-2014-203866
- Ebert, D. D., Donkin, L., Andersson, G., Andrews, G., Berger, T., Carlbring, P., Rozenenthal, A., Choi, I., Laferton, J. A. C., Johansson, R., Kleiboer, A., Lange, A., Lehr, D., Reins, J. A., Funk, B., Newby, J., Perini, S., Riper, H., Ruwaard, J., ... Cuijpers, P. (2016). Does internet-based guided-self-help for depression cause harm? An individual participant data meta-analysis on deterioration rates and its moderators in randomized controlled trials. *Psychological Medicine*, 46, 2679–2693. doi:10.1017/S0033291716001562
- Eimontas, J., Rimsaite, Z., Gegieckaite, G., Zelviene, P., & Kazlauskas, E. (2018). Internet-based self-help intervention for ICD-11 adjustment disorder: Preliminary findings. *Psychiatric Quarterly*, 89, 451–460. doi:10.1007/s11126-017-9547-2
- Fenger, M., Lindschou, J., Gluud, C., Winkel, P., Jørgensen, L., Kruse-Blinkenberg, S., & Lau, M. (2016). Internet-based self-help therapy with FearFighter™ versus no intervention for anxiety disorders in

- adults: Study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 17, 1–9. doi:10.1186/s13063-016-1619-3
- Fukuyama, M. (2018). Society 5.0: Aiming for a New Human-centered Society. *Japan Spotlight*, 27, 47–50.
- Hadjistavropoulos, H. D., Nugent, M. M., Dirkse, D., & Pugh, N. (2017). Implementation of internet-delivered cognitive behavior therapy within community mental health clinics: A process evaluation using the consolidated framework for implementation research. *BMC Psychiatry*, 17, 1–15. doi:10.1186/s12888-017-1496-7
- Haemmerli, K., Znoj, H., & Berger, T. (2010). Internet-based support for infertile patients: A randomized controlled study. *Journal of Behavioral Medicine*, 33, 135–146. doi:10.1007/s10865-009-9243-2
- Holland, J. J., Hatcher, W., & Meares, W. L. (2018). Understanding the implementation of telemental health in rural mississippi: An exploratory study of using technology to improve health outcomes in impoverished communities. *Journal of Health and Human Services Administration*, 52–86.
- Høybye, M. T., Dalton, S. O., Christensen, J., Ross, L., Kuhn, K. G., & Johansen, C. (2010). Social and psychological determinants of participation in internet-based cancer support groups. *Supportive Care in Cancer*, 18, 553–560. doi:10.1007/s00520-009-0683-6
- Kementarian Kesehatan RI. (2019). *Riset kesehatan dasar 2018*. Diunduh dari <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
- Kersting, A., Dölemeyer, R., Steinig, J., Walter, F., Kroker, K., Baust, K., & Wagner, B. (2013). Brief internet-based intervention reduces posttraumatic stress and prolonged grief in parents after the loss of a child during pregnancy: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82, 372–381. doi:10.1159/000348713
- Kuribayashi, K., Imamura, K., Watanabe, K., Miyamoto, Y., Takano, A., Sawada, U., Sasaki, N., Suga, M., Sugino, A., Hidaka, Y., Iida, M., Sudo, M., Tokita, M., & Kawakami, N. (2019). Effects of an internet-based cognitive behavioral therapy (iCBT) intervention on improving depressive symptoms and work-related outcomes among nurses in Japan: A protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 19, 1–12. doi:10.1186/s12888-019-2221-5
- Lappalainen, P., Pakkala, I., & Nikander, R. (2019). CareACT - internet-based

- intervention for enhancing the psychological well-being of elderly caregivers - a study protocol of a controlled trial. *BMC Geriatrics*, 19, 1–15. doi:10.1186/s12877-019-1071-9
- Lin, Y. J., Hsiao, R. C., Liu, T. L., & Yen, C. F. (2019). Bidirectional relationships of psychiatric symptoms with internet addiction in college students: A prospective study. *Journal of the Formosan Medical Association*, xxxx, 4–11. doi:10.1016/j.jfma.2019.10.006
- Martins, M. V., Formiga, A., Santos, C., Sousa, D., Resende, C., Campos, R., Nogueira, N., Carvalho, P., & Ferreira, S. (2019). Adolescent internet addiction – role of parental control and adolescent behaviours. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, xxxx. doi:10.1016/j.ijpam.2019.12.003
- Mawarpury, M., & Humam, F. (2013). Peran Psikologi dalam Kesehatan Mental di Puskesmas. *Psikogenesis*, 2, 76–87.
- Mehrotra, S., Kumar, S., Sudhir, P., Rao, G. N., Thirthalli, J., & Gandotra, A. (2017). Unguided mental health self-help apps: Reflections on challenges through a clinician's lens. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 39, 707–711. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_151_17
- Mira, A., Bretón-López, J., García-Palacios, A., Quero, S., Baños, R. M., & Botella, C. (2017). An internet-based program for depressive symptoms using human and automated support: A randomized controlled trial. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 987–1006. doi:10.2147/NDT.S130994
- Nelson, G., Kloos, B., & Ornelas, J. (2014). Transformative Change in Community Mental Health. Dalam G. Nelson, B. Kloos, & J. Ornelas (Eds.), *Community Psychology and Community Mental Health: Towards Transformative Change* (pp. 3–20). Oxford: Oxford University Press.
- Putri, A. S., Aritisna, M., Sagala, A. E. S. B., Erawan, G. N., Yana, I. P. A., Martiningtyas, D., Matulu, S., Saragih, S., Sari, N. K., Ihsana, N., Puspitasari, P. M., & Yolanda, Y. T. (2014). Era Baru Kesehatan Mental Indonesia: sebuah Kisah dari Desa Siaga Sehat Jiwa (DSSJ). *Jurnal Psikologi*, 40, 169–180. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6975>
- Schwab, K. (2015, December). The fourth industrial revolution: What it means and how to respond. *Foreign Affairs*, 1–9.
- Trull, T. J., & Prinstein, M. J. (2013). *Clinical psychology (8th edition)*. Boston, MA: Cengage Learning.

Penerapan Intervensi Psikologis Berbasis Teknologi: Alternatif Penanganan Isu Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Era Masyarakat 5.0

Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
veronikasakti@lecturer.undip.ac.id

Pendahuluan

Evolusi pesat Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) membawa perubahan drastis bagi masyarakat. Transformasi digital menciptakan nilai-nilai baru dan menjadi pilar kebijakan industri di banyak negara. Pada tahun 2016, inisiasi mengenai “Masyarakat 5.0” digagas oleh pemerintah Jepang dengan mengusung ide mengenai masyarakat super pintar (*super smart society*). Komunitas ini diarahkan sebagai fase perkembangan ke 5 dari komunitas manusia, di mana mewakili masyarakat berkelanjutan yang terhubung oleh teknologi digital yang hadir secara rinci untuk memenuhi berbagai kebutuhan masyarakat dengan menyediakan barang atau layanan yang diperlukan sehingga memungkinkan warganya untuk hidup aktif dan kehidupan yang nyaman melalui layanan berkualitas tinggi tanpa memandang usia, jenis kelamin, wilayah, bahasa, dan sebagainya (Shiroishi, Uchiyama & Suzuki, 2018). Namun, perlu dicatat bahwa digitalisasi hanyalah sarana, dan bahwa manusia tetap sebagai aktor utama sehingga berfokus pada membangun masyarakat yang bahagia dan sejahtera.

Mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat 5.0 yang memiliki kompleksitas kondisi terkait kesehatan mental. Sejumlah penelitian terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa populasi ini rentan mengalami masalah psikologis (Mokhtari, dkk., 2013; Zulkefly & Baharudin, 2010). Penelitian yang dilakukan Salma, Rahmandani, dan La Kahija (2017) terhadap mahasiswa Universitas Diponegoro menggambarkan sebanyak 45,7% subjek dalam penelitian berisiko mengalami masalah pada kesehatan mentalnya. Selanjutnya, penelitian lain yang dilakukan oleh Kaloeti dkk (2019) pada mahasiswa Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa sebanyak 30,2% mahasiswa mengalami depresi ringan, 14,4% dengan depresi level ambang, 11,3% dengan depresi sedang, dan 2,5% mengalami

depresi berat. Di sisi lain, Fawzy dan Hamed (2017) menyatakan bahwa masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres merupakan kondisi biasa yang dialami mahasiswa. Sepertiga dari mahasiswa dalam penelitian ini mengalami depresi tinggi dengan rata-rata penderita depresi pada mahasiswa lebih tinggi daripada populasi lain. Mahasiswa perempuan digambarkan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Di sisi lain prosentase depresi pada mahasiswa laki-laki perlu mendapatkan perhatian khusus karena adanya kecenderungan kurang pro aktif dalam mencari bantuan atau penanganan (Kumaraswamy, 2013).

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian pada negara lain maupun perguruan tinggi lain di Indonesia yang menggambarkan bahwa masalah kesehatan mental pada mahasiswa berupa depresi, kecemasan, distress psikologis, gangguan makan, perilaku melukai diri sendiri, hingga ide bunuh diri tercatat cukup tinggi (Beiter dkk., 2015; Tresno, Ito, & Mearns, 2010; Zivin, Eisenberg, Gollust, & Golberstein, 2009). Selanjutnya, Beiter dkk (2015) menambahkan bahwa mahasiswa transfer, mahasiswa semester akhir, dan mahasiswa yang tinggal di luar asrama mengalami masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Permasalahan yang muncul akhirnya dapat menghambat pencapaian potensi optimal pada mahasiswa. Tingginya masalah psikologis yang terjadi, menjadikan mahasiswa tidak dapat berfungsi secara optimal serta memengaruhi pencapaian di bidang akademik, baik dalam masa studi yang lebih lama maupun Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang lebih rendah (Bruffaerts, dkk., 2018; Eisenberg, Golberstein, & Hunt, 2009).

Status Kesehatan Mental Mahasiswa

Isu kesehatan mental sangat erat kaitannya dengan mahasiswa dikarenakan adanya berbagai tuntutan dalam menjalankan peran di masyarakat. Mahasiswa dituntut ikut serta dan berperan aktif dalam upaya pencegahan dan pemeliharaan kesehatan mental. Mahasiswa juga merupakan kelompok rentan dengan kesehatan mental karena seringkali dikaitkan dengan tahapan perkembangan yang dilaluinya (Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013). Tuntutan akademik, lingkungan di sekitar kampus, pertemanan, dan adaptasi peran sosial yang baru di masyarakat adalah gambaran kondisi yang harus dihadapi oleh mahasiswa (Hiester, Nordstrom, & Swenson, 2009). Kondisi ini nantinya yang berpengaruh pada

masa depan dan karir (Allan, McKenna, & Dominey, 2014; Leary & DeRosier, 2012). Kemampuan individu untuk memahami pengalaman hidupnya dengan keterbukaan dan penerimaan akan membantu individu tersebut adaptif pada situasi-situasi krisis (Baer, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Meskipun banyak mahasiswa berusaha keras dalam mengidentifikasi gejala *problem* kesehatan mental, namun 42,3% mahasiswa masih kesulitan untuk mengetahui tempat dan menemukan sumber daya yang memadai dalam rangka penanganan masalah psikologis (Gorczynski Sims-schouten, dkk., 2017). Kesehatan mental yang baik merupakan indikator dari proses berpikir yang efektif dan adaptif, emosi yang positif dan seimbang, yang pada akhirnya menghasilkan perilaku yang produktif. Pada konteks perguruan tinggi, kesehatan mental mahasiswa dapat mendukung mahasiswa untuk mengelola diri secara optimal dalam aktivitas akademik serta menunjukkan prestasi akademik yang memuaskan (Slonim, Kienhuis, Benedetto, & Reece, 2015).

Teori *Sensitivity Biological of Context* (BSC) menyebutkan bahwa individu dengan masalah kesehatan mental disebabkan karena adanya reaktif individu dalam menghadapi kesulitan penyesuaian diri dengan lingkungan. Individu yang dapat mengatasi kesulitan dengan lebih baik menunjukkan lebih sedikit masalah psikologis dan perilaku, seperti depresi (Arslan, 2016). Tugade dan Fredrickson (2004) juga menambahkan bahwa individu yang dapat beradaptasi dalam stres didapatkannya dari pengalaman emosional yang dialami sebelumnya. Penelitian Idham, Rahayu, Muhiddun, dan As-Sahih (2019) menghasilkan temuan bahwa tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa termasuk tinggi di mana, individu dengan literasi kesehatan mental yang tinggi ini, lebih memungkinkan dalam mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental secara langsung maupun dengan cara tertentu (Gorczynski Sims-schouten, Hill, & Wilson, 2017).

Teknologi sebagai Intervensi Alternatif dalam Penanganan Isu Kesehatan Mental

Penelitian yang dilakukan oleh Haga dkk (2020) dengan melibatkan 1342 wanita hamil yang terbagi ke dalam dua grup. Peneliti memberikan intervensi berbasis internet yang berjalan selama 44 sesi selama 11,5 bulan, secara bertahap melalui email dan situs web interaktif. Partisipan diminta untuk melaporkan *subjective well-being* selama masa kehamilan hingga 6

bulan pasca persalinan. Hasilnya, dibandingkan dengan kelompok kontrol, para partisipan dalam kelompok eksperimen menunjukkan afek negatif yang lebih rendah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Renfrew dkk (2020) menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan mental berbasis web dan aplikasi seluler meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian melibatkan 605 partisipan yang terlibat secara sukarela. Intervensi dilakukan selama 10 minggu dengan metode mengirimkan email, memberikan dukungan melalui pesan singkat (SMS), serta dukungan melalui *videoconference*. Partisipan diminta untuk mengakses intervensi dan juga mengisi kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap seluruh domain kesejahteraan mental.

Selain bermanfaat secara preventif, penggunaan teknologi juga bermanfaat untuk melakukan intervensi yang bersifat kuratif, diantaranya adalah menurunkan depresi dan kecemasan pada individu. Sebanyak 89 penelitian berbasis teknologi dalam literatur review yang dilakukan oleh Lattie dkk (2019) menunjukkan sebanyak 80% penelitian menggunakan media website sebagai sarana intervensi, lebih lanjut sebanyak 42,47% artikel memaparkan intervensi berbasis teknologi terbukti secara efektif mampu menurunkan depresi dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Renfrew dkk (2020) menambahkan bahwa intervensi menggunakan web dan aplikasi dengan didukung email, sms, serta video conferencing terbukti mampu meningkatkan *psychological wellbeing* pada 605 responden penelitiannya dengan rata-rata berusia 45 tahun. Penelitian menggunakan website juga dikembangkan oleh Lokman dkk (2017) yang diterapkan pada 329 partisipan. Melalui Complaint-Directed Mini-Interventions yang dilakukan selama 3 bulan, menunjukkan adanya pengurangan yang signifikan pada simptomatologi depresi serta penurunan pada masalah tidur (Lokman dkk., 2017). Lebih lanjut, Josephine, Josefine, Philipp, David, dan Harald (2017) dan Görges, Oehler, von Hirschhausen, Hegerl, dan Rummel-Kluge (2018) juga melakukan intervensi berbasis internet pada individu dengan simtom depresi dan menunjukkan pengaruh yang positif pada penurunan tingkat depresi.

Pada kasus kesehatan, Bauer, Percevic, Okon, Meermann, dan Kordy (2003) menggunakan pesan di ponsel untuk perawatan pasien dengan bulimia nervosa dan Karyotaki (2018) menggunakan internet sebagai sarana intervensi pada pasien HIV. Kedua hasil penelitian tersebut

menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada pasien. Intervensi berbasis internet terbukti mampu mengurangi beban psikologis bagi partisipan serta mendorong pengungkapan diri yang lebih besar (Mogle, 2015).

Integrasi Teknologi dan Kesehatan Mental Mahasiswa

Para pelajar saat ini terlahir sebagai *digital native* di mana teknologi seperti komputer, tablet, internet, dan berbagai perangkat lunak yang memudahkan dalam kehidupan sehari-hari telah menjadi bagian dalam kehidupan mereka (Islim & Cirak, 2017). Penelitian oleh Olson, O'Brien, Rogers, dan Charness (2012) menemukan bahwa penggunaan teknologi lebih umum dilakukan oleh generasi muda (usia 17-28 tahun) dibandingkan orang-orang yang lebih tua dilihat dari penguasaan dan frekuensi penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh Hariri dan Al-Hattami (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa mengandalkan teknologi untuk kebutuhan akademik mereka. Minat mahasiswa terhadap teknologi dipengaruhi atas tiga hal yaitu persepsi kegunaan, persepsi kemudahan penggunaan, dan sikap mahasiswa terhadap penggunaan teknologi (Teo & Zhou, 2014). Selain sebagai media komunikasi, teknologi juga dapat digunakan metode pengumpulan data dan intervensi. Teknologi mampu menghubungkan individu ataupun kelompok yang terpisah jarak dan waktu serta kemudahan dalam memberikan umpan balik atau melakukan asesmen secara langsung (Hariri & Al-Hattami, 2017). Penelitian Walsh, White dan Young (2008) menemukan bahwa penggunaan teknologi seperti media ponsel dan internet sebagai sarana intervensi bagi remaja akan meningkatkan partisipasi dan keberhasilan intervensi tersebut. Pelibatan teknologi digital menjadi penting ketika yang menjadi sasaran perlakuan adalah remaja, dikarenakan tingkat familiaritas, kesiapan dan frekuensi penggunaan teknologi dalam berinteraksi cukup tinggi pada fase remaja (Walsh dkk, 2008; Kauer, Reid, Sanci & Patton, 2009).

Perawatan yang kurang memadai terhadap kesehatan mental individu dapat berdampak buruk pada individu. Namun, seringkali individu enggan mencari bantuan karena khawatir terhadap stigma yang ada, kurangnya aksesibilitas (waktu dan biaya), serta kurangnya pengetahuan terhadap layanan apa yang tersedia bagi mereka (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010). Intervensi berbasis teknologi memiliki berbagai keuntungan misalnya ketersediaan untuk dapat diakses 24 jam per hari

secara penuh, menjamin anonimitas, kemudahan akses dari berbagai perangkat (komputer, handphone, tablet, laptop, dan sebagainya) (Papadatou-Pastou, Gooze, Payne, Barrable, & Tzotzoli, 2017).

Teknologi dapat menjadi usaha preventif dalam menghadapi isu-isu kesehatan mental mahasiswa. Salah satu pemanfaatan teknologi yaitu sebagai alat pendeteksi kondisi kesehatan mental. Dewa dkk (2019) mengungkapkan bahwa teknologi membantu individu untuk mendapatkan akses lebih cepat terhadap kesehatan mental. Intervensi kesehatan mental secara digital dinilai efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa (Lattie, Adkins, Winkquist, Stiles-Shields, & Wafford, 2019; Koydemir & Sun-Selisik, 2016). Selain itu, intervensi berbasis teknologi yang ada berdampak pada peningkatan literasi kesehatan mental dan pengurangan stigma yang ada bagi para penyintas (Papadatou-Pastou dkk, 2017).

Media teknologi memainkan peran potensial yang signifikan ketika akan mengembangkan pendekatan untuk meningkatkan kesehatan mental pada populasi universitas. Penelitian menunjukkan bahwa generasi muda atau remaja memiliki ketertarikan untuk mencari informasi mengenai kesehatan mental melalui platform daring (Burns, Davenport, Durkin, Luscombe & Hickie, 2010). Dalam populasi universitas, media digital tampaknya berguna dalam proses skrining, peningkatan literasi kesehatan mental dan membuka akses dukungan dan tirtmen bagi mahasiswa yang berisiko (Drum & Denmark, 2012). Selanjutnya Drum dan Denmark (2012) menyampaikan bahwa pendekatan konseling yang dilakukan secara tatap muka individual atau kelompok cenderung memakan waktu yang biaya dibandingkan pendekatan daring.

Farrer dkk (2013) dalam meta analisis 27 studi yang menggunakan intervensi pendekatan teknologi pada mahasiswa menunjukkan sebanyak 89% target intervensi untuk menurunkan simptom kecemasan dan stres. Penggunaan audio dan video digunakan sebagai media memberikan relaksasi, inokulasi stres dan eksposur. Data menunjukkan bahwa penggunaan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam *setting* digital berguna dalam mengatasi masalah kecemasan, menurunkan simptom depresi. Pendekatan eksposur melalui teknologi virtual realitas berguna untuk mengatasi fobia spesifik. Intervensi yang bersifat preventif juga akan optimal dalam mengatasi beban atau tekanan psikologis ringan yang berpotensi menimbulkan gangguan klinis bila tidak dilakukan deteksi dini.

Penutup

Selain memiliki banyak keunggulan, penggunaan teknologi sebagai sarana intervensi memunculkan berbagai kritik. Salah satu kritik dari penelitian berbasis internet adalah kontrol peneliti yang kurang pada responden (Hocevar & Flanagan, 2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Burckhardt dkk (2015) menunjukkan bahwa intervensi berbasis internet yang dilakukannya terbukti secara signifikan tidak dapat menurunkan kecemasan, dan stress pada responden. Hal ini disebabkan, intervensi yang diberikan memberikan kebebasan pada responden untuk memilih materi intervensi secara mandiri tanpa disertai kontrol yang terstruktur (Burckhardt dkk., 2015). Video dan informasi yang kurang spesifik pada intervensi berbasis teknologi juga dapat memunculkan persepsi yang berbeda dari tujuan intervensi yang diharapkan (Schuster, Pokorny, Berger, Topooco, & Laireiter, 2018). Melalui penelitian tersebut menggambarkan bahwa intervensi berbasis teknologi membutuhkan aturan-aturan yang matang serta alur penggunaan untuk meminimalisir bias dalam penggunaannya.

Lebih jauh, penelitian berbasis teknologi sulit untuk diterapkan pada subjek penelitian yang kurang memiliki kemampuan dalam penggunaannya (Schuster dkk., 2018). Penelitian berbasis teknologi cukup sulit diterapkan pada negara-negara yang belum maju atau daerah-daerah terbelakang (Schuster dkk, 2018), pada partisipan dengan masalah menopause (Lindh-Åstrand dkk., 2015) dan partisipan dengan gangguan pendengaran (Manchaiah, Rönnerberg, Andersson, & Lunner, 2014). Andersson (2018) menambahkan bahwa optimalisasi keberhasilan intervensi berbasis internet tidak dapat dilakukan secara penuh tanpa didukung dengan intervensi secara *face-to-face*. Dalam artian, tetap dibutuhkan peran serta dari konselor dalam monitoring serta pendampingan pada subjek intervensi.

Hal lain yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan intervensi digital yang lebih efektif di masa depan adalah keterlibatan pengguna secara interaktif. Penggunaan aktif platform intervensi oleh pengguna menunjukkan keberhasilan intervensi, sehingga diperlukan inovasi desain dan jenis intervensi yang akan meningkatkan partisipasi aktif partisipan. Namun seberapa interaktifnya suatu intervensi sangat dipengaruhi oleh kompleksitas permasalahan dan karakteristik partisipan. Misalnya untuk

mengajarkan tentang perilaku hidup sehat, intervensi yang intens dan interaktif sangat diperlukan untuk memotivasi perubahan perilaku. Hal ini tentu saja berbeda bila karakteristik partisipan adalah mereka dengan penyakit kronis dan memiliki tingkat pendidikan rendah, di mana platform dengan desain, aktivitas dan informasi sederhana akan jauh lebih bermanfaat.

Inti dari masyarakat 5.0 adalah keseimbangan antara teknologi dan individu, sehingga penggunaan intervensi berbasis teknologi dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental mahasiswa perlu memperhatikan hal penting seperti pemberdayaan dan edukasi yang didapatkan mahasiswa sebagai pengguna intervensi. Platform digital menghadirkan bentuk baru terkait *self-care*, di mana pengguna mendapatkan dukungan perubahan bersifat anonim yang diimplementasikan dalam instruksi, saran yang perlu diikuti.

Daftar Pustaka

- Allan, J.F., McKenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of resilience: Profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42, 9-25. doi: 10.1080/03069885.2013.793784
- Andersson, G. (2018). *Internet interventions: Past, present and future. Internet Interventions*, 12, 181-188. doi:10.1016/j.invent.2018.03.008
- Arslan, G. (2016). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse & Neglect*, 52, 200-209.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Bauer, S., Percevic, R., Okon, E., Meermann, R., & Kordy, H. (2003). Use of text messaging in the aftercare of patients with bulimia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 11, 279-290. doi: 10.1002/erv.521
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression,

- anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237. doi:10.1080/10478400701598298
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R.P., Cuijper, P., Demyttenaere, K., ..., Kessler, R.C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97-103. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.044.
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., Miller, L.M., Talbot, E., & Lum, A. (2015). A web-based adolescent positive psychology program in schools: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 17, 187-198. doi:10.2196/jmir.4329
- Dewa, L. H., Lavelle, M., Pickles, K., Kalorkoti, C., Jaques, J., Pappa, S., & Aylin, P. (2019). Young adults' perceptions of using wearables, social media and other technologies to detect worsening mental health: A qualitative study. *PLOS ONE*, 14, 1-14. doi: 10.1371/journal.pone.0222655.
- Drum, D. J., & Denmark, A. B. (2012). Campus suicide prevention: bridging paradigms and forging partnerships. *Harvard Review of Psychiatry*, 20, 209-221. doi: 10.3109/10673229.2012.712841
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J.B. (2009). Mental health and academic success in college. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9, 1-35.
- Farrer, L., Gulliver, A., Chan, J. K., Batterham, P. J., Reynolds, J., Caele, A., ... & Griffiths, K. M. (2013). Technology-based interventions for mental health in tertiary students: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 15, 1-10.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186-194.
- Gorczynski, P., Sims-schouten, W., Hill, D., & Wilson, J.C. (2017). Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12, 111-120.
- Görge, F., Oehler, C., von Hirschhausen, E., Hegerl, U., & Rummel-Kluge, C. (2018). GET.HAPPY-Acceptance of an internet-based self-

- management positive psychology intervention for adult primary care patients with mild and moderate depression or dysthymia: A pilot study. *Internet Interventions*, 12, 26–35. doi:10.1016/j.invent.2018.03.001
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 1-9.
- Haga, S. M., Kinser, P., Wentzel-Larsen, T., Lisøy, C., Garthus-Niegel, S., Slinning, K., & Drozd, F. (2020). Mamma Mia – A randomized controlled trial of an internet intervention to enhance subjective well-being in perinatal women. *The Journal of Positive Psychology*, 1-9 doi: 10.1080/17439760.2020.1738535.
- Hariri, M. T., & Al-Hattami, A. A. (2017). Impact of students' use of technology on their learning achievements in physiology courses at the University of Dammam. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 12, 82-85. doi: 10.1016/j.jtumed.2016.07.004.
- Hiester, M., Nordstrom, A. H., & Swenson, L. M. (2009). Stability and change in parental attachment and adjustment outcomes during the first semester transition to college life. *Journal of College Student Development*, 50, 521-538. doi:10.1353/csd.0.0089
- Hocevar, K. P., & Flanagan, A. J. (2017). Online Research Methods, Quantitative. *The International Encyclopedia of Communication Research Methods*, 1-8. doi: 10.1002/9781118901731.iecrm0174
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatry Resilience*, 47, 391-400. doi: 10.1016/j.jpsychires.2012.11.015
- Idham, A.F., Rahayu, P., Muhiddun, S., & As-Sahih, A.A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11, 12-20. doi:10.31289/analitika.v11i1.2294.
- Islim, O. F., & Cirak, N. S. (2017). Technology and college students: What faculty members think about the use of technology in higher education. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 5, 51-67.
- Josephine, K., Josefine, L., Philipp, D., David, E., & Harald, B. (2017). Internet- and mobile-based depression interventions for people with diagnosed depression: A systematic review and meta-analysis.

- Journal of Affective Disorders*, 223, 28-40. doi:10.1016/j.jad.2017.07.021
- Kaloeti, D.V.S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S., & Hanafi, S. (2018). Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among Indonesian university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24, 177-184. doi: 10.1080/02673843.2018.1485584.
- Karyotaki, E. (2018). *Internet-based interventions for people with HIV and depression. The Lancet HIV*. doi:10.1016/s2352-3018(18)30172-3
- Kauer, S. D., Reid, S. C., Sanci, L., & Patton, G. C. (2009). Investigating the utility of mobile phones for collecting data about adolescent alcohol use and related mood. Stress and coping behaviours: Lesson and recommendations. *Drug Alcohol Review*, 28, 25-30.
- Koydemir, S., & Sun-Selisik, Z. E. (2016). Well-being on campus: testing the effectiveness of an online strengths-based intervention for first year college students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 44, 434-446. doi:10.1080/03069885.2015.1110562.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International Review Of Social Sciences And Humanities*, 5, 135-143.
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21. doi:10.2196/12869
- Lattie, E. G., Adkins, E., Winkquist, N., Stiles-Shields, C., & Wafford, Q. E. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21, doi:doi.org/10.2196/12869.
- Leary, K.A. & DeRosier, M.E. (2012). Factors promoting positive adaptation and resilience during the transition to college. *Psychology*, 3, 1215-1222. doi:10.4236/psych.2012.312A180
- Lindh-Åstrand, L., Spetz Holm, A.-C., Sydsjö, G., Andersson, G., Carlbring, P. & Nedstrand, E. 2015. Internet-delivered applied relaxation for vasomotor symptoms in postmenopausal women: Lessons from a

- failed trial. *Maturitas*, 80, 432-434. doi: 10.1016/j.maturitas.2015.01.010
- Lokman, S., Leone, S. S. , Sommers-Spijkerman, M. , van der Poel, A., Smit. F., Boon, B. (2017). Complaint-directed mini-interventions for depressive complaints: a randomized controlled trial of unguided web-based self-help interventions. *Journal of Medical Internet Research*, 19, 4-21. doi:10.2196/jmir.6581
- Manchaiah, V. K. C., Rönnerberg, J., Andersson, G. & Lunner, T. (2014). Use of the 'patient journey' model in the internet-based pre-fitting counseling of a person with hearing disability: Lessons from a failed clinical trial. *BMC Ear, Nose and Throat Disorders*, 14, 1-7. doi:10.1186/1472-6815-14-3
- Mogle, J. (2015). Internet-Based Assessment. *The Encyclopedia of Adulthood and Aging* , 1–5. doi:10.1002/9781118521373.wbeaa172
- Olson, K. E., O'Brien, M. A., Rogers, W. A., & Charness, N. (2011). Diffusion of technology: Frequency of use for younger and older adults. *Ageing international*, 36 , 123-145. doi: 10.1007%2Fs12126-010-9077-9.
- Papadatou-Pastou, M., Gooze, R., Payne, E., Barrable, A., & Tzotzoli, P. (2017). A review of web-based support systems for students in higher education. *International Journal of Mental Health Systems*, 11, doi: 10.1186/s13033-017-0165-z.
- Renfrew, M. E. , Morton, D. P. , Morton, J. K. , Hinze, J. S. , Beamish, P. J. , Przybylko, G., & Craig, B. A. (2020). A web- and mobile app-based mental health promotion intervention comparing email, short message service, and videoconferencing support for a healthy cohort: randomized comparative study. *Journal of Medical Internet Research*, 22, 15592-15609. doi:10.2196/15592
- Salma, S., Rahmandani, A., & La Kahija, Y.F. (2017). Psychological distress among university student: An exploratory study. *Advanced Science Letters*, 23 , 3471-3473. doi:10.1166/asl.2017.9136.
- Schuster, R., Pokorny, R., Berger, T., Topooco, N., Laireiter, A.R. (2018). The advantages and disadvantages of online and blended therapy: Survey study amongst licensed. *Journal of Medical Internet Research*, 20, 11007-11022. doi:10.2196/11007
- Slonim, J., Kienhuis, M., Benedetto, M.D., Reece, J. (2015). The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological

- distress in medical students. *Medical Educational Online*, 20. doi: 10.3402/meo.v20.27924.
- Shiroishi, Y., Uchiyama, K., & Suzuki, N. (2018). Society 5.0: For human security and well-being. *Computer*, 51, 91-95. doi: 10.1109/MC.2018.3011041
- Teo, T., & Zhou, M. (2014). Explaining the intention to use technology among university students: A structural equation modeling approach. *Journal of Computing in Higher Education*, 26, 124-142. doi: 10.1007/s12528-014-9080-3.
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-inurious behavior and suicide attempts among Indonesian college students. *Death Studies*, 36, 627-639. doi:10.1080/07481187.2011.604464.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal Personality Social Psychology*, 86, 320-333.
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, 31, 77-92
- Zivin, K., Eisenberg, D., Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problem and need in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, 117, 180-185. doi:10.1016/j.jad.2009.01.001.

Multimedia dan Teknologi bagi Anak dengan *Autism Spectrum Disorder (ASD)*

Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi., M.Si.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
dn.psiundip@gmail.com

Pendahuluan

Autisme tidak hanya menjadi fenomena kecil yang terjadi di tengah-tengah masyarakat Indonesia. Lebih dari itu, autisme kini semakin banyak menjangkit orang Indonesia, khususnya anak-anak. Hal tersebut didukung dengan semakin bertambahnya angka prevalensi penderita gangguan autisme di Indonesia dari tahun ke tahun (Desiningrum, 2016). Autisme sendiri merupakan gangguan yang meliputi area kognitif, emosi, perilaku, sosial, termasuk juga ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekelilingnya. Anak autis akan tumbuh dan berkembang dengan cara yang berbeda dibandingkan dengan anak-anak normal lainnya. Hal tersebut disebabkan oleh terjadinya penurunan kemampuan kognisi secara bertahap (Chan, Lam, Law, & Cheung, 2018).

Autisme adalah gangguan pada otak, otak sulit menangkap sinyal atau informasi dari luar. Sinyal atau informasi dari luar masuk melalui indera kita seperti mata dan telinga. Seorang dengan autisme menangkap atau mencerna sinyal-sinyal dari luar secara terpisah-pisah. Dia tidak bisa mengaitkan satu dengan lainnya, ia juga tidak mengerti sebab-akibat. Ini membuatnya sulit berfungsi dengan baik dalam kelompok atau masyarakat (Volkmar & Pauls, 2003).

Banyak individu dengan *autism spectrum disorder* (ASD) menampilkan minat dan aktivitas yang terbatas dan berulang serta memiliki gangguan dalam interaksi sosial timbal balik dan aktivitas imajinatif, yang semuanya dapat memengaruhi kemampuan bermain dan belajar dari orang lain (Wolfberg, Bottema-beutel, & Dewwit, 2012). Autisme tidak terikat IQ. Gejala ini bisa muncul pada berbagai tingkat kecerdasan. Autisme bisa diidap oleh penyandang cacat, tapi seorang dengan IQ tinggi juga bisa mengidap autisme yang biasanya digolongkan dalam *syndrome Asperger*. Individu *Asperger* biasanya sulit dalam berkontak sosial dan

bidang yang diminatinya umumnya sangat terbatas. Tidak jarang orang semacam itu justru sangat cerdas, tapi agak aneh (Donnelly, 2015).

Pada dasarnya individu dengan ASD memiliki keterbatasan dalam pemikiran yang bersifat abstrak dan konseptual, sehingga seringkali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Anak-anak ini juga menunjukkan perilaku tidak wajar yang mengindikasikan peningkatan stres sehingga bisa menimbulkan hilangnya kontrol diri anak. Stres bisa dikurangi ketika anak-anak dengan ASD ini bisa keluar dari situasi yang menekan. Membuat program untuk membantu anak-anak menghadapi stres sangat disarankan. Studi ini merupakan telaah literatur mengenai media yang dapat digunakan untuk mengatasi stres pada anak dengan ASD.

Karakteristik *Autism Spectrum Disorder* (ASD)

Karakteristik khas yang ada pada anak dengan ASD (Dirfloortime, 2018), adalah:

1. Defisit dalam timbal balik sosial-emosional, misalnya, dari pendekatan sosial yang tidak normal dan ketidakmampuan dalam membangun percakapan bolak-balik yang normal; tidak mampu berbagi minat, emosi, atau saling memengaruhi; kegagalan untuk memulai atau menanggapi interaksi sosial.
2. Defisit dalam perilaku komunikatif nonverbal dalam interaksi sosial, misalnya, komunikasi verbal dan nonverbal yang kurang terintegrasi kelainan kontak mata dan bahasa tubuh atau defisit dalam memahami dan menggunakan gerakan tubuh dalam berkomunikasi; kurangnya ekspresi wajah dan komunikasi nonverbal.
3. Defisit dalam mengembangkan, memelihara, dan memahami hubungan, misalnya, kesulitan dalam menyesuaikan perilaku dengan berbagai konteks sosial, kesulitan dalam berbagi permainan imajinatif atau dalam berteman, tidak adanya minat pada teman sebaya.
4. Gerakan motorik yang stereotip atau berulang, baik dalam penggunaan benda atau ucapan (misalnya, stereotip motorik sederhana, menjejerkan mainan atau membalikkan benda-benda, echolalia, penggunaan frasa tertentu).
5. Selalu menginginkan kesamaan, kepatuhan yang tidak fleksibel terhadap rutinitas, atau pola ritual perilaku verbal atau nonverbal (misalnya, tidak suka pada perubahan kecil, kesulitan dengan transisi, pola berpikir yang

kaku, ritual ucapan, perlu menempuh rute yang sama atau makan makanan yang sama setiap hari).

6. Minat yang sangat terbatas, terpaku pada intensitas atau fokus yang tidak normal (misalnya, keterikatan yang kuat atau keasyikan dengan objek yang tidak biasa, minat yang terlalu terbatas atau minat yang gigih).
7. Hiper atau hiporeaktif terhadap input sensorik atau minat yang tidak biasa pada aspek sensorik lingkungan (misalnya, ketidakpedulian terhadap suhu/rasa sakit, respons negatif terhadap suara atau tekstur tertentu, mencium atau menyentuh objek, daya tarik visual dengan cahaya atau gerakan).

Penting untuk dicatat bahwa ketika autisme dipahami dan ditangani dengan tepat, serta diterima oleh lingkungan, potensi seseorang dengan ASD tidak kurang dari seseorang yang didiagnosis *neurotipe* (misalnya pencemas). Banyak ahli atau profesional memandang autisme sebagai sesuatu yang perlu dikelola atau dikendalikan. Pada dasarnya autisme merupakan keanekaragaman saraf yang perlu dipahami. Setelah dipahami, maka potensi individu dengan ASD dapat dikembangkan. Seorang anak dengan diagnosis ASD berdasarkan pengamatan perilaku yang diuraikan di atas, bisa memiliki pola perkembangan dan fungsi yang unik. Setiap anak memiliki keunikan dalam pemrosesan sensorik dan informasi lainnya, dan perencanaan motoriknya (kemampuan untuk merencanakan dan melakukan tindakan). Beberapa anak terlalu reaktif terhadap sensasi, seperti sentuhan dan suara, sementara yang lain di bawah reaktif. Beberapa anak memiliki ingatan pendengaran yang relatif kuat, dan dapat menghafal seluruh naskah; yang lain memiliki ingatan visual yang relatif kuat. Beberapa anak dapat merencanakan dan melakukan sejumlah tindakan secara berurutan, seperti naik ke atas, mendapatkan mainan dan membawanya kembali, sementara yang lain hanya dapat melakukan satu tindakan pada satu waktu, menjadi sangat terfragmentasi dalam diri anak (APA, 2013).

Selain perbedaan dalam pemrosesan sensorik dan perencanaan motorik, anak-anak dengan ASD inipun berbeda dalam penguasaan dasar berinteraksi, berkomunikasi, dan berpikir. Beberapa anak-anak dengan ASD dapat membentuk hubungan dan terlibat dalam komunikasi dua arah meskipun tidak seperti anak pada umumnya, sementara yang lain tampaknya sangat mementingkan diri sendiri dan tanpa tujuan. Beberapa

anak dapat fokus dan terlibat dengan yang lain dalam komunikasi bolak-balik dengan cara yang terbatas, anak ASD lainnya kesulitan menggunakan bahasa secara bermakna atau menghubungkan ide-ide bersama untuk pemikiran logis dan reflektif. Karakter yang berbeda menjadikan jalan anak menuju pemulihan melalui proses terapi yang dibutuhkan menjadi sangat bervariasi (Zhou, Yin, Wang, & Wang, 2019).

Anak dengan ASD seharusnya tidak dianggap sebagai seorang yang selalu berperilaku menyimpang atau ingin menyakiti perasaan orang lain atau mencoba membuat hidup menjadi sulit bagi orang lain. Seseorang dengan ASD jarang bisa bersikap manipulatif. Umumnya perilaku mereka merupakan hasil dari usaha mereka untuk keluar dari pengalaman yang menakutkan, atau membingungkan. Penderita autisme, secara alami karena ketidakmampuan mereka, memiliki sifat egosentris. Kebanyakan penderita autisme menghadapi masa-masa sulit untuk bisa memahami reaksi orang lain karena adanya ketidakmampuan mempersepsi lingkungan (Cadman dkk, 2012).

Otak Anak Autis Bekerja dengan Cara Beda

Anak-anak penyandang autisme ternyata menggunakan otaknya dengan cara yang berbeda dengan orang lain. Hal ini mungkin menjelaskan mengapa beberapa anak autis memiliki kemampuan menghafal dan mampu menggambar objek dengan sangat detail (Desiningrum, 2019).

Menurut para peneliti, pada penyandang autisme area otak yang berkaitan dengan fungsi informasi visual sangat berkembang. Sementara itu, bagian otak lainnya kurang aktif terutama pada area yang berkaitan dengan pembuatan keputusan dan perencanaan. Hal tersebut menjelaskan mengapa beberapa penyandang autisme biasanya lebih unggul dalam hal tugas-tugas visual, misalnya menggambar sesuatu dengan sangat akurat dan detail. Akan tetapi, anak autis biasanya kesulitan menerjemahkan ekspresi wajah (Garrecht & Austin, 2011).

Kemampuan lebih pada individu dengan autisme berada pada area otak yang berkaitan dengan fungsi informasi visual. Para peneliti percaya bahwa temuan ini bisa mengarah pada cara-cara baru untuk membantu penyandang autisme hidup dengan kondisi lebih baik. Individu dengan autisme bisa membaca dan menangkap informasi melalui metode melek huruf yang dipandang lebih efektif dan alami daripada metode biasa (Meirsschaut, Roeyers, & Warreyn, 2010).

Terdapat suatu kecenderungan orang-orang berpikir bahwa autisme adalah suatu bentuk dis-organisasi otak, namun sebenarnya faktanya berbeda, individu dengan autisme memiliki re-organisasi dari otak. Para ahli yang menangani autisme juga menganggap temuan penelitian ini sebagai hasil yang signifikan. Autisme seharusnya tidak hanya dilihat sebagai suatu kondisi dengan kesulitan perilaku, tetapi juga harus dikaitkan dengan keahlian khusus yang ada pada individu dengan autisme. Terdapat wawasan mengenai cara penyandang autisme yang unik dalam melihat lingkungannya dan hal ini dapat membantu keluarga dan profesional untuk memahami sebagian dari perilaku penyandang autisme. Mengetahui kekuatan dan kelemahan dari anak dengan autisme dapat membantu *caregiver* untuk lebih memahami kebutuhan anak dan memaksimalkan potensi mereka (Ulofoshio, 2018).

Suatu penelitian menemukan penjelasan mengapa orang dengan autisme sering menunjukkan satu bagian yang kuat untuk fokus dan perhatian. Individu dewasa dengan autisme mengembangkan cara-cara sendiri dalam menjalani pengalaman hidup, bisa dengan mencari tempat yang tenang atau menyalurkan pada seni visual yang dapat membantu mereka memproses informasi serta memberikan orang lain wawasan bagaimana mereka melihat dunia (Huang dkk., 2014).

Media Teknologi

Ketidakmampuan untuk berkomunikasi secara efektif memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup, akses pendidikan, dan pengembangan keterampilan dan hubungan sosial. Rasa frustrasi karena tidak mampu berkomunikasi dapat menyebabkan tantangan perilaku negatif juga (Knafl, Frisk-Pados, vanRiper, Estrem, & Thoyre, 2018).

Menggunakan perangkat seperti tablet dan perangkat genggam lainnya adalah alat yang berguna karena mereka fleksibel dan portabel, tidak seperti perangkat AAC khusus lainnya yang sering kali bisa berat dan rumit. Perangkat genggam mudah dibawa dan dapat mempromosikan penerimaan rekan. Layar sentuh dan tata letak lebih mudah diakses oleh individu dengan kesulitan belajar atau koordinasi—geser dan ketukan lebih mudah daripada mengetik. Teknologi dapat meningkatkan komunikasi dengan orang lain melalui penggunaan email atau SMS yang tepat waktu, yang menghemat biaya dan waktu. Teknologi memungkinkan adaptasi dan motivasi (Boyd, Hayes, & Ringland, 2014).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa seiring perkembangan teknologi komunikasi baru yang berkembang pada tingkat yang meningkat setiap tahun, kompetensi dan kesadaran anak-anak terhadap teknologi tersebut juga meningkat. Meningkatnya penggunaan teknologi oleh anak-anak menyiratkan praktik pendidikan dan komunikasi karena sekarang merupakan faktor lingkungan yang umum dalam kehidupan mereka (Watt, 2010). Anak-anak sekarang sering disebut sebagai "penutur asli" teknologi. Ini sering berlaku untuk siswa dengan ASD juga. Banyak orang di spektrum autistik lebih nyaman berinteraksi dengan benda mati seperti komputer atau *iPad*. Juga banyak orang adalah pembelajar visual dan memiliki keterampilan teknologi yang kuat (Cheng & Ye, 2010).

Sampai saat ini, sebagian besar *iPad* digunakan untuk hiburan dan bermain game. Meskipun beragam penggunaan teknologi untuk anak-anak autis terus mendapat perhatian terbatas, meskipun fakta bahwa teknologi cenderung menjadi bidang minat tinggi bagi banyak dari anak-anak ini, kita sekarang tahu bahwa itu dapat digunakan secara efektif untuk tidak hanya hiburan dan sebagai perangkat AAC, tetapi juga untuk membantu mengajar bidang akademik, keterampilan sosial, pemodelan video, penguatan, terapi wicara/bahasa, keterampilan motorik halus, dukungan visual, keterampilan hidup fungsional, keterampilan organisasi, dan peningkatan kemandirian (Boyd dkk., 2014).

Berbagai mode teknologi dapat digunakan untuk anak autis untuk meningkatkan: (1) pemahaman menyeluruh tentang lingkungan mereka; (2) keterampilan komunikasi yang ekspresif; (3) keterampilan interaksi sosial; (4) keterampilan perhatian; (5) keterampilan motivasi; (6) kemampuan berorganisasi; (7) kemampuan akademis; dan (8) kemandirian.

Technologi dapat Mengurangi Stres untuk Anak Dengan Autisme (Long, 2018)

Menavigasi penggunaan teknologi dengan anak-anak tidak pernah mudah dan bagi orangtua dari anak-anak yang didiagnosis dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD), tantangan-tantangan itu bisa menjadi semakin kompleks. Sementara pengalaman pengasuhan terhadap anak dengan ASD bervariasi: *caregiver* kadang memberikan stimulasi berlebihan, merasa frustrasi, dan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan anak ASD. Suatu studi menemukan bahwa teknologi tertentu dapat secara langsung mengatasi stres umum untuk anak-anak dengan ASD, mengurangi stimulasi

berlebihan, dan mendorong pembelajaran dan komunikasi. Untuk mengatasi kebutuhan spesifik setiap anak, orangtua dapat mengimplementasikan alat teknologi baru secara perlahan dengan perhatian penuh pada anak (Wojciechowski & Al-Musawi, 2017).

Orangtua sebaiknya melihat dengan hati-hati apa yang dibutuhkan anak dan keluarga, kemudian menerapkan teknologi untuk memenuhi kebutuhan itu. Clarke menyarankan untuk menolak godaan untuk memperkenalkan perangkat atau teknologi baru tanpa mengatasi kebutuhan khusus anak agar tidak ada stimulasi yang berlebihan (Bölte, Golan, Goodwin, & Zwaigenbaum, 2010). Ada beberapa tips dalam menerapkan teknologi bagi anak dengan ASD, yaitu:

1. Mengurangi *sensori overload* dan stres

Orangtua perlu untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik anak dengan ASD. Bantuan teknologi dapat membuat pengasuhan anak menjadi lebih mudah, membantu orangtua menciptakan lingkungan yang aman, dan mendorong anak untuk berkembang. Perangkat teknologi bisa menjadi hal yang menyenangkan bagi anak dan menjadi variasi pengasuhan orangtua di samping terapi-terapi yang dijalankan pada anak dengan ASD, dan orangtua harus memastikan keselamatan dan keamanan bagi anak.

2. Perangkat teknologi

Orangtua bisa menerapkan jenis teknologi yang dapat diakses oleh anak-anak dengan autisme, seperti *iPad*, *iTouch*, dan *iPhone*. Alat sederhana seperti *iPad* dapat membantu meningkatkan kemampuan anak dengan ASD untuk memahami input, seperti mendengarkan dan membaca, serta berkomunikasi melalui berbicara dan menulis. Perangkat elektronik yang ramah pengguna bisa membantu anak untuk merespons input dan perintah yang dapat diprediksi, sehingga dapat mengurangi frustrasi untuk anak dengan ASD.

iPad dan perangkat teknologi komunikasi pintar lainnya juga menawarkan berbagai aplikasi dan alat belajar yang dapat membantu anak membangun keterampilan untuk berinteraksi dengan orang lain dan mengekspresikan diri. *iPad* bahkan dapat menjadi solusi agar anak dapat menstimulasi diri dengan cara yang lebih tenang dan aman daripada perilaku lain, seperti mengepakkan tangan, memekik, atau suara berulang.

3. Sistem keamanan rumah

Perangkat keamanan rumah —seperti alarm pintu dan jendela, kamera keamanan, dan kunci yang terhubung Wi-Fi— dapat meningkatkan

kemandirian untuk anak dengan ASD. Perangkat ini memberikan perlindungan 24 jam bagi aktivitas anak dan bisa memberikan notifikasi tambahan dengan pengaturan mengatasi masalah yang lebih kecil seperti lampu kamar mandi yang dibiarkan menyala atau jendela yang dibiarkan terbuka.

Sistem keamanan juga bisa dibuat lebih spesifik sesuai karakteristik anak. Misalnya, melindungi anak-anak yang dominan pada komunikasi nonverbal dan terbiasa lari keluar rumah. Lebih lanjut dapat membantu mengurangi stres orangtua dan anak-anak.

4. Teknologi komunikasi

Sekitar 20% hingga 30% anak dengan ASD tidak dapat berkomunikasi secara verbal. Tantangan ini dapat menjadi sumber stres yang konstan bagi anak jika mereka tidak dapat mengekspresikan diri atau mengomunikasikan kebutuhan mereka. Dalam kasus ini, teknologi dapat membantu memberikan model komunikasi alternatif sebagai pintu gerbang menuju ekspresi diri, yang secara signifikan dapat meningkatkan kualitas hidup anak secara keseluruhan.

Teknologi bisa menjadi pedang bermata dua untuk anak-anak dengan ASD. Pengenalan yang cermat atas perangkat teknologi dengan memberikan batasan penggunaannya secara tegas dapat membantu anak menyesuaikan diri dengan menggunakan berbagai perangkat teknologi tanpa risiko stimulasi berlebihan. Teknologi bukan "obat ajaib" untuk autisme, dan terdapat batasan efektivitas penggunaannya, sehingga sangat penting untuk mempertimbangkan kebutuhan anak sebelum memilih perangkat teknologi tertentu. Jika orangtua menemukan perangkat yang dirasa sesuai dengan karakteristik anak, maka teknologi ini dapat memberikan dampak positif yang luas untuk mengurangi stres anak dan mengatasi masalah pengasuhan anak dengan ASD. Namun bagaimanapun, aktivitas *offline* dan interaksi tatap muka dengan orangtua dan anggota keluarga lainnya tetap menjadi hal utama dan penting bagi stimulasi perkembangan anak dengan ASD.

Teknologi Inovatif (Bölte dkk, 2010)

Teknologi berhubungan dengan kebutuhan manusia sehari-hari. Teknologi menjadi pengetahuan tentang instrumen untuk membantu manusia mengendalikan dan beradaptasi dengan lingkungan. Penggunaan

teknologi bisa bermanfaat termasuk pada individu dengan *Autism Spectrum Disorders* (ASD) (Valencia, Rusu, Quinones, & Jamat, 2019).

Autism Speaks, salah satu penyandang dana penelitian autisme terbesar di dunia internasional, mendukung Teknologi Inovatif untuk Inisiatif Autisme¹ yang dimulai oleh *Cure Autism Now* untuk meningkatkan dan mempercepat laju penelitian dan perawatan autisme dengan mempromosikan kolaborasi antara teknologi, desainer, insinyur, dan berbagai pemangku kepentingan di komunitas ASD.

Kemajuan teknologi berpotensi mengarah pada strategi pengobatan baru yang lebih efektif dan meningkatkan kualitas hidup individu dengan ASD serta keluarga mereka. Teknologi dapat berupa penggunaan internet, komunitas online, pendidikan dan permainan melalui komputer/laptop, metronom interaktif, pemodelan video, DVD, realitas virtual, perangkat komunikasi, dan telekomunikasi (Goodwin, 2008).

Teknologi komputer dan internet sudah mengubah kehidupan banyak orang termasuk para penyandang ASD. Komputer dapat membantu memberikan kompensasi masalah verbal dan menjadi media interaksi individu ASD dengan para ahli dan orang-orang di sekitarnya. Mereka juga memungkinkan cara-cara komunikasi, sosialisasi, pembelajaran, dan menjadi pilihan pekerjaan baru. Media teknologi komputer secara khusus dikembangkan untuk membantu orang-orang dengan ASD dan program pelatihan berbasis komputer telah banyak menjadi perhatian ilmuwan (Bölte, 2004).

Beberapa program untuk meningkatkan literasi, keterampilan adaptif, keterampilan komunikasi sosial, dan deteksi emosi telah dikembangkan dan dievaluasi (Golan & Baron-Cohen, 2006, Golan dkk., 2010). Hampir semua studi tentang media menunjukkan bahwa keterampilan terbatas bisa diajarkan secara efektif dengan pelatihan komputer dan dapat menstimulasi perubahan aktivasi otak fungsional (Bölte dkk, 2006).

Teknologi Asistif (Upbility, 2020)

Menurut Undang-Undang Bantuan Terkait Teknologi untuk Individu Penyandang Cacat tahun 1988 (Hukum Publik 100-407 dalam Upbility, 2020), teknologi asistif merujuk pada setiap item, peralatan, atau sistem produk, baik yang diperoleh secara komersial, di luar rak, dimodifikasi atau disesuaikan, yang digunakan untuk meningkatkan, mempertahankan, atau

meningkatkan kemampuan fungsional individu penyandang cacat. Layanan teknologi bantuan adalah layanan apa pun yang secara langsung membantu individu penyandang cacat dalam pemilihan, akuisisi, atau penggunaan perangkat teknologi bantuan.

Biasanya, anak-anak dengan autisme memproses informasi visual lebih mudah daripada informasi pendengaran. Penggunaan perangkat teknologi bantu terhadap anak-anak ini, memberi mereka informasi melalui area pemrosesan terkuat (visual). Oleh karena itu, berbagai jenis teknologi dari teknologi "rendah" ke teknologi "tinggi" bisa dimasukkan ke dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kemampuan fungsional anak-anak dengan autisme (Lorenzo, Lledo, Pomares, & Roig, 2016).

Banyak orang dengan ASD adalah pemikir visual. Menurut Temple Grandin, penulis, pembicara, dan seorang individu dengan ASD, gambar adalah bahasa pertama mereka, dan kata-kata adalah bahasa kedua mereka. Sebagai pemikir konkret, literal, visual, individu dengan autisme dapat memproses informasi dengan lebih baik ketika mereka melihat gambar atau kata-kata untuk membantu mereka memvisualisasikan informasi. Teknologi hanya membuat gambar visual lebih mudah diakses oleh individu dengan ASD. Grafik komputer menangkap dan mempertahankan perhatian mereka (Wojciechowski & Al-Musawi, 2017).

Beberapa individu dengan ASD mungkin memiliki sensitivitas pendengaran dan lebih mampu merespons suara yang lebih rendah. Menggunakan komputer, dapat dikondisikan level suara yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing anak.

Beberapa individu dengan autisme tidak dapat bekerja dengan urutan yang kompleks. Teknologi dapat mengurangi jumlah langkah yang diperlukan untuk penyelesaian tugas atau memberikan representasi visual dari langkah-langkah tugas secara berurutan. Contoh aplikasi yang digunakan untuk tugas pengurutan adalah *Sequencing Tasks: Life Skills*. Opsi pengurutan adalah daftar kata yang dicetak, kata-kata, dan gambar, hanya gambar, suara/tidak ada suara, dan lain-lain.

Seringkali individu dengan ASD mengalami kesulitan dengan keterampilan motorik halus, sehingga menulis menjadi sulit. Teknologi membantu mengurangi frustrasi mengenai tulisan tangan atau menggambar. Menggunakan keyboard, layar sentuh, atau aplikasi ucapan

dapat mengurangi kesulitan dan frustrasi, sehingga meningkatkan keasyikan belajar bagi individu.

Beberapa individu dengan ASD tidak menggunakan ucapan untuk komunikasi. Pada saat stres tinggi, mereka mungkin perlu augmentasi tambahan untuk menghasilkan pikiran dan kata-kata verbal. Individu dengan ASD dapat menggunakan teknologi sebagai perangkat yang membantu mereka mengekspresikan diri mereka dengan lebih lancar. Anak-anak dengan autisme nonverbal merasa lebih mudah untuk mengaitkan kata-kata dengan gambar jika mereka melihat kata-kata yang tercetak dan gambar bersama. Web dapat memberikan akses tanpa batas ke gambar dan kata-kata (Wojciechowski & Al-Musawi, 2017).

Diperkirakan bahwa beberapa individu dengan autisme tidak dapat melihat dan mendengarkan pada saat yang sama. Sistem sensor mereka tidak dapat memproses input visual dan auditori secara simultan. Menggunakan teknologi dapat membantu mereka secara bertahap dalam meningkatkan kemampuan menggunakan keduanya atau bergantian antara input visual dan auditori (Lorenzo dkk, 2016).

Beberapa anak autis akan belajar membaca secara fonetis dan yang lain akan belajar secara visual dengan seluruh kata. Output suara membantu dengan penguatan pendengaran, dan grafik komputer dapat membantu siswa memvisualisasikan kata-kata dan karenanya, meningkatkan keterampilan membaca mereka. Banyak individu dengan autisme mengalami kesulitan dengan fungsi eksekutif dan berjuang dengan keterampilan organisasi dan regulasi diri. Dalam media teknologi ada beberapa aplikasi yang akan membantu dalam mengorganisasi dan meregulasi diri melalui kalender, jadwal, dan sistem kerja (Watt, 2010).

Teknologi pendampingan/bantu/*assistive* memungkinkan anak-anak dengan ASD mendapatkan dukungan untuk: (1) lebih memahami lingkungan mereka, (2) meningkatkan keterampilan komunikasi, (3) meningkatkan interaksi sosial, (4) membangun keterampilan perhatian yang lebih baik, (5) meningkatkan keterampilan organisasi, dan (6) meningkatkan kemandirian.

Penggunaan komputer oleh anak-anak dengan autisme dapat meningkatkan perhatian dan fokus sementara pada saat yang sama, meningkatkan keterampilan motorik halus dan mengurangi agitasi. Dalam beberapa kasus, komputer mungkin perlu disesuaikan dengan kebutuhan khusus anak.

Hal Positif dan Negatif dari Pemanfaatan Media Digital bagi Anak-Anak dengan Autisme (Valencia dkk, 2019)

Orangtua dari anak dengan gangguan spektrum autisme (ASD) akan memahami bahwa anak melihat dunia dengan cara yang berbeda (Castillo-Carandang dkk., 2015). Ciri dari anak dengan ASD di era modern: (1) anak hidup di zaman digital, (2) anak menginginkan prediktabilitas, (3) anak bisa bersemangat pada minat mereka, (4) anak tetap dalam karakteristik ASD yaitu sangat memerhatikan detail di sekitar mereka.

Media menjadi perhatian bersama bagi semua orangtua. Berikut adalah beberapa ide tentang media yang dapat secara khusus mendukung anak-anak dengan ASD:

1. Gunakan media untuk membantu keterampilan sehari-hari. Banyak anak-anak dengan ASD adalah pembelajar visual yang kuat, artinya dunia lebih masuk akal bagi mereka dalam gambar dan bentuk daripada melalui kata-kata (atau ekspresi wajah orang yang selalu berubah). Oleh karena itu, anak-anak dengan ASD mungkin suka menggunakan media visual yang dapat terasa lebih intuitif bagi mereka. Karena alasan ini, gunakan tablet untuk lebih dari sekadar hiburan dengan memaksimalkan penggunaannya sebagai alat yang membantu keterampilan sehari-hari. Temukan pengatur waktu visual, jadwal visual, dan aplikasi cerita sosial yang dapat membantu anak dengan keterampilan sehari-hari.
2. Media dapat membantu anak-anak terhubung dengan lingkungan luar. Anak-anak dengan ASD ingin memiliki relasi, tetapi nuansa komunikasi sosial (melakukan kontak mata, ekspresi wajah, merespons ketika diajak bicara, dan lain-lain) tidak selalu mudah bagi mereka. Begitu anak-anak menemukan cara yang lebih mudah untuk berkomunikasi, seperti melalui program komunikasi augmentatif/bantuan pada tablet, mereka biasanya bersemangat untuk terus menggunakannya. Anak bisa diarahkan menggunakan media untuk menulis musik atau merancang komik, yang memungkinkan mereka terkoneksi anak-anak lain dengan minat yang sama. Termasuk menonton film favorit atau bermain video game bersama keluarga bisa menjadi salah satu media relasi.
3. Fokus pada minat anak. Anak dengan ASD biasanya memiliki minat tertentu terhadap benda, karakter, atau simbol, seperti sangat menyukai kereta, dinosaurus, lempeng tektonik, dan biasanya mereka akan mencari cara apa pun untuk mempelajari lebih lanjut tentang minat

khusus tersebut. Jika anak dengan ASD suka menonton video tentang topik favoritnya, orangtua disarankan untuk menemukan platform ramah anak, menetapkan batas waktu, dan menonton bersama. Orangtua bisa mencari aktivitas bermain berdasarkan minat anak. Ketika menyelam ke dalam minat anak, maka orangtua dapat terkoneksi dengan anak dan memberikan peluang besar untuk memahami anak dengan ASD.

4. Media dapat menjadi alternatif mengatasi stres anak. Beberapa anak menggunakan tablet mereka sebagai alat penenang yang bisa mengatasi stres. Dengan menonton video dan permainan yang dapat diprediksi, anak-anak dapat mengontrol rangsangan di sekitar mereka, daripada berinteraksi dengan hal-hal baru. Namun, hal ini hanya dalam waktu singkat untuk situasi yang menegangkan, seperti pengambilan darah. Secara umum, media tidak selalu jawabannya. Semua anak diharapkan belajar menghadapi tantangan menangani hal-hal baru dan belajar untuk menenangkan tubuh dan otak mereka.
5. Tetap melatih anak dengan ASD agar bisa beralih dari penggunaan media. Anak-anak dengan ASD bisa sangat fokus. Mereka dapat mengalami kesulitan untuk beralih ke kegiatan atau tugas berikutnya. Kepada orangtua disarankan untuk mematikan *autoplay*, menggunakan *timer*, dan lebih baik jika mengajarkan pada anak untuk mematikan program atau permainan mereka sendiri ketika waktu habis (yang dapat diperkuat melalui terapi perilaku).
6. Hindari terpapar media secara berlebihan sebelum tidur. Kurangnya jumlah tidur, aktivitas fisik, dan bermain kreatif sudah menjadi masalah bagi banyak anak-anak dengan ASD. Penggunaan media yang berlebihan atau penggunaan sebelum tidur, dapat semakin memperburuk masalah ini. Orangtua harus bisa membuat perubahan, seperti rutinitas positif sebelum tidur, misalnya sikat gigi, buang air kecil, dan berdoa sebelum tidur, tanpa melihat media. Selain itu, orangtua juga bisa melatih keterampilan fisik anak dalam rutinitas olahraga agar mempersempit waktu penggunaan media.

Beberapa orangtua lebih suka tidak menggunakan media sama sekali untuk anak mereka dengan ASD dan perkembangannya baik. Pelajaran terbaik bagi anak-anak dengan ASD, yaitu bermain dengan orang-orang nyata secara rutin untuk membangun keterampilan sosial, komunikasi, serta perilaku, dan semuanya bukanlah hal yang mudah bagi

anak dengan ASD. Media digital tidak dapat menggantikan aktivitas ini. Namun, era digital menghadapkan setiap anak, termasuk anak dengan ASD, menjadi akrab dengan media digital sejak kecil, sehingga menjadi penting untuk membantu anak memahami, berpikir kritis, dan menjadi ahli dalam bermedia.

Penutup

Di era digital ini, terdapat jutaan aplikasi yang tersedia dan jumlahnya terus bertambah setiap hari dengan harga yang bervariasi. Dibutuhkan kehati-hatian dalam penggunaannya, terlebih lagi pada anak dengan ASD. Orangtua memilih strategi yang tepat dalam terapi atau pengobatan ASD, demikian pula dalam pemilihan teknologi dan/atau aplikasi harus dipersonalisasi untuk memenuhi kebutuhan individu dengan ASD. Diperlukan evaluasi dan data sebelum membuat keputusan tentang teknologi apa yang akan digunakan. Keterampilan apa yang ingin ditargetkan orangtua bagi anaknya? Dalam konteks apa teknologi/aplikasi akan digunakan? Bagaimana keterampilan ini dibandingkan dengan teman-teman dengan ASD? Apa harapan orangtua mengenai manfaat teknologi bagi perkembangan anak?

Proses pengambilan keputusan tentang bagaimana dan kapan menggunakan teknologi pada seorang individu dengan ASD, harus menjadi pemikiran yang matang dan terencana dengan baik. Strategi terbaik dalam membuat keputusan sebaiknya melibatkan tim profesional, anggota keluarga, dan individu, yang meliputi kekuatan, kebutuhan komunikasi, karakteristik pribadi, dan tujuan individu yang disesuaikan dengan fitur-fitur teknologi. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan adalah kegunaan, integrasi, penghentian, kompatibilitas teknologi, konteks, dan tuntutan sensorik serta kognitif. Laju teknologi berubah lebih cepat dari sebelumnya dan akan berlanjut di tahun-tahun berikutnya. Jenis teknologi yang mudah diakses ini menarik dan menjanjikan bagi individu dengan ASD.

Sebuah pesan penting bagi orangtua yaitu aktivitas *offline* dan interaksi tatap muka anak bersama orangtua dan anggota keluarga lainnya tetap menjadi hal utama dan penting bagi stimulasi perkembangan anak dengan ASD. Bermain dengan orang-orang nyata secara rutin untuk membangun keterampilan sosial, komunikasi, serta perilaku adalah penting bagi anak. Media digital tidak dapat menggantikan aktivitas ini. Namun, era digital menghadapkan setiap anak, termasuk anak dengan ASD, menjadi

akrab dengan media digital sejak kecil, sehingga menjadi penting untuk membantu anak memahami, berpikir kritis, dan menjadi ahli dalam bermedia.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed.* American Psychiatric Association.
- Bölte, S. (2004). Computer-based intervention in autism spectrum disorders. Dalam Ryaskin, O.T. (ed.), *Focus On Autism Research* (pp. 247–260). Hauppauge, NY: Nova Biomedical.
- Bölte, S., Golan, O., Goodwin, M. S., & Zwaigenbaum, L. (2010). Editorial: What can innovative technologies do for autism spectrum disorders? *Autism, 14*, 155–159. doi:10.1177/1362361310365028
- Bölte, Sven, Hubl, D., Feineis-Matthews, S., Prvulovic, D., Dierks, T., & Poustka, F. (2006). Facial affect recognition training in autism: Can we animate the fusiform gyrus? *Behavioral Neuroscience, 120*, 211–216. doi: 10.1037/0735-7044.120.1.211
- Boyd, L. E., Hayes, G., & Ringland, K. E. (2014). *Impact of collaborative Ipad game on joint engagement for children with social skills deficits evaluating a collaborative iPad game 's impact on social relationships for children with autism spectrum disorder. May.*
- Cadman, T., Eklund, H., Howley, D., Hayward, H., Clarke, H., Findon, J., Xenitidis, K., Murphy, D., Asherson, P., & Glaser, K. (2012). Caregiver burden as people with autism spectrum disorder and attention-deficit/hyperactivity disorder transition into adolescence and adulthood in the United Kingdom. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 51*, 879–888. doi:10.1016/j.jaac.2012.06.017
- Castillo-Carandang, N. T., Quilendrino, M. I. O., Vea, J. R., Castor, M. A. R., & Mendoza, N. R. N. P. (2015). Parents' perceptions of autism and their health-seeking behaviors. *Clinical Epidemiology and Global Health, 3*, S10–S15. doi:10.1016/j.cegh.2015.11.003
- Chan, K. K. S., Lam, C. B., Law, N. C. W., & Cheung, R. Y. M. (2018). From child autistic symptoms to parental affective symptoms: A family process model. *Research in Developmental Disabilities, 75*, 22–31. doi:10.1016/j.ridd.2018.02.005
- Cheng, Y., & Ye, J. (2010). Exploring the social competence of students with autism spectrum conditions in a collaborative virtual learning environment - The pilot study. *Computers and Education, 54*, 1068–1077. doi:10.1016/j.compedu.2009.10.011

- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus* (G. Ilmu (ed.); 1st ed.). Psikosains.
- Desiningrum, D. R. (2019). Memahami anak dengan gangguan spektrum autisme. In *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan: Memahami Dinamika Perkembangan Anak* (pp. 111–130). Zifatama Jawa.
- Dirfloortime, H. of. (2018). *About autism*. The Interdisciplinary Council on Development and Learning. https://www.icdl.com/parents/about-autism?gclid=EAIaIQobChMIwubagLzk6AIVSIWPCh17rAdYEAAyAAEgK-uvD_BwE
- Donnelly, L. J. (2015). Parent-child interaction in children with autism spectrum disorder who vary in symptom severity and level of functioning. *ProQuest Dissertations and Theses*, 246. http://proxy.bc.edu/login?url=http://search.proquest.com/docview/1734473834?accountid=9673%5Cnhttp://bc-primo.hosted.exlibrisgroup.com/openurl/BCL/services_page??url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&genre=dissertations+%26+the
- Garrecht, M., & Austin, D. W. (2011). The plausibility of a role for mercury in the etiology of autism: A cellular perspective. *Toxicological and Environmental Chemistry*, 93, 1251–1273. doi:10.1080/02772248.2011.580588
- Golan, O., Ashwin, E., Granader, Y., McClintock, S., Day, K., Leggett, V., & Baron-Cohen, S. (2010). Enhancing emotion recognition in children with autism spectrum conditions: An intervention using animated vehicles with real emotional faces. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40, 269–279. doi: 10.1007/s10803-009-0862-9
- Golan, O., & Baron-Cohen, S. (2006). Systemizing empathy: Teaching adults with Asperger syndrome or high-functioning autism to recognize complex emotions using interactive multimedia. *Development and Psychopathology*, 18, 591–617.
- Goodwin, M. S. (2008). Enhancing and accelerating the pace of autism research and treatment: The promise of developing innovative technology. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 23, 125–128. doi: 10.1177/1088357608316678.
- Huang, C. Y., Yen, H. C., Tseng, M. H., Tung, L. C., Chen, Y. D., & Chen, K. L. (2014). Impacts of autistic behaviors, emotional and behavioral problems on parenting stress in caregivers of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44, 1383–1390. doi:10.1007/s10803-013-2000-y
- Knafl, K. A., Frisk Pados, B., Van Riper, M., Estrem, H. H., & Thoyre, S. M.

- (2018). "It's a Long-Term Process": Description of Daily Family Life When a Child Has a Feeding Disorder. *Journal of Pediatric Health Care*, 32, 340–347. doi:10.1016/j.pedhc.2017.12.002
- Long, E. (2018). *4 Ways Tech Can Reduce Stress For A Child With Autism*. Family Online Safety Institute. <https://www.fosi.org/good-digital-parenting/4-ways-tech-can-reduce-stress-child-autism/>
- Lorenzo, G., Lledó, A., Pomares, J., & Roig, R. (2016). Design and application of an immersive virtual reality system to enhance emotional skills for children with autism spectrum disorders. *Computers and Education*, 98, 192–205. doi:10.1016/j.compedu.2016.03.018
- Meirsschaut, M., Roeyers, H., & Warreyn, P. (2010). Parenting in families with a child with autism spectrum disorder and a typically developing child: Mothers' experiences and cognitions. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4, 661–669. doi:10.1016/j.rasd.2010.01.002
- Ulofoshio, J. I. (2018). Lived experiences of mothers raising children with autism spectrum disorder in Nigeria. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 79(2-B(E)), No Pagination Specified. <http://ovidsp.ovid.com/?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc14&AN=2018-00726-147>
http://eu.alma.exlibrisgroup.com/view/uresolver/44SAL_INST/openurl?sid=OVID:psycdb&id=pmid:&id=doi:&issn=0419-4217&isbn=9780355258806&volume=79&issue=2-B%28E%29&spage=No&pa
- Upbility. (2020). *Assistive Technology: A support for children with autism spectrum disorder*. Upbility Publications LTD. <https://upbility.net/blogs/news/assistive-technology-a-support-for-children-with-autism-spectrum-disorder>
- Valencia, K., Rusu, C., Quiñones, D., & Jamet, E. (2019). The impact of technology on people with autism spectrum disorder: A systematic literature review. *Sensors (Switzerland)*, 19(20), 1–22. <https://doi.org/10.3390/s19204485>
- Volkmar, F. R., & Pauls, D. (2003). Autism. Pdf. *Lancet*, 374, 1627–1638.
- Watt, H. J. (2010). How Does the Use of Modern Communication Technology Influence Language and Literacy Development? A Review. *Contemporary Issues in Communication Science and Disorders*, 37, 141–148. doi:10.1044/cicsd_36_f_141
- Wojciechowski, A., & Al-Musawi, R. (2017). Assistive technology application for enhancing social and language skills of young children with autism. *Multimedia Tools and Applications*, 76, 5419–5439. doi:10.1007/s11042-016-3995-9

- Wolfberg, P., Bottema-beutel, K., & Dewitt, M. (2012). Including children with autism in social and imaginary play with typical peers: Integrated play groups model. *American Journal of Play*, 5, 55–80. doi:org/EJ985604
- Zhou, Y., Yin, H., Wang, M., & Wang, J. (2019). The effect of family-focused psychoeducational therapy for autism spectrum disorder children's parents on parenting self-efficacy and emotion. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33, 17–22. doi:10.1016/j.apnu.2018.08.002

BAGIAN IV

KETERKAITAN KELUARGA DAN PEKERJAAN

Keluarga, Pekerjaan, Dan Kebahagiaan

Anggun Resdasari Prasetyo, S.Psi., M.Psi.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
anggun.resdasari@gmail.com

Pendahuluan

Hampir semua orang menginginkan kehidupan yang bahagia. Tapi apa yang membuat orang senang? Pertanyaan tentang bagaimana kita bisa menjadi bahagia dan bagaimana kita bisa membuat lingkungan sekitar menjadi bahagia menjadi semakin populer. Kebahagiaan itu penting karena tujuan individu bagi banyak orang di masyarakat modern dan kita bersemangat untuk melakukannya. Untuk itu poin dasar yang perlu dikaji adalah bagaimana individu tahu dan dapat memaksimalkan kebahagiaan selama hidup mereka dan bagaimana caranya mereka pada akhirnya dapat menghasilkan kebahagiaan yang lebih besar bagi lingkungan atau komunitasnya (pekerjaan dan juga keluarga).

Selama dekade terakhir, konsep tentang kehidupan pernikahan bagi masyarakat telah berubah, baik itu berada di Negara-negara Timur dan Barat. Apalagi saat ini dunia telah menyambut era *Society 5.0*. Era *Society 5.0* adalah masyarakat yang dapat menyelesaikan berbagai tantangan dan permasalahan sosial dengan memanfaatkan berbagai inovasi yang lahir di era revolusi industri 4.0 seperti *internet on things* (internet untuk segala sesuatu), *artificial intelligence* (kecerdasan buatan), *big data* (data dalam jumlah besar), dan robot untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Hal ini tentu saja berpengaruh terhadap keputusan dalam menetapkan pernikahan. Wanita dan pria cenderung menunda atau menunda pembentukan keluarga, menikah kemudian (atau tidak sama sekali), punya anak lebih sedikit, dan berpisah lebih sering. Keluarga tradisional, terdiri dari laki-laki pencari nafkah penuh waktu dan ibu rumah tangga penuh-waktu perempuan, menjadi tidak lagi standar. Perempuan saat ini juga telah meningkatkan pasar tenaga kerja mereka. Hal ini yang disebut sebagai kompromi pernikahan pada generasi milenial.

Dengan banyaknya orang yang bekerja saat ini (suami dan istri), tentu pekerjaan dan keluarga menjadi dua hal yang sangat penting diperhatikan. Perubahan yang akan dihadapi oleh generasi saat ini adalah

tentu saja standar pendidikan, pernikahan, kelahiran anak-anak, pekerjaan penuh waktu (pria) atau kepedulian penuh waktu (wanita), dan pensiun, telah digantikan standar hubungan gender yang egaliter (Van der Lippe, Dykstra, Kraaykamp, & Schippers, 2007).

Ada berbagai pandangan meyakinkan tentang bagaimana perkembangan domain pekerjaan dan keluarga di Indonesia dapat memengaruhi kebahagiaan. Pandangan positif di masa saat ini adalah adanya peningkatan kebebasan memilih dalam cara menjalani kehidupan seseorang, dikombinasikan dengan peningkatan kekayaan dan standar hidup yang lebih tinggi, akan membuat individu lebih bahagia. Namun di sisi lain, kehidupan sehari-hari yang semakin kompleks seperti tuntutan pekerjaan (beban kerja yang semakin kompleks) dan tuntutan rumah tangga yang saling bertentangan, maka bisa jadi mengarah ke stres dan keseimbangan kehidupan-pekerjaan yang menyimpang (Hamermesh & Lee, 2007) yang selanjutnya tentu saja berdampak buruk untuk kebahagiaan. Namun jika pasangan yang bekerja bisa saling beradaptasi maka akan kembali ke tingkat kebahagiaan dasar mereka.

Konsep keluarga bahagia, tidak ditekankan pada apakah ada masalah atau tidak dalam keluarga tersebut namun bagaimana keluarga tersebut menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Keluarga yang bahagia justru adalah keluarga yang juga memiliki banyak masalah namun mengutamakan kebersamaan keluarga di atas segalanya karena itu mereka tidak mudah terpengaruh dengan stimulus-stimulus di luar keluarga mereka. Keluarga yang sehat ialah keluarga yang secara dasar beroperasi secara rasional, saling pengertian, bebas tekanan dan bebas dari konflik internal ekonomi (Hassan, Yusoof, & Alvi, 2012).

Teori Dasar Kebahagiaan

Sebelum menjelaskan secara lebih mendalam hubungan antara pekerjaan, keluarga, dan kebahagiaan, maka perlu mengetahui terlebih dahulu definisi dari kebahagiaan. Ada beberapa teori kebahagiaan yang berusaha mengidentifikasi unsur-unsur psikologis dasar untuk kebahagiaan. Teori yang paling penting meliputi kesejahteraan psikologis (Ryff, 2013), kesejahteraan eudaimonic (Waterman dkk., 2010), kebahagiaan otentik/kesejahteraan (Seligman, 2005), kesejahteraan subjektif (Diener dkk., 2010). Teori kesejahteraan subjektif berpendapat bahwa individu yang bahagia mengalami banyak hal perasaan positif dan

sedikit perasaan negatif sehingga terbentuk keseimbangan yang berfungsi sebagai dasar untuk evaluasi hidup sebagai sangat memuaskan (Diener dkk., 2010). Teori kesejahteraan psikologis berpendapat bahwa individu yang bahagia adalah karakter yang dipengaruhi oleh beberapa karakter psikologis positif seperti otonomi, penguasaan lingkungan, atau pertumbuhan pribadi (Ryff, 2013). Eudaimonic berpendapat bahwa individu yang bahagia di atas semua, sangat terlibat dalam eksplorasi, ekspresi diri, dan pengembangan dari potensi terbaik mereka dengan emosi positif sebagai konsekuensi tambahan dari pencapaian itu semua (Waterman dkk., 2010). Kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman (2005) adalah teori kebahagiaan otentik, yaitu kesenangan dan emosi positif (kehidupan yang menyenangkan), keterlibatan atau aliran (yang baik hidup), dan makna (kehidupan yang bermakna). Dalam bukunya lebih lanjut, Seligman telah memasukkan komponen prestasi dan hubungan sosial.

Menurut Aprilianto (2008), bahagia adalah kondisi internal yang sangat menyenangkan sehingga membuat seseorang merasa sangat nyaman karena semua hal yang dialami dan hadapi pada saat ini, di tempat ini, sehingga sangat sesuai dengan apa yang diinginkan. Bahagia memang sangat mungkin bersifat subjektif. Lebih dari itu, tidak sekedar subjektif, bahagia juga bersifat sangat fluktuatif (berubah-ubah). Hal ini dikarenakan keinginan seseorang jelas bersifat subjektif- fluktuatif, tergantung persepsi yang terbangun di dalam dirinya pada kondisi dan situasi saat ini, di tempat itu.

Menurut Seligman (2005), kebahagiaan ditandai dengan lebih banyaknya afeksi positif yang dirasakan seseorang dari pada afeksi negatif. Oleh sebab itu, kebahagiaan adalah kondisi perasaan yang amat subjektif yang muncul dari dalam diri seorang sebagai respon afeksi terhadap berbagai pengalaman kehidupannya. Individu yang bahagia ditandai oleh lebih kuatnya perasaan positifnya dari pada perasaan negatifnya. Sebaliknya, individu yang tidak bahagia ditandai dengan lebih kuatnya perasaan negatifnya dari pada perasaan positifnya. Berdasarkan berbagai penjelasan ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa makna kebahagiaan adalah pandangan individu yang meliputi suatu keadaan, suasana maupun perasaan positif yang dialaminya.

Perbedaan individu dalam mendapatkan kebahagiaan dihasilkan dari beberapa faktor (Anusic, Yap, & Lucas, 2014). Penelitian telah

membuktikan bahwa perbedaan individual berbagai komponen yang sebagian besar berasal dari: (a) pengaruh genetik yang menopang tingkat karakteristik kesejahteraan untuk orang tertentu (misal titik setel kebahagiaan), (b) aktivitas yang disengaja (contoh: bagaimana seorang individu mengatur emosi positif mereka), dan, untuk yang lebih rendah luasnya, (c) peristiwa kehidupan (misal pernikahan) dan keadaan (contoh: pendapatan).

Berbagai aspek kebahagiaan (misal: kepuasan hidup atau emosi positif) dapat berhasil ditingkatkan secara sengaja melalui intervensi kebahagiaan maupun intervensi psikologis positif (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit, & Bohlmeijer, 2013). Intervensi ini diinspirasi oleh terapi kognitif melalui latihan yang meningkatkan emosi positif (misal: terima kasih), kognisi (misal: optimisme), terapi keluarga, dan juga terapi perilaku (misal: perbuatan baik).

Peristiwa Hidup Dan Kebahagiaan

Baru-baru ini, literatur empiris yang kecil namun terus berkembang telah menunjukkan peristiwa kehidupan itu dapat memiliki efek abadi pada kebahagiaan. Penelitian ini tentang efek jangka panjang dari pekerja dan kebahagiaan terutama berfokus pada proses adaptasi tingkat kebahagiaan untuk peristiwa kehidupan. Peristiwa kehidupan itu seperti pengangguran, perkawinan dan perceraian (Clark, Frijters, & Shiels, 2008; Powdthavee, 2009b).

Hubungan antara kebahagiaan dengan pekerjaan dan berkeluarga telah dijelaskan oleh Wilson (dalam Seligman, 2005) yang menyatakan bahwa orang yang berbahagia adalah orang yang berpenghasilan besar, menikah, muda, sehat, berpendidikan dan religius. Seligman (2005) lebih lanjut menjelaskan bahwa kebahagiaan hidup itu dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu:

1. Hidup dalam suasana demokrasi yang sehat, bukan didalam kediktatoran.
2. Menikah, karena dengan menikah akan mendapatkan kebahagiaan berupa panjang usia dan meningkatkan penghasilan dan ini berlaku baik bagi laki-laki maupun perempuan.
3. Menghindari kejadian negatif dan emosi negatif dengan cara mengurangi peristiwa buruk yang dialami dalam kehidupan.

4. Memiliki jaringan sosial yang luas, seperti menjadi orang yang lebih terbuka atau menjadi pembicaraan yang mengagumi sehingga akan mendatangkan lebih banyak kebahagiaan.
5. Beragama, karena dengan beragama akan meningkatkan keimanan sehingga dapat mencegah keputusan dan dapat meningkatkan kebahagiaan.

Khavari (2006) juga menjelaskan ada beberapa faktor yang memengaruhi kebahagiaan yaitu uang dan kesuksesan, usia dan jenis kelamin, kecerdasan, komunitas dan seks, kesehatan dan kebersamaan, agama, cinta dan perkawinan, serta kepuasan kerja.

Pernikahan merupakan salah satu prediktor lingkungan yang memiliki pengaruh kuat terhadap kebahagiaan (Bailey & Fernando, 2012). Robert Waldinger (dalam Mineo, 2017) menyebutkan tiga poin utama yang menentukan kebahagiaan, yakni jalinan hubungan yang dekat, kualitas suatu hubungan, serta pernikahan yang stabil dan saling mendukung. Waldinger mengungkapkan bahwa selama 75 tahun penelitiannya menunjukkan bahwa perkembangan kebahagiaan terbaik berada pada mereka yang memiliki hubungan baik dengan keluarga, teman, dan komunitas. Secara psikologis, orang yang menikah cenderung hidup lebih lama dan lebih sehat dibanding yang belum atau tidak menikah (Doblhammer, Hoffman, Muth, Westphal, & Kruse, 2009) individu yang menikah memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi (Soulsby & Bennett, 2015) hal ini karena individu yang menikah cenderung mendapat dukungan sosial yang lebih. Seseorang dengan skor kesejahteraan subjektif tinggi akan memiliki emosi positif dan sedikit emosi negatif, terlibat dalam berbagai aktifitas menyenangkan dan memiliki kepuasan hidup, lebih disukai, hidup lebih lama hidup memiliki penghasilan yang lebih baik, serta lebih sedikit terlibat perceraian. Penelitian oleh Gove, Style, dan Hughes (2015) yang mengemukakan bahwa pernikahan membuat seseorang hidup lebih lama, membuat lebih sehat dan lebih bahagia, baik laki-laki maupun perempuan mendapatkan kebaikan atau manfaat dari pernikahan, meskipun para peneliti menemukan bahwa laki-laki mendapat keuntungan yang lebih. Keuntungan itu bukan hanya karena orang yang menikah lebih sedikit terpapar perilaku yang berisiko, namun kualitas pernikahan serta kepercayaan memengaruhi besar kecilnya keuntungan yang diterima. Kenyataan di Indonesia sendiri, tingkat kebahagiaan dalam pernikahan mengalami penurunan. Berdasarkan data statistik yang ada, penurunan

tingkat kebahagiaan pernikahan terjadi selama tahun 2014-2015 dari indeks 59,88 menjadi 59,65. Secara umum tingkat kebahagiaan pada tahun 2017 adalah 70,69. Namun jika dilihat dari status pernikahan, orang yang belum menikah lebih bahagia dibanding mereka yang telah menikah. Indeks kebahagiaan orang yang telah menikah sebesar 71,09 dan 71,53 pada mereka yang belum menikah. Adapun dimensi dalam mengukur kebahagiaan yang digunakan BPS adalah kepuasan hidup (34,80%), perasaan (afektif, 31,18%), dan makna hidup (eudaimonia, 34,02%) (Sairi, Marheni, Akhsan, 2017). Menurut Seligman (2005) berdasarkan data dari 35.000 warga yang disurvei selama 30 tahun terakhir, menunjukkan bahwa 40% orang yang menikah merasa sangat bahagia.

Mengapa kebahagiaan dan ketidakbahagiaan mungkin datang pada pasangan, dua paradigma yang berbeda untuk menganalisa hal tersebut. Pertama, penelitian yang mengacu pada studi kemiripan pasangan, atau homogami, dan konsekuensinya dalam hal hubungan. Jalur penelitian ini tidak secara khusus berlaku untuk kebahagiaan, tetapi memberikan penjelasan untuk banyak jenis kemiripan pasangan. Penelitian lini kedua berasal dari penelitian kebahagiaan dan berfokus terutama pada penyebab dan berkorelasi dengan kebahagiaan individu (Dolan, Peasgood, & White, 2008). Wawasan tentang faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan pada individu level sangat penting untuk menjelaskan bagaimana tepatnya batasan bersama, pasangan seleksi, dan saling memengaruhi memengaruhi akumulasi kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dalam rumah tangga.

Beberapa teori dapat menjelaskan hubungan antara keadaan kehidupan aktual orang (penghasilan, pekerjaan, atau rumah tangga), peristiwa besar dalam kehidupan mereka (seperti menemukan pasangan, memiliki bayi atau berhenti bekerja), dengan kebahagiaan. Namun, keadaan yang tidak baik atau buruk maka secara permanen dapat memengaruhi kebahagiaan. Teori pertama dalam garis teori ini adalah teori set point psikologi. Yaitu individu dewasa diyakini memiliki titik setel yang tetap dalam hal kebahagiaan berfluktuasi. Set point ini terutama bawaan dan ditentukan oleh faktor keturunan dan kepribadian. Orang mungkin awalnya bereaksi terhadap perubahan keadaan kehidupan aktual atau terjadinya peristiwa kehidupan utama, tetapi efeknya hanya sementara. Setelah periode tertentu, orang akan 'beradaptasi' dengan situasi baru. Peningkatan atau penurunan kebahagiaan awal yang disebabkan oleh situasi baru ini akhirnya berkurang dan digantikan oleh faktor keturunan dan kepribadian.

'Adaptasi' demikian mengacu pada pengurangan efek kebahagiaan yang awalnya ditimbulkan oleh kehidupan yang berubah keadaan dan peristiwa dengan berlalunya waktu. Proses adaptasi ini menyebabkan kebahagiaan orang akhirnya kembali ke tingkat set point mereka. Gagasan set point yang ditentukan secara biologis menyiratkan bahwa tingkat kebahagiaan akan tetap stabil dari waktu ke waktu dan individu atau masyarakat tidak dapat melakukan apa pun untuk meningkatkan kebahagiaan mereka. Sedangkan teori kedua, memprediksi bahwa tingkat kebahagiaan tidak akan abadi dipengaruhi oleh perubahan keadaan dalam hidup adalah the economic theory of rising expectations. Teori itu menyatakan bahwa kebahagiaan tidak tergantung pada pencapaian material mutlak, tetapi pada kesenjangan antara prestasi dan dukungan sosial masyarakat. Ketika prestasi atau materi meningkat, dukungan sosial juga akan meningkat. Kondisi material yang lebih baik pada awalnya meningkatkan kebahagiaan, tetapi peningkatan akan diimbangi dengan dukungan dan tuntutan sosial yang lebih tinggi, yang tentu saja memengaruhi naik turunnya kebahagiaan. Dua mekanisme utama membentuk aspirasi orang: perbandingan dan adaptasi sosial. Yang pertama mengacu pada kecenderungan orang untuk membandingkan diri mereka sendiri kepada orang lain yang signifikan ketika mengevaluasi kehidupan dan kehidupan mereka kondisi (khususnya yang berkaitan dengan pendapatan dan status sosial). Jika anggota dari kelompok referensi mereka lebih baik, orang cenderung kurang senang dengan keadaan hidup mereka sendiri. Yang kedua mengacu pada kecenderungan individu untuk beradaptasi dengan perubahan dalam kondisi kehidupan objektif (mirip dengan yang disebutkan di atas proses adaptasi teori set point). Akibatnya, keadaan yang lebih baik hanya akan terjadi menghasilkan dorongan sementara dalam kebahagiaan. Dalam pandangan ini, orang lebih suka dari keadaan absolut penting bagi kebahagiaan. Ini mungkin menjelaskan mengapa tingkat kebahagiaan akan tetap stabil dari waktu ke waktu, bahkan ketika keadaan objektif telah berubah.

Keputusan Alokasi Waktu Pekerjaan Dan Kebahagiaan

Penghasilan, pekerjaan, dan keluarga adalah sumber utama kebahagiaan (Layard, 2005). Penghasilan memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan karena mereka memiliki, bagaimanapun, juga sisi biaya: pekerjaan dan kegiatan produksi rumah seperti merapikan rumah, mencuci,

dan merawat anak-anak, dan wisata. Sebuah studi tentang pernikahan dari Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, dan Stone (2004) yang meneliti kegiatan sehari-hari di antara wanita yang bekerja di Texas menunjukkan bahwa bekerja, bepergian, melakukan pekerjaan rumah tangga dan merawat anak-anak termasuk dalam kegiatan sehari-hari yang paling tidak menyenangkan, sedangkan kegiatan rekreasi, seperti memiliki hubungan intim, bersosialisasi dengan teman, santai, dan berolahraga membuat kebahagiaan muncul dalam diri mereka. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk pekerjaan dan kegiatan rumah tangga dengan demikian dapat mengurangi aspek positif dari memiliki penghasilan tinggi, pekerjaan, dan keluarga.

Beberapa penelitian secara eksplisit membahas bagaimana keputusan alokasi waktu memengaruhi kebahagiaan secara keseluruhan. Penelitian sosiologis telah menunjukkan bahwa keluarga, dan pasangan khususnya, adalah penting untuk berbagai posisi individu dalam kehidupan, seperti pekerjaan dan status pekerjaan, karier (Verbakel, 2008), dan yang terkait dengan kesehatan perilaku (Monden, 2007), karena pasangan merasa dapat “keuntungan” dari sumber daya dan perilaku sosial-ekonomi masing-masing. Winkelmann (2005), misalnya, meneliti kebahagiaan orangtua dan anak-anak di Jerman. Dia menemukan korelasi kuat kebahagiaan jangka panjang antara orangtua dan anak-anak, saudara kandung, dan pasangan. Menggunakan Studi Panel Rumah Tangga (BHPS) di Inggris, Powdthavee (2009b) menyelidiki apakah kebahagiaan pada pasangan memang berasal dari hubungan yang terbangun baik satu dengan yang lain. Booth dan Van Ours (2010), dari hasil penelitiannya menjelaskan bahwa di Australia, kebahagiaan wanita meningkat jika pasangan pria mereka bekerja penuh waktu, tetapi jam kerja wanita pasangan tidak penting bagi kebahagiaan pria. Untuk Belanda, hasilnya sebaliknya: kebahagiaan wanita Belanda tidak benar-benar terpengaruh oleh jam kerja pasangan mereka, tetapi pria Belanda menjadi lebih bahagia jika pasangannya bekerja dalam pekerjaan paruh waktu dibandingkan jika pasangannya bekerja lebih lama atau lebih lama tidak ada pekerjaan. Namun, begitu pendapatan rumah tangga diperhitungkan, kepuasan hidup pria tidak terpengaruh oleh jam pasangannya. Booth dan Van Ours juga menemukan bahwa bekerja dalam waktu lama meningkatkan stres dan bukan kebahagiaan.

Kebahagiaan pada orang yang lebih muda berkaitan erat dengan perasaan gembira, sedangkan pada orang yang lebih tua memaknai kebahagiaan sebagai perasaan damai. Makna tersebut meliputi pemahaman pokok tentang keharmonisan, tujuan, dan hubungan (Martelaa & Stegerb, 2016). Dalam konteks penelitian ini, kebahagiaan diperoleh dengan memaknai kegembiraan dalam keharmonisan, mencapai tujuan maupun dalam hubungan. Keharmonisan diperoleh dengan memelihara hubungan baik dengan keluarga, teman, orangtua maupun dengan lingkungan sekitar. Kebahagiaan pun muncul dengan memaknai setiap langkah dalam mencapai tujuan.

Penyesuaian Pernikahan Dan Kebahagiaan

Hurlock (2017) menjelaskan bahwa penyesuaian perkawinan adalah penyesuaian yang dilakukan antara suami dan istri dengan melakukan penyesuaian seksual, penyesuaian keuangan dan penyesuaian dengan keluarga dari pihak pasangan. Adapun aspek menurut Hurlock (2017) terdapat empat aspek dalam penyesuaian perkawinan, mengungkapkan bahwa penyesuaian dalam perkawinan adalah :

1. Penyesuaian dengan pasangan dalam perkawinan. Hubungan intrapersonal memainkan peran yang penting. Semakin banyak pengalaman dalam hubungan intrapersonal suami istri pada masa lalu maka mereka akan semakin mampu mengembangkan wawasan sosial, mau bekerja sama dengan orang lain dan mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam perkawinannya.
2. Penyesuaian seksual. Penyesuaian ini merupakan salah satu penyesuaian yang paling sulit dalam perkawinan dan salah satu sebab yang mengakibatkan pertengkaran dan ketidakbahagiaan perkawinan apabila kesepakatan mengenai hal ini tidak dapat tercapai dengan memuaskan.
3. Penyesuaian keuangan. Adanya uang dan kurangnya uang memiliki pengaruh yang besar terhadap penyesuaian pasangan suami istri dalam perkawinan. Banyak istri yang tersinggung karena dianggap tidak mampu mengendalikan uang yang digunakan untuk melangsungkan hidup keluarga.
4. Penyesuaian dengan pihak keluarga dengan perkawinan. Orang dewasa secara otomatis akan memperoleh anggota keluarga baru, mereka adalah anggota keluarga pasangan dengan usia, pendidikan, budaya, dan latar belakang yang berbeda-beda. Suami-istri harus mempelajari dan

menyesuaikan diri bila tidak ingin memiliki hubungan yang tegang dengan sanak saudara mereka.

Salah satu contoh hal yang dapat membuat suatu pernikahan membawa kebahagiaan adalah komunikasi yang terjalin dengan baik antara suami dengan istri. Komunikasi merupakan hal yang penting dan harus dijalani pada kehidupan perkawinan karena dengan komunikasi yang harmonis segala masalah yang muncul dalam kehidupan perkawinan baik masalah materil maupun masalah non material antara suami dan istri akan dapat diselesaikan dengan baik. Kalantarkousheh dan Hassan (2010) menemukan hubungan yang signifikan antara makna hidup dengan komunikasi dalam pernikahan. Kebermaknaan hidup memiliki saling keterkaitan yang besar dengan semua aspek kebahagiaan yang lain, bahkan tidak berlebihan jika dikatakan bahwa makna hidup hadir sebagai prasyarat munculnya kebahagiaan meskipun hal ini jarang dinyatakan secara eksplisit (Arif, 2016). Tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi berkaitan erat dengan kebahagiaan yang tinggi pula (Zhang, 2017), sehingga menemukan makna hidup dalam kehidupan pernikahan, sangat penting untuk keberlangsungan pernikahan. Lebih lanjut Bailey dan Fernando (2012) menemukan bahwa makna hidup memoderasi hubungan antara keterlibatan sosial dengan kebahagiaan, yang mana kebermaknaan hidup menunjukkan hubungan langsung yang kuat pada kebahagiaan.

Selain itu, menurut Hurlock (2017) menjelaskan bahwa kebahagiaan dari sebuah perkawinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pertama hubungan yang baik antara orangtua dan anak, adanya hubungan yang baik antara orangtua dan anak menjadi gambaran keberhasilan dari penyesuaian pernikahan. Apabila hubungan yang dimiliki buruk menyebabkan terjadinya suatu konflik dan membuat penyesuaian menjadi sulit. Kedua, penyesuaian yang baik pada anak, memiliki anak yang mampu dalam menyesuaikan diri pada lingkungan sosial menjadi bukti keberhasilan orangtua dalam penyesuaian pernikahannya dan perannya sebagai orangtua.

Penutup

Kita memang tidak dapat memiliki kendali atas perubahan yang berada di luar kendali kita, tetapi kita dapat belajar bagaimana menjadi lebih bahagia di rumah atau di tempat kerja. Untuk itu, kita perlu mengenal

apa yang dimaksud dengan bahagia menurut diri kita sendiri, pasangan dan juga orang-orang terdekat kita. Kita perlu bertanya dan introspeksi:

1. Seberapa sering kita berkata, "Aku hanya ingin bahagia"?
2. Seberapa sering kita berkata kepada orang lain, "Aku hanya ingin kamu bahagia"?
3. Pernahkah kita berhenti untuk mempertimbangkan dengan tepat apa arti kebahagiaan?
4. Apa sebenarnya kebahagiaan yang kita harapkan?

Pertanyaan-pertanyaan di atas penting karena sulit bagi keinginan kita untuk kebahagiaan menjadi kenyataan jika kita tidak jelas tentang apa itu kebahagiaan. Banyak orang percaya bahwa kebahagiaan adalah bersenang-senang di pesta, kegembiraan pengalaman baru, atau makan enak. Ini semua adalah pengalaman indah yang harus dihargai dan dipupuk tetapi itu bukan kebahagiaan. Pengalaman-pengalaman ini adalah definisi kesenangan. Jadi, jika kebahagiaan tidak sama dengan kesenangan, lalu apakah kebahagiaan itu?

Kebahagiaan adalah perasaan puas bahwa hidup ini sebagaimana mestinya dan merasa cukup, baik di pekerjaan dan keluarga. Kebahagiaan sempurna, pencerahan, akan datang ketika kita merasa cukup atas semua kebutuhan kita. Kebahagiaan di tempat kerja atau di rumah adalah situasi yang saling menguntungkan. Individu-individu yang bisa menjaga dan mengembangkan kebahagiaan di pekerjaan dan keluarga maka akan menjadi individu yang lebih produktif, memiliki lebih banyak ide, lebih cenderung berkontribusi dan tanggung jawab terhadap pekerjaan mereka dan melakukan yang terbaik dari kemampuan mereka.

Daftar Pustaka

- Anusic, I., Yap, S. C., & Lucas, R. E. (2014). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Analysis of life satisfaction and affect in an Australian national sample. *Journal of Research in Personality*, 51, 69–77.
- Aprilianto, T. (2008). *Kurangkul diriku demi merangkul bahagiaku*. Jakarta: Prenada Media Group
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Bailey, A. W., & Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning life. *Journal of Leisure Research*, 44, 139-154.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 1-20.
- Booth, A. L., & Van Ours, J. C. (2010). Part-time jobs: What women want? (IZA Discussion Paper 4686). Bonn: Institute for the Study of Labor (IZA).
- Clark, A. E., Frijters, P., & Shields, M. A. (2008). Relative income, happiness and utility: An explanation for the easterlin paradox and other puzzles. *Journal of Economic Literature*, 46, 95-144.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Doblhammer, G., Hoffmann, R., Muth, E., Westphal, C., & Kruse, A. (2009). A systematic literature review of studies analyzing the effect of sex, age, education, marital status, obesity and smoking on health transition. *Max Planck Institute* (pp. 37-64). Rostock: Demographic Research.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy ? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94-122.
- Gove, W. F., Style, C. B., & Hughes, M. (2015). The effect of marriage on the well being of adult a theoretical analysis. *Journal of Family Issue SAGE Social Science*, 11, 4-35.
- Hamermesh, D. S., & Lee, J. (2007). Stressed out on four continents: Time crunch or yuppie kvetch? *The Review of Economics and Statistics*, 89, 374-383.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hassan, A., Yusoooff, F., & Alavi, K. (2012). The Relationship between parental skill and family functioning to the psychological well-being of parents and children. *International Conference on Humanity, History, and Society*. Singapore: IACST Press.

- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The Day Reconstruction Method (DRM). *Science*, 30, 1776 – 1780.
- Kalantarkousheh, S. M., & Hassan, S. A. (2010). Function of life meaning and marital communication among Iranian Psouses in Universiti Putra Malaysia. *Procedia Social and Behavioral Sciences Science Direct*, 1646–1649.
- Khavari. (2006). *The heart of happiness (Mencipta kebahagiaan dalam setiap keadaan)*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Allen Lane.
- Martelaa, F., & Stegerb, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 531-545, doi: 10.1080/17439760.2015.1137623
- Mineo, L. (2017, April 11). Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier. Diunduh dari <https://news.harvard.edu>.
- Monden, C. (2007). Partners in health? Exploring resemblance in health between partners in married and cohabiting couples. *Sociology of Health and Illness*, 29, 391-411.
- Powdtavee, N. (2009b). Jobless, friendless, and broke: What happens to different areas of life before and after unemployment? (Unpublished paper). Diunduh dari <http://www.powdthavee.co.uk>.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10–28
- Sairi M., Marhaeni, Harmawanti., & Na'im, Akhsan. (2017). Indeks Kebahagiaan 2017. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/pressrelease/2017/08/15/1312/indeks-kebahagiaan-indonesia-tahun-2017-sebesar-70-69-pada-skala-0-100.html>
- Seligman, M. E. (2005). *Authentic happiness menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: Mizan.
- Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology*, 6, 1349-1359. Doi: doi: 10.4236/psych.2015.611132.

- Van der Lippe, T., Dykstra, P. A., Kraaykamp, G., & Schippers, J. (2007). *De maakbaarheid van de levensloop*. Assen: Van Gorcum.
- Verbakelm E. (2008). (Verbakel, 2008). Resources of the partner: Support or restriction in the occupational career? Developments in the Netherlands between 1940 and 2003. *European Sociological Review*, 24, 81-95.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., Brent Donnellan, M. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41-61.
- Winkelmann, R.(2005). Subjective well-being and the family: Results from an ordered probit model with multiple random effects. *Empir Econ*. 30, 749-761.
- Zhang, D. D. (2017). Meaning and its association with happiness, health and healthcare utilization: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 227, 795-802.

Media Sosial dan Keseimbangan Peran dalam Pekerjaan-Keluarga

Ika Zenita Ratnaningsih
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
ikazenita@live.undip.ac.id

Pendahuluan

Perkembangan komunikasi berbasis teknologi modern mengalami kemajuan yang pesat pada kurun beberapa dekade terakhir (Hoonaker & Korunka, 2014). Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tercatat bahwa pengguna internet di Indonesia adalah 64,8% penduduk, atau sejumlah 171,17 juta jiwa individu telah terhubung secara aktif dalam menggunakan internet (APJII, 2019). Hal itu membawa perubahan di berbagai bidang dan mulai menjadi gaya hidup masyarakat untuk berkomunikasi secara digital. Kepemilikan telepon pintar menjadikan individu saling terkoneksi satu sama lain tanpa batasan (*borderless*). Perkembangan tersebut membawa dampak yang signifikan pada praktik komunikasi dalam keluarga dan dalam praktik organisasi sebagai tempat bekerja karyawan (Towers, Duxbury, Higgins, & Thomas, 2006).

Keluarga dan pekerjaan adalah dua dari banyak peran yang dijalani oleh individu dewasa. Keduanya merupakan peran yang penting namun tak jarang menjadikan individu mengalami konflik dan sulit untuk menjaga keseimbangan peran diantara keduanya. Kehadiran media sosial yang telah berkembang menjadi sebuah gaya hidup, mampu mengaburkan sekat antara tanggung jawab dalam pekerjaan dan tanggung jawab dalam keluarga yang dijalani oleh individu dewasa. Teknologi selular bagaikan pedang bermata dua, di satu sisi menawarkan fleksibilitas dan permeabilitas yang dapat mengakomodasi tuntutan pekerjaan dan keluarga, namun di sisi lain peningkatan keterlibatan dan ketersediaan dalam pekerjaan akan dapat meningkatkan konflik pekerjaan dan keluarga (Heijstra & Rafnsdottir, 2010; Walden, 2016).

Kemudahan akses internet dan berkembangnya gaya hidup menggunakan media sosial memungkinkan pengguna untuk membuat berbagai konten berita, atau berpartisipasi dalam jejaring sosial seperti

Facebook, Twitter, Instagram, Line, dan Whatsapp. Media sosial menjadi sesuatu yang menarik karena dapat bekerja secara dua arah, tidak hanya menyampaikan suatu informasi, individu juga dimungkinkan memberikan umpan balik kepada sebuah informasi, pernyataan ataupun pendapat dari orang lain, hal itu membuat interaksi di dunia maya makin berkembang secara pesat. Pada karyawan yang memiliki peran dalam pekerjaan dan keluarga, media sosial membawa konsekuensi yang menarik untuk dikaji.

Media Sosial dan Penggunaannya

Secara asal kata, media sosial berasal dari kata media dan sosial, sehingga dapat disimpulkan media sosial adalah alat komunikasi yang digunakan oleh pengguna dalam proses sosial. Media sosial identik dengan sekelompok aplikasi berbasis internet dengan teknologi web 2.0 yang dapat diakses secara daring dan memberikan kesempatan bagi penggunanya berkomunikasi secara terbuka dan saling terhubung bahkan dapat membentuk sebuah komunitas yang memungkinkan pembuatan dan pertukaran konten. Media sosial memungkinkan menjembatani jarak jauh, sehingga orang-orang dapat melakukan kontak sosial walaupun dipisahkan oleh jarak dalam ruang dan waktu (Kaplan & Haenlein, 2010; Hoonaker, 2014; Mulawarman & Nurfitri, 2017). Ragam aktivitas yang seringkali dilakukan saat berinteraksi dengan media sosial adalah mengunggah swafoto (*selfie*), melakukan belanja daring (*online shopping*), melakukan personalisasi diri dan melakukan *share* informasi (Mulawarman & Nurfitri, 2017).

Media sosial yang ada saat ini beragam jenisnya, ada yang berorientasi pada kegiatan pekerjaan seperti LinkedIn, atau yang lebih berorientasi pada keterhubungan dengan teman seperti Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp. Namun demikian ragam jenis tersebut bukanlah batasan yang kaku, karena faktanya kini organisasi menggunakan beragam *platform* untuk menjangkau lebih banyak pihak dalam rangka menghadapi globalisasi. Yuliarti & Anggreni (2017) menyebutkan bahwa perguruan tinggi juga menggunakan *platform* Instagram meskipun hal itu bukan menjadi komunikasi utama.

Di tempat kerja, karyawan biasanya mengakses media sosial untuk kepentingan pekerjaan dan membuat dirinya tetap terhubung dengan pekerjaan dan lingkungan kerjanya (*teleworking*). Selain itu sosial media juga dimanfaatkan sebagai sarana *branding* dan sarana berbagi

pengetahuan. Sementara di dalam keluarga, media sosial banyak digunakan dalam komunikasi antaranggota keluarga dan menjaga keterhubungan dengan anggota keluarga saat karyawan bekerja serta mencari informasi terkini. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan sosial media tidak mengarah pada hasil negatif (Charoensukmongkol, 2014). Studi yang dilakukan Carlson, Zivnuska, Harris, Harris, dan Carlson (2016) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial di tempat kerja berkaitan dengan perilaku produktif dan tidak produktif. Penggunaan media sosial berkontribusi pada tingginya perilaku bermedia sosial yang terkait tugas, perilaku bermedia sosial untuk membangun hubungan dan juga perilaku devian (menyimpang) dalam bermedia sosial.

Selain dampak positif, sosial media juga memiliki dampak negatif. Pada ranah pekerjaan, akses karyawan ke sosial media di tempat kerja juga dapat mengancam menurunnya kinerja (Brooks, 2015). Turunnya kinerja ini salah satunya disebabkan karena perilaku *cyberloafing*. *Cyberloafing* atau sering juga disebut sebagai *cyberslacking* merupakan aktivitas penggunaan internet dan teknologi selular selama jam kerja untuk keperluan pribadi (Bock & Ho, 2009). Perilaku *cyberslacking* umumnya digunakan untuk *online shopping, blogging, gaming, instant messaging* dan *email* untuk hal di luar pekerjaan, perjudian *online*, investasi pribadi hingga lelang *online* (Vitak, Crouse, & LaRose, 2011). Selain itu ditemukan pula bukti bahwa penggunaan media sosial dikaitkan dengan kelelahan, timbulnya konflik pekerjaan-keluarga, *technostress*, dan kebahagiaan yang rendah (Brooks, 2015; Van Zoonen, Verhoeven & Vliegenthart, 2017), hal itu tentu saja akan menimbulkan menurunnya fungsi organisasi. Pada ranah keluarga, penggunaan media sosial, yaitu Facebook, terbukti mempunyai dampak negatif, yaitu berkorelasi negatif dengan kualitas dan kebahagiaan pernikahan, dan berkorelasi positif dengan mengalami hubungan yang bermasalah dan berpikir tentang perceraian (Valenzuela, Halpern & Katz, 2014).

Terdapat beberapa variabel yang membedakan intensitas penggunaan media sosial, diantaranya adalah usia, jenis kelamin dan ciri kepribadian tertentu. Matassi, Boczkowski dan Mitchelstein (2019) dalam studinya menemukan bahwa terdapat perbedaan penggunaan *platform* media sosial Whatsapp pada berbagai kelompok usia. Dewasa muda (18-34 tahun) menggunakan Whatsapp sebagai *platform* bersosialisasi dan cenderung selalu terhubung. Dewasa madya (35-59 tahun) banyak

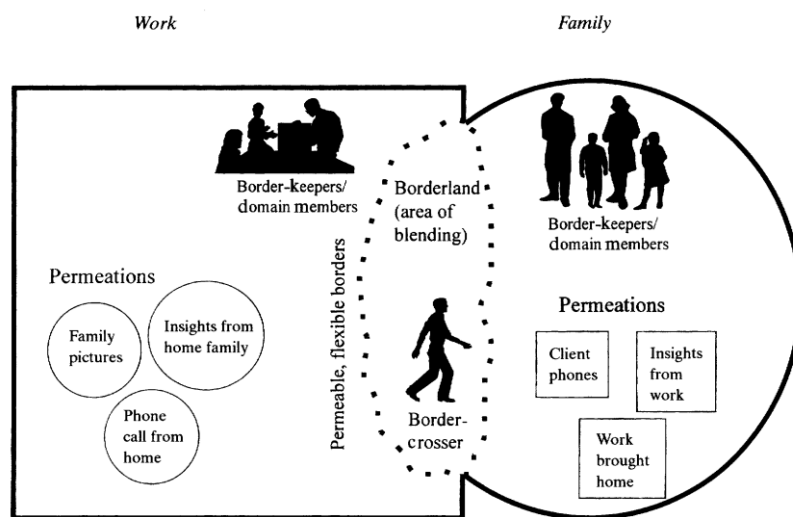
menggunakan *platform* Whatsapp untuk keperluan pekerjaan. Sementara orang lanjut usia (60 tahun ke atas) menggunakan WhatsApp untuk dapat terkoneksi dengan generasi muda dan rekan-rekan sebayanya, namun demikian mereka cenderung kurang aktif. Riset yang dilakukan Boswell dan Olson-Buchanan (2007) menunjukkan bahwa karyawan dengan ambisi yang lebih tinggi dan keterlibatan kerja lebih tinggi cenderung lebih banyak menggunakan teknologi komunikasi setelah jam kerja. Sementara studi oleh Vitak, Crouse, dan LaRose (2011) menunjukkan bahwa variasi dan frekuensi *cyberslacking* dikaitkan dengan usia muda dan jenis kelamin pria. Berlawanan dengan studi Vitak, dkk (2017), studi Montag dkk (2015) justru menunjukkan wanita menggunakan media sosial Whatsapp untuk periode waktu yang lebih lama. Namun demikian Montag, dkk (2015) juga mengemukakan usia muda lebih dikaitkan dengan penggunaan media sosial, dan kepribadian *extraversion* dikaitkan dengan penggunaan Whatsapp setiap hari, sementara *Conscientiousness* menunjukkan korelasi negatif dengan lamanya penggunaan Whatsapp setiap harinya. Beberapa studi tersebut menunjukkan bahwa kaum muda lebih dikaitkan dengan penggunaan sosial media. Selain variabel individual, intensitas penggunaan media sosial di tempat kerja dapat diprediksi melalui beberapa variabel yang terkait dengan lingkungan kerja, seperti besarnya tuntutan pekerjaan yang meminta karyawan menggunakan media sosial, adanya dukungan rekan kerja, dan kepuasan kerja yang dirasakan karyawan (Charoensukmongkol, 2014).

Mencapai Keseimbangan Peran dalam Pekerjaan-Keluarga

Penggunaan media sosial untuk bekerja hingga di luar waktu kerja, seperti pada malam hari dan akhir pekan serta hari libur dapat mengancam tercapainya keseimbangan peran karyawan pada ranah keluarga. Keseimbangan peran dalam pekerjaan dan keluarga dapat dicapai ketika ada kepuasan dan keberfungsian yang baik di tempat kerja dan di rumah dengan konflik peran minimal (Clark, 2001). Konflik peran yang dimaksud disini adalah konflik pekerjaan-keluarga yang terjadi ketika individu tidak dapat memenuhi tuntutan peran pada kedua ranah, yaitu ranah pekerjaan dan keluarga (Greenhaus & Beutel, 1985). Perkembangan literatur mengenai keseimbangan pekerjaan-keluarga menjadikan pengertian keseimbangan tidak hanya dicapai ketika tidak lagi ada konflik, namun juga ditunjukkan dengan tingginya *work family facilitation* atau *work family*

enrichment, yaitu kemampuan di mana sebuah peran yang dijalani akan meningkatkan kemampuan dalam peran yang lain (Grzywacz & Carlson, 2007; Handayani, 2013). Pengertian tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan akan dicapai ketika tidak ada konflik dan masing-masing peran akan saling memperkaya peran yang lain.

Untuk menjelaskan tentang keseimbangan peran dalam pekerjaan dan keluarga, dapat digunakan *Border theory* (Clark, 2000) dan atau *boundary theory* (Ashforth, Kreiner, & Fugate, 2000). Kedua teori tersebut membahas mengenai integrasi dan kaburnya batas-batas dalam ranah pekerjaan dan kehidupan keluarga. Ranah pekerjaan dan keluarga dimungkinkan terpisah dengan batas fisik, temporal atau psikologis. Jika dikaitkan dengan penggunaan media sosial, individu mungkin bekerja dengan batasan tertentu, misalnya waktu dan tempat. Media sosial memungkinkan individu mengakses pekerjaan dan mengendalikan keperluan keluarga menembus batasan waktu dan tempat. Keadaan seimbang akan dapat dicapai ketika individu memiliki kontrol di kedua ranah.

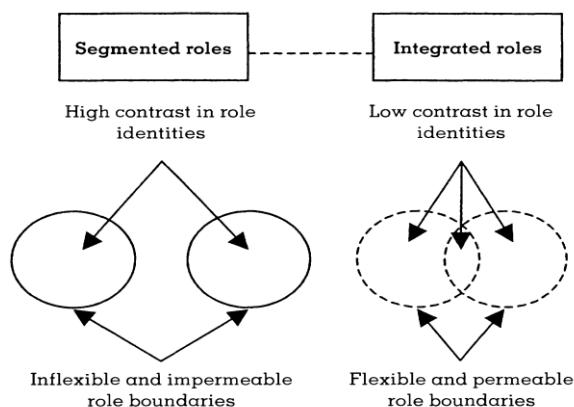


Gambar 1.
Konsep *Work/Family Border Theory*
(Sumber: Clark, 2000)

Teori *border* (batas) menyebutkan konsep dari teori ini adalah adanya ranah yaitu pekerjaan-keluarga, *borders* (batas antara pekerjaan-keluarga), *border crossers* (penyeberang batas) dan *border keepers* (penjaga batas dan anggota penting dalam ranah tersebut) (Clark,2000). Gambar 1 menjelaskan bagaimana konsep mengenai *work/family border theory*.

Dari konsep *border theory* yang dijelaskan melalui gambar di atas, keadaan seimbang berarti terjadi *border blending*, di mana individu menjadi *border-crosser* antara ranah keluarga dan pekerjaan. Batas (*borders*) yang ditembus bersifat permeabel dan fleksibel. *Border crosser* berkomitmen terlibat akan kedua ranah dan memiliki kontrol di kedua ranah tersebut, artinya dapat mengontrol waktu, tempat dan perasaan untuk melaksanakan tugasnya dalam pekerjaan namun tetap bertanggung jawab dalam keluarga, dan sebaliknya. *Border keepers* atau penjaga batasan dalam kedua ranah berperan memberikan dukungan, dalam keluarga *border keepers* bisa berarti pasangan dan dalam pekerjaan bisa berarti atasan.

Boundary theory menyatakan bahwa ketika batas antara kedua domain lebih fleksibel dan permeabel, ada lebih banyak interupsi di seluruh domain, yang kemudian meningkatkan kemungkinan masalah pada kedua domain. Gambar 2 menjelaskan mengenai konsep fleksibilitas, permeabilitas, dan kontras dalam *boundary theory*.



Gambar 2.
Konsep Segmentasi dan Integrasi dalam *Boundary theory*
(Sumber : Ashforth, Kreiner, & Fugate, 2000)

Gambar 2 menunjukkan peran yang tersegmentasi dan terintegrasi, keduanya bukan sesuatu yang terpisah, namun sebuah kontinum. Gambar tersebut menjelaskan bahwa peran yang sangat berbeda di kedua ranah (*high contrast*) akan menjadikan kondisi yang tidak fleksibel karena membutuhkan ruang dan waktu yang spesifik dan hanya mengizinkan sedikit interupsi dan tingginya segmentasi. Pada beberapa pekerjaan sangat mungkin ada batas yang fleksibel, namun pada pekerjaan lain fleksibilitas adalah sesuatu yang sulit dicapai. Contohnya, seseorang yang bekerja pada bisnis keluarga, sangat mungkin Ia bekerja sambil bermain dengan anaknya, namun pada individu yang bekerja sebagai satuan pengamanan di sebuah organisasi, tentunya sulit untuk melakukan fleksibilitas. Sementara permeabilitas adalah derajat di mana sebuah peran mengizinkan individu secara fisik berlokasi di satu tempat tapi secara psikologis terlibat di peran lain. Contohnya saat individu menerima telepon pribadi di jam kerja. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa segmentasi terjadi saat batasan peran tidak fleksibel dan tidak permeabel sehingga dapat menjadikan identitas peran yang amat kontras, sementara integrasi berarti identitas peran tidak nampak kontras disertai dengan batas peran yang fleksibel dan permeabel (Ashforth, Kreiner, & Fugate, 2000). Kondisi ini tidak menunjukkan satu lebih baik dari yang lain karena masing-masing kondisi memiliki kelebihan dan kekurangan, namun ada beberapa hal yang memengaruhi yaitu faktor yang bersifat individual dan kontekstual, seperti identifikasi peran, kekuatan situasi, dan budaya.

Penggunaan telepon pintar secara umum dan sosial media secara khusus menjadikan pekerja/karyawan dapat terhubung setiap saat setiap waktu, baik pada malam hari, akhir pekan dan hari libur. Namun demikian terdapat perbedaan preferensi yang dipilih oleh individu untuk menangani permasalahan itu, ada yang memilih menyusun segmentasi namun ada yang menggunakan pendekatan integrasi. Segmentasi maksudnya adalah batasan yang diberikan antara kedua domain, sementara integrasi berarti salah satu domain mudah dirambah oleh tuntutan pekerjaan (Derks, Bakker, Peters & Wingerden, 2016).

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan untuk mendapatkan keseimbangan dalam kedua peran, terdapat beberapa strategi yang mungkin digunakan, diantaranya:

1. *Flexitime*.

Keseimbangan waktu di kedua peran dapat diupayakan dengan menggunakan *flexitime*, yaitu fleksibilitas waktu kerja. Pada konteks penggunaan media sosial, hal ini menjadikan penggunaan sosial media menjadi sebuah keuntungan karena dapat diakses dari manapun, sehingga individu dapat menggunakan media sosial pada ranah yang berbeda. Misalnya, seorang ibu bekerja menjawab pesan-pesan tentang pekerjaan dari dapur. Meski pendapat ini juga dipertentangkan, karena ada pula yang berpendapat bahwa fleksibilitas waktu akan menyebabkan perpanjangan jam kerja dan bahkan menyebabkan rendahnya keseimbangan pekerjaan-keluarga.

2. Memberikan batas antara kedua domain (*segmentation*)

Untuk menyeimbangkan peran dalam pekerjaan dan kehidupan keluarga dapat dicapai dengan menetapkan batas yang jelas antara keduanya (*segmentation*). Dengan membuat batas yang jelas, maka akan jelas waktu-waktu yang digunakan dalam keluarga dan pekerjaan, demikian pula lokasi yang akan digunakan dalam bekerja dan menjalankan tanggung jawab keluarga.

3. Mengatur prioritas waktu

Cara lain adalah dengan mengatur jadwal sedemikian rupa sehingga porsi kegiatan yang diperlukan mendapatkan waktu lebih banyak. Mengatur prioritas waktu terkait dengan kontrol diri individu, penelitian Sari dan Ratnaningsih (2018) menunjukkan kontrol diri yang tinggi dikaitkan dengan intensi *cyberloafing* yang rendah. Penggunaan media sosial di luar waktu kerja dapat digunakan tanpa mengabaikan tanggung jawab keluarga. Prioritas waktu akan muncul dengan adanya komitmen terhadap kedua peran yang dijalani. Pada individu yang memiliki keterlibatan kerja yang tinggi, dimungkinkan untuk bekerja hingga larut, sehingga waktu-waktu pribadi barangkali akan berkurang.

4. Menjalinkan komunikasi

Komunikasi membantu untuk memberikan pengertian dan mengurangi kesalahpahaman. Misalnya, apabila individu memilih untuk melakukan segmentasi antara waktu kerja dengan waktu untuk keluarga, perlu diinformasikan bahwa pesan-pesan yang dikirimkan di luar jam kerja akan direspon pada jam kerja, sehingga pengirim pesan tidak menunggu dengan tidak pasti.

5. Mendapatkan dukungan sosial

Pada konteks penggunaan media sosial di luar jam kerja, pasangan sebagai *border keeper* dapat memberikan dukungan, terlebih apabila pekerjaan yang dikerjakan oleh individu merupakan profesi yang menuntut dapat dihubungi setiap saat, misalnya dokter, polisi, dll. Demikian pula di dalam pekerjaan, rekan kerja dan atasan sebagai *border keeper* dapat memberikan dukungan dan empati untuk karyawan yang tengah menjalankan tanggung jawab keluarga di luar jam kerja, misalnya pada karyawan yang memiliki balita mungkin tidak dapat segera merespon pesan di luar jam kerja. Penelitian Handayani, Afiatin, Adiyanti, dan Himam (2016) menyebutkan bahwa salah satu hal yang berkaitan dengan tercapainya keseimbangan pekerjaan-keluarga adalah dukungan suami.

Intervensi Organisasi

Penggunaan media sosial untuk kepentingan pekerjaan sangat mungkin menimbulkan efek *spillover* kepada kegiatan di dalam keluarga. Efek dari *negative spillover* yang dirasakan karyawan dapat mengancam kinerja individu, sehingga selanjutnya berpengaruh terhadap kinerja organisasi. Oleh karena itu, upaya untuk menjaga keseimbangan peran dalam pekerjaan dan keluarga bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, namun juga organisasi sebagai tempat kerja.

Intervensi yang mungkin dapat dilakukan oleh manajemen diantaranya menawarkan sumberdaya tambahan kepada karyawan yang dapat mengurangi konsekuensi negatif, misalnya organisasi dapat memfasilitasi dengan program pelatihan untuk meningkatkan literasi digital karyawan sehingga dapat mengatasi tantangan dan tuntutan untuk meningkatkan kecepatan, volume konten, kedekatan, dan kompleksitas, sehingga karyawan perlu mengembangkan keterampilan dan kapasitas yang baru. Selain itu organisasi dapat menyusun pedoman sebagai kontrol etika dan norma penggunaan sosial media di tempat kerja sebagai panduan dalam bermedia sosial (Boswell & Olson-Buchanan, 2007).

Penutup

Penggunaan media sosial publik dalam kehidupan sehari-hari menjadi sesuatu yang makin marak. Sebagai individu yang menjalani peran ganda dalam pekerjaan dan keluarga, seorang karyawan akan terhubung

dalam berbagai kanal sosial media, baik untuk kepentingan pribadi maupun pekerjaan. Fleksibilitas merupakan satu kelebihan yang boleh diunggulkan dari penggunaan media sosial, karena memungkinkan untuk menembus batas ruang dan waktu. Meski demikian, individu juga perlu mengelola konflik yang mungkin akan terjadi karena interaksi makin tak terbatas waktu. Diperlukan strategi untuk menyeimbangkan peran di ranah pekerjaan dan keluarga sehingga komitmen awal yang telah dimiliki dapat terus dijalankan dan tidak merugikan diri sendiri, keluarga maupun organisasi. Beberapa strategi yang bersifat individual seperti membuat segmentasi, meminta dukungan sosial, dan menggunakan waktu secara fleksibel. Intervensi organisasi seperti pelatihan literasi digital dan penyusunan norma etika bermedia sosial juga dapat disusun untuk mengupayakan anggota organisasi merasakan keseimbangan peran dalam pekerjaan dan keluarga.

Daftar Pustaka

- Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M. (2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. *The Academy of Management Review*, 25, 472-491
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2019). *Laporan survei penetrasi dan profil perilaku pengguna internet Indonesia survey 2018*. Diunduh dari <https://apjii.or.id/survei>
- Bock, G. & Ho, S.L. (2009). Non-work related computing (NWRC). *Communications of The ACM*, 52, 124-128. doi:10.1145/1498765.1498799
- Boswell, W. R., & Olson-Buchanan, J. B. (2007). The use of communication technologies after hours: The role of work attitudes and work-life conflict. *Journal of Management*, 33, 592-610. doi:10.1177/0149206307302552
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in Human Behavior*, 46, 26-37.
- Carlson, J., Zivnuska, S., Harris, R.B., Harris, K.J., Carlson, D.S. (2016). Social media use in the workplace: A study of dual effects. *Journal of Organizational and End User Computing*, 28, 15-31.
- Charoensukmongkol, P. (2014). Effects of support and job demands on social media use and work outcomes. *Computers in Human Behavior*, 36, 340-349. doi:10.1016/j.chb.2014.03.061

- Clark, S.C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53, 747-769.
- Clark, S.C. (2001). Work cultures and work/family balance. *Journal of Vocational Behavior*, 58, 348-365. doi:10.1006/jvbe.2000.1759
- Derks, D., Bakker, A. B., Peters, P., & van Wingerden, P. (2016). Work-related smartphone use, work-family conflict and family role performance: The role of segmentation preference. *Human Relations*, 69, 1045-1068. doi:10.1177/0018726715601890
- Greenhaus, J.G., & Beutel, (1985). Source of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10, 76-88.
- Grzywacz, J.G., & Carlson, D.S. (2007). Conceptualizing work-family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources*, 9, 455-471.
- Handayani, A. (2013). Keseimbangan kerja keluarga pada perempuan bekerja: Tinjauan teori border. *Buletin Psikologi*, 21, 90-101.
- Handayani, A., Afiatin, T., Adiyanti, M.G., & Himam, F. (2016). Psychosocial factors influencing work-family balance of working mothers. *Journal of Arts, Science & Commerce*, 7, 33-43. doi:10.18843/rwjasc/v7i4(1)/04
- Heijstra, T. M., & Rafnsdottir, G. L. (2010). The internet and academics' workload and work-family balance. *Internet and Higher Education*, 13, pp 158-163. doi:10.1016/j.iheduc.2010.03.004
- Hoonaker, P. (2014). Information and communication technology and quality of working life: Backgrounds, facts, and figures. Dalam Korunka, C. & Hoonakker, P. (eds.). *The impact of ICT on Quality of Working Life*. doi:10.1007/978-94-017-8854-0_1
- Hoonaker, P. & Korunka, C. (2014). Introduction. In Korunka, C & Hoonakker, P (eds.). *The impact of ICT on quality of working life*. doi:10.1007/978-94-017-8854-0_1
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53, 59-68. doi:10.1016/j.bushor.2009.09.003
- Matassi, M., Boczkowski, P.J., & Mitchelstein, E. (2019). Domesticating whatsapp: Family, friends, work, and study in everyday communication. *New Media & Society*, 21, 2183 - 220, doi: 10.1177/1461444819841890

- Montag, C., Błaskiewicz, K., Saryska, R., Lachmann, B., Andone, I., Trendafilov, B., Eibes, M., & Markowetz, A. (2015). Smartphone usage in the 21st century: who is active on WhatsApp?. *BMC Res Notes* (2015) 8:331. DOI 10.1186/s13104-015-1280-z
- Mulawarman, & Nurfitri, A.D. (2017). Perilaku pengguna media sosial beserta implikasinya ditinjau dari perspektif psikologi sosial terapan. *Buletin Psikologi*, 25, 36-44, doi: 10.22146/buletinpsikologi.22759
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi *cyberloafing* pada pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 7, 160-166
- Towers, I. Duxbury, L., Higgins, C., Thomas, J. (2006). Time thieves and space invaders: Technology, work and the organization. *Journal of Organizational Change Management*, 19, 593 – 618. doi: 10.1108/09534810610686076
- Valenzuela, S., Halpern, D., & Katz, J. E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior*, 36, 94–101.
- van Zoonen, W., Verhoeven, J.W.M., & Vliegenthart, R. (2017). Understanding the consequences of public social media use for work. *European Management Journal*, 35, 595-605. doi: 10.1016/j.emj.2017.07.006
- Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27, 1751–1759. doi:10.1016/j.chb.2011.03.002
- Walden, J.A. (2016). Integrating social media into the workplace: A study of shifting technology use repertoires. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 60, 347-363. doi: 10.1080/08838151.2016.1164163
- Yuliarti, M.S., & Anggreni, L.S. (2017). Social media and globalization: The importance of instagram for communicating World-Class University. *Proceeding The 3rd International Indonesian Forum for Asian Studies Borderless Communities & Nations with Borders Challenges of Globalisation*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Workplace Social Support:

Landasan Pengelolaan Resistensi Karyawan dalam Menghadapi Perubahan Organisasi di Era Society 5.0

Harlina Nurtjahjanti, S.Psi., M.Si
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
harlina_nc@yahoo.com

Pendahuluan

Saat ini tidak ada satupun organisasi yang berada situasi lingkungan yang stabil. Perubahan merupakan sesuatu yang tidak dapat terelakkan dalam suatu kehidupan organisasi. Istilah perubahan mengacu pada pengembangan hal yang penting dan mendasar. Perubahan dalam organisasi merupakan pergerakan organisasi pada saat ini menuju situasi daya saing organisasi di masa depan. Kecepatan organisasi untuk belajar, beradaptasi dengan perubahan dan bertahan di lingkungan yang dinamis adalah kunci bagi organisasi untuk dapat bertahan hidup. Menghadapi situasi lingkungan eksternal yang tidak menentu dimasa depan seperti globalisasi, krisis ekonomi, inovasi teknologi dan bisnis serta tekanan dari lingkungan internal membuat organisasi harus memiliki kesiapan yang bersifat kompleks, hal ini yang mengharuskan organisasi untuk membuat perubahan.

Digitalisasi telah menjadi salah satu topik yang paling penting. Teknologi digital mengubah ekonomi global. Saat ini, aset digital dapat ditemukan di sebagian besar organisasi, dengan teknologi digital memungkinkan organisasi membantu menjalankan bisnis dengan kecepatan yang lebih besar dan biaya yang lebih rendah (Snow, Fjeldstad & Langer, 2017).. Pasar tenaga kerja dan proses kerja telah berubah sejak munculnya teknologi informasi dan komunikasi yang ditandai dengan adanya revolusi industri. Era revolusi industri dimulai dari revolusi industri 1.0 dan revolusi industri 1.0 inilah yang menjadi titik balik perubahan dalam organisasi. Revolusi industri merupakan sebuah perubahan cara hidup manusia dan proses kerja yang fundamental, di mana revolusi industri pertama mulai pada abad ke-18. Pada revolusi industri pertama ini menggabungkan mekanisasi baru yang datang dari sesuatu diluar otot

manusia. Revolusi kedua dimulai pada akhir 1800-an ditandai dengan adanya produksi massal pertama dengan tenaga listrik. Pada revolusi industri 2.0 inilah dikembangkan jalur perakitan yang efisien yang mengotomatisasi aliran produksi dari bahan baku menjadi barang jadi. Setelah revolusi industri 1.0 dan revolusi industri 2.0, munculah komputer yang disebut dengan *programmable logic controllers (PLCs)*, robot dan internet di akhir 1960-an yang disebut dengan dimulainya revolusi industri 3.0. Pada revolusi industri 4.0, dimulai dengan lahirnya teknologi digital seperti *system cyber-fisik*, *internet of things*, komputasi awam dan komputasi kognitif yang keseluruhannya berdampak pada kehidupan manusia (Rojko, 2017). Revolusi industri 4.0 disebut sebagai wajah baru pada era kemajuan teknologi di mana jaringan terhubung secara digital satu sama lain serta berbagi informasi yang menghasilkan kekuatan sebenarnya dari revolusi industri 4.0 (Marr, 2018).

Perubahan organisasi dipicu oleh revolusi industri untuk meningkatkan kemampuan bisnis organisasi dalam meningkatkan pelayanannya. *Society 5.0* adalah suatu konsep yang dikembangkan oleh Jepang pada tahun 2017 untuk mempercepat reformasi struktural dalam mencapai apa yang disebut dengan "*investment of the future*" (Fukuyama, 2018). *Society 5.0* adalah suatu konsep masyarakat yang berpusat pada manusia (*human-centered*) dan berbasis teknologi (*technology-based*). Konsep ini lahir sebagai pengembangan dari revolusi industri 4.0 yang dinilai berpotensi mendegradasi peran manusia. Ketika perubahan dikemukakan oleh organisasi, hal itu memicu berbagai reaksi karena ketidakpastian situasi atau akibat adanya insentif yang mengubah perilaku karyawan sehingga karyawan memilih status quo, merasa cemas, berkurangnya toleransi dan sebagainya (Cornescu & Adam, 2017).

Pentingnya perubahan bagi organisasi membuat karyawan memiliki tantangan dan respon yang berbeda. Adanya perubahan organisasi membuat adanya perubahan kehidupan kerja maupun dalam kehidupan pribadi mereka dan hal ini dirasakan cukup sulit bagi karyawan oleh karena itu muncul respon yang dapat berupa dukungan ataupun penolakan karyawan terhadap perubahan (Memon, Shafaq, & Shah, 2017). Penolakan karyawan terhadap perubahan yang dilakukan organisasi disebut sebagai resistensi. Resistensi dikonseptualisasikan sebagai respons emosional oleh karyawan yang sebenarnya atau dianggap terpengaruh oleh perubahan itu. Karyawan akan mengembangkan cara-cara standar untuk mengatasi hal

tersebut, karena terdorong adanya perasaan kehilangan lingkungan dan cara kerja yang lama berganti dengan yang baru. Resistensi karyawan terhadap perubahan dapat melibatkan konsekuensi serius, seperti pemogokan, keterlambatan atau tindakan destruktif. Disisi lain, resistensi karyawan terhadap perubahan ditandai sebagai keadaan emosional seperti adanya perasaan jengkel, khawatir dan bahkan tertekan terhadap perubahan organisasi (Memon dkk, 2017).

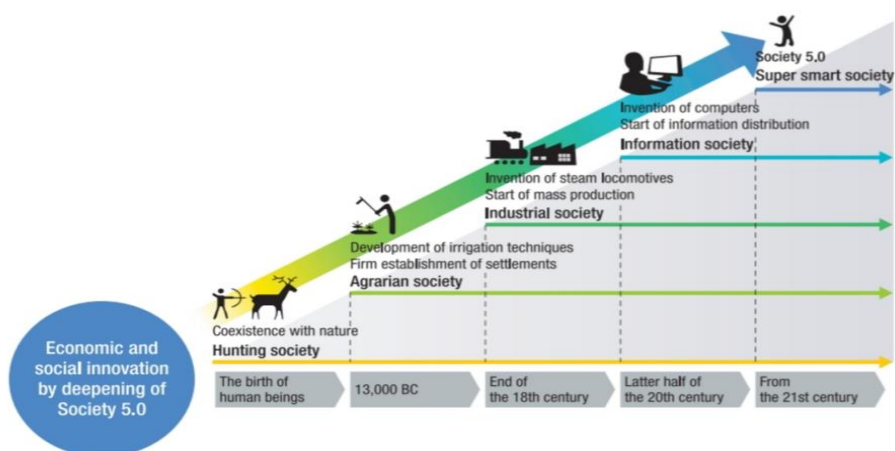
Karyawan menghabiskan sebagian besar waktunya ditempat kerja serta berinteraksi dengan penyelia, rekan kerja dan pelanggan. Mereka menerima dukungan sosial dari rekan kerja atau penyelia mereka. *Workplace social support* terdiri dari dukungan emosional (simpati dan kepedulian), dukungan instrumental (memberikan bantuan nyata) dan dukungan struktural (ketersediaan memberikan bantuan). Ditambahkan bahwa *workplace social support* di tempat kerja dianggap memiliki peran yang penting untuk mencegah stres kerja yang berasal dari perubahan organisasi (Chou, 2015). Pada pembahasan selanjutnya akan dibahas mengenai peran *workplace social support* terhadap pengelolaan resistensi karyawan pada perubahan organisasi di era society 5.0.

Perubahan Organisasi di Era Society 5.0

Laju perkembangan global, bidang ekonomi dan teknologi membuat organisasi tidak dapat menghindari untuk melakukan perubahan didalam kehidupannya. Pengembangan organisasi diarahkan pada perubahan yang terencana untuk meningkatkan efektivitas dan meningkatkan kemampuan organisasi untuk berubah (Cummings & Worley, 1993). Organisasi dapat menggunakan perubahan terencana untuk menyelesaikan masalah, belajar dari pengalaman, untuk menata ulang persepsi bersama anggota organisasi, untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan eksternal, untuk meningkatkan kinerja, dan untuk memengaruhi perubahan organisasi itu sendiri di masa depan. Perubahan organisasi ini sesuai dengan perkembangan revolusi industri yang terjadi. Pada revolusi industri 4.0 manajemen organisasi harus beradaptasi dengan teknologi baru untuk mempersiapkan karyawannya secara memadai untuk industri 4.0. Revolusi industri 4.0 membawa kemajuan teknologi yang cepat, mengubah sifat pekerjaan dan meningkatkan permintaan akan tenaga kerja yang terampil. Saat ini revolusi industri 5.0 atau yang disebut dengan *society 5.0* sudah berada digaris depan, yang menempatkan kolaborasi antara manusia dan

sistem pintar akan bekerja sama untuk meningkatkan sarana dan efisiensi produksi. Dengan demikian, kemajuan teknologi terus tumbuh dengan kecepatan luar biasa sehingga akan berdampak pada perubahan organisasi.

Digitalisasi di era *society* 5.0 akan berdampak pada lingkungan kerja dan alur kerja di organisasi yang tidak hanya memengaruhi karyawan, juga memengaruhi seluruh komponen organisasi. Oleh karena itu organisasi membutuhkan adanya kepemimpinan dan karyawan yang secara proaktif mengelola dan merangkul dampak digitalisasi untuk secara proaktif mengelola perubahan yang diperlukan. Tindakan proaktif ini diperlukan untuk memastikan keberlanjutan perusahaan dan untuk mempertahankan atau memperluas posisi organisasi di pasaran (Foester-Metz dkk, 2018).



Gambar 1
Society 5.0 (Fukuyama, 2018)

Semua perubahan di digitalisasi di era *society* 5.0 akan memiliki efek yang tumbuh dan kuat pada ekonomi, lingkungan, dan masyarakat. Organisasi akan mendesain fungsional pekerjaan baru, meningkatkan produktivitas dan efisiensi, memberikan fleksibilitas dan keragaman yang lebih tinggi dan memungkinkan lebih banyak penggunaan kembali, paralelisme, dan duplikasi. Pada segi bisnis akan mengubah proses produksi, cara bekerja dan berkolaborasi, juga akan memungkinkan lebih banyak mobilitas, memungkinkan pengambilan keputusan dan pengiriman yang lebih cepat, dan mendukung standarisasi. Namun di sisi lain, adanya

perubahan organisasi di era *society* 5.0 juga dapat dikaitkan dengan dampak negatif seperti pengangguran, kebosanan, tekanan, beban emosionalitas, kelelahan yang terus meningkat, keputusan, kompleksitas yang lebih tinggi dan isolasi sosial (Foester-Metz, Golowko, Kompalla, & Hell, 2018). Oleh karena itu menjadi penting untuk mewaspadai dampak positif dan dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh perubahan organisasi terkait dengan transformasi digital di era *society* 5.0.

Tipe Perubahan Organisasi

Tipe perubahan organisasi dapat dikategorikan menjadi :

1. *Incremental Change / 1st Order Change Incremental Change*/Perubahan Transformasional.

Jenis perubahan organisasi transformasional dapat dikategorikan sebagai perubahan yang luas yang melingkupi perubahan organisasi, Jenis perubahan ini disebut juga perubahan skala kecil dan lambat. Dijelaskan bahwa pada perubahan *incremental change* adalah perubahan yang harus dilakukan secara bertahap. Hal yang menjadi fokus dalam perubahan ini adalah rekayasa ulang dan restrukturisasi, perubahan biaya untuk meningkatkan efisiensi atau kinerja organisasi, perubahan proses di mana perubahan ini diterapkan untuk meningkatkan efisiensi atau efektivitas proses dan prosedur organisasi (Zafar & Naveed, 2014).

2. *Transformational / Radical Change / 2nd Order Change The Radical*/Perubahan Tambahan / Perubahan Orde Pertama.

Perubahan radikal adalah perubahan multi-dimensi dan multilevel. Perubahan ini melibatkan pergeseran paradigmatis dalam organisasi dan mengarah kepada pembentukan identitas baru yang diharapkan dari organisasi. Perubahan ini juga dipandang sebagai perubahan struktural dan budaya yang mendalam yang terjadi karena tingginya kebutuhan organisasi akan perubahan. Salah satu perubahan tipe ini adalah perubahan budaya dan dianggap perubahan budaya dianggap sebagai perubahan yang paling tidak nyata dari semua jenis perubahan dan paling sulit untuk dilakukan. Budaya organisasi adalah seperangkat asumsi nilai, keyakinan, dan pemikiran yang dibagikan bersama. Contohnya dari perubahan ini adalah perubahan struktural meliputi merger, akuisisi, konsolidasi dan memberhentikan operasi unit-unit dalam organisasi. Menurut Kleiner dan Corrigan, perubahan tipe ini

dapat digambarkan sebagai terobosan perubahan yang radikal dan inovatif yang mendalam (Zafar & Naveed, 2014).

Lewin's Change Model

Teori ini merupakan salah satu teori perubahan terencana yang menjelaskan proses penerapan metode perubahan organisasi untuk membantu anggota organisasi dalam mengelola perubahan dan fokus pada bagaimana menerapkan perubahan diorganisasi (Cummings & Worley, 2009). Salah satu tokoh yang mengawali teori perubahan terencana adalah Kurt Lewin. Menurutnya, perubahan sebagai suatu modifikasi untuk menjaga sistem didalam organisasi tetap stabil. Lewin mengatakan bahwa proses perubahan terdiri dari tiga langkah yaitu :

1. Tidak membeku (*Unfreezing*)

Langkah ini biasanya dilakukan dengan mengurangi kekuatan yang mempertahankan perilaku diorganisasi saat ini. *Unfreezing* terkadang dilakukan melalui proses "konfirmasi psikologis" yaitu dengan memperkenalkan informasi yang menunjukkan perbedaan antara perilaku yang diinginkan oleh anggota organisasi dan perilaku yang saat ini dimunculkan oleh anggota organisasi, sehingga anggota organisasi dapat termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan perubahan.

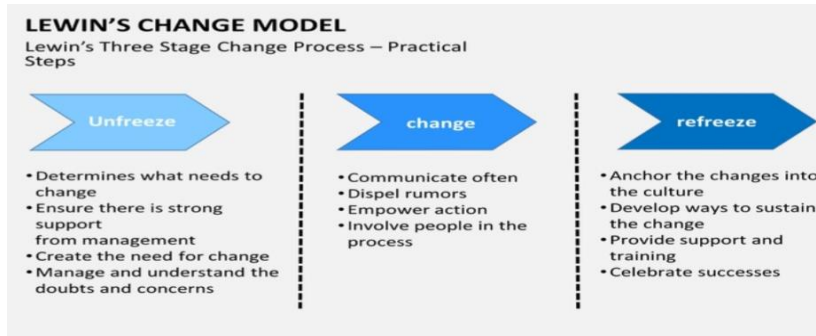
2. Bergerak (*Moving*)

Langkah ini menggeser perilaku organisasi, departemen, atau individu ke tingkat yang baru. *Moving* melibatkan intervensi dalam sistem untuk mengembangkan perilaku, nilai-nilai, dan sikap baru melalui perubahan dalam struktur dan proses organisasi.

3. Pembekuan Kembali (*Refreezing*)

Langkah ini bertujuan untuk menstabilkan organisasi pada keadaan keseimbangan yang baru. Hal ini sering dicapai dengan menggunakan mekanisme pendukung seperti budaya organisasi, norma, kebijakan dan struktur.

Model Lewin ini menyediakan kerangka kerja umum untuk memahami organisasi yang berubah karena tiga langkah perubahan yang dikemukakan Lewin relatif luas dan membutuhkan upaya yang cukup besar untuk mengelaborasi ketiganya. Model Lewin ini telah digunakan untuk menjelaskan bagaimana teknologi informasi dapat diterapkan secara lebih efektif di organisasi.



Gambar 2
Lewin's Change Model (Cummings & Worley, 2009)

Resistensi terhadap Perubahan Organisasi

Resistensi adalah istilah yang digunakan dalam konteks perubahan organisasi yang menggambarkan karyawan yang merasa enggan untuk beralih dari status quo. Resistensi merupakan hal yang alami pada karyawan, terlepas dari dampak perubahan yang akan terjadi (Bradutanu, 2015). Beberapa ahli menyatakan bahwa alasan perubahan organisasi mengalami kegagalan disebabkan adanya resistensi karyawan untuk berubah dan resistensi ini dapat memengaruhi kinerja organisasi. Manajemen harus memahami alasan dari penolakan tersebut disaat menerapkan proses perubahan dalam organisasi (Amjad & Rehman, 2018).

Resistensi karyawan terkadang muncul karena adanya manajemen yang tidak efisien. Jika manajemen tidak menggunakan perilaku yang sesuai dengan karyawan mereka, maka hal tersebut dapat memunculkan resistensi untuk berubah. Faktor organisasi dikatakan menjadi penyebab resistensi dan kegagalan utama dari teknik dan organisasi yang baru. Bentuk luaran dari resistensi yaitu absen dari tugas, kegagalan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu karena karyawan tidak ingin melakukan, atau merusak mesin baru secara sengaja sehingga hal-hal baru tidak akan berfungsi dengan baik (Jiang, Du, Zhou, & Cui, 2020).

Resistensi untuk berubah dianggap sebagai reaksi sikap individu untuk menolak perubahan. Resistensi merupakan dampak langsung ketika karyawan menyadari perubahan organisasi. Jika resistensi karyawan bersifat sementara, maka penyesuaian dan persiapan psikologis dapat diterapkan sebelum perubahan, sehingga karyawan dapat menerima

perubahan tersebut dengan lebih baik. Namun, jika resistensi bertahan dalam waktu yang lama atau berubah menjadi tindakan, maka dampak perubahan yang diinginkan perusahaan kemungkinan tidak akan terjadi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semua organisasi mendapat banyak manfaat dari perubahan yang diturunkan melalui orang, bukan melalui jaringan proses bisnis dan teknologi sehingga perusahaan harus dapat mengatasi dampak perubahan pada karyawan mereka.

Workplace Social Support.

Konsep dukungan sosial di tempat kerja berasal dari literatur dukungan sosial yang lebih luas. *Workplace social support* dipandang sebagai konstruk global. Salah satu definisi yang paling banyak digunakan dan berasal dari Cobb pada tahun 1976, yang mendefinisikan *workplace social support* sebagai keyakinan individu bahwa dia dicintai, dihargai, dan kesejahteraannya dipedulikan sebagai bagian dari tanggungjawab dalam hubungan sosial. Tokoh lain menyatakan bahwa *workplace social support* melibatkan persepsi bahwa seseorang memiliki keleluasaan untuk membantu hubungan dengan kelebihan yang dimilikinya, seperti komunikasi informasi, empati emosional, atau bantuan secara nyata (Kossek, Pichler, Bodner, & Hammer, 2011). *Workplace social support* merupakan sumber daya dalam organisasi yang penting di mana hal ini dianggap sebagai bentuk dukungan bagi individu dalam menjalankan tuntutan perannya di organisasi. Ditambahkan oleh Harris et al, *workplace social support* mewakili berbagai perilaku interpersonal antara organisasi dan karyawan yang dapat meningkatkan fungsi psikologis dan perilaku karyawan (Chou, 2015). *Workplace social support* diasumsikan sebagai metode untuk mencegah stres dalam bekerja akibat perubahan organisasi (Cohen & Wills, 1985; Sundin dkk, dalam Chou, 2015).

Workplace social support juga didefinisikan sebagai sejauh mana karyawan memandang bahwa kesejahteraan mereka dihargai oleh manajemen ditempat kerja, seperti penyelia dan manajemen yang lebih luas di mana mereka bekerja (Eisenberger, Sucharski, Rhoades, Stinglhamber, Vndnberghe, 2002).

Pembahasan

Digitalisasi telah menjadi salah satu topik yang paling penting pada perubahan organisasi mulai di era industri 4.0. Fernández-Macías dan

Soriano (2015) menguraikan empat implikasi utama digitalisasi pada organisasi. Yang pertama adalah perubahan tugas dan pekerjaan, kedua perubahan melibatkan kondisi kerja, karena dengan penerapan teknologi, lebih banyak persyaratan fisik, psikologis, dan lingkungan kerja. Ketiga, adanya perubahan signifikan dalam kondisi kerja. Terakhir, perubahan juga terjadi dalam hubungan industrial, misalnya, dalam cara pengusaha dan karyawan mengatur hubungan mereka dan menyelesaikan perselisihan mereka. Perubahan ini menjadi penting bagi manajemen karena dampak dari perubahan organisasi tidak hanya pada efektifitas organisasi, inovasi produk dan layanan, dan lebih berfungsinya peningkatan kompetensi karyawan khususnya dibidang teknologi, namun juga dapat berdampak negatif yaitu adanya pengurangan karyawan, pemutusan hubungan kerja, banyaknya *performance gap*, kurangnya sumber daya sesuai kebutuhan perubahan, tingginya konflik karyawan, ketidakamanan kerja, dan resistensi karyawan.

Perubahan yang berdampak negatif inilah yang cenderung muncul dalam perspektif karyawan. Niat resistensi karyawan selama perubahan organisasi akan menentukan perilaku tindak lanjut mereka dan selanjutnya berdampak pada kinerja mereka. Oleh karena itu, hal ini menjadi topik yang penting bagi manajer, karena mereka perlu mengetahui bagaimana perasaan karyawan tentang digitalisasi dan bagaimana hal itu berdampak pada kepuasan dan keseimbangan kehidupan kerja mereka. Jawahar et al mengatakan bahwa keberhasilan perubahan organisasi dan upaya pengembangan berkorelasi positif dengan sejauhmana upaya ini mengaktifkan sumber daya internal individu (Nedeljkovic'O, Hadzic, & Cerovic, 2012). Ditambahkan bahwa untuk mengatasi konflik yang timbul, organisasi memerlukan fleksibilitas yang memungkinkannya untuk merealokasi dan mengkonfigurasi ulang sumber daya dan proses didalam organisasi (Yi, Gu, & We, 2017). Upaya manajemen ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi kelompok-kelompok dan individu-individu yang perlu diubah berdasarkan hasil dari penilaian, dan memikirkan cara agar mereka bersedia berubah. Manajemen perlu mendorong proses transisi individu dalam organisasi untuk menjadi individu yang sukses, hal ini menjadi fokus utama kegiatan dalam manajemen perubahan organisasi.

Proses transisi individu berupa penyampaian wacana dari manajemen mengenai perubahan strategi dan isu-isu lainnya untuk mendapatkan sistem kepercayaan dari bawahan dan meningkatkan

pengaruh internal mereka (Zehra & Siddiqui, 2019). Ditambahkan bahwa resistensi karyawan untuk berubah berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis karyawan. Menurut hasil penelitian Zehra dan Siddiqui (2019), kesejahteraan psikologis karyawan secara berbeda dipengaruhi oleh resistensi afektif, resistensi perilaku dan resistensi kognitif. Ukuran efek resistensi afektif untuk berubah pada kesejahteraan psikologis karyawan lebih tinggi daripada ukuran efek resistensi perilaku dan kognitif untuk berubah pada kesejahteraan psikologis karyawan. Pada implementasinya adalah ketika karyawan meragukan kegiatan perubahan dalam organisasinya, maka mereka akan menolak perubahan dan hal tersebut mengakibatkan kesejahteraan psikologis karyawan menurun selanjutnya akan mengakibatkan penurunan produktivitas, serta gagalnya upaya organisasi melakukan perubahan. Manajemen dapat melakukan komunikasi yang efektif dengan karyawan untuk memberikan pemahaman mengenai alasan dilakukannya perubahan dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi perubahan. Hal ini dapat mengubah tingkat resistensi karyawan.

Lewin mengemukakan bahwa perubahan sebagai prosedur transisi yaitu transisi dalam mengembangkan diri secara internal sebagai respon dari perbaikan yang diharapkan. Berdasarkan teori perubahan terencana Lewin yang terdiri dari 3 tahapan yaitu *unfreezing*, *moving* dan *refreezing*, dikatakan bahwa pada tahap kedua yaitu *moving* merupakan tahap yang paling sulit. Pada tahap tersebut dibutuhkan pemahaman bagi karyawan mengenai perubahan yang terjadi sehingga dukungan ditempat kerja dianggap sebagai hal yang sangat penting (Cummings & Worley, 2009).

Covin dan Kilmann pada tahun 1990 menemukan tentang pentingnya dukungan manajemen, persiapan perubahan, tindakan kepemimpinan negatif, partisipasi dan komunikasi karyawan, dan pemahaman tentang tujuan perubahan sebelum perubahan itu dilakukan. Bahasan terkait dukungan tidak dapat lepas dari konsep *workplace social support* yang dikembangkan oleh House pada tahun 1981. *Workplace social support* berasal dari beberapa sumber, yaitu (1) penyelia, rekan sekerja, organisasi itu sendiri serta (2) adanya dua tipe fokus dukungan yaitu dukungan umum dan dukungan khusus. Pada tipe dukungan umum dalam pekerjaan adalah sejauhmana karyawan mempersepsikan dukungan yang ia peroleh dari penyelia, atau rekan kerja pada kesejahteraan ditempat kerja melalui interaksi sosial yang positif maupun sumber dayanya. Tipe

dukungan khusus memfokuskan adanya keterlibatan persepsi karyawan terhadap kepedulian serta ketersediaan sumber daya organisasi untuk mendukung tuntutan peran tertentu karyawan diorganisasi. *Workplace social support* memiliki banyak manfaat bagi karyawan yaitu menurunkan tingkat ketegangan psikologis, stres kerja dan konflik pekerjaan-keluarga (Zanin, 2017).

Berdasarkan pada teori *workplace social support*, dijelaskan bahwa karyawan yang menerima dukungan sosial ditempat kerja menumbuhkan kepercayaan diri dan harga diri yang lebih besar (Rock & Garavan, 2011). Selanjutnya kepercayaan diri dan harga diri ini dapat mengurangi tingkat kecemasan interpersonal individu sekaligus mengembangkan kemampuan individu ke tingkat yang lebih tinggi untuk berpartisipasi mengembangkan hubungan yang berkualitas ditempat kerja (Rock & Garavan, 2011). Hal tersebut juga searah dengan konsep *perceived organizational support* di mana karyawan mengembangkan pertukaran sosial yang positif dengan organisasi yang mendukung mereka (Eisenberger dkk, 2002). Konsep ini mengacu pada keyakinan keseluruhan karyawan mengenai sejauh mana manajemen menghargai, peduli terhadap kesejahteraan dan mendukung kebutuhan sosial emosional mereka dengan menyediakan sumber daya untuk membantu mengelola peran mereka ditempat kerja, di mana salah satu bentuk dukungan dari organisasi adalah dukungan dari penyelia.

Dengan demikian, *workplace social support* dapat dianggap sebagai instrumen yang berharga untuk mencegah stres terkait pekerjaan yang dihasilkan dari perubahan organisasi. Ditambahkan oleh Eisenberger dkk (2002) bahwa *workplace social support* mengurangi ketidakpastian dalam organisasi melalui pertukaran verbal ataupun nonverbal untuk menyampaikan emosi, informasi dan rujukan yang dibutuhkan.

Perubahan organisasi di era *society* 5.0 maka dapat dirasakan karyawan sebagai hal yang cukup menyulitkan karena adanya perubahan baik di dalam organisasi maupun pada kehidupan mereka, hal ini membuat mereka resistensi terhadap perubahan. Perubahan dalam kehidupan karyawan di organisasi maupun di kehidupan diluar organisasi mereka sangat terkait dengan kesejahteraan subyektif. Kesejahteraan subyektif ini mengacu pada bagaimana individu menilai hidupnya dengan positif, banyak merasakan emosi dan suasana hati positif serta berkurangnya afek negatif yaitu kecemasan (Diener & Ryan, 2009). Beberapa penelitian menemukan bahwa perubahan organisasi berpengaruh negatif pada kesejahteraan

ditempat kerja, salah satu indikatornya yaitu peningkatan risiko kesehatan mental (Bamberger dkk, 2012).

Model bisnis digital baru akan memperluas portofolio produk dan layanan yang ada di organisasi untuk memastikan pertumbuhan penjualan di masa depan, hal ini sesuai dengan tujuan dari *society* 5.0 yaitu untuk mewujudkan masyarakat yang mampu menyelesaikan berbagai tantangan sosial dengan menggabungkan inovasi di setiap industri dan kehidupan sosial masyarakat. Oleh karena itu *workplace social support* mewakili berbagai perilaku interpersonal antara penyedia dan penerima yang dapat meningkatkan fungsi psikologis atau antara penyedia dan penerima yang dapat meningkatkan fungsi psikologis atau perilaku individu, di mana keberhasilan perubahan organisasi dan upaya pengembangannya berkorelasi positif dengan sejauh mana upaya ini mengaktifkan sumber daya internal individu (Nedeljkovic'0 dkk, 2012).

Penutup

Berdasarkan paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *workplace social support* merupakan sumber daya organisasi yang penting di mana hal ini dianggap sebagai bentuk dukungan bagi individu selain dalam menjalankan tuntutan perannya di organisasi juga dalam menghadapi perubahan organisasi di era *society* 5.0. Digitalisasi di era *society* 5.0 akan berdampak pada berubahnya lingkungan kerja dan alur kerja di organisasi yang tidak hanya memengaruhi karyawan, namun juga memengaruhi seluruh komponen organisasi. Perubahan dapat berhasil apabila upaya pengembangan organisasi berkorelasi positif dengan sejauh mana upaya organisasi dalam mengaktifkan sumber daya internal individu. Dari sisi karyawan, karyawan dapat memahami risiko dan peluang yang akan muncul dengan rasa percaya diri didukung oleh sumber-sumber yang ada ditempat kerja yang disebut dengan *workplace social support*. Karyawan yang menerima dukungan sosial ditempat kerja akan memiliki kepercayaan dan harga diri yang lebih tinggi, yang selanjutnya akan mengurangi tingkat resistensinya dalam menghadapi dalam perubahan organisasi di era *society* 5.0.

Daftar Pustaka

Amjad, A., & Rehman, M. (2018). Resistance to change in public organization: reasons and how to overcome it. *Eropean Journal of*

- Business Science and Technology*, 4, 56-68, doi:10.11118/ejobsat.v4i1.129.
- Bradutanu, D. (2015). Resistance to change - A new perspective. *Business and Economics Journal*, 6, 186. doi:10.4172/2151-6219.1000186 .
- Cummings, T. G., & Worley, C. G. (2009). *Organization development & change* (9th Ed.). Virginia, VA: South-Western Cengage Learning.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. doi:10.1037/0033-2909.98.2.310
- Cornescu, L., & Adam, R. (2017). How resistance encourages resistance: theorizing the nexus between power, organised resistance and everyday resistance. *Journal of Political Power*, 10. doi:10.1080/2158379X.2017.1286084.
- Chou, P. (2015). The effects of workplace social support on employee's subjective well-being. *European Journal of Business and Management*, 7, 8-19.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39, 391-406. doi:10.1177/008124630903900402
- Eisenberger, R., Sucharski, I. L., Rhoades, L., Stinglhamber, F., & Vandenberghe, C. (2002). Perceived supervisor support: Contributions to perceived organizational support and employee retention. *Journal of Applied Psychology*, 87, 565-573. doi: 10.1037/0021-9010.87.3.565.
- Fernández-Macías, E. and C. Vacas-Soriano (2015). *Recent developments in the distribution of wages in Europe*, Eurofound, Luxembourg. Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi: 10.2806/785387 ISBN 978-92-897-1377-1
- Foester-Metz, U. S., Golowko, N., Kompalla, A., & Hell, C. (2018). Digital transformation and its implications on organizational behavior. *Journal of EU Research in Business*, 1, 1-14. doi:10.5171/2018.340873
- Fukuyama, M. (2018). Society 5.0: Aiming for a new human-centered society. *Japan Spotlight*, 1, 47-50.
- Jiang, X., Du, J., Zhou, J., & Cui, Y. (2020). The impact of negative informal information before a change on performance: A within-person approach. *International Journal of Environmental Research and*

- Public Health*, 17, 670 - 682. doi: 10.3390/ijerph17020670.
- Kossek, E. E., Pichler, S., Bodner, T., & Hammer, L. B. (2011). workplace social support and work-family conflict: A meta-analysis clarifying the influence of general and work-family-specific supervisor and organizational support. *Personnel Psychology*, 64, 289-313. doi: 10.1111/j.1744-6570.2011.01211.x.
- Marr, B. (2018). What is industry 4.0? Here's a super easy explanation for anyone. Diunduh dari <https://www.forbes.com/#2c049a542254>
- Memon, F., Shafaq, S. S., & Shah, A. A. (2018). Employee resistance to organizational change: A case study of mobilink. *Grassroots*, 1, 128 - 142.
- Nedeljkovic'O, M., Hadzic, O dan Cerovic, S. (2012). Organizational changes and job satisfaction in the hospitality industry in Serbia. *UTMS Journal of Economics*, 3, 105-117.
- Rock, A. D., & Garavan, T. N. (2011). Understanding the relational characteristics of effective mentoring. Dalam R. F. Poell, & V. M. Woerkom (Eds), *Supporting Workplace Learning*. Dordrecht: Springer.
- Rojko, A. (2017). Industry 4.0. concept: Background and overview. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 5, 77 - 90. doi:10.3991/ijim.v11i5.7072.
- Snow, C. C., Fjeldstad, Ø. D., & Langer, M. L. (2017). Designing The Digital Organization. *Journal of Organization Design*, 6, 1-13. doi: 10.1186/s41469-017-0017-y.
- Yi, Y., Gu, M., & We, Z. (2017). Bottom-up learning, strategic flexibility and strategic change. *Journal of Organizational Change Management*, 30,161-183. doi:10.1108/JOCM-12-2015-0241.
- Zafar, F., & Naveed, K. (2014). Organizational change and dealing with employees' resistance. *International Journal of Management Excellence*, 2, 237-246. doi:10.17722/ijme.v2i3.101.
- Zanin, F. (1917). How workplace social support and workplace interpersonal conflicts mediate the relationship between job crafting and participation in hrd activities. *Tesis*. Tilburg: Human Resource Studies Faculty of Social Behaviour Science Tilburg University.

Zehra, F., & Siddiqui, D. A. (2019). Organizational change and employees' psychological well-being: The mediatory role of resistance to change. *SSRN Electronic Journal*, 1, 1-26. doi:10.2139/ssrn.3510555

Nyaman Hidup Sendiri: Perspektif Kebahagiaan Masyarakat Society 5.0

Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
agustinerna@lecturer.undip.ac.id.

Pendahuluan

“ Saya hanya bisa bahagia jika telah memiliki pekerjaan yang bagus ”.
“ Saya akan menikah hanya dengan orang yang mapan ”.
“ Saya baru memiliki keyakinan untuk menikah setelah sukses dalam pekerjaan nanti ”.

Kalimat seperti itulah yang seringkali terdengar tentang kebahagiaan seseorang. Pertanyaan yang kemudian dapat diajukan adalah apakah jika seseorang belum dapat meraih sumber kebahagiaan, akan merasakan ketidakbahagiaan? Semua orang ingin bahagia tanpa terkecuali, baik anak-anak maupun mereka yang telah berusia lanjut. Kemajuan teknologi dan kecanggihan fasilitas semakin menjauhkan manusia dari kebahagiaan dan memberikan kontribusi bagi timbulnya masalah sosial secara umum. Permasalahan manusia bertambah seiring dengan bertambahnya usia. Dewasa awal adalah masa transisi dari remaja yang huru-hara, ke masa yang menuntut tanggung jawab dan terpenuhinya tugas perkembangan yang salah satunya adalah menikah. Fitrah manusia diciptakan oleh Tuhan untuk berpasangan satu sama lain. Setiap individu saling melengkapi dalam suatu ikatan suci yang dinamakan pernikahan. Kenyataannya, ada individu yang memilih untuk menjalani hidupnya sendiri tanpa terikat suatu komitmen pernikahan atau bahkan memilih melajang sepanjang hidupnya. Masyarakat menyebut seseorang yang belum menikah dengan istilah lajang. Melajang merupakan kondisi di mana seorang laki-laki atau perempuan belum atau tidak melangsungkan pernikahan (Pratama & Masykur, 2018).

Dewasa awal yang belum menikah sebelum usia 30 tahun pada saat ini, meningkat hingga tiga kali lipat. Orang dewasa yang memutuskan untuk

hidup sendiri atau para lajang lebih besar 58% dibanding dengan orang dewasa yang sudah menikah di angka 52%, dan juga orang dewasa yang sudah bercerai di angka 48% (American Psychology Association, 2007). Fenomena melajang telah menjadi tren masyarakat perkotaan. Jumlah populasi individu yang melajang (*single life*) semakin meningkat dari tahun ke tahun (Nanda, 2016). Biro sensus Amerika Serikat pada tahun 2009 mencatat, 40% dari penduduk dewasanya belum menikah. Angka tersebut meningkat cukup signifikan dibanding pada tahun 2007 yang berada pada angka 12,3%. Di Australia, perempuan yang hidup melajang tercatat mencapai 13,5%. Di Indonesia, berdasarkan data sensus penduduk oleh Pada tahu 2013, Badan Pusat Statistik menemukan bahwa perempuan usia 30-54 tahun yang belum menikah mencapai 4, 1% (1.418.689). Lima tahun berselang Badan Pusat Statistik (2018) melaporkan kenaikan signifikan penduduk yang melajang. Penduduk dengan rentang usia 30-54 tahun yang melajang mencapai 43 juta jiwa, dengan 25 juta jiwa pada laki-laki dan 18 juta sisanya pada perempuan. Angka melajang yang meningkat drastis ini tentu saja menimbulkan keprihatinan.

Seorang individu memilih hidup sendiri karena berbagai alasan. Alasan yang umum diantaranya ingin mengembangkan karir, menjadi lebih bebas dan tanpa terikat kehidupan rumah tangga, ingin hidup selibat dengan Tuhan (Aryono & Dani, 2019), terlanjur memikirkan karier dan pekerjaannya, adanya prioritas-prioritas kehidupan lainnya, ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas, perasaan dibutuhkan oleh keluarganya di rumah, ketakutan akan permasalahan dan konflik jika berumah tangga (Wulandari, 2015), masalah ideologi atau panggilan agama, trauma perceraian, serta tidak memperoleh jodoh (Rahmi, 2018)

Pernikahan tidak lagi dianggap sebagai gaya hidup yang cocok bagi semua orang. Pernikahan seringkali ditunda, semakin banyak pasangan yang memilih hidup bersama tanpa ikatan pernikahan yang sah, semakin banyak wanita bekerja, dan wanita yang mempunyai anak ikut mencari nafkah dengan bekerja diluar rumah dalam (Wulandari, 2016). Penundaan usia pernikahan menunjukkan pernikahan bukan lagi prioritas khususnya bagi kaum wanita (Septiana & Syafiq, 2013).

Individu yang memilih hidup sendiri menganggap lebih bayak memperoleh manfaat positif di antaranya bisa lebih banyak memperoleh kesempatan dalam mengembangkan diri, kebebasan secara ekonomi,

kebebasan untuk mengontrol kehidupan sendiri, dan mengembangkan karir (Aryono & Dani, 2019). Meski demikian memilih hidup sendiri memiliki tekanan yang berbeda pada laki-laki dan perempuan. Dalam perspektif gender, tuntutan menikah jauh lebih berat pada wanita dewasa dibanding kepada laki-laki. Budaya di Indonesia terutama di mana wanita didorong untuk menjadi ibu dan istri dalam sebuah keluarga, agar ia dihargai sebagai anggota masyarakat sepenuhnya. Keberadaan budaya tersebut membuat setiap keluarga akan tetap menuntut anak wanitanya untuk menikah (Pratama & Masykur, 2018)

Perempuan dewasa yang hidup sendiri telah menjadi sebuah kategori sosial tersendiri di mana melekat dengan karakteristik yang khas. Identitas yang diberikan berupa stigma negatif misalnya dianggap “tidak normal” karena akan cenderung dibandingkan dengan kelompok perempuan menikah yang lebih dipandang “normal”. Sebutan masyarakat sebagai perawan tua, tidak laku, dan memiliki sifat tertutup yang tidak mendukung terjalannya keintiman. Pengalaman stigma tersebut telah memengaruhi kondisi psikologis sebagai perempuan lajang, yaitu timbulnya perasaan tertekan dan kesepian (Septiana & Syafiq, 2013).

Individu berusaha menghadapi tekanan akibat stigma dan mengatasi tekanan psikologis yang dialami. individu yang memilih hidup sendiri menempuh strategi untuk mempertahankan rasa identitas yang positif sebagai lajang. Sejauh mana seorang individu mulai membangun otonomi (kemandirian) akan berpengaruh pada kematangan. Orang dewasa awal yang tidak cukup mandiri dari ikatan orangtua mungkin akan memiliki kesulitan dalam hubungan pribadi maupun karir. Kebingungan individu pada masa dewasa awal ini kemudian menarik untuk dikaji lebih lanjut dalam tulisan ini, tentang bagaimanakah upaya orang dewasa yang memilih hidup sendiri untuk membangun keintiman yang berhasil dan membahagiakan, serta menghindarkan diri dari rasa kesepian.

Teori Dasar Orang Dewasa Yang Hidup Sendiri

Tahun-tahun permulaan masa dewasa awal seharusnya adalah saat individu memulai membangun relasi intim dengan individu lain. Aspek penting dalam relasi ini adalah komitmen satu sama lain. Dewasa awal biasanya menikmati untuk membina beberapa hubungan dekat. Hubungan

dekat yang dibina itu akan memberikan pengalaman yang berbeda bagi individu. Aspek utama dalam hubungan dekat yaitu kualitas hubungan dan konflik. Dalam suatu hubungan pada saat tertentu akan memberikan pengalaman keintiman dan saling membantu, namun di saat berikutnya dapat terjadi konflik dalam hubungan dekat yang dijalani tersebut (Demir, 2010).

Tugas utama di masa dewasa sejatinya adalah mengelola tuntutan akan keintiman, identitas, dan kemandirian. Erikson mendeskripsikan keintiman merupakan suatu proses menemukan diri sendiri sekaligus peleburan diri sendiri di dalam diri orang lain. Keintiman juga membutuhkan komitmen terhadap orang lain. Jika seseorang gagal dalam mengembangkan relasi yang intim di masa dewasa awal, maka ia akan mengalami isolasi. Keintiman versus isolasi sendiri merupakan tahap ke enam Teori Psikososial Erikson. Ketidakmampuan mengembangkan relasi yang bermakna dengan orang lain dapat melukai kepribadian individu, yang dapat menggiring individu untuk tidak mau mengakui, mengabaikan atau bahkan menyerang orang-orang yang dianggap menimbulkan frustrasi (Santrock, 2012).

Gaya interaksi intim pada dewasa awal (Santrock, 2012), yaitu:

1. *Intimate*

Individu membentuk dan memelihara satu atau lebih hubungan cinta yang mendalam dan bertahan dalam waktu lama.

2. *Preintimate*

Individu menunjukkan emosi yang ambivalen mengenai komitmen, ditunjukkan dengan strategi menawarkan hubungan cinta tanpa kewajiban atau ikatan sementara.

3. *Stereotype*

Individu memiliki hubungan *artificial* yang didominasi ikatan persahabatan yang lebih banyak dengan orang dengan jenis kelamin sama.

4. *Pseudointimate*

Individu memelihara *attachment* seksual dalam waktu lama dengan kadar kedekatan sedikit dan tidak mendalam.

5. *Isolated*

Individu menarik diri dari perjumpaan sosial baik dengan individu berjenis kelamin sama maupun yang berbeda.

Gaya keintiman 1 dan 2, akan membuat individu lebih peka pada kebutuhan pasangan dan terbuka pada persahabatan dibandingkan gaya keintiman lainnya. Menurut Erikson bahwa keintiman seharusnya dialami setelah individu berhasil melewati masa penemuan identitas. Keterbukaan diri dan berbagai pikiran-pikiran personal merupakan tanda keintiman. Jika keintiman tidak berkembang pada masa dewasa awal, individu mungkin akan mengalami isolasi. Persoalan umum orang dewasa yang hidup sendiri terutama adalah terkait dengan ketidakmampuan membangun keintiman dengan orang dewasa lain, mengalami kesepian, serta berusaha menemukan identitas positif dalam masyarakat yang berorientasi pada pernikahan. Relasi dekat yang tidak berhasil akan memberikan pengalaman tidak menyenangkan seperti kesepian. Relasi dekat yang berhasil membuat individu merasakan dukungan emosional dan kebahagiaan. Pada saat yang sama, individu memiliki ketertarikan yang kuat pada kemandirian dan kebebasan. Individu mengalami kebingungan dalam menyeimbangkan keintiman dan komitmen, dengan kemandirian dan kebebasan di sisi lain. Saat individu mencoba memantapkan suatu identitas, mereka juga mengalami kesulitan mengatasi peningkatan tuntutan kemandirian dari orangtua, membangun keintiman dengan individu lain, dan meningkatkan komitmen persahabatan (Santrock, 2012).

Beberapa orang dewasa kemudian memilih gaya hidup melajang atau biasa disebut orang dewasa yang hidup sendiri. Keputusan untuk menjalankan hidup sendiri dianggap memberikan keuntungan. Keuntungan tersebut diantaranya: memiliki lebih banyak waktu sendiri, adanya waktu untuk mengambil keputusan secara mandiri, mengembangkan sumber daya yang dimiliki individu tersebut agar dapat menunjang tujuan dan target yang dimiliki, mempunyai waktu untuk mengeksplorasi diri, lingkungan sekitar, serta hal-hal baru dengan tujuan untuk memperbanyak pengalaman, memiliki privasi lebih, dan banyak hal positif lainnya. Meski kenyataannya, orang dewasa yang hidup sendiri juga mengalami dampak negatif, contohnya rentan mengalami stres dan kesepian (Santrock, 2012). Di sisi lain, konflik diri seringkali juga dialami orang dewasa yang hidup sendiri. Individu lajang yang telah memasuki usia dewasa madya merasa menyesal akan keputusannya untuk hidup sendiri, terbebani dengan status melajang seperti: merasa tidak nyaman, malu, tidak percaya diri atau minder (Pratama & Masykur, 2018).

Adanya tekanan yang meningkat dari masyarakat untuk individu dewasa yang umurnya sudah menyentuh angka 30, untuk disegerakan menikah. Jika seorang dewasa awal dapat memenuhi tugas perkembangan untuk membentuk persahabatan yang sehat dan relasi yang intim dengan orang lain, maka keintiman akan tercapai. Relasi yang intim dapat memberikan dukungan emosional bagi individu. Namun, ketidakmampuan untuk membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain memungkinkan untuk individu kurang merasakan dukungan dan akan mengalami kesepian (Santrock, 2012).

Kesepian Pada Orang Dewasa Yang Hidup Sendiri

Kesepian adalah saat seseorang mendapati dirinya bersama orang lain dan merasa tidak terhubung, terisolasi, serta terasing. Kesepian sebagai hasil dari hilangnya kontak sosial, perpindahan ke komunitas baru, berganti pekerjaan, atau berpisah dengan pasangan yang kemudian akan menurunkan intensitas kontak. Karakteristik individu yang kesepian diawali dengan merasa bosan, terasing, dan selanjutnya akan menghambat seseorang untuk mengambil suatu tindakan. Kesepian sering terkait dengan masalah gender, sejarah *attachment*, harga diri dan keterampilan sosial. Individu merasa kurangnya hubungan dengan teman baik perempuan maupun laki-laki. Individu seringkali memiliki sejarah hubungan yang gagal dengan pasangan. Pengalaman awal individu seperti misalnya penolakan dan kehilangan orang yang berarti dapat membuat kesepian yang dirasakan bertahan lama. Individu yang kesepian biasanya memiliki harga diri yang rendah sehingga cenderung menyalahkan diri sendiri atas kekurangan yang dimiliki. Individu yang kesepian juga biasanya memiliki keterampilan sosial yang kurang. Contoh dari rendahnya keterampilan sosial adalah keterbukaan diri yang tidak tepat, perhatian pada diri sendiri sebagai ganti perhatian terhadap pasangan, atau ketidakmampuan untuk membangun hubungan yang nyaman (Santrock, 2012).

Kesepian dapat terjadi karena jarang bertemu dengan lingkungan yang cocok serta tidak menemukan persahabatan yang mereka inginkan. Permasalahannya kemudian, individu seringkali memilih cara negatif untuk mengurangi kesepian yang dirasakan misalnya dengan minum minuman keras dalam rangka menghilangkan perasaan menyakitkan atau membuang

kesedihan dengan menjadi *workaholic*. Individu perlu memiliki kesadaran untuk datang ke pusat konseling sebagai upaya mengurangi kesepian dan meningkatkan keterampilan hubungan sosial. Cara untuk mengurangi kesepian yang lebih positif (Santrock, 2012), yaitu:

1. Mengubah hubungan sosial yang sekarang

Individu berusaha untuk memperbaiki hubungan sosial, misalnya dengan membentuk hubungan baru, menggunakan jaringan sosial yang sudah ada dengan lebih baik, atau menciptakan hubungan “pengganti” dengan binatang peliharaan, tokoh idola, dll.

2. Mengubah kebutuhan dan keinginan sosial

Individu berusaha mengurangi keinginan untuk melakukan kontak sosial. Individu mulai memilih kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan sendiri.

Sebagian individu dapat mengalami kesepian di masa dewasa awal. Individu mungkin merasa tidak seorangpun yang dapat memahaminya, merasa terisolasi, serta merasa tidak memiliki tempat sebagai pelarian saat dibutuhkan. Penyebab perasaan kesepian bisa karena penekanan masyarakat akan pentingnya pemenuhan diri dan prestasi, komitmen dalam suatu hubungan, atau penurunan kedekatan. Coping untuk mengatasi kesepian pun akan berbeda pada masing-masing individu, baik dengan cara yang negatif maupun dengan cara yang lebih positif. Individu perlu mengantisipasi sebelum benar-benar mengalami kesepian, dengan cara yang efektif (Santrock, 2012), yaitu:

1. Membangun minat dan aktivitas yang memungkinkan untuk membina kontak sosial. Sebagai contoh bergabung dengan organisasi, kegiatan sekolah, kelompok sosial.
2. Mengevaluasi jaringan sosial yang ada apakah telah memenuhi kebutuhan sosial.
3. Membuat hubungan yang paling penting sebagai prioritas dan cara memperkuat hubungan itu.

Dukungan Sosial Untuk Mengatasi Kesepian

Tingkat kesejahteraan psikologis seseorang akan semakin rendah jika kesepian yang dialami semakin tinggi. Sebaliknya, tingkat kesejahteraan

psikologis akan semakin meningkat jika tingkat kesepian yang dialami semakin rendah (Aryono & Dani, 2019). Konflik diri yang dialami para lajang mungkin memengaruhi kualitas kehidupannya. Namun setiap orang memiliki caranya sendiri dalam menyelesaikan konflik yang ada. Cara yang biasa dilakukan misalnya dengan berkunjung kerumah saudara, bermain bersama teman, menangis, jalan-jalan, dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Jika konflik diri telah terselesaikan maka penerimaan diri juga akan membaik. Penerimaan diri yang positif terhadap diri sendiri terwujud dalam perilaku seperti selalu bersyukur atas apa yang telah ditakdirkan oleh Tuhan, tidak merasa terbebani dengan kehidupan melajang, menjalani, dan menikmati kehidupan yang ada. Keluargalah yang kemudian memiliki peran penting untuk mampu membantu menyelesaikan konflik yang terjadi. Dukungan keluarga sangat penting demi kualitas kehidupan yang lebih baik. Komunikasi yang baik dengan anggota keluarga lainnya akan membuat para lajang tidak merasa kesepian (Pratama & Masykur, 2018).

Sarafino (dalam Hidayati, 2016) berpendapat mengenai dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, peduli, dicintai dan dihargai atas bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya. Baron dan Byrne (dalam Wiyarti & Setyawan, 2017) menambahkan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis, yang diperoleh dari teman atau anggota keluarga. Sarafino (dalam Nasikin, 2017) membagi dukungan sosial kedalam lima aspek yaitu:

- a. Dukungan emosional (*Emotional support*)
Dinyatakan dalam bentuk bantuan yang memberikan dukungan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, percaya terhadap individu serta pengungkapan simpati.
- b. Dukungan penghargaan (*Esteem support*)
Dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan untuk maju dan semangat atau persetujuan mengenai ide atau pendapat individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain.
- c. Dukungan instrumental (*Tangible or Instrumental support*)
Mencakup bantuan langsung seperti, memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna membantu tugas-tugas individu.
- d. Dukungan informasi (*Informational support*)

Memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan.

e. Dukungan jaringan sosial (*Network support*)

Jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktifitas sosial. Dukungan jaringan sosial juga disebut sebagai dukungan persahabatan (*Companioship support*) yang merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktifitas sosial maupun hiburan.

Teman, pasangan kencan, kekasih, pasangan pernikahan membawa dalam suatu sejarah yang panjang dalam kehidupan seseorang. Masing-masing orang akan membawa pengalaman yang telah diinternalisasi dalam diri yang berasal dari hubungannya dengan orangtua. Contoh pengalaman yang berpengaruh, misalnya hubungan yang hangat dan penuh perasaan, dingin dan longgar, serta hubungan yang romantis atau sama sekali tidak romantis. Pengalaman tersebut terus dibawa dan akan memengaruhi hubungan dengan orang lain. Individu yang dekat dengan orangtuanya memiliki kecenderungan untuk mencari hubungan emosional yang lekat secara aman (Santrock, 2012). Kelekatan secara aman yang semakin tinggi akan berimbas pada rendahnya *family, social, dan romantic loneliness*. Hubungan kelekatan secara aman dengan kesepian tersebut terjadi dengan mediasi dukungan sosial yang dirasakan individu (Bernardon, Babb, Larson, & Gragg, 2011).

Hasil penelitian Demir dan Ozdemir (2010), menunjukkan bahwa kualitas pertemanan memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Pengalaman berteman menyediakan pemenuhan kebutuhan dasar terpenuhinya dukungan dan hubungan relasi. Demir (2010), mengungkapkan tiga faktor sebagai prediktor kebahagiaan dewasa awal ada tiga yaitu kualitas hubungan dengan ibu, kualitas hubungan dan konflik dengan pasangan romantis. Dewasa awal biasanya menikmati untuk membina beberapa hubungan dekat karena akan memberikan pengalaman yang berbeda bagi individu. Dukungan emosional yang berasal baik dari orangtua maupun teman sebaya merupakan prediktor kebahagiaan yang dirasakan seseorang (Burton & Phipps, 2009).

Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah keadaan emosional positif yang masing-masing individu mendefinisikannya secara berbeda (Snyder & Lopez, 2007). Kebahagiaan dianggap sebagai keadaan pikiran yang universal, serta memiliki makna yang kompleks dan membingungkan bagi masing-masing orang (Luo, Gilmour, & Kao, 2001). Setiap orang secara alamiah ingin bahagia dan berhak untuk bahagia, dan kebutuhan untuk berbahagia menjadi kebutuhan yang penting (Howell, dkk, 2016).

Kebahagiaan dalam psikologi semakin dipahami sebagai nilai subjektif individual yang merupakan sebuah pencapaian sebagai representasi kehidupan yang ideal, baik secara individual, sosial, maupun spiritual. Pada awalnya, kebahagiaan dipandang sebagai salah satu *trait*, karena dianggap bersifat stabil, memiliki konsistensi dalam beragam situasi dan hubungan sebab akibat yang bersifat internal. Namun dalam perkembangannya, kebahagiaan dipahami sebagai sifat yang senantiasa berubah seiring perjalanan hidup seseorang. Dalam perkembangannya, kebahagiaan dianggap memiliki sifat sementara yang bergantung pada pemaknaan atas suatu kejadian serta tidak dapat dinilai atas penampakan fisik dan materi (Veenhoven, 2008).

Vashdev (2010) memiliki pandangan berbeda yaitu menganggap kebahagiaan sebagai sesuatu yang sederhana. Kebahagiaan adalah sesuatu di dalam diri dan tidak terkait dengan apapun di luar diri. Seseorang dapat menjadi bahagia hanya dengan mengetahui kunci kebahagiaan yaitu mensyukuri setiap apa yang dimiliki. Kebahagiaan bisa dicapai dengan melepaskan yaitu melepaskan diri dari ikatan akan harapan dari hasil yang ingin didapatkan. Proses melepaskan adalah sesuatu yang sederhana, tidak memerlukan apa-apa, serta tidak membutuhkan energi yang besar. Sesuatu yang sangat disayangkan ketika seseorang menggantungkan kebahagiaan pada masa depan dan sesuatu di luar dirinya sehingga menjalani perjalanan hidup dengan merasa tidak bahagia.

Dalam pandangan teori psikoanalisis dan humanistik, reduksi ketegangan dan pemuasan kebutuhan akan membawa pada kebahagiaan. Individu akan merasakan kebahagiaan jika berhasil meraih apa yang dicita-citakan. Teori proses atau perilaku mengatakan bahwa individu yang tergabung dalam suatu aktivitas dalam kehidupannya akan merasakan

kebahagiaan. Seseorang yang bergabung dalam aktivitas yang menarik dan menantang, serta memasang tugas dengan keterampilan yang sesuai cenderung untuk bahagia dalam kehidupannya sehari-hari. Pekerjaan juga sebagai salah satu bentuk keterlibatan dalam proses yang akan menghasilkan kebahagiaan (Snyder & Lopez, 2007).

Cara meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupan (Snyder & Lopez, 2007), yaitu:

1. Menyadari bahwa untuk mempertahankan kebahagiaan bukan hanya terjadi karena mendapat kesuksesan.
Individu berusaha untuk mengubah keadaan meski dari keterbatasan maupun untuk menuju pada kesejahteraan.
2. Mengambil kendali atas kehidupan kita masing-masing
Orang yang merasa bahagia adalah orang yang memegang kontrol akan jalannya kehidupannya.
3. Bertingkah seperti orang yang bahagia
Manusia dapat memanipulasi dengan ekspresi senyuman sehingga merasa lebih baik.
4. Mencari waktu luang dan melakukan kegiatan yang disukai
Orang yang bahagia akan membawa diri pada keadaan "*flow*" yaitu melakukan pekerjaan menyenangkan di waktu senggang seperti melukis, berkebun, memasak.
5. Bergabung dalam suatu aktivitas yang aktif
Individu yang bergabung dalam komunitas senam tidak hanya akan membuat tubuh sehat dan berenergi, tetapi juga akan membantu mengatasi depresi dan kecemasan.
6. Tidur cukup
Orang yang bahagia akan menjaga pola tidurnya sehingga akan membawa kepada keadaan suasana hati yang baik.
7. Memberikan prioritas pada hubungan dekat
Keintiman dalam hubungan pertemanan akan membantu saat menghadapi masa sulit.
8. Fokus tidak hanya pada diri sendiri
Seseorang yang merasa bahagia juga akan melakukan sesuatu yang baik. Kebahagiaan akan meningkatkan keinginan untuk menolong sesama.
9. Membuat daftar buku harian tentang rasa syukur

Individu menyediakan sedikit waktu setiap harinya untuk merefleksi kehidupan yang baru saja berjalan dan menuliskan setiap aspek positif yang terjadi.

10. Melatih spiritualitas

Seseorang yang aktif dalam kegiatan religius akan lebih bahagia dan mengatasi krisis hidup dengan lebih baik.

Kebahagiaan Dan Pernikahan

Pernikahan merupakan salah satu prediktor kebahagiaan yang dirasakan seseorang (Bailey & Fernando, 2012). Hasil penelitian Demir dan Fisiloglu (1999) menunjukkan bahwa pernikahan karena pilihan sendiri dapat menurunkan tingkat kesepian dewasa awal. Alasan yang mungkin adalah karena individu akan memiliki penyesuaian pernikahan yang semakin baik ketika menikah karena keinginan sendiri sehingga dapat mengatasi kesepian yang selama ini dialami. Waldinger (dalam Mineo, 2017) menyebutkan tiga hal yang menentukan kebahagiaan seseorang, yaitu relasi kedekatan, kualitas relasi yang dibangun, serta pernikahan yang stabil dan saling mendukung. Berdasarkan penelitian longitudinal Waldinger selama 75 tahun, ditemukan bahwa perkembangan kebahagiaan terbaik terjadi pada mereka yang memiliki hubungan baik dengan keluarga, teman, dan komunitas.

Kepuasan hidup seseorang yang menikah juga akan semakin tinggi dibandingkan seseorang yang hidup sendiri dan tidak menikah. Seseorang yang menikah secara psikologis memiliki harapan hidup lebih lama dan lebih sehat dibanding yang belum atau tidak menikah (Doblhammer, Hoffmann, Muth, Westphal, & Kruse, 2009). Soulsby dan Bennett (2015) menambahkan bahwa individu yang menikah juga memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, karena dalam pernikahan individu mendapatkan dukungan sosial yang lebih. Penelitian oleh Gove, Style, dan Hughes (2015) semakin menguatkan bahwa pernikahan mampu membuat seseorang hidup lebih lama, lebih sehat dan lebih bahagia. Kebaikan dan manfaat dari menikah ini dirasakan baik oleh laki-laki maupun perempuan, di mana laki-laki dilaporkan mendapat keuntungan yang lebih banyak dibandingkan dengan perempuan.

Di Indonesia sendiri, pernikahan dipandang sebagai suatu hal yang penting sebagai sumber dukungan sosial individu. Pernikahan dianggap dapat membuat individu lebih bahagia (Latifah, 2015). Kepuasan hidup seseorang yang menikah lebih tinggi dibanding lima tahun lalu saat sebelum menikah. Kepuasan hidup yang dirasakan saat menikah juga dapat menjadi prediksi kepuasan hidup di masa yang akan datang (Kendhawati, & Purba, 2019).

Penutup

Individu dihadapkan pada tugas perkembangan untuk membangun hubungan yang berkualitas. Namun, seringkali menimbulkan kebingungan saat ingin mengembangkan keinginan akan kebebasan dan kemandirian dengan tuntutan keintiman dan komitmen. Individu dewasa awal yang berhasil, dapat mengalami kemandirian dan kebebasan yang sehat sejalan dengan hubungan dekat (keintiman) yang dibangun. Orang dewasa yang cukup mandiri dari ikatan orangtua juga akan sukses dalam hubungan pribadi maupun karir.

Orang dewasa yang memilih hidup sendiri pada awalnya akan merasakan banyak hal positif yang bisa terjadi saat menjalani hidup sebagai lajang. Namun, saat memasuki usia dewasa madya konflik diri semakin kuat akibat dari stigma masyarakat, perasaan malu, dan bahkan menyesal dengan keputusannya untuk hidup sendiri. Ketidakberhasilan membangun relasi yang intim akan memberikan pengalaman tidak menyenangkan seperti kesepian. Sebaliknya, relasi yang berhasil membuat individu terpenuhi kebutuhannya akan dukungan emosional sehingga merasakan kebahagiaan. Dukungan sosial sebagai prediktor kebahagiaan seorang individu, baik yang dukungan yang diperoleh dari orangtua, pasangan, serta teman akrab.

Kebahagiaan adalah terpenuhinya dukungan dari orangtua, teman, maupun pasangan. Meski dukungan sosial dari orangtua dan teman mampu mengatasi kesepian yang dialami individu. Namun dukungan emosional yang kuat didapatkan seseorang dari pasangan hidupnya. Hidup dengan pasangan dalam sebuah ikatan pernikahan terbukti membuat seorang individu lebih sehat, lebih sejahtera, lebih panjang umur, dan lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang belum menikah ataupun tidak menikah.

Pada akhirnya, jika ingin bahagia dan sejahtera secara psikologis maka seseorang perlu mendapatkan dukungan emosional dari pasangan hidup. Tugas selanjutnya yang menjadi penting dilakukan adalah mulai membangun beberapa relasi yang memungkinkan individu untuk mendapatkan relasi yang intim hingga dapat berlanjut pada sebuah pernikahan yang membahagiakan.

Daftar Pustaka

- Aryono, M. M. & Dani, R. A. (2019). Kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih melajang. *Proyeksi*, 14, 71-82.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik gender tematik: Profil generasi milenial Indonesia*. Diunduh dari <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/9acde-buku-profil-generasi-milenia.pdf>
- Bailey, A. W., & Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning life. *Journal of Leisure Research*, 44, 139-154.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Larson, J. K., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 43, 40-49.
- Burton, P. & Phipps, S. (2009). Economic resources, relative socioeconomic position and social relationship: Correlate of the happiness young canadian teens. *Child Ind Res*, 1, 350-371.
- Demir, M. (2010). Close relationship and happiness among emerging adult. *Journal Happiness Study*, 11, 293-313.
- Demir, A. & Fisiloglu, H. (1999). Loneliness and marital adjustment. *The Journal of Psychology*, 133, 230-237.
- Demir, M. & Ozdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction, and happiness. *Journal Happiness Study*, 11, 243-259.
- Doblhammer, G., Hoffmann, R., Muth, E., Westphal, C., & Kruse, A. (2009). A systematic literature review of studies analyzing the effect of sex, age, education, marital status, obesity and smoking on health transition. *Max Planck Institute (pp. 37-64)*. Rostock: Demographic Research.
- Gove, W. F., Style, C. B., & Hughes, M. (2015). The effect of marriage on the well being of adult a theoretical analysis. *Journal of Family Issue SAGE Social Science*, 11, 4-35.

- Hidayati, S. T. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi belajar siswa kelas vii Mts Al- Yasini Pasuruan. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Howell, K. H., Coffey, J. K., Fosco, G. M., Kracke, K., Nelson, S. K., Rothman, E. F., & Grych, J. H. (2016). Seven reasons to invest in well-being. *Psychology of Violence*, 6, 8-14.
- Kendhawati, L. & Purba, F. D. (2019). Hubungan kualitas pernikahan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup pribadi: Studi pada individu dengan usia pernikahan di bawah lima tahun di Bandung. *Jurnal Psikologi*, 18, 106-115.
- Latifah, N. (2015). Kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang belum menikah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2, 1-4.
- Luo, L., Gilmour, R., & Kao, S. (2001). Cultural values and happiness: The dialog an east and west dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141, 77-493.
- Mineo, L. (2017, April 11). Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier. Dikutip dari <https://news.harvard.edu>.
- Monks, F. J. & Knoers, A. M. P. (1987). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nanda, D. I. (2016). Hubungan loneliness dan psychological well being pada dewasa muda lajang yang berkarir. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Bina Nusantara.
- Nasikin, A. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi s1 keperawatan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Pratama, L. A. J. & Masykur, A. M. (2018). *Interpretative phenomenological analysis* tentang pengalaman melajang. *Jurnal Empati*, 7, 351-360.
- Rahmi, A. S. (2018). Gambaran kebahagiaan pada wanita dewasa madya lajang. *Psikoborneo*, 6, 918-932.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Septiana, E. & Syafiq, M. (2013). Identitas “lajang” (*single identity*) dan stigma: Studi fenomenologi perempuan lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4, 71 – 86.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology*. California, CA: Sage Publication, Inc.
- Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology*, 6, 1349-1359. doi: 10.4236/psych.2015.611132.
- Vashdev, G. (2010). *Happiness inside*. Jakarta: PT Mizan Publika.

- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Study*, 9, 449–469.
- Wiyarti, H. A. & Setyawan, I. (2017). Prokrastinasi menghafal Al-Qur'an pada santri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta. *Jurnal Empati*, 6, 33–36
- Wulandari, I. (2015). Fenomena sosial pilihan hidup tidak menikah wanita karier. *Jurnal Equilibrium Pendidikan Sosiologi*, 3, 67-76.

BAGIAN V

TANTANGAN KELUARGA ESOK HARI

Sebuah Kenyamanan yang Membahayakan: Kajian Tantangan Keluarga Di Era Masyarakat 5.0

Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
esi_iin@yahoo.com

Pendahuluan

Seiring berjalannya waktu, dunia mengalami banyak sekali perubahan yang memaksa dunia untuk terus melakukan inovasi dan menjawab tantangan dalam aspek teknologi dan perindustrian. Era ini menuntut Indonesia yang masih dikategorikan sebagai negara berkembang untuk dapat turut serta dalam memainkan peran dan mengambil andil dalam perubahan menuju Revolusi Industri Keempat. Menurut Schawab (2016) revolusi industri merupakan salah satu perkembangan era yang mengubah hidup masyarakat dan kerja individu secara fundamental. Revolusi industri 4.0 yang merupakan integrasi dari *Cyber Physical System* (CPS) dan *Internet of things and service* (IoT dan IoS) ke dalam proses industri meliputi manufaktur dan logistik serta proses lainnya. Kedua pandangan konseptual tersebut menggambarkan bahwa revolusi industri 4.0 membawa perkembangan zaman yang ditandai dengan adanya integrasi dari dunia fisik dan digital yang meningkatkan automasi dan digitalisasi dalam banyak aspek kehidupan manusia, alhasil kehidupan manusia justru akan terfasilitasi dengan adanya teknologi-teknologi yang dapat membantu pekerjaan manusia.

Revolusi industri 4.0 merupakan fase ke-empat dari perjalanan sejarah revolusi industri yang telah dimulai sejak abad ke-18. Indonesia dan negara lainnya di dunia pun telah mengalami desakan untuk dapat menyesuaikan perkembangan zaman hingga pada akhirnya dapat bermuara di revolusi industri pada fase keempat. Menurut Rosyadi (2018), perjalanan sejarah revolusi industri telah melalui beberapa fase sebelumnya diantaranya yaitu: (1) Revolusi industri 1.0 terjadi pada abad ke-18 yang ditandai dengan adanya penemuan mesin uap; (2) Revolusi industri 2.0

terjadi pada abad ke-19 hingga 20 yang ditandai dengan adanya penggunaan listrik; (3) Revolusi industri 3.0 terjadi pada kisaran tahun 1970-an melalui komputerisasi pada aspek kehidupan manusia; dan (4) Revolusi industri 4.0 yang terjadi pada tahun 2010 dengan adanya rekayasa intelegensia dan integrasi dunia fisik dengan digital. Dilihat dari sejarahnya ini pun, terdapat banyak sekali perubahan-perubahan yang dialami oleh individu dalam berbagai aspek kehidupannya mulai dari pekerjaan hingga kegiatan lainnya. Perkembangan dari teknologi ini pun tidak dapat dipungkiri akan memberikan pengaruh yang signifikan pula pada kegiatan bersosial masyarakat bagi individu.

Pengaruh perkembangan zaman ini pula membuat masyarakat mengalami fase-fase perubahan pula yang terjadi dalam pola-pola kehidupan. Menurut Fukuyama (2018), fase perkembangan masyarakat pun dimulai dari masyarakat 1.0 yang mana pada saat itu masyarakat menjalani kehidupannya dengan berburu sebagai mekanisme pertahanan hidup; kemudian dilanjutkan pada tahapan masyarakat 2.0 yaitu masyarakat mulai membentuk budidaya pertanian serta peningkatan organisasi atau gotong royong; lalu pada masyarakat 3.0 ditunjukkan dengan mengenalnya masyarakat terhadap industrialisasi dan mulai berkembang dengan melakukan berbagai macam produksi; pada tahapan Masyarakat 4.0 pun ditandai dengan sadarnya masyarakat bahwa informasi (*knowledge*) memiliki nilai tambah dengan mengembangkan aset jaringan informasi dan komputerisasi. Kemudian di era saat ini yang bersamaan dengan revolusi industri 4.0, dunia tengah memasuki masyarakat 5.0.

Revolusi Industri

Era masyarakat 5.0 atau yang lebih populer dengan istilah era *society* 5.0 merupakan rencana dasar sains dan teknologi yang humanis di mana Jepang menyatakan bahwa manusia lah yang harus menguasai teknologi (*human centered on technology based*) dan bukan sebaliknya yaitu teknologi yang menguasai manusia (Fukuyama, 2018). Konsep masyarakat 5.0 ini pun dapat menjadi perencanaan dasar secara ilmiah dalam menjawab tantangan revolusi industri dengan segala kecanggihannya agar isu penggantian manusia dengan robot tidak mungkin untuk dapat direalisasikan. Era masyarakat 5.0 juga dapat dikatakan bahwa manusia

berperan sebagai aktor yang mampu mengendalikan pusat peradaban, sehingga individu akan tetap dapat mempertahankan eksistensi ditengah-tengah peradaban perkembangan teknologi saat ini serta dapat menjalani kehidupan sepenuhnya. Konsep ini tentu lah sangat humanis lantaran dunia tetap dapat memandang bahwa manusia memiliki potensi-potensi positif yang dapat dikembangkan dalam mengikuti dan menguasai berbagai perkembangan dan perubahan zaman di bidang teknologi dan industrialisasi.

Melalui masyarakat 5.0 pula, seluruh data-data (*big data*) yang telah dikumpulkan oleh *Internet of Things* (IoT) akan dikonversi menjadi data atau informasi baru yang bermanfaat oleh kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence*) untuk dapat diakses oleh setiap masyarakat. Salah satu contohnya adalah akses pemeriksaan kesehatan yang telah bermediakan dengan aplikasi dalam gawai. Dewasa ini masyarakat tidak perlu lagi untuk berkonsultasi secara langsung atau bertatap muka dengan tenaga medis melainkan dapat menggunakan media yang telah terkomputerisasi dan terintegrasi dengan data-data yang berkaitan dengan informasi kesehatan. Begitu pula halnya dengan psikolog, sudah banyak platform yang menjadi media bagi para psikolog untuk dapat mengadakan kegiatan terapeutik atau konseling dengan menggunakan kecanggihan digitalisasi aplikasi di era revolusi industri 4.0 ini. Tentu dapat dilihat pula apabila kemajuan ini pun menjadikan wadah bagi siapapun untuk dapat meningkatkan kemampuan manusia dalam membuka peluang-peluang kemanusiaan. Contoh yang disajikan tersebut pun dapat menggambarkan bahwa kemudahan akses layanan dengan menggunakan digitalisasi tersebut pun akan memudahkan siapa pun untuk berpartisipasi dalam memberikan layanan kepada yang membutuhkan. Transformasi ini pun akan membantu manusia untuk menjalani kehidupan yang bermakna. Meskipun demikian, tidak sepenuhnya kemajuan teknologi di era revolusi industri 4.0 yang membawa perubahan pola hidup masyarakat menjadi masyarakat 5.0 memberikan keuntungan kepada seluruh lapisan masyarakat. Dalam lingkup keluarga pun terdapat beberapa tantangan bagi masyarakat Indonesia untuk tetap dapat mendirikan pondasi keluarga yang dapat berfungsi dengan baik, sehat dan ideal di era masyarakat 5.0 ini.

Tantangan Keluarga

Salah satu tantangan yang tak dapat terelakkan lagi adalah guncangan teknologi yang telah menjamah ke segala sela-sela aktivitas dalam kehidupan keluarga. Majunya teknologi yang saat ini tengah memudahkan siapapun untuk mengakses layanan apapun dan berinteraksi dengan siapa pun membuat anggota yang ada dalam satu lingkup keluarga lupa akan interaksi dengan orang yang ada di dalamnya. Hal ini nampak sekali jika kemajuan teknologi dapat memberikan dampak yang berbahaya dalam relasi antar keluarga yaitu dapat menjadi longgar dan kurang intim lantaran setiap anggota keluarga memiliki kesibukkan dengan berfokus pada gawainya masing-masing. Menindaklanjuti hal tersebut, dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Riana, dan Taftarzani (2015) bahwa dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh dari penggunaan gawai di lingkungan keluarga di mana hasil yang didapat adalah adanya perbedaan dalam pola komunikasi dan kontak sosial tiap-tiap anggota keluarga. Kondisi ini tentu menunjukkan adanya kesenjangan yang mana sudah sepatutnya keluarga dapat menjalankan fungsinya. Padahal sudah sepatutnya dan seharusnya apabila keluarga memberikan fungsi sebagai wadah bersosialisasi dan melakukan interaksi-interaksi sosial yang meningkatkan rasa memiliki dan kasih sayang bagi anggota keluarganya (Wirdhana dkk, 2012).

Beberapa alasan yang kerap kali mencuat dari anggota keluarga yang berfokus dengan gawainya adalah pekerjaan. Dengan adanya teknologi ini pun, ada anggapan bahwa pekerjaan dapat dikerjakan dengan jarak jauh melalui seperti di rumah melalui gawai atau laptopnya masing-masing. Anggapan ini tentu tidak lah sepenuhnya benar, karena sebagai orangtua pun ketika pulang bekerja dan berada di rumah harus tetap dapat memenuhi kewajiban dalam mengasuh anak. Apabila orangtua terlalu memiliki orientasi pada pekerjaannya tersebut maka terkesan bahwa keluarga tersebut hanya berfungsi dalam pemenuhan ekonominya kesenangan semata. Terlebih jika keluarga tersebut adalah tipe keluarga *dual-career family* yang dalam artian ayah atau ibu keduanya sama-sama bekerja di luar rumah maka tentu akan sangat sulit sekali untuk menyempatkan waktu untuk bersosialisasi dengan anaknya ataupun kepada pasangannya, lantaran hal ini terjadi jika keduanya yaitu ayah dan ibu memiliki pekerjaan yang harus dikerjakan dalam jarak jauh dengan fasilitas

teknologi seperti laptop dan gawai. Dalam penelitian Januarti (2010) terlihat bahwa apabila orangtua yang terlalu berfokus bekerja baik salah satu maupun keduanya akan menimbulkan dampak seperti terbatasnya kemampuan orangtua dalam mengasuh dan menemani perkembangan proses belajar anak-anak, tidak berpartisipasi dalam kegiatan sosial di lingkup keluarga dan kurang mampunya orangtua dalam mengontrol perilaku anak. Memang lah tidak dapat dipungkiri bahwa sebagai orangtua pun harus menjadi tulang punggung keluarga untuk mencari nafkah bagi anggota keluarga namun tentu tidak lah lupa untuk memenuhi fungsi keluarga yang lain termasuk fungsi paling sederhana adalah bersosialisasi dengan anggota keluarganya.

Dalam menanggulangi tantangan kemajuan teknologi yang membuat siapapun dengan mudah mengakses layanan dan berkomunikasi dengan orang yang jauh, maka diperlukan sebuah tindakan agar keluarga tersebut tidak lah terus berfokus dengan gawai atau teknologi lain dan ingat akan fungsi sebagai keluarga yang melakukan interaksi sosial serta memberikan cinta dan kasih sayang. Tindakan tersebut telah dicanangkan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) berusaha untuk melakukan sosialisasi dan membudayakan sebuah gerakan yang dinamakan dengan “Kembali ke Meja Makan”.

Gerakan kembali ke meja makan ini mengambil konsep sebagai bentuk usaha dalam pengaturan jadwal anggota keluarga yang memiliki kesibukan dalam bekerja untuk meluangkan waktunya melakukan kegiatan bersama anggota keluarga lainnya. Pelaksanaan kegiatan ini tentu tidak lah mudah, pasalnya individu pun belum didukung oleh rasa kebutuhan yang kuat untuk melakukan hal ini. Jika ditinjau dari teori kebutuhan Maslow, kendala dari gerakan ini adalah individu lebih terpacu pada pemenuhan kebutuhan fisiologisnya yang diasosiasikan dengan mencari uang untuk membeli bahan pangan, sandang dan papan. Dalam penelitian pengamat melihat gerakan ini cukup pasif dalam mensosialisasikan secara persuasif gerakan ini lantaran komunikator dan pencanang gerakan ini belum mampu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya meluangkan waktu untuk bercengkrama kembali di meja makan.

Memang lah tidak ada salahnya mencanangkan beberapa alternatif solusi dengan melakukan gerakan penyadaran seperti gerakan diatas namun hal yang tentu lah sangat penting adalah mengenai pengaturan atau

manajemen waktu yang tepat dari pelaksanaan kegiatan tersebut. Hambatan yang kerap terjadi adalah orangtua yang bekerja kerap kali pulang ke rumah hingga larut malam kemudian kondisi anggota keluarga di rumah yang sudah merasa lapar tentu lah akan memaksa untuk makan duluan, kesenjangan realita ini lah yang membuat program gerakan ini belum tercapai. Oleh karena itu perlu adanya satu di anggota keluarga yang mampu menjadi pengatur jam-jam yang tepat untuk dilaksanakan kegiatan bersama-sama. Seperti kegiatan berkebun di minggu pagi atau olahraga bersama di akhir pekan dan kegiatan lain yang menggunakan efisiensi atau ketepatan waktu saat semua anggota keluarga dapat berkumpul.

Perkembangan teknologi ini tentunya dapat diibaratkan layaknya mendekatkan yang jauh namun menjauhkan yang dekat. Kata kiasan ini cukup menggambarkan kondisi yang terjadi saat ini di keluarga Indonesia. Tantangan yang ringan namun cukup menimbulkan dampak yang besar bagi keharmonisan keluarga lantaran kurangnya komunikasi dan interaksi sosial yang terjadi di dalamnya. Krisis ini pula akan memengaruhi bagaimana nilai-nilai positif yang seharusnya diajarkan oleh keluarga namun tidak dapat tersalurkan dengan baik. Kendala ini pula pun menimbulkan permasalahan pada bagaimana anak-anak nantinya dapat berkembang dengan baik dan memiliki kemampuan yang seharusnya diajarkan oleh keluarganya untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Mengingat kembali bahwa keluarga merupakan tempat paling pertama bagi anak-anak untuk belajar dan mendapat pendidikan dasar, Maka tantangan selanjutnya yang seharusnya menjadi sorotan bagi keluarga adalah bagaimana keluarga tetap dapat memenuhi fungsi pendidikan bagi keluarga di era masyarakat 5.0 kali ini.

Fungsi Keluarga di Era Masyarakat 5.0

Sudah sangat jelas apabila keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat atau yang sering disebut sebagai *center of development* bagi tiap-tiap anggota keluarga untuk mengembangkan dirinya dan memperoleh pengetahuan sosial dan agama untuk nantinya dapat dikelola oleh anggota keluarga dalam melakukan adaptasi dan kegiatan di luar rumah. Tentu dengan adanya teknologi yang membuat individu menghabiskan waktunya

dengan pekerjaan dalam gawai atau laptopnya maka akan membuat individu lupa pula untuk memenuhi fungsi keluarga sebagai wadah pendidikan bagi anggota keluarganya.

Sejatinya sudah sepatutnya pula keluarga harus peduli untuk mempersiapkan anggota keluarga lainnya agar dapat beradaptasi dengan lingkungan secara baik. Dengan menjadikan keluarga sebagai tempat pendidikan paling penting pun anggota keluarga terkhusus anak-anak akan mampu untuk menjamin tumbuh kembangnya dalam menciptakan Sumber Daya Manusia yang berkualitas. Hal tersebut dicanangkan pula bahwa pengetahuan dan pembentukan karakter anak sejatinya berada di tangan orangtuanya. Permasalahan anak yang mengalami berbagai perilaku maladaptif pun dikarenakan situasi keluarganya. Oleh karena itu, guna mencapai karakter yang tepat untuk memenuhi Sumber Daya Manusia unggul yang diharapkan dapat menuju Indonesia Emas 2045 pun harus diberlakukan dengan adanya pola asuh dan keterlibatan keluarga yang baik sebagai lembaga pendidikan bagi anggota keluarga lain seperti anak.

Fungsi keluarga sebagai pendidikan pun menjadi pondasi awal bagi anggota keluarga lain untuk menunjukkan bahwa tumbuh kembang anggota keluarga khususnya anak yang berada dalam pantauan orangtua dan kontrol penuh. Tantangan ini pun terlihat apabila anak-anak dari sebuah keluarga melakukan kenakalan dan terindikasi pula adanya gangguan perilaku, maka terdapat pula masalah dalam kendali orangtua ketika mengasuh. Hal ini pun ditunjukkan dalam penelitian Johnson (2016) bahwa pola asuh permisif seperti kurangnya kontrol dan keterlibatan orangtua mengakibatkan anak-anak cenderung melakukan perilaku kriminalitas dan kenakalan lainnya. Tentu kecenderungan ini akan membuat anak-anak yang diharapkan sebagai penerus generasi bangsa yang kelak menjadi pemimpin namun tidak tercapai lantaran secara kualitas moral pun tidak memenuhi sumber daya manusia unggul yang dibutuhkan untuk kemajuan negara Indonesia.

Lebih lanjut mengenai fungsi keluarga sebagai lembaga pendidikan anggota keluarga paling penting. Di era masyarakat 5.0 ini pula tidak luput dari bagaimana informasi yang disajikan di berbagai media sosial sangat mudah untuk di akses. Tak jarang terkadang informasi yang belum terklarifikasi kebenarannya cukup dengan cepat pula tersebar melalui jejaring sosial dengan cepat. Bahkan, disebut-sebut pula dalam *trend* saat ini

pun kebanyakan lingkaran keluarga yang berada di media sosial merupakan sasaran empuk untuk beredarnya berita yang belum terklarifikasi. Secara istilah berita yang belum terklarifikasi ini disebut sebagai hoaks.

Kepedulian dan juga kontrol keluarga dalam mengatur sistem informasi yang didapatkan anggota keluarga khususnya anak pun menjadi hal yang sangat penting guna dapat mendidik anak dalam memilah berita dan menjadikan berita tersebut sebagai acuan untuk disebarluaskan atau tidak. Maraknya hoaks ini pula jika anggota keluarga khususnya anak yang telah mendapatkan paparannya, maka orangtua pun perlu untuk meluruskan dari pandangan salah yang telah didapat oleh anak dari berita tersebut pula. Oleh karena itu, sudah sepatutnya keluarga menjadi pondasi pendidikan yang baik untuk membangun karakter bagi anggota keluarganya lain yang dibimbing oleh kepala keluarga yaitu ayah atau pun ibu. Jika tidak dikendalikan dengan baik, maka lembaga pendidikan dalam keluarga akan melemah. Hal ini lah yang menjadi tantangan bagi keluarga untuk memikirkan mengenai keluarga dan pekerjaannya agar mampu membagi waktu dan mengimbangi berbagai permasalahan yang nantinya akan timbul berkaitan dengan dampak dari perkembangan teknologi yang kian pesan.

Hal lain yang perlu kembali untuk ditekankan adalah kemutakhiran teknologi kali ini kian sulit untuk didalami atau dikuasai oleh orangtua yang diklasifikasi ke dalam generasi X, yaitu generasi yang lahir pada kisaran tahun 1930 hingga 1980. Orangtua yang merupakan generasi X pun cukup kesulitan pula dalam mengoperasikan teknologi yang telah berkembang saat ini, mereka cukup lamban dalam mengkaji dan memahami secara instruksi prosedural dalam teknologi (Kuiperschmidt, dalam Putra, 2017). Padahal, perkembangan teknologi dewasa ini pun terus diinovasi dengan berbagai fitur yang tentu akan membuat sulit untuk para orangtua memahami lebih detail terhadap platform-platform dan fitur lainnya yang terdapat dalam teknologi tersebut. Hal ini pula akan menjadi tantangan bagi keluarga agar mampu memberikan edukasi penggunaan platform baik permainan maupun penyedia layanan lain yang seharusnya sesuai untuk digunakan oleh anggota keluarga lainnya. Cukup riskan apabila orangtua membiarkan anggota keluarganya seperti anaknya mendapatkan paparan permainan berbasis teknologi yang memerankan perilaku agresivitas dan tindakan-tindakan kekerasan yang apabila direalisasikan dapat mengancam keselamatan orang lain. Tentu dapat menjadi krisis pula apabila usia anak

belum mencapai tahap berpikir operasional formal, maka kecenderungan untuk melakukan imitasi melalui belajar sosial akan cenderung dilakukan oleh anak. Oleh karena itu, keluarga seharusnya dapat menjadi lembaga pendidikan bagi anak dengan mengawasi secara aktif dan mengetahui bagaimana platform permainan anak-anak agar sekiranya tidak membahayakan perkembangan anggota keluarga. Lebih lagi dewasa ini, sudah ditemukan pula aplikasi kencan untuk remaja. Pengawasan orangtua cukup berperang penting lantaran harus dapat membimbing anaknya agar tidak terjerumus pada pergaulan bebas. Aplikasi kencan ini pun dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada perkembangan anak lantaran ada beberapa risiko seperti perundungan dalam jaringan (*cyberbullying*), mencemooh bentuk tampilan tubuh (*bodyshaming*) hingga terjadinya pemberi harapan cinta yang palsu (*ghosting*). Ketiga risiko tersebut akan membuat anak-anak atau anggota keluarga yang lain turun harga dirinya sehingga dapat menimbulkan permasalahan psikis yang mungkin kerap terjadi seperti *body dysmorphic disorder*, gangguan makan organik dan gangguan lain yang berkaitan dengan harga diri individu. Terlibat aktif dalam pengawasan penggunaan teknologi pada anggota keluarga terkhusus anak sangat penting untuk dilakukan, lantaran teknologi tidak sepenuhnya memberikan kemudahan dalam mendapatkan layanan atau sekedar hiburan. Keluarga harus mampu memberikan edukasi, kajian dan pemahaman mengenai fitur-fitur yang dapat menimbulkan berbagai risiko terhadap keberlangsungan perkembangan anak. Meskipun orangtua secara dominan merupakan generasi X, tapi tentu tetap lah dapat memberikan edukasi yang baik bagi anggota keluarga lainnya terkhusus adalah anaknya, untuk dapat menggunakan fasilitas dari teknologi yang sudah ada dengan baik. Tantangan dalam meningkatkan fungsi lembaga pendidikan tentu bukan lah suatu hal yang mudah, namun sudah sepatutnya bagi keluarga untuk tetap mengawasi agar anak-anaknya kelak dapat menjadi harapan sebagai sumber daya manusia yang tentunya unggul dan bermoral.

Selain itu, tantangan yang tentu akan dihadapi oleh keluarga adalah bagaimana teknologi ini pula dapat memberikan pengaruh terhadap nilai kebersamaan, kepedulian dan kepekaan sosial di luar lingkup keluarga seperti di lingkungan warga. Tak dapat dipungkiri bahwa dengan adanya teknologi ini pun dapat membawa budaya barat masuk ke orang timur sehingga individu yang terlalu fokus pada teknologinya seperti gawai akan

cenderung menjadi individualis dan dapat menjadi individu yang memiliki perilaku egois. Perilaku-perilaku ini dalam lingkup keluarga pun sudah sangat membahayakan, lantaran dapat memengaruhi bagaimana pola interaksi dan komunikasi keluarga. Sehingga dapat diibaratkan pula bahwa hal ini pun akan berdampak pula pada bagaimana individu akan berinteraksi dengan lingkungan sosial masyarakat.

Seiring dengan perkembangan teknologi yang menyebabkan layanan apapun mudah untuk diakses, maka nilai sila ketiga yaitu Persatuan Indonesia yang dimanifestasikan dalam gotong-royong akan memudar. Salah satu wujud gotong royong warga Indonesia adalah apabila menemui sebuah hambatan yang tidak dapat dilakukan sendiri maka perlu lah bahu-membahu untuk menyelesaikan masalah tersebut, namun saat ini layanan teknologi seolah-olah menggantikan keseleruhannya. Sebagai contoh, sebelum masuknya gawai di Indonesia dengan seluruh akses layanannya, individu cenderung untuk melakukan gotong-royong ketika hendak membangun jembatan atau merenovasi masjid, namun sekarang nilai kebersamaan dan persatuan tersebut telah tergantikan dengan layanan-layanan penyedia jasa dalam gawai yang dapat dengan mudah pula diakses. Oleh karena itu, keluarga seharusnya tetap dapat menjaga bagaimana interaksi sosial antar keluarga satu dengan keluarga lainnya di lingkungan masyarakat. Contoh kecilnya saja adalah gotong royong atau arisan komplek di setiap akhir pekan maka hal tersebut pun tetap dapat menjaga tali silaturahmi antar keluarga dan meningkatkan kenyamanan dalam bersosialisasi antar warga seiring dengan perkembangan zaman pula.

Maka dari itu perlu diberlakukan pada akhirnya untuk dapat membagi waktu dan tidak semata-mata hanya berfokus serta menikmati kenyamanan dengan kemajuan teknologi yang ada saat ini. Sebagai keluarga tentu pula dapat melakukan fungsi-fungsi terhadap perkembangan anggota keluarganya dalam menggunakan teknologi yang sudah ada. Hal ini pula akan mendukung pula untuk menciptakan anggota keluarga khususnya anak-anak untuk dapat menjadi sumber daya yang unggul dan berkarakter di masa mendatang

Penutup

Perkembangan zaman yang meningkatkan kemajuan teknologi hingga pada akhirnya menciptakan era masyarakat 5.0 memang lah membawa keuntungan khususnya seperti pekerjaan yang cukup mudah diminimalisir segala kesulitan serta informasi yang mudah untuk diakses di manapun dan kapanpun. Meskipun demikian, era masyarakat 5.0 yang ditandai dengan masyarakat yang intelek dan melek teknologi ini pun memiliki beberapa tantangan dalam lingkup keluarganya. Tantangan tersebut mencakup bagaimana keluarga tetap dapat menjalankan berbagai fungsi diantaranya mencakup fungsi sosialisasi dan kasih sayang, fungsi pendidikan serta nilai kebersamaan dengan warga lain. Memang cukup sepele untuk dipandang namun tentu hal ini dapat membuat sebuah kerusakan yang cukup berarti bagi keluarga tersebut. Maka diperlukan kesadaran yang tinggi bagi tiap-tiap anggota keluarga untuk meluangkan waktunya yang setidaknya ketika berada di rumah dan menjalani aktivitas bersama di akhir pekan.

Daftar Pustaka

- Fukuyama, M. (2018). Society 5.0: Aiming for a new human-centered society. *Japan Spotlight*, 1, 47-50.
- Januarti, N. E. (2010). Problematika keluarga dengan pola karir ganda (Studi kasus di Wilayah Mangir, Sendangsari, Pajangan, Bantul, Yogyakarta). *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 4, 19-54.
- Johnson, S. A. (2016). Parenting styles and raising delinquent children: responsibility of parents in encouraging violent behavior. *Forensic Reseach and Criminology International Journal*, 3, 243-247.
- Lestari, I., Riana, A. W., & Taftazani, B. M. (2015). Pengaruh gadget pada interaksi sosial dalam keluarga. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2, 204-209.
- Putra, Y. S. (2017). Theoretical review: Teori perbedaan generasi. *Among Makarti*, 9, 123 -134.
- Rosyadi, S. (2018). Revolusi industri 4.0: Peluang dan tantangan bagi alumni universitas terbuka. (Orasi ilmiah). Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Schwab, K. (2019). *Revolusi industri keempat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wirdhana, I., Muin, E., Windrawati, W., Hendaradi, A., Nuranti, A., Trihantoro, D. (2012). *Materi pegangan kader tentang bimbingan dan pembinaan keluarga remaja*. Jakarta: BKKBN.

Penguatan Keluarga Menyambut Era *Society* 5.0 dalam Perspektif Psikologi Islami

Dra. Darosy Endah Hyoscyamina, M.Pd.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
bundarosyendah@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan di era *society* 5.0 menjadi salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Keluarga harus mempersiapkannya untuk menghadapi masa depan yang terus berubah dengan cepat. Ada tiga kemampuan utama yang harus dimiliki manusia di era *society* 5.0, yaitu : a) kemampuan dalam memecahkan masalah yang kompleks; b) kemampuan untuk bisa berpikir secara kritis; c) kemampuan untuk berkreaitivitas. Untuk keluarga tidak hanya membekali ilmu pengetahuan saja, namun anak-anak harus dibekali dengan cara-cara memecahkan masalah, berpikir kritis, kreatif, dan dilatih untuk bisa mengoptimalkan kemampuan mendengar secara aktif yang harus mulai dikenalkan dan dibiasakan sejak dini.

Keluarga adalah lingkungan pertama dan utama proses sosialisasi pribadi seorang anak. Di tengah keluarga, anak berusaha mengenal berbagai macam nilai dan norma yang ada di lingkungan pertamanya. Keluarga memberikan pengaruh sekaligus membentuk watak dan kepribadian anak, sehingga keluarga dikatakan sebagai unit sosial terkecil yang memberikan dasar bagi perkembangan anak (Soekanto, 2012).

Institusi keluarga tidak bisa bergerak secara statis, namun terus berkembang dinamis mengikuti perputaran zaman. Dengan kemajuan teknologi yang begitu cepat, membawa dampak positif namun disisi lain juga membuat manusia diperbudak teknologi, akibatnya hubungan antar anggota keluarga tidak harmonis lagi, terjadi *gap communication*, egois, tidak peduli, cuek, meningkatnya tingkat perceraian yang menyebabkan timbulnya "*broken home*", konflik/pertengkaran suami istri di hadapan anak, KDRT, *free sex*, LGBT, pergaulan bebas, dan sebagainya. Problema tersebut dapat menjadi pemicu munculnya masalah kesehatan mental

(*mental illness*) bagi anak serta berbagai kesulitan penyesuaian dirinya dan dampaknya dapat menimbulkan anak menjadi minder dan kurang percaya diri.

Keluarga

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang utama dan pertama bagi seorang anak. Sebelum ia berkenalan dengan dunia sekitarnya, seorang anak akan berkenalan terlebih dahulu dengan situasi keluarga. Pengalaman pergaulan dalam keluarga akan memberikan pengaruh yang sangat besar bagi perkembangan anak untuk masa yang akan datang. Keluarga sebagai pendidikan yang pertama dan utama bagi anak (Ahmad, 2014).

Keluarga menjadi tempat paling strategis dalam membangun akhlak anak. Melalui pranata keluarga inilah seorang anak pertama kalinya mengalami proses pendidikan yang sesungguhnya. Anak mengenal cara berkomunikasi, berbahasa, berinteraksi dengan sesama. Hingga pada akhirnya, setiap anggota keluarga siap secara intelektual, pribadi, sosial, spiritual, dan fisik (Surya, 2003).

Keluarga dapat dipahami sebagai sebuah sistem. Sistem ini terjadi akibat adanya komunikasi dua arah (suami-istri) dan komunikasi segala arah bagi semua anggota keluarga (ayah, ibu, dan anak). Maka, setiap komponen keluarga berfungsi untuk saling mengarahkan, membina, memberikan perhatian, dan kasih sayang kepada setiap anggota keluarga. (Willis, 2011).

Menurut perspektif psikologi Islam, relasi yang diterapkan dalam keluarga sangat berpotensi dalam membimbing terwujudnya suatu hubungan yang baik (*mu'asyirah bil ma'ruf*) dengan kasih sayang. Ikatan tersebut berawal melalui lembaga perkawinan yang bersifat *mitsaqan ghalizhan* yaitu perjanjian/ikatan yang kuat yang terbentuk melalui lembaga perkawinan. Perjanjian (akad) inilah yang kemudian bermanifestasi menjadi cikal bakal lahirnya konsep kesesuaian, keseimbangan, dan ketahanan dalam keluarga. Begitu juga dengan kehadiran anak yang diposisikan sebagai anugerah Yang Maha Kuasa agar senantiasa bersyukur dan bertanggung jawab atas kepercayaan tersebut.

Mengingat sangat pentingnya peran keluarga, maka Islam menawarkan konsep *sakinah, mawaddah, warahmah* yang dijelaskan dalam QS: Ar- Rum 30 : 21

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya, ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir." (QS.Ar-Rum : 21)

Peran suami istri dalam psikologi Islam diibaratkan seperti pakaian/libas. Suami adalah pelindung bagi istri dan istri adalah pelindung bagi suami, sehingga kedua-duanya saling melindungi, tidak saling menuntut dan menjatuhkan. Dalam masalah mendidik anak, merupakan kewajiban bersama karena pada dasarnya anak membutuhkan sentuhan, perhatian, kelekatan, pembinaan, pengasuhan, dan kasih sayang dari ayah-ibunya.

Peran ayah sangat dibutuhkan dalam keluarga, bukan hanya sekedar mencari nafkah tetapi juga menjadi imam keluarga dan dalam pengasuhan anak. Untuk itu, langkah-langkah antisipasi keluarga dalam menyambut era *society 5.0*, ialah mengembalikan peran ayah, pendidikan akhlak mulia, melatih kedisiplinan anak, menghidupkan Al-Quran dalam rumah, memberikan makan yang halal.

Mengembalikan Peran Ayah

Peran ayah dalam Islam sebagai imam (pemimpin), pendidik mengajarkan ilmu dan keimanan serta menafkahi keluarga dari rezeki yang halal dan *toyyib*. Peran ayah yang pertama, sebagai pemimpin mengarahkan keluarganya agar senantiasa dalam ketaatan pada Allah. Peran kedua ayah, yaitu sebagai pendidik berarti mencakup segala hal baik pikiran, emosi, maupun perilaku. Oleh sebab itu, sosok ayah punya tanggung jawab besar terhadap anaknya:

1. Mempersiapkan anak sebagai hamba Allah dan khalifah

Ayah punya tugas membimbing anaknya sejak kecil agar bisa menjadi hamba Allah sekaligus khalifah yang baik dengan takwa, mempersiapkan anak-anak agar menjadi bagian kebangkitan peradaban, bukan sekedar generasi yang mengisi hari-hari tanpa ilmu atau larut dalam aktivitas sia-sia. Allah berfirman dalam QS An-Nisa : 9

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَفًا خَافُوا

عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

“Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)nya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan tutur kata yang benar.” (QS.An-Nisaa:9)

2. Ayah sebagai Pemimpin (leader)

Dalam Islam, kepemimpinan seorang suami sangat penting. Arah angin keluarga tergantung nahkodanya, yaitu suami yang wajib membina iman, moral, spiritual, perilaku, dan akhlak para awaknya, yaitu istri dan anak-anaknya sejak dini. Seorang suami harus *visioner*, bisa untuk membekali keluarganya di dunia dan akhirat. Suami tidak hanya sekedar membimbing tapi harus bisa menjadi contoh/suri tauladan jadi tidak sekedar hanya memerintah saja. Tantangan di era sekarang ini sungguh tidak mudah bagi seorang ayah. Era internet ibarat dua sisi mata uang di satu sisi bermanfaat tapi di sisi lain bisa mencelakai.

3. Ayah sebagai Pendidik (educator)

QS Luqman ayat 13 – 19 menyiratkan bahwa seorang ayah sebagai pemimpin sekaligus pendidik bagi anaknya, ia tidak boleh menyerahkan pendidikan anak hanya kepada ibu dan sekolahnya. Anak butuh ayah dalam perkembangannya yang tidak tergantikan. Ayah adalah guru di dalam rumah maupun di luar rumah, yang cakupannya begitu luas, tidak hanya kognitif tapi juga afektif, spiritual, nilai-nilai agama, sosial, akademik untuk perkembangan pribadi anaknya sehingga tumbuh motivasi kesadaran diri anak dan identitas *skill*, serta kekuatan kemampuannya agar menjadi anak *sholih-sholihah* yang bermafaat untuk agama, nusa, dan bangsa.

Namun realitanya, di masyarakat yang masih menganggap bahwa peran ayah hanya sekedar membantu dan menyerahkan tugas mendidik anak kepada ibu. Dampaknya, muncul fenomena- fenomena berikut :

- a. Jika ada undangan dari sekolah untuk menghadiri pertemuan orangtua murid dengan guru, yang paling banyak datang ibu-ibu, meskipun pertemuannya dibuat pada hari libur.
- b. Saat pengambilan rapor atau kenaikan kelas anak, yang paling banyak datang adalah ibu-ibu.
- c. Ketika acara seminar *parenting*, yang datang ibu-ibu, sang ayah hanya dua atau tiga orang.
- d. Saat anak belajar, yang lebih betah menemani belajar adalah ibu.

Padahal simbol pendidikan anak yang diabadikan dalam Al-Qur'an adalah Luqman Al- Hakim, sampai dijadikan nama surat dalam Al-Qur'an. Beliau adalah sosok orang sholih yang mengajarkan metode pendidikan anak dan menjadi pelajaran penting bagi semua umat yang beriman sampai akhir zaman. Legendanya dalam ayat-ayat QS. Luqman adalah Luqman, bukan istrinya. Ini menunjukkan bahwa peran ayah sangat penting dalam mendidik anak.

Di sisi lain, Sarah yang menulis *thesis* berjudul "*Hiwar Al-Aba' Ma'a Al-Abna Fil Qur'anil Karim wa Tathbiqatuhu At- Tarbawiyah*, Dialog Orangtua dengan Anak dalam Al-Qur'an dan Aplikasinya" menyampaikan secara detail dalam Al-Quran, ternyata: Dialog orangtua dengan anak ada 17 kali, dengan rincian untuk dialog ayah dengan anak sebanyak 14 kali, sedangkan dialog ibu dengan anak 2 kali, dan dialog kedua orangtuanya 1 kali. Dari hasil *thesis* tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa ternyata dialog ayah dengan anak memiliki porsi paling banyak. Hal ini menunjukkan akan pentingnya peran dan keterlibatan ayah dalam pengasuhan, dialog, dan pendidikan anak.

Pendidikan Akhlak Mulia

Pendidikan akhlak merupakan usaha sadar dalam membiasakan berbudi pekerti dan santun. Pendidikan akhlak tidak hanya menghantarkan kebaikan sikap kepada sesama, melainkan juga kepada Tuhan Yang Maha Esa, lingkungan, dan diri sendiri. Pendidikan akhlak dengan *tarbiyah* secara rutin akan memperkuat kebiasaan jiwa seseorang. Dan yang utama dari *tarbiyah* adalah menanamkan akhlak, budi pekerti yang luhur, serta didikan yang mulia dalam jiwa anak sejak kecil sampai ia menjadi orang yang

berguna untuk hidup dengan kemampuan usaha dan tenaganya sendiri (Ghoyani, 1976).

Setiap manusia memiliki dua potensi yang saling berbenturan, yaitu potensi kefasikan dan potensi ketakwaan. Allah berfirman dalam QS. Asy-Syams:7-8, yang artinya:

“Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya”

Bila potensi takwa yang lebih subur, dia akan menjadi orang yang baik, sebaliknya bila potensi fasik yang subur, maka ia akan menjadi orang yang buruk. Dan dua potensi takwa atau fasik yang dominan pada manusia tergantung dari apa yang biasa dilihat, didengar, dan dirasa. Kecenderungan manusia dalam melakukan akhlak baik atau buruk, merupakan suatu proses. Proses inilah yang sebenarnya sangat berperan dalam membentuk terminal akhir dari kecenderungan akhlak manusia. Sebagai generasi penerus peradaban, anak memiliki hak-hak yang wajib dipenuhi oleh orangtua. Sangat ironis sekali, jika kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi sangat hampa atau kering dengan nuansa akhlak spiritual. Oleh sebab itu, penanaman akhlak menjadi kebutuhan anak, sebagai benteng pertahanan ketika menghadapi kehidupan di era *society* 5.0 mendatang yang semakin kompetitif. Adapun cara menanamkan akhlak mulia, diantaranya:

1. Pendidikan Langsung

Pendidikan langsung yaitu dengan cara orangtua menjadi *role model*, memberi contoh, tuntunan, nasihat, menyebutkan manfaat, dan bahaya-bahayanya. Anak dijelaskan hal-hal yang bermanfaat dan yang tidak, membiasakan dengan amal-amal yang baik, mendorong mereka berbudi pekerti yang tinggi, dan menghindari hal-hal yang tercela. Pendekatan ini dapat disertai dengan pemberian hukuman (*punishment*) dan pujian (*reward*).

2. Pendidikan secara Tidak Langsung

Pendidikan secara tidak langsung yaitu dengan jalan sugesti, seperti mendongeng, membacakan sajak-sajak, kata-kata yang mengandung hikmah, wasiat tentang budi pekerti, anekdot, atau cerita-cerita inspiratif tentang riwayat-riwayat orang-orang yang dimulilakm Allah, menyugesti anak-anak dengan berkata benar, janji ditepati, jujur, adil dalam menimbang, peduli, dan suka terus terang. Pendekatan ini mengandung

prinsip anak senang (*joyfull learning*), anak aktif (*active learning*), dan kegiatan belajar berpusat pada anak (*child-centered learning*).

3. Pendidikan Spiritual

Spiritual merupakan suatu kebutuhan agar bisa lebih sabar, ikhlas, lapang dada, dan mengembalikan keyakinan untuk memenuhi kewajiban agama, kebutuhan untuk minta maaf, mendapatkan maaf, menjalin hubungan rasa keyakinan pada Allah. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebutuhan spiritual merupakan kebutuhan untuk mencari arti dan tujuan hidup, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, serta rasa keterikatan dan kebutuhan untuk memberikan dan mendapatkan maaf.

Orangtua merupakan pendidik utama dan pertama bagi anak-anak mereka karena dari merekalah anak mulai menerima pendidikan (Armai, 2002). Kehadiran anak merupakan anugerah sekaligus amanah yang senantiasa disyukuri menjadi investasi dunia akhirat. Setiap anak mempunyai dorongan dan daya untuk meniru sesuatu yang dikerjakan oleh orangtuanya dan secara tidak langsung turut membentuk watak anak di kemudian hari.

Mengenalkan praktik ibadah kepada anak-anak dapat dilakukan orangtua dengan cara pembiasaan, yaitu mengajak anak ke masjid menjalankan salat jama'ah dengan memberikan keteladanan dalam mempraktikkan do'a sebelum melakukan aktivitas seperti doa sebelum makan, do'a sebelum keluar rumah, do'a sebelum dan sesudah tidur agar dapat ditiru oleh anak-anak.

Praktik ibadah hakikatnya merupakan wujud spiritualisasi Islam, bahwa dimulai dari penanaman akidah yang dilakukan oleh orangtua, berikutnya penanaman nilai-nilai agama dalam perilaku kehidupan sehari-hari, seperti: salat jamaah, mempraktikkan doa sebelum beraktivitas, doa sebelum makan, doa keluar rumah, doa sebelum tidur, membaca Al-Qur'an akan nampak tergambar pada kemampuan melalui proses dari tahapan sederhana secara terus-menerus yang dilakukan anak. Dengan demikian, pola asuh Islami melalui praktik ibadah tersebut dapat menjadi pembiasaan, penguatan, pencegahan, dan pembina.

Menghadapi era *society* 5.0 yang ditandai dengan berbagai perubahan tata nilai, maka anak harus mendapat pembinaan dan pembiasaan-pembiasaan intensif dan terpadu antara orangtua dengan sekolah. Untuk itu, orangtua harus memperhatikan perkembangan jasmani,

rohani, dan akal anak-anaknya (Ali & Munzier, 2000). Peran besar orangtua digambarkan dalam QS. At Tahrim:6.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ
وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ
مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Implikasi dari pemahaman ayat tersebut di atas bahwa orangtua dituntut untuk memiliki ilmu, pengetahuan, keterampilan, dan afeksi dalam membina keluarga dan mengasuh putra-putrinya, sehingga proses belajar dalam keluarga berjalan dengan baik dan benar. Keberhasilan yang ditunjukkan oleh peran orangtua di lingkungan keluarga dengan memberikan pola pengasuhan yang tepat, yaitu: "... sikap dan perilaku orangtua selalu dilihat, ditiru oleh anaknya yang kemudian secara sadar atau tidak akan diresapi, dan kemudian akan menjadi kebiasaan bagi anak-anaknya, ..." (Djamarah, 2017).

Proses identifikasi terhadap orangtua baru dapat berlangsung apabila perilaku orangtua terhadap anak berkualitas. Artinya orangtua menunjukkan sikap yang suportif dan menerapkan kontrol yang didasarkan pada alasan dan diskusi bersama (Lestari, 2012). Penanaman nilai-nilai kebaikan dan kebenaran menjadi suatu keharusan bagi setiap anggota keluarga.

Esensi dari keterlibatan ayah dan ibu adalah usaha sadar yang berfokus pada tujuan membentuk anak cerdas, sholeh, tangguh, dan matang dalam berbagai aspek, dengan berprinsip bahwa anak adalah jalan kesuksesan dunia dan akhirat. Jadi tidak hanya yang bersifat duniawi semata, namun justru pendidikan agama yang diterapkan menjadi fondasi utama. Semua anggota keluarga ditanamkan kesadaran untuk melakukan pilihan nilai-nilai yang dikategorikan salah atau benar, baik atau buruk, pantas atau tidak pantas, santun atau tidak. Kebiasaan-kebiasaan itu dapat dimulai dengan mempraktikkannya dalam kegiatan sehari-hari. Kemudian berlanjut dengan internalisasi nilai-nilai, sehingga akan menjadi kebiasaan dalam kehidupan seluruh anggota keluarga. Norma moral akan mengikat secara mutlak dan tidak ada pertimbangan apakah ketaatan atas norma itu

membawa hasil yang menguntungkan atau tidak. Misalnya norma moral "jujur" tidak perlu dipertimbangkan terlebih dulu apakah menguntungkan atau tidak, disenangi atau tidak, melainkan selalu dan di mana saja harus jujur, entah apapun akibatnya.

"Jujur pada diri sendiri membawa keberuntungan, jujur pada orang lain membawa kepercayaan, jujur akan cinta membawa kebahagiaan".

Melatih Kedisiplinan Anak

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), disiplin adalah ketaatan atau kepatuhan terhadap peraturan. Ketaatan berarti kesediaan hati secara tulus untuk menepati setiap peraturan yang sudah dibuat dan disepakati bersama.

Setiap anak pada dasarnya unik, namun ada kesamaan dalam proses belajar, mereka akan menjadikan setiap pengalaman hidupnya untuk belajar. Sehingga setiap aturan yang diterapkan oleh orangtua akan diserap dan suatu saat kelak akan dipakai untuk mengatasi masalahnya. Ketika penanaman nilai dilakukan dengan kekerasan (mungkin istilahnya disiplin tinggi dan kaku), maka mungkin nilai ini justru akan ditolak atau akan diterima anak, tetapi anak pun suatu saat akan mentransfer nilai ini dalam hidupnya termasuk dengan konsep sertaannya, yakni kekerasan dalam mengajarkan nilai tersebut. Orangtua dapat melatih kedisiplinan anak dengan cara pemberian aturan-aturan yang telah disepakati bersama dengan kelembutan dan kasih sayang, seperti mengajarkan *toilet-training* sejak dini. Orangtua perlu memahami karakter anak yang unik. Biasanya dapat diketahui dari reaksi anak dan perilakunya sehari-hari. Untuk menghindari trauma emosional ketika pengajaran disiplin, mestinya orangtua harus bisa telaten, berproses disertai kasih sayang dan ketika kemampuan kognitifnya semakin berkembang maka hendaklah lebih dialogis ketika mengajarkan kedisiplinan bukan seperti komandan yang hanya memerintah dan menyuruh.

Ada kisah seseorang yang berilmu tinggi tetapi tidak mampu berbuat banyak dengan ilmunya, hanya untuk dirinya saja, karena kurang disiplin dalam hidupnya. Sebaliknya, ada seseorang yang tingkat ilmunya biasa-biasa saja, tetapi justru mencapai kesuksesan sejati karena ilmunya bermanfaat untuk orang banyak. Resepnya, dia disiplin dalam hidupnya. Analoginya sederhana, coba perhatikan peraturan lampu lalu lintas. Ketaatan setiap pengendara terhadap isyarat lampu lintas, merah, kuning,

hijau jelas membuat kondisi jalan menjadi tertib dan aman. Bayangkan ketika masing-masing pengendara mengabaikan peraturan berupa isyarat lampu lalu lintas itu. Disaat lampu merah sebagian besar kendaraan tetap jalan, pasti kondisi jalan akan kacau, macet, dan bahkan memicu terjadinya kecelakaan. Intinya, disiplin sangat ditekankan dalam urusan dunia agar tidak terjadi kerumitan atau kekacauan, apalagi untuk urusan akhirat. Perintah Allah SWT tersirat dalam Al-Qur'an surat Al-Jumuah ayat 9-10.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ
اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٩﴾
فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا
اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila kalian diseru untuk menunaikan salat Jum’at, maka bersegeralah untuk mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagi kalian jika kalian mengetahui. Apabila telah ditunaikan salat, maka bertebaranlah kalian di muka bumi, dan carilah karunia Allah, dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kalian beruntung.”

Menurut ayat di atas, keberuntungan akan diraih manusia dengan disiplin memenuhi panggilan ibadah salat ketika datang waktunya dan kembali bekerja ketika sudah menunaikan ibadah. Dengan kata lain, ketika azan berkumandang, maka manusia yang beriman diserukan untuk bergegas memenuhi panggilan Allah untuk salat, jangan ditunda-tunda! Setelah salat baru bekerja lagi.

Dengan demikian, disiplin harus dilakukan secara seimbang antara urusan akhirat dan urusan dunia jangan mementingkan yang satu tapi mengabaikan yang lain agar bisa mengantarkan manusia kepada kesuksesan sejati. Perintah untuk menyeimbangkan antara urusan akhirat dan dunia juga dapat ditemukan dalam QS. Al-Qashash ayat 77.

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ
 كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ
 الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu kebahagiaan negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan jatahmu dari kenikmatan dunia, dan berbuat baiklah kamu kepada orang lain sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi. Sungguh Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”

Kita juga bisa cermati ajaran disiplin dalam perintah salat jamaah, yang pahala dua puluh tujuh derajat dibanding salat sendirian. Salat jamaah jelas membutuhkan disiplin. Karena, umumnya salat jamaah dikerjakan bersama-sama di masjid atau langgar tidak lama setelah azan berkumandang yang diikuti dengan iqamat. Salat jamaah di masjid atau langgar itu dikerjakan tepat waktu. Kalau kita masih saja ruwet dengan segala urusan dunia sementara azan sudah berkumandang, dipastikan kita akan ketinggalan salat jamaah. Membiasakan hidup disiplin dalam segala urusan secara seimbang itulah yang akan menjadikan hidup kita indah, tertata, dan diliputi keberkahah hidup.

“Menghidupkan” Al-Qur’an Dalam Keluarga

Allah menurunkan Al-Qur’an kepada Nabi Muhammad sebagai petunjuk dan pegangan hidup agar selamat dan bahagia selamat dunia akhirat sepanjang masa. Menghidupkan Al-Qur’an tidak hanya sekedar membaca saja, tapi harus mempelajari, memahaminya, mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari, dan mengajarkannya kepada orang lain. Allah berfirman dalam QS. Shad:29

كَتَبْنَا أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا
 الْأَلْبَابِ ﴿٢٩﴾

"Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memerhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai fikiran."

Al-Qur'an menjadi obat atau penawar dalam menghadapi hama-hama kehidupan dunia yang melalaikan. Selain itu keluarga harus dibiasakan dengan yang sunah-sunah serta beramal sholih seperti puasa sunah, salat sunah, dzikir pagi dan sore, bersedekah, saling tolong menolong dalam kebaikan. Dengan kebiasaan-kebiasaan tersebut diatas insyaAllah hama-hama yang menyerang dalam kehidupan seperti *gadget*, TV, pornografi, kekerasan, pornoaksi film, *fun hedonisme*, dan lain sebagainya akan bisa sirna. Rasulullah SAW bersabda :

"Hama-hama dalam kehidupan semisal tv, pornografi, kekerasan, pornoaksi. Obatnya adalah Al-Qur'an, bertaubat, beristighfar, mengerjakan kebaikan, dan muhasabah." [H.R. Tirmidzi]

Memberi Nafkah Keluarga yang Halal

Pada dasarnya ayah berkewajiban menafkahi istri dan anak-anaknya serta orang-orang yang berada dalam tanggung jawabnya. Apabila orangtua menafkahi anaknya dengan nafkah yang haram, maka sesungguhnya ia tidak mencintai keluarganya akan tetapi justru menjerumuskan keluarga ke lembah ketidakberkahan hidup, anak lebih condong pada kesesatan dan kemaksiatan. Allah berfirman dalam QS. An-Nahl:114

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ
اللَّهِ إِن كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

"Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah."

Imam Muslim meriwayatkan sebuah hadits dari Abu Hurairah, bahwasanya Rasulullah bersabda:

“Wahai manusia sesungguhnya Allah tidak akan menerima sesuatu kecuali yang baik (thayyib) dan sesungguhnya Allah memerintahkan kaum mukmin sebagaimana halnya Ia memerintah para Rasul.”

Sebagai orangtua, jika menginginkan anak-anaknya tumbuh dan berkembang dengan baik, maka siramlah dan berilah pupuk yang baik dengan kalimat kalimat *tauhid, thayyibah*, dan pembiasaan akhlak mulia, bukan dengan pupuk kekerasan, ancaman, marah, emosi, tuntutan, dan kata-kata kasar. Hijrahkan pola asuh anak dari yang biasa-biasa saja, kepada pola asuh Qur’ani, agar menghasilkan generasi terbaik, generasi Rabbani yang bermanfaat untuk agama, nusa, dan bangsa.

Penutup

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang utama dan pertama bagi seorang anak. Sebelum ia berkenalan dengan dunia sekitarnya, seorang anak akan berkenalan terlebih dahulu dengan situasi keluarga. Pengalaman pergaulan dalam keluarga akan memberikan pengaruh yang sangat besar bagi perkembangan anak untuk masa yang akan datang.

Suami adalah pelindung bagi istri, dan istri adalah pelindung bagi suami sehingga kedua-duanya saling melindungi, tidak saling menuntut dan menjatuhkan. Dalam masalah mendidik anak merupakan kewajiban bersama, karena pada dasarnya anak membutuhkan sentuhan, perhatian, kelekatan, pembinaan, pengasuhan, dan kasih sayang dari ayah-ibunya.

Peran ayah sangat dibutuhkan dalam keluarga, bukan hanya sekedar mencari nafkah, tetapi juga menjadi imam keluarga dan dalam pengasuhan anak. Untuk itu langkah-langkah antisipasi keluarga dalam menyambut era *society* 5.0 yaitu dengan mengembalikan peran ayah, menerapkan pendidikan akhlak mulia, menghidupkan Al-Qur’an dalam keluarga, melatih kedisiplinan anak, dan memberi nafkah keluarga yang halal.

Peran ayah dalam Islam sebagai imam/pemimpin, pendidik mengajarkan ilmu keimanan serta menafkahi keluarga dari rezeki yang halal dan *thayyib*. Peran ayah yang pertama sebagai pemimpin mengarahkan keluarganya agar senantiasa dalam ketaatan pada Allah. Peran kedua ayah yaitu sebagai pendidik berarti mencakup segala hal baik pikiran, emosi, maupun perilaku. Oleh sebab itu, sosok ayah punya tanggung jawab besar terhadap anaknya seperti mempersiapkan anak sebagai hamba Allah dan khalifah, peran ayah sebagai pemimpin (*leader*) dan pendidik (*educator*).

Begitupun dengan penanaman akhlak menjadi suatu kebutuhan bagi anak, sebagai benteng pertahanan ketika menghadapi kehidupan di era *society* 5.0 mendatang yang semakin kompetitif. Adapun cara menanamkan akhlak mulia yaitu melalui pendidikan langsung, pendidikan tidak langsung, dan pendidikan spiritual.

Orangtua dapat melatih kedisiplinan anak dengan cara pemberian aturan-aturan yang telah disepakati bersama dengan kelembutan dan kasih sayang, seperti mengajarkan *toilet-training* sejak dini. Orangtua perlu memahami karakter anak yang unik. Membiasakan hidup disiplin dalam segala urusan secara seimbang itulah yang akan menjadikan hidup kita indah, tertata, dan diliputi keberkahan hidup.

Al-Qur'an menjadi obat atau penawar dalam menghadapi hama-hama kehidupan dunia yang melalaikan. Selain itu keluarga harus dibiasakan dengan yang sunah-sunah serta beramal sholih seperti puasa sunah, salat sunah, dzikir pagi dan sore, bersedekah, saling tolong menolong dalam kebaikan. Dengan kebiasaan-kebiasaan tersebut diatas insyaAllah hama-hama yang menyerang dalam kehidupan seperti *gadget*, TV, pornografi, kekerasan, pornoaksi film, *fun hedonisme*, dan lain sebagainya akan bisa sirna.

Pada dasarnya, ayah berkewajiban menafkahi istri dan anak-anaknya serta orang-orang yang berada dalam tanggung jawabnya. Apabila orangtua menafkahi anaknya dengan nafkah yang haram, maka sesungguhnya ia tidak mencintai keluarganya akan tetapi justru menjerumuskan keluarga ke lembah ketidakberkahan hidup, anak lebih condong pada kesesatan dan kemaksiatan.

Daftar Pustaka

- Ahmad, T. (2014). *Ilmu pendidikan dalam Islam*. Bandung : Remaja Karya,
- Armai, A. (2002). *Pengantar ilmu dan metodologi pendidikan Islam*, Jakarta: Ciputat Pers.
- Ali, H. N., & Munzier, S. (2000). *Watak pendidikan Islam*. Jakarta: Friska Agung Insani.
- Djamarah, S. B. (2017). *Pola asuh orangtua dan komunikasi dalam keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghoyani, M. (1976). *Bimbingan menuju ke akhlak pendidikan yang luhur*. Semarang: Thaha Putra.

- Lestari, S. (2012) *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Soekanto, S. (2012). *Sosiologi suatu pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Surya, M. (2003). *Bina keluarga*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Willis, S. S. (2011). *Konseling keluarga*. Bandung: Alfabeta.

Merancah *Family Well-Being* Melalui Komunikasi Keluarga

Imam Setyawan, S.Psi., M.A.
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
imam.setyawan@live.undip.ac.id

Pendahuluan

Pernikahan adalah unit sosial yang membentuk landasan bagi hubungan antar individu, di mana laki-laki dan perempuan sepenuhnya saling menyerahkan diri secara bebas dengan tujuan membangun unit sosial aktif yang disebut keluarga. Keluarga adalah institusi sosial yang penting dalam masyarakat, di mana terciptanya keluarga yang berfungsi positif dan sehat, akan mampu berkontribusi pada kesejahteraan komunitas secara umum. Sebaliknya, keluarga hanya dapat berkembang jika mereka terhubung dan dihargai oleh komunitas, serta memiliki rasa memiliki pada komunitas mereka (Murray, 2011). Namun demikian, globalisasi yang sangat cepat, membuat tantangan menjadi keluarga menjadi semakin kritis dan menuntut orangtua untuk memainkan peran lebih efektif, khususnya berhubungan dengan anak-anak.

Rentang waktu terkini menunjukkan begitu banyak fenomena yang memperlihatkan masalah pada remaja khususnya, merupakan hasil dari kegagalan institusi keluarga untuk berfungsi secara efektif. Kegagalan fungsi tersebut sangat mengkhawatirkan, karena membawa efek negatif pada perkembangan fisik, psikologis dan pertumbuhan ekonomi individu, pada keluarga itu sendiri, bahkan bagi komunitas dan negara. Perceraian, sebagai bentuk akhir dari suatu lembaga keluarga, seringkali bermula dan berdasar pada kesalahpahaman dan ketidakefektifan komunikasi dalam keluarga. Berbagai masalah yang muncul pada berbagai bentuk *broken family*, juga muncul karena ketidakmampuan dan atau ketidakmauan mengembangkan cara berkomunikasi yang efektif antar anggota keluarga. Komunikasi adalah elemen yang penting dalam menghadapi masalah dalam keluarga, menuju terbentuknya keluarga yang harmonis. Komunikasi dalam keluarga menjadi proses yang mendasar bagi kita semua. Melalui komunikasi keluarga kita mulai menyampaikan pikiran, perasaan dan keterikatan satu sama lain, yang melibatkan pertukaran informasi verbal

dan non verbal antar anggota keluarga. Komunikasi efektif akan membangun keluarga yang bisa berfungsi dengan baik yang sangat penting bagi kesejahteraan individu.

Tidak bisa dipungkiri, sebagai unit dasar dalam masyarakat, keluarga memiliki tanggung jawab utama untuk menjaga dan mengasuh anggota keluarga, termasuk membantu menjadi anggota masyarakat yang sehat, beradaptasi dengan baik dan produktif, sehingga bisa mencapai *family well-being*. *Family well-being* tidak bisa lepas dari kesejahteraan anggotanya.

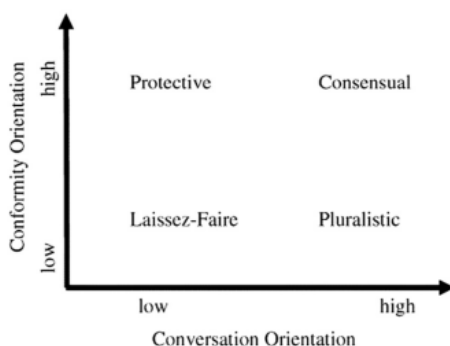
Komunikasi Keluarga

Komunikasi adalah proses transaksional yang mencakup kegiatan dalam mengelola pembuatan, mengirim, menerima, dan menafsirkan pesan menggunakan simbol tertentu. Komunikasi melibatkan kombinasi proses kognitif untuk memahami simbol dan konvensi sosial yang mengatur penciptaan dan penggunaan simbol melalui skema hubungan yang ada. Dalam konteks keluarga, komunikasi dapat didefinisikan sebagai kemampuan anggota keluarga untuk bertukar kebutuhan, perasaan dan keinginan satu sama lain dan untuk menghadirkan kebutuhan perubahan anggota keluarga secara positif (Guilamo-Ramos, Jaccard, Dittus, & Bouris, 2006). Anggota-anggota keluarga sebagai aktor yang terlibat komunikasi, saling membangun dan menafsirkan makna di lingkungan mereka, keluarga (West & Turner, 2010). Komunikasi, terutama non-konfrontasional dan komunikasi suportif yang saling menguntungkan (harmoni) adalah cara untuk mengembangkan dan menjaga hubungan antar pribadi anggota di jejaring sosial mereka, seperti keluarga atau komunitas. Studi sebelumnya tentang komunikasi keluarga terutama difokuskan pada pola komunikasi, daripada waktu atau kecukupan komunikasi.

Family Communication Patterns Theory (FCPT), sebagai salah satu teori komunikasi keluarga yang paling yang sering diterapkan, menggambarkan nilai-nilai dan kepercayaan penting yang dimiliki, tentang diri dan hubungan keluarga (Koerner & Schrod, 2014). Berdasarkan FCPT, keluarga yang cenderung fokus pada objek dan mendiskusikan bagaimana setiap anggota keluarga memahaminya adalah keluarga yang berorientasi percakapan (*conversation oriented*). Keluarga yang cenderung mendefinisikan objek untuk anak-anaknya dan menekankan kepatuhan pada figur otoritas dalam keluarga, berorientasi konformitas (*conformity*

oriented). Dengan menggunakan *median splits* antara orientasi konformitas dan percakapan, terdapat empat tipe keluarga yang bisa digambarkan; konsensual, pluralistik, protektif dan *laissez-faire*.

1. Keluarga Konsensual. Tipe keluarga ini memiliki orientasi konformitas dan percakapan yang sama tinggi. Orangtua sangat tertarik dan memperhatikan pada apa yang disampaikan anak-anak mereka, tentang berbagai permasalahan, dan di saat yang sama orangtua tetap mempertimbangkan mereka sebagai pengambil keputusan akhir. Orangtua memecahkan perbedaan yang ada dengan mendengarkan anak-anak mereka, serta meluangkan waktu untuk menjelaskan nilai, kepercayaan dan keputusan yang ada, sehingga anak-anak dapat memahami alasan dibalik pengambilan keputusan yang ada.
2. Keluarga Pluralistik. Orientasi percakapan keluarga ini tinggi, namun dengan orientasi konformitas yang rendah. Orangtua tidak merasa perlu untuk mengendalikan anak, mengambil keputusan untuk mereka atau anak harus setuju dengan keputusan mereka. Pendapat didiskusikan secara terbuka dan dinilai lebih berdasarkan dukungan argumentasi, daripada siapa yang menyampaikan argumen (anak atau orangtua).
3. Keluarga Protektif. Merupakan kebalikan dari Keluarga Pluralistik, keluarga ini memiliki orientasi percakapan yang rendah, dengan orientasi konformitas yang tinggi. Kepatuhan pada kekuasaan sangat ditekankan, dengan diskusi yang terbatas dengan keluarga. Orangtua cenderung membuat keputusan bagi anak-anaknya, dan menganggap penjelasan atas alasan pengambilan keputusan mereka kepada anak-anak, tidak terlalu berarti.
4. Keluarga *Laissez-faire*. Kedua orientasi pada keluarga tipe ini, baik percakapan ataupun konformitas, sama-sama rendah. Komunikasi satu sama lain dalam keluarga sangat terbatas, dan orangtua cenderung mempercayai bahwa semua anggota keluarga harus bisa membuat keputusan sendiri. Berbeda dengan tipe keluarga lain, orangtua hanya memperlihatkan sedikit perhatian pada pengambilan keputusan anaknya, karena itu jarang terjadi konflik.



Gambar 1.

Empat Tipe Keluarga Berdasarkan Orientasi Percakapan dan Konformitas
(Koerner & Schrod, 2014)

Menurut FCPT, keluarga merupakan agen sosialisasi primer bagi anak-anak, dan memengaruhi perilakunya, walaupun telah walau meninggalkan rumah (Koerner & Schrod, 2014). Khususnya, orientasi kognitif tentang bagaimana anggota keluarga seharusnya berinteraksi, yang muncul sebagai fungsi interaksi orangtua-anak dan keinginan untuk mendapatkan realitas sosial tertentu. Orientasi tersebut membentuk cara individu melihat lingkungan sosialnya, dan berkomunikasi di dalam dan di luar keluarga.

Orientasi percakapan yang tinggi mencerminkan keterbukaan untuk berdialog dan mendorong dukungan interaksi pada berbagai topik. Orientasi percakapan cenderung mendorong anak-anak untuk mengekspresikan ide dan perasaan mereka, dan ketika menjadi bagian dari rutinitas harian yang menyenangkan, bisa menjadi jalan untuk menguatkan ikatan keluarga (Noh, Yussof, & Hasim, 2013). Schrod, dkk (2009) menekankan bahwa orientasi percakapan cenderung terbentuk pada orangtua yang berkomunikasi dengan anaknya secara asertif, layak/sesuai, terampil secara sosial, sabar dan feksibel. Sebaliknya, orientasi konformitas yang tinggi, menanamkan infleksibilitas dalam percakapan keluarga dan sangat terkait dengan gaya pengasuhan otoriter (mis., kontrol tinggi, kehangatan rendah; lihat Hamon & Schrod, 2012). Komunikasi percakapan banyak terkait dengan pola asuh konsensual, di sisi lain, komunikasi keluarga yang berorientasi konformitas atau pendekatan pengasuhan protektif dikaitkan dengan kurangnya *perspective taking* dan empati

Orangtua yang percaya pada nilai interaksi yang terbuka dan tidak dibatasi pada berbagai topik, lebih memungkinkan untuk saling mendukung, dan lebih kecil kemungkinannya untuk bersaing satu sama lain, dalam usaha pengasuhan mereka pada anak-anak (Schrodt & Shimkowski, 2017). Orientasi percakapan yang tinggi juga dapat membantu memperkuat persepsi anak-anak, bahwa orangtua mereka saling mendukung dalam upaya pengasuhan mereka, yang pada gilirannya dapat lebih meningkatkan kesehatan mental dan harga diri mereka. Efektifitas komunikasi yang terbentuk merefleksikan keintiman yang ada dalam keluarga. Schrodt, Witt, dan Messersmith (2008) menggarisbawahi hasil penelitiannya, bahwa secara umum pola komunikasi keluarga memiliki hubungan yang bermakna dengan berbagai aktifitas kognitif dan perilaku relasional, serta kesejahteraan individu.

Kemampuan untuk berkomunikasi secara kompeten, juga menjadi sesuatu yang sangat krusial bagi keluarga dengan *Long-Distance Caregiving (LDC)*. Kesempatan komunikasi pada LDC terbatas (dari sudut pandang keterlibatan individu) oleh parameter geografis, sedangkan individu masih mengharapkan hubungan dekat yang berkelanjutan (Stafford, 2005). Padahal fenomena LDC semakin mengemuka, seiring mobilitas antar daerah dan antar negara yang semakin berkembang pesat. Fenomena tersebut juga didukung oleh kemajuan teknologi dan sarana komunikasi berbasis internet yang mendunia. Selain jarak yang terentang, perkembangan teknologi menjadi pendorong juga adanya pergeseran komunikasi dalam keluarga.

Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), meliputi perangkat keras (misal: komputer, *smartphone*, *game console*) dan perangkat lunak (misal: surel, konferensi video, jejaring sosial daring) yang menopang budaya digital telah secara progresif menjadi bagian kehidupan kita sehari-hari (Bacigalupe & Lambe, 2011; Correa, Hinsley, & Zúñiga, 2010; Stafford & Hillyer, 2012; Zhong, 2013). Berdasarkan Model Multiteoritis dari Hertlein (2012) pengenalan TIK dalam konteks keluarga (pengaruh ekologis) dapat mengubah (baik struktur dan proses) dinamika keluarga, sebagai bentuk readaptasi terhadapnya. TIK memiliki efek pada fungsi keluarga, menciptakan skenario interaksi baru dan menata ulang pola hubungan keluarga saat ini (Carvalho, Francisco & Relvas, 2015). Kesulitan dalam membangun pola penggunaan TIK bahkan lebih luas daripada dalam skenario pengguna tunggal. TIK membebaskan keluarga dari kendala waktu dan memungkinkan, melalui berbagai perangkat (Stafford & Hillyer, 2012),

melakukan pemeliharaan hubungan keluarga. Namun demikian, TIK dapat mendatangkan pengaruh negatif pada komunikasi yang berdampak pada kualitas hubungan keluarga. Diskoneksi antara sinyal verbal dan non verbal dapat menghasilkan kesalahpahaman, bahkan anggota keluarga (dirumah yang sama) bukannya membangun koneksi personal, tapi malah menjadi terisolasi satu sama lain (Huisman, Catapano, & Edwards, 2012; Williams & Merten, 2011).

Terdapat dikotomi antara strategi komunikasi "keluarga eksploratif" dan "keluarga tradisional". Keluarga eksploratif merupakan pengguna aktif nilai-nilai kebaruan berbagai saluran komunikasi dan jenis media yang lebih banyak, serta lebih cenderung mencoba layanan baru. Keluarga tradisional, utamanya menggunakan alat komunikasi yang telah mapan, misalnya, pesan dan panggilan seluler, di antara anggota keluarga mereka. Gagasan serupa tentang keluarga eksploratif dalam bentuk keluarga multimedia, yang ditandai oleh kepemilikan teknologi baru sebagai bagian dari kepadatan teknologi yang tinggi (Rompae, Roe, & Struys, 2002) Orangtua dalam tipe keluarga eksploratif cenderung memiliki pengetahuan yang lebih tinggi tentang layanan komunikasi, sehingga memiliki kontrol dan kemampuan yang lebih besar untuk memantau keterlibatan anak-anak mereka melalui TIK.

Family Wellbeing

Family well-being adalah rasa kesejahteraan keluarga, yang secara kolektif dan subyektif didefinisikan dan diinformasikan oleh anggotanya, di mana kebutuhan di tingkat individu dan keluarga berinteraksi (Zuna, Summers, Turnbull, Hu, & Xu, 2010). Sifat keluarga sebagai suatu unit yang unik membuat terdapat berbagai perbedaan dalam menjabarkan *family well-being*, sangat dipengaruhi oleh kesejahteraan individual anggotanya serta memengaruhi *community well-being* (Wollny, Apps, & Henricson, 2010). Semakin komprehensif dalam melihat berbagai aspek yang menyusun dan memengaruhi *family well-being*, maka pencapaian kesejahteraan yang ada akan semakin holistik. Fahey, Keilthy, dan Polek (2012) memaparkan *family well-being* sebagai konsep multidimensional (kesejahteraan dari masing-masing anggota dan keluarga sebagai satu kesatuan), melibatkan kesejahteraan orangtua dan anak. Perkembangan kognisi, sosio-emosi dan kesehatan fisik anak, merupakan aspek yang dilihat dalam kerangka *family well-being*. Sedangkan dimensi orangtua,

menekankan segi kesehatan fisik, kesehatan mental, ketersediaan perumahan dan akses informasi.

Family well-being merupakan landasan bagi kualitas hidup anak, karena orangtua tetap menjadi pilar utama dukungan pada pertumbuhan anak di semua aspek (Schoon, Cheng, Jones, & Maughan, 2013; Thiyagarajan, Bagavandas, & Kosalram, 2019). Untuk menjaga *family well-being* dalam kehidupan sehari-hari, penting bagi keluarga untuk membuat rutinitas dan menghabiskan waktu untuk sesuatu yang mereka menghargai, dan yang menciptakan perasaan positif (Ziegert, 2011). *Family well-being* adalah tentang kesadaran pola yang ada dan berkolaborasi untuk membuat yang baru dalam keluarga (Arestedt, Persson, & Benzein, 2014), dan menyeimbangkan kebutuhan individu dan keluarga dengan sumber daya dan pilihan yang tersedia (Kaakinen & Denham, 2014).

Acland (dalam Na'imah, 2013) mengembangkan *The Tower Hamlets Family Well-being Model* yang memberi dukungan pada keluarga agar mampu mengembangkan potensi secara optimal, dengan pemenuhan kebutuhan umum, kebutuhan tambahan dan kebutuhan khusus. Kebutuhan-kebutuhan tersebut dipenuhi tahap demi tahap, disesuaikan menurut tingkat kebutuhannya.

1. Tahap 1, merupakan pemenuhan kebutuhan umum bagi setiap anggota keluarga. Terpenuhinya kebutuhan umum merupakan bentuk prevensi, dengan penekanan penciptaan rasa aman dalam keluarga, misalnya, kebutuhan layanan kesehatan, perumahan, dan pendidikan.
2. Tahap 2, pemenuhan kebutuhan tambahan, meliputi kebutuhan yang lebih kompleks atau lebih khusus dari suatu keluarga, yang tidak sama dengan keluarga lain. Kerjasama dan koordinasi dengan pihak eksternal di luar keluarga atau rujukan ke lembaga tertentu, dimungkinkan dilakukan, untuk memenuhi kebutuhan tambahan. Masalah sosioemosional salah satu anggota keluarga, misalnya, membutuhkan kerjasama dengan pihak luar, baik guru (bimbingan dan konseling) konselor atau pihak lain yang berkompeten menyelesaikan masalah yang ada.
3. Tahap 3, pemenuhan kebutuhan khusus dari keluarga, yang jelas membutuhkan bantuan eksternal yang lebih ahli, misalnya, perlindungan hukum bagi anggota keluarga, pendidikan khusus untuk anggota yang memiliki kebutuhan khusus atau layanan kesehatan rutin bagi anggota keluarga yang memiliki penyakit dengan pengobatan khusus. Koordinasi

dan kerjasama dengan pihak eksternal yang sesuai bidang keahlian yang sesuai, harus dilakukan, misalnya dengan ahli hukum, dokter, atau psikolog.

Kelebihan *The Tower Hamlets Family Well-being Model* adalah pencapaian *family well-being* yang dapat dilakukan orangtua melalui kerjasama dan koordinasi dengan pihak lain di luar keluarga yang memiliki kewenangan atau keahlian sesuai dengan kebutuhan keluarga. Hal tersebut mengindikasikan bahwa keluarga adalah bagian dari sistem komunitas tertentu, dan tidak bisa berdiri sendiri. Kebutuhan keluarga dipenuhi dengan berbagai diferensiasi dan berdasar pada tingkat kebutuhannya.

Family well-being, lekat dengan konsep kepuasan hidup keluarga, *sense of well-being* dan *family function* (Pinquart & Sörensen, 2000). Hasil dari studi kualitatif di Hongkong (Chan dkk, 2011; Lam dkk, 2012) menemukan bahwa kesehatan keluarga, kebahagiaan dan harmoni adalah tiga tema utama dari *family well-being*.

1. Kesehatan keluarga, mencakup kesehatan fisik dan mental anggota keluarga, yang terkait erat dengan modal psikologis dan kesatuan keluarga.
2. Kebahagiaan keluarga, dapat ditingkatkan dengan menghabiskan waktu bersama anggota keluarga dan membangun koneksi dengan teman.
3. Keharmonisan keluarga, berarti ketiadaan konflik dan komunikasi yang efektif dengan anggota keluarga. Kesabaran dan menghabiskan waktu dengan keluarga, penting dalam membentuk keharmonisan keluarga.

Komunikasi yang Menumbuhkembangkan *Family Well-being*

Komunikasi keluarga yang efektif menjadi sangat krusial dalam mewujudkan tiga tema dalam *family well-being*. Semua skema *wellbeing* selalu menandai pentingnya hubungan sosial dan entitas relasional (Helliwell & Wang 2010; Uphoff, Pickett, Cabieses, Small, & Wright, 2013), dan komunikasi dalam keluarga, satu konsep yang tidak bisa diabaikan. Komunikasi keluarga, penting bagi pemeliharaan *family well-being* dengan menyediakan landasan bagi proses simbolik dan transaksional dalam proses menciptakan dan membagi makna, pemikiran, perasaan atau ide bagi anggota keluarga, serta mencari kepuasan. Komunikasi berkualitas tinggi dalam keluarga, menurut Karakas, Lee, & MacDermid (2004), adalah salah satu dimensi *family well-being*.

Dijelaskan pula oleh Broberg (2012) bahwa kualitas komunikasi antara anggota keluarga berkontribusi pada kualitas hubungan orangtua-anak, yang pada gilirannya memprediksi kesejahteraan anak-anak. Kualitas komunikasi antar orangtua dan remaja memengaruhi perkembangan nilai-nilai prososial dan menjadi sumber dukungan penting selama menghadapi pengalaman yang penuh tekanan (Ward, Zabriskie, Allen, & Barcelona, 2011). Komunikasi orangtua-anak yang terbuka telah diakui sebagai salah satu faktor protektif bagi remaja, terhadap masalah psikologis dan perilaku (Guilamo-Ramos dkk, 2006).

Hasil penelitian menyatakan bahwa komunikasi orangtua-remaja yang buruk, terkait dengan peningkatan perilaku seksual berisiko (Rogers, Ha, Stormshak, & Dishion, 2015). Sebaliknya, penelitian juga menunjukkan bahwa orangtua yang berkomunikasi dengan anak-anak mereka secara terbuka dan melibatkannya dalam diskusi, memiliki anak yang lebih terhindar dari tembakau (merokok) dan penggunaan alkohol (Goldberg-Looney dkk, 2015; Luk, Farhat, Iannotti, & Simons-Morton, 2010; Ryan, Jorm, & Lubman, 2010; Tobler & Komro, 2010). Sebaliknya, kendala komunikasi yang berkembang karena keinginan untuk terlalu melindungi anggota keluarga, menjadi salah satu prediktor konflik keluarga. Kesulitan komunikasi sendiri bisa meningkat karena pengaruh relasional, misalnya, perubahan peran dan pengaruh banyaknya anggota keluarga. Oleh karena itu, kualitas hubungan orangtua dengan anak memiliki peran penting bagi optimalisasi tumbuh kembang anak, dan menjadi salah satu indikator *family well-being* (Fahey dkk, 2012). Kecukupan komunikasi keluarga bisa menentukan *family well-being*, karena komunikasi keluarga terkait erat dengan pengembangan keintiman dan kedekatan dalam keluarga (Samek & Rueter, 2011).

Hasil penelitian Muladsih, Muflikhati dan Herawati (2011) menunjukkan bahwa semakin baik komunikasi antar anggota keluarga, maka semakin besar dukungan yang diberikan, khususnya pada keluarga inti. Tanpa adanya komunikasi yang baik, dukungan sosial tidak akan memberikan implikasi besar pada anggota keluarga yang didukung. Di sisi lain, terdapat hubungan positif yang signifikan, antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif keluarga. Keluarga bisa meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan, karena kesejahteraan dalam pendekatan subjektif, diukur dari tingkat kebahagiaan dan kepuasan keluarga sendiri, bukan dari pihak lain.

Berbagai diskusi dan hasil penelitian telah memperlihatkan bahwa komunikasi keluarga memegang peranan penting pada *family wellbeing*. Meskipun demikian, tidak semua bentuk komunikasi bisa mendukung pengembangannya. Untuk meningkatkan dan mencapai *family wellbeing* yang optimal, perlu ditekankan komunikasi keluarga yang:

1. *terbuka*, memungkinkan setiap anggota untuk mengungkapkan ide, gagasan dan perasaan tanpa interaksi yang terlalu hierarkis, menjadikannya sebagai bagian dari rutinitas dan tidak terbatas pada topik-topik tertentu saja,
2. *berorientasi percakapan*, yang memungkinkan diskusi dan pertukaran ide, pendapat dalam berbagi dan mengambil keputusan,
3. *memberi landasan pada proses simbolik transaksional*, dalam membangun dan menafsirkan makna dengan berbagai symbol yang dipahami bersama, dan dapat mendorong keluarga untuk bertumbuh (*grow*) secara positif,
4. *nonkonfrontatif*, menjaga hubungan antar pribadi, kepercayaan dan keintiman antar anggota keluarga,
5. *supportif*, berdasar pada hubungan yang saling menguntungkan (secara fisik, informasional dan psiko-sosio-emosional), tidak berdasar pada kompetisi satu sama lain, baik dalam pengasuhan atau hubungan persaudaraan, sehingga tercipta faktor protektif yang memperkecil munculnya masalah dalam keluarga,
6. *menyediakan banyak waktu bersama*, sehingga setiap anggota keluarga semakin saling mengenal dan saling memahami, membentuk ikatan dan keintiman keluarga yang positif, serta,
7. *memanfaatkan teknologi komunikasi secara positif dan produktif*, dengan kemampuan untuk meminimalisir batasan waktu dan jarak dalam menciptakan kebersamaan, walau tidak secara fisik berkumpul dalam satu tempat, dengan menggunakan multi media dan menyesuaikan kebaruan yang terus muncul.

Semua karakteristik komunikasi tersebut mengarah pada dukungan pencapaian kesehatan, keharmonisan dan kebahagiaan yang penuh makna, baik bagi setiap anggota keluarga, atau keluarga secara keseluruhan.

Penutup

Era yang terus berkembang pesat dalam balutan teknologi, dan semakin tak terbatas teritori karena globalisasi, tidak pernah mengikis pentingnya komunikasi positif-efektif dalam keluarga. Keluarga harus tetap memilih menjadi tuan bagi teknologi informasi, untuk mengembangkan komunikasi yang terus membuat keluarga bertumbuh. *Family well-being*, sebagai bentuk kebahagiaan yang sesungguhnya (*authentic happiness*) membutuhkan komunikasi keluarga, dalam mewujudkan dan berbagi emosi positif (*Positive Emotion*) dalam keluarga, mengalir dalam keterikatan keluarga (*Engagement*), menjalin hubungan sosial dan keintiman keluarga (*Relationships*), menyatukan dan menemukan makna bersama (*Meaning*) dan mendapatkan kebanggaan saat bersama mencapai tujuan keluarga (*Accomplishment*). Keluarga tidak hanya menjadi tempat berkembangnya emosi dan karakter positif, tapi menjadi institusi positif yang didalamnya terus berlangsung pembelajaran efektif penuh produktifitas dan kreatifitas, dengan relasi yang kental dengan perilaku prososial, dan luaran positif yang berjalan selaras dengan kesehatan dan harapan hidup bersama.

Daftar Pustaka

- Arestedt, L., Persson, C., & Benzein, E. (2014). Living as a family in the midst of chronic illness. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 28, 29-37. doi:10.1111/scs.12023
- Bacigalupe, G., & Lambe, S. (2011). Virtualizing intimacy: Information communication technologies and transnational families in therapy. *Family Process*, 50, 12-26. doi: 10.1111/j.1545-5300.2010.01343.x.
- Broberg, M. (2012). Young children's well-being in Finnish stepfamilies. *Early Child Development & Care*, 182, 401-415.
- Carvalho, J., Francisco, R. & Relvas, A.P. (2015) Family functioning and information and communication technologies: How do they relate? A literature review. *Computers in Human Behavior*, 45, 99-108.
- Chan S. S., Viswanath K, Au DW, Ma CM, Lam W. W., & Fielding, R., (2011). Hong Kong Chinese community leaders' perspectives on family health, happiness and harmony: a qualitative study. *Health Educ Res*, 26, 664-74. doi:10.1093/her/cyr026
- Correa, T., Hinsley, A., & Zúñiga, H. (2010). Who interacts on the web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26, 247-253. doi:10.1016/j.chb.2009.09.003

- Fahey, T., Keilthy, P., & Polek, E. (2012). *Family relationships and family well-being: a study of the families of nine year-olds in Ireland*. Dublin: University College Dublin and the Family Support Agency.
- Guilamo-Ramos, V., Jaccard, J., Dittus, P., & Bouris, A. M. (2006). Parental expertise, trustworthiness, and accessibility: Parent-adolescent communication and adolescent risk behavior. *Journal of Marriage & Family*, 68, 1229–1246.
- Goldberg-Looney, L. D., Sanchez-SanSegundo, M., Ferrer-Cascales, R., Smith, E. R., Albaladejo-Blazquez, N., & Perrin, P. B. (2015). Adolescent drinking in Spain: Family relationship quality, rules, communication, and behaviors. *Children and Youth Services Review*, 58, 236–243.
- Helliwell, J., & Wang, S. (2010). *Trust and well-being*. Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research Working Paper 15911.
- Hertlein, K. M. (2012). Digital dwelling: Technology in couple and family relationships. *Family Relations*, 61, 374–387. doi:0.1111/j.17413729.2012.00702.x.
- Huisman, S., Catapano, S., & Edwards, A. (2012). The impact of technology on families. *International Journal of Education and Psychology in the Community*, 2, 44–62.
- Kaakinen, J. R., & Denham, S. (2014). Families living with chronic illness. Dalam J. R. Kaakinen, D. P. Coehlo, R. Steele, A. Tabacco, & S. Hanson (Eds.), *Family health care nursing: Theory, practice, and research*. (5th ed.). (pp. 237-276). Philadelphia, PA: F.A. Davis.
- Karakas, F., Lee, D. M., MacDermid, S. M. (2004). A qualitative investigation into the meaning of family well-being from the perspective of parttime professionals. *Equal Oppor Int.*, 23, 57–77. doi:10.1108/02610150410787855
- Koerner, A. F., & Schrod, P. (2014). An Introduction to the Special Issue on Family communication patterns theory. *Journal of Family Communication*, 14, 1–15. doi:10.1080/15267431.2013.857328.
- Lam W. W., Fielding, R., McDowell, I., Johnston, J., Chan, S., Leung G. M., et al. (2012). Perspectives on family health, happiness and harmony (3H) among Hong Kong Chinese people: a qualitative study. *Health Educ Res* 27,767–79. doi:10.1093/her/cys087
- Luk, J. W., Farhat, T., Iannotti, R. J., & Simons-Morton, B. G. (2010). Parent-child communication and substance use among adolescents: Do

- father and mother communication play a different role for sons and daughters? *Addictive Behaviors*, 35, 426–431.
- Muladsih, O.R., Muflikhati, I. & Herawati, T. (2011). Pola komunikasi, pengambilan keputusan dan kesejahteraan keluarga jarak jauh: Kasus pada keluarga mahasiswa pascasarjana. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 4, 121-129. doi:10.24156/jikk.2011.4.2.121
- Murray, P. (2011) *Developing family leadership*. Sheffield: The Centre for Welfare Reform.
- Na'imah, T (2013) Family well-being dan aplikasi dalam optimalisasi tumbuh kembang anak: Kajian berdasarkan the tower hamlets family well-being model. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Noh, C.H.C., Yusoff, F. & Hasim, M.S. (2013) Communication patterns of Malay families in Terengganu, Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 102, 635 – 642.
- Pinquart M, & Sörensen S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. *Psychol Aging*, 15, 187 - 224. doi:10.1037/0882-7974.15.2.187.
- Rogers, A. A., Ha, T., Stormshak, E. A., & Dishion, T. J. (2015). Quality of parent–adolescent conversations about sex and adolescent sexual behavior: An observational study. *Journal of Adolescent Health*, 57, 174–178.
- Rompaey, V.V., Roe, K. & Struys, K. (2002). Children's Influence on Internet Access at Home: Adoption and use in the family context. *Inf. Commun. Soc*, 5, 189–206.
- Ryan, S. M., Jorm, A. F., & Lubman, D. I. (2010). Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: A systematic review of longitudinal studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44, 774–783.
- Samek D. R. & Rueter M. A. (2011) Associations between family communication patterns, sibling closeness, and adoptive status. *Journal of Marriage and Family*, 73, 1015–1031. doi:10.1111/j.1741-3737.2011.00865.x
- Schoon I, Cheng H, Jones E, & Maughan B. (2013) *Wellbeing of children: Early influences*. London: Institute of Education.

- Schrodt, P., Ledbetter, A. M., Jernberg, K. A., Larson, L., Brown, N., & Glonek, K. (2009). Family communication patterns as mediators of communication competence in the parent-child relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26, 853–874. doi:10.1177/026540750934564
- Schrodt, P. & Shimkowsky, J.R. (2017). Family communication patterns and perceptions of coparental communication. *Communication Reports*, 30(1), 39–50. DOI: 10.1080/08934215.2015.1111400
- Schrodt, P., Witt, P.L. & Messersmith, A.S. (2008) A meta-analytical review of family communication patterns and their associations with information processing, behavioral, and psychosocial outcomes. *Communication Monographs*, 75, 248–269, doi: 10.1080/03637750802256318
- Stafford, L. (2005). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Stafford, L., & Hillyer, J. D. (2012). Information and communication technologies in personal relationships. *Review of Communication*, 12, 290–312. doi: 10.1080/15358593.2012.685951.
- Thiyagarajan, A., Bagavandas, M. & Kosalram, K. (2019) Assessing the role of family well-being on the quality of life of Indian children with thalassemia, *BMC Pediatrics* 19(100) <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1466-y>
- Tobler, A. L., & Komro, K. A. (2010). Trajectories of parental monitoring and communication and effects on drug use among urban young adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 46, 560–568.
- Uphoff, E. P., Pickett, K., Cabieses, B., Small, N., & Wright, J. (2013). A systematic review of the relationships between social capital and socioeconomic inequalities in health: A contribution to understanding the psychosocial pathway of health inequalities. *International Journal for Equity in Health*, 12, 1–12. doi:10.1186/1475-9276-12-54.
- Ward, P. J., Zabriskie, R. B., Allen, L. R., & Barcelona, R. J. (2011). Positive youth development within a family leisure context: Youth perspectives of family outcomes. *New Directions for Youth Development*, 130, 29–42. doi:10.1002/yd.395.
- West, R. & Turner, L. H. (2010). *Introducing communication theory, analysis and application*, New York, NY: The McGraw-Hill Companies Inc.

- Williams, A. L., & Merten, M. J. (2011). iFamily: Internet and social media technology in the family context. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 40, 150–170. doi:0.1111/j.1552-3934.2011.02101.x.
- Wollny, I., Apps, J., Henricson, C. (2010). *Can government measure family well-being? A literature review*. London: Family & Parenting Institute.
- Zhong, B. (2013). From smartphones to iPad: Power users' disposition toward mobile media devices. *Computers in Human Behavior*, 29, 1742–1748. doi:10.1016/j.chb.2013.02.016.
- Ziegert, K. (2011). Maintaining families' well-being in everyday life. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 6, 1-5. doi: 10.3402/qhw.v6i2.7206
- Zuna, N., Summers, J.A, Turnbull, A.P., Hu, X., & Xu, S. (2010). Theorizing about family quality of life. Dalam R. Kober (Ed.), *Enhancing the quality of life of people with intellectual disabilities: From theory to practice* (pp. 241-278). New York, NY: Springer.

Harmonis dalam Keluarga Di Era 5.0

Nailul Fauziah

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

nailul_f@yahoo.com

Pendahuluan

Perkembangan dan perubahan dalam bidang industri dan teknologi saat ini menjadi semakin maju seiring dengan perubahan zaman. Sebagaimana kita ketahui bahwa, masyarakat telah mengalami tahapan-tahapan yang terjadi dalam kehidupan dimulai dari masyarakat 1.0 merupakan masyarakat yang menjalani kehidupannya dengan berburu. Masyarakat 2.0 merupakan masyarakat yang mulai terbentuk melalui budidaya pertanian serta peningkatan organisasi. Masyarakat 3.0 pada masa ini masyarakat mulai mengenal industrialisasi dan mulai berkembang dengan menghasilkan berbagai macam produksi. Masyarakat 4.0 adalah masyarakat informasi yang mulai menyadari peningkatan nilai tambah dengan mengembangkan aset jaringan informasi.

Pada saat ini, kita sedang berada di era baru di mana teknologi digital seperti *Internet of Things (IoT)*, *Artificial Intelligence (AI)*/kecerdasan buatan dan robotika telah membawa perubahan yang signifikan pada masyarakat sehingga menjadikan lingkungan dan nilai-nilai dalam masyarakat menjadi lebih beragam dan kompleks. Sebagaimana yang telah kita ketahui saat ini, perkembangan tersebut telah membawa perubahan yang sangat besar dalam kehidupan.

Berbagai pandangan serta konsep mengenai kemajuan teknologi saat ini banyak diperbincangkan, apalagi setelah munculnya Revolusi Industri 4.0 yang banyak memunculkan pandangan bahwa, pekerjaan manusia akan tergantikan oleh teknologi yang semakin pintar. Sekarang ini, telah banyak pembahasan mengenai Revolusi Industri 4.0 yang dikatakan bahwa teknologi memiliki peranan yang sangat penting dalam bidang industri maupun berbagai aktivitas lain. Bagaimana tidak? Melalui teknologi, kita menjadi lebih mudah dalam melakukan berbagai hal serta menjadikan waktu lebih efektif dan efisien.

Perubahan mengenai transformasi digital akan membawa nilai-nilai baru serta memberikan kebijakan baru dalam bidang industri di berbagai negara. Kehadiran revolusi industri 4.0 tersebut tentunya tidak semuanya

berdampak baik bagi kehidupan saat ini. Untuk menghadapi tren tersebut, maka hadir sebuah konsep tahapan ke-5 yaitu "Era Society 5.0" yang merupakan rencana dasar Sains dan Teknologi yang telah dinyatakan oleh Jepang. Munculnya konsep baru mengenai Era Society 5.0 juga merupakan salah satu upaya untuk mengatasi tantangan yang nantinya akan dihadapi oleh berbagai negara di dunia.

Jepang menyatakan bahwa dunia saat ini akan memasuki Era Society 5.0, di mana bukan lagi teknologi yang menguasai manusia namun manusia yang menguasai teknologi. Pada Era Society 5.0, dikatakan bahwa manusia berada pada pusat peradaban di mana mereka akan tetap eksis ditengah-tengah perkembangan teknologi saat ini dan dapat menjalani kehidupan sepenuhnya (Fukuyama, 2018)

Era Society 5.0 yang berpusat pada manusia (*human-centered*) dan berbasis teknologi menjadi suatu kearifan baru yang muaranya peningkatan kemampuan manusia untuk membuka peluang bagi kemanusiaan demi terwujudnya kehidupan yang bermakna. Sentuhan humanism didalam konsep Society 5.0 akan menjadi modal dasar untuk diterima oleh masyarakat dunia. Konsep Society 5.0 didasari akan berkurangnya penduduk usia/ tenaga kerja produktif berbanding dengan usia lansia yang bertambah, sehingga semakin disadari tanpa bantuan digital akan sulit melayani kebutuhan manusia, mengingat jumlah usia/tenaga produktif yang semakin berkurang. Hal ini bisa dilakukan dengan memanfaatkan *internet of things, big data, artificial intelligence, robot, dan sharing economy plus* berfokus pada humanisme.

Apa yang terjadi akibat perubahan zaman dan teknologi tersebut? Banyak, mulai dari perubahan perilaku individu, keluarga sampai pada kehidupan masyarakat. Keluarga merupakan lingkungan terpenting bagi individu untuk mendidik, menyaring, mengontrol semua yang harus dilakukan oleh anak-anak sebagai generasi penerus bangsa nantinya. Lingkungan sosial keluarga di era globalisasi saat ini, cenderung menggunakan teknologi sebagai alat penunjang kegiatan sehari-hari. Seperti menggunakan smartphone yang terkoneksi dengan internet untuk berkomunikasi antar anggota keluarga dengan media sosial (WhatsApp, Line, Instagram, Facebook) dan untuk mengakses informasi terbaru yang ada dari seluruh belahan dunia. Dengan demikian karakter dari keluarga saat ini lebih dikenal dengan Keluarga Generasi Millenial. Keluarga Generasi Millenial merupakan keluarga yang terdiri dari generasi individu yang lahir

antara tahun 1977 s/d tahun 1994. Selain itu generasi millennial memiliki kepercayaan diri, rasa toleransi dan keterbukaan yang tinggi terhadap perubahan seiring dengan adanya perkembangan teknologi (Kilber, 2014).

Pola kehidupan keluarga yang berubah karena adanya kemudahan mengakses informasi dalam penggunaan teknologi menimbulkan tantangan hidup yang semakin berat dalam kehidupan berkeluarga seperti adanya informasi dunia pornografi dan tindak kriminal yang mudah diakses dan dikhawatirkan dapat di tiru dan memengaruhi perkembangan psikologis anggota keluarga (Rahardian, 2015).

“Di era globalisasi, anak-anak dengan mudah terhubung ke seluruh dunia secara *online*. Mereka pun memiliki kesempatan luas untuk mendapatkan informasi. Meski begitu, mereka dihadapkan dengan ancaman semakin banyak kompetitor ketika mereka bekerja misalnya,” kata Psikolog Ratih Ibrahim dalam acara *Jiwasraya Kid’s Arts Competition* di Jakarta Marketing Week 2016 di Jakarta, Minggu (15/4/2016).

Selain itu, adanya cyberbullying juga dapat membuat anggota keluarga menjadi stress karena mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan di media sosial sehingga dapat memengaruhi pola interaksi dalam keluarga, serta adanya beragam aplikasi media sosial dan game online dalam keluarga juga dapat mengganggu pola interaksi dan komunikasi dalam keluarga karena masing-masing anggota keluarga hanya terfokus pada peran dirinya yang aktif untuk mengakses media sosial atau game online sehingga dapat menyebabkan salah pengertian atau salah persepsi antar anggota keluarga (Rahayu, 2012). Oleh karena itu suatu keluarga perlu mempertahankan nilai dan fungsi keluarga yang menjadi indicator ketahanan psikologis suatu keluarga (keharmonisan keluarga).

Revolusi Industri generasi empat tidak hanya menyediakan peluang, tetapi juga tantangan bagi generasi milineal. Tantangan yang terdekat berasal dari anggota keluarga khususnya orangtua (Wahyu, 2012). Banyak orangtua yang kurang mengetahui dan memahami bagaimana cara mendidik anak. Keadaan ini semakin kompleks dengan fakta yang menyebutkan bahwa di era ini memasuki Revolusi Industri 4.0. Dengan adanya Revolusi Industri 4.0 menandakan adanya pengaruh globalisasi saat ini diantaranya semakin mudahnya masyarakat mendapatkan informasi dari berbagai belahan dunia sebagai akibat dari perkembangan teknologi yang begitu pesat. Hal Ini membawa pengaruh positif maupun pengaruh negatif khususnya dalam ranah pendidikan keluarga (Lalo, 2018).

Tantangan tersendiri bagi dunia psikologi untuk terus mencari jalan keluar dari tantangan yang ada, terutama dalam menjaga keluarga tetap harmonis.

Makna Keharmonisan Keluarga

Kata harmoni setidaknya dikenal oleh masyarakat awam dalam bidang seni dan budaya, khususnya music, paling banyak referensi dengan kata kunci harmoni akan ditemukan. Harmoni dalam seni memiliki makna ilmu untuk menyusun dan menyambung nada-nada, dengan kata lain paduan nada, yaitu paduan bunyi nyanyian atau permainan music secara serentak. Untuk memahaminya membutuhkan latihan dan praktek langsung dan secara terus menerus (Utami, 2010).

Perbedaan makna harmoni ditemukan dalam setting budaya Jawa, harmoni adalah, konsep keselarasan yang sebenarnya tidak begitu nampak secara nyata dalam perilaku hidup sehari-hari masyarakat Jawa (metafisis). Namun, menjiwai seluruh dinamika masyarakat Jawa. Bagikan sebuah titik yang dari padanya menyinari segala proses dinamika atau tindakan masyarakat Jawa semua. Lebih dalam bisa kita katakan bahwa keselarasan merupakan inti dari seluruh budaya Jawa. Hal ini ditegaskan lebih ditegaskan oleh Mulder dalam bukunya *Kebatinan Dan Hidup sehari-hari Orang Jawa* bahwa cita-cita masyarakat Jawa pada hakekatnya adalah masyarakat yang harmonis (Mulder, 1983).

Bagi orang Jawa, keselarasan sosial atau keharmonisan merupakan sebuah rangkaian besar agar terjadinya kesejahteraan hidup bersama. Karena kesejahteraan terikat secara mutlak pada keselarasan sosial, antara sesama yang Ilahi, alam dan sesama manusia. Dengan demikian menjadi jelaslah peran penting dari keselarasan sosial.

Dalam memahami konsep keselarasan kita akan berangkat dari dua nilai yang sangat dijunjung tinggi oleh masyarakat Jawa. Nilai-nilai tersebut adalah rukun dan rasa hormat. Kedua nilai inilah yang sangat dijunjung tinggi oleh masyarakat Jawa dalam dinamika hidup sehari-hari. Lebih kontekstual lagi dengan tema keselarasan adalah bahwa dalam kedua nilai inilah konsep keselarasan dibahas dengan jelas. Menurut Geertz (1985), prinsip rukun dan hormat dalam masyarakat Jawa merupakan kaidah dasar yang paling menentukan dalam pola hidup masyarakat Jawa.

Pertama, nilai rukun. Masyarakat Jawa memegang teguh bahwa rukun merupakan sebuah kondisi untuk mempertahankan kondisi masyarakat yang harmonis, tentram, aman, dan tanpa perselisihan.

Masyarakat Jawa berusaha sebisa mungkin menjaga kerukunan dalam lingkungannya. Berusaha bagaimana terjadinya keharmonisan dalam masyarakat luas. Perlu menjadi catatan penting bahwa individu dipandang tidak terlalu penting dalam kedudukan sosial. Individu harus selalu berusaha mementingkan sosial yang lebih luas dan bukan pribadinya sendiri. Setiap pribadi dituntut sikap untuk tidak mengacaukan keseimbangan sosial demi ambisi atau kepentingannya pribadi. Selain itu juga dituntutlah sebuah sikap yang sering disebut *nrimo* dalam setiap masyarakat Jawa. Dalam artian setiap individu harus punya sikap pasrah terhadap sebuah kekuatan yang lebih tinggi, menyadari bahwa hidupnya adalah bagian dari masyarakat luas (Mulder, 1983).

Kerukunan dengan alam dan lingkungan masyarakat oleh masyarakat Jawa dipandang mampu membawa ketenteraman, kenyamanan, dan kedamaian hidup. Inti prinsip kerukunan adalah tuntutan untuk mencegah segala kelakuan yang bisa menimbulkan konflik terbuka (Suseno, 2018). Dengan demikian akan mampu mewujudkan kesejahteraan bersama dalam dinamika hidup sehari-hari. Secara sederhana, indikator kerukunan adalah ketika semua pihak dalam kelompok berdamai satu sama lain.

Kedua, rasa hormat. Nilai ini berkaitan erat dalam hubungannya dengan orang lain, dengan kata lain mencakup relasi sosial. Lebih dalam, bahwa dalam masyarakat Jawa terdapat sebuah hirarki yang membatasi mereka untuk bersikap kepada orang lain. Prinsip hormat berhubungan erat dengan masyarakat yang teratur secara hirarkis. Misalnya, hubungan antara orangtua-anak dan antar teman sebaya. Dalam masyarakat Jawa hal tersebut telah terungkap jelas melalui bahasa yang mereka gunakan untuk menyebut atau berbicara dengan orang yang lebih tua.

Langkah pertama yang harus dilakukan oleh masyarakat Jawa dalam mengembangkan sikap hormat ini adalah mempunyai kesadaran akan kedudukan sosialnya. Masyarakat Jawa sejak dini telah menanamkan kesadaran akan kedudukan sosial ini kepada anak-anaknya. Penanaman kesadaran ini terungkap secara langsung dalam beberapa bentuk sikap, yaitu *wedi*, *isin*, dan *sungkan*. Sikap *wedi* yang berarti takut pertama-tama ditanamkan untuk orang-orang yang harus dihormati. Selanjutnya sikap *isin* berarti malu adalah langkah pertama ke arah kepribadian Jawa yang matang (Suseno, 2018). Sikap *isin* ini berarti malu terhadap kesalahan, malu jika tidak menghormati orang yang pantas dihormati, dan sebagainya. Kemudian sikap *sungkan* yang sebenarnya erat sekali dengan sikap

malu, *sungkan* mempunyai makna yang lebih positif. *Wedi, isin*, dan *sungkan* merupakan sebuah sikap yang berkesinambungan yang mempunyai fungsi sosial untuk mendukung psikologis terhadap tuntutan-tuntutan prinsip hormat.

Budaya China, juga mengembangkan konsep harmoni. Selaras dengan alam merupakan tema dasar dari Taoisme. Manifestasi besar Tao adalah alam semesta di mana segala sesuatu mempunyai cara, norma dan ritme. Untuk menjadi selaras dengan Tao, diperlukan keselarasan atau harmoni di dalam diri dan dengan segala makhluk. Keselarasan dengan alam terlihat dalam arsitektur dan lukisan oriental di mana kuil tradisional, rumah-rumah, bangunan-bangunan berdiri di atas tanah, di bawah pohon, dan membaur dengan lingkungannya. Dalam lukisan pun, subjek favorit adalah alam.

Oleh karena itu, kesatuan dengan alam dan harmoni dengan alam adalah rahasia keseimbangan dan ketenangan yang tercermin dalam cara hidup orang Timur. Kemanusiaan akan mulai mengalami konsekuensi yang menyedihkan jika alam mulai dirusak karena alam merupakan bagian integral dari kehidupan manusia.

Hidup ideal Timur adalah hidup yang sederhana, tentram, meminimalisir kebutuhan hidup dan memberi perhatian penuh pada pekerjaan yang disenangi. Ciri hidup seperti ini, menandakan kedekatan dengan alam sebagai sumber segala sesuatu, menekankan persahabatan atau kekeluargaan daripada memiliki kekayaan.

Keharmonisan, secara terminologi berasal dari kata harmonis yang berarti serasi dan selaras (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2020). Keharmonisan keluarga berasal dari dua suku kata, yaitu keharmonisan dan keluarga. Keharmonisan berasal dari kata harmonis yang berarti hal (keadaan) selaras atau serasi, keselarasan, keserasian.

Bagaimana harmoni dalam konteks keluarga? Inti dari konsep keselarasan atau keharmonisan dalam budaya Jawa memiliki makna yang sama ketika kata harmoni digunakan dalam konteks keluarga, keduanya merupakan inti dari sebuah relasi yang baik dengan konteks pada nada untuk di bidang musik, dan hubungan kemasyarakatan dalam bidang sosial, serta relasi keluarga dalam bidang psikologi keluarga.

Polanya inti dari harmoni pada musik adalah adanya aspek yang harus dipelajari secara terus menerus, dijaga kekonsistensianya secara terus menerus dan membutuhkan praktek langsung. Begitu pula dalam budaya

Jawa, keselarasan butuh untuk dijaga secara terus menerus dan harus dipraktekkan secara langsung. Bahkan dalam budaya Jawa, dalam hidup bermasyarakat, dua poin penting keselarasan (rukun dan hormat, *wedi*, *isin* dan *sungkan*) tersebutlah yang menjadi inti untuk mencapai kebahagiaan bermasyarakat. Psikologi keluarga juga merujuk pada konsep dasar yang harus dijaga terus menerus dalam interaksi dalam anggota keluarga.

Namun, aplikasi dalam konteks keluarga, konsep harmoni tersebut (hormat dan rukun: *wedi*, *isin*, *sungkan*) menjadi berkembang maknanya. Bahwa secara basic/pondasi, rukun dan hormat tersebut adalah wajib, namun perkembangan temuan saat ini, perkembangan zaman, teknologi, maka makna rukun dan hormat tersebut mulai mengalami perubahan makna. Konteks hormat dan rukun dalam keluarga *extended* (keluarga besar) masih dipegang oleh masyarakat dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, meskipun mengalami perubahan nilai, bahkan meluntur. Rasa hormat pada orangtua sudah tidak seperti jaman dahulu misalnya. Sedangkan konteks hormat dan rukun (*wedi*, *isin*, dan *sungkan*) juga mulai memudar dalam era saat ini, berganti dengan adanya kedekatan emosi antar anggota keluarga, saling terbuka dan ekspresif memegang perannya kunci dalam membentuk keharmonisan dalam sebuah keluarga, bukan lagi konteks rukun dan hormat seperti dalam budaya Jawa asal.

Keharmonisan Keluarga

Menurut beberapa tokoh, makna keharmonisan keluarga adalah suatu keadaan keluarga yang utuh dan bahagia, didalamnya ada ikatan kekeluargaan yang memberikan rasa aman dan tentram bagi setiap anggotanya (Gunarsa, 2007).

Hawari (2010) menyatakan bahwa keharmonisan keluarga sesungguhnya terletak pada erat-tidaknya hubungan antar anggota keluarga, misalnya hubungan antara ayah dengan ibu, hubungan antara orangtua dengan anak, dan hubungan antar anak. Masing-masing anggota keluarga memiliki peran dalam menjaga keharmonisan hubungan satu sama lain. Menurut Defrain dan Stinnett (2003) ada enam aspek mengenai keharmonisan keluarga, yaitu:

1. Menciptakan kehidupan beragama.

Hal ini penting karena dalam agama terdapat nilai-nilai moral dan etika kehidupan. Berdasarkan beberapa penelitian ditemukan bahwa keluarga yang tidak religius yang penanaman komitmennya rendah

atau tanpa nilai agama sama sekali cenderung terjadi pertentangan konflik dan percekocokan dalam keluarga, dengan suasana yang seperti ini, maka anak akan merasa tidak betah di rumah dan kemungkinan besar anak akan mencari lingkungan lain yang dapat menerimanya.

2. Mempunyai waktu bersama keluarga

Keluarga selalu menyediakan waktu untuk bersama keluarganya, baik itu hanya sekedar berkumpul, makan bersama, menemani anak bermain dan mendengarkan masalah dan keluhan-keluhan anak, dalam kebersamaan ini anak akan merasa dirinya dibutuhkan dan diperhatikan oleh orangtuanya, sehingga anak akan betah tinggal di rumah.

3. Mempunyai komunikasi yang baik antar anggota keluarga

Remaja akan merasa aman apabila orangtuanya tampak rukun, karena kerukunan tersebut akan memberikan rasa aman dan ketenangan bagi anak, komunikasi yang baik dalam keluarga juga akan dapat membantu remaja untuk memecahkan permasalahan yang dihadapinya di luar rumah, dalam hal ini selain berperan sebagai orangtua, ibu dan ayah juga harus berperan sebagai teman, agar anak lebih leluasa dan terbuka dalam menyampaikan semua permasalahannya.

4. Saling menghargai antar sesama anggota keluarga

Keluarga memberikan tempat bagi setiap anggota keluarga untuk menghargai perubahan yang terjadi dan mengajarkan ketrampilan berinteraksi sedini mungkin pada anak dengan lingkungan yang lebih luas.

5. Kualitas dan kuantitas konflik yang minim.

Kualitas dan kuantitas konflik yang minim, jika dalam keluarga sering terjadi perselisihan dan pertengkaran maka suasana dalam keluarga tidak lagi menyenangkan. Dalam keluarga harmonis setiap anggota keluarga berusaha menyelesaikan masalah dengan kepala dingin dan mencari penyelesaian terbaik dari setiap permasalahan.

6. Adanya hubungan atau ikatan yang erat antar anggota keluarga

Hubungan yang erat antar anggota keluarga juga menentukan harmonisnya sebuah keluarga, apabila dalam suatu keluarga tidak memiliki hubungan yang erat maka antar anggota keluarga tidak ada lagi rasa saling memiliki dan rasa kebersamaan akan kurang. Hubungan yang erat antar anggota keluarga ini dapat diwujudkan dengan adanya

kebersamaan, komunikasi yang baik antar anggota keluarga dan saling menghargai.

Menurut Kovikondala, Stewart, Ni, Chan, dan Leung (2016) tokoh yang menciptakan alat ukur keharmonisan keluarga Keharmonisan (*Family Harmony Scale*), keharmonisan keluarga terdiri dari lima aspek, yaitu komunikasi, resolusi konflik, kesabaran, waktu bersama keluarga, serta identitas keluarga.

Beberapa riset menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga menunjukkan pentingnya keharmonisan keluarga sebagai penentu berbagai hal dalam kehidupan, seperti merupakan sumber dari kepribadian yang positif pada remaja (Handayani & Fauziah, 2016), meningkatkan motivasi belajar (Khadifa & Sugihen, 2018), meningkatkan spiritualitas (Herawati, Setyaningsih, & Herlambang, 2019) serta mengurangi kenakalan remaja (Saragih, & Winarsih, 2016). Artinya, riset-riset tersebut menunjukkan pentingnya keharmonisan keluarga karena berhubungan positif dengan variabel-variabel positif dan berhubungan negatif dengan variabel-variabel negatif.

Melihat pentingnya menciptakan harmoni dalam sebuah keluarga, maka Apapun tantangannya, tidak boleh ada kata tidak bisa harmonis dalam sebuah keluarga. Karena kebahagiaan keluarga adalah tujuan kita. Keluarga akan memunculkan generasi-generasi penerus peradaban manusia. Maka kita harus terus berpikir, bagaimana caranya tidak hanya bertahan, namun terus menerus bertahan dan bahagia. Untuk apa bertahan jika kita tidak bahagia? Keduanya bisa dicapai meskipun tantangan-tantangan zaman ada di depan mata. Keharmonisan keluarga dapat dicapai dengan semboyan dimulai dari pikiran, keinginan, *there is a will, there is a way*. Teori hanya menunjukkan *a way* (cara/pendekatan), bukan *a will* (tekad/keinginan). Harus bahagia, harus harmonis, maka pikiran tersebut akan menuntun kita menuju perilaku-perilaku yang *maintain* harmonis dalam rumah tangga. Posisi seorang psikolog hanya memberi saran, pandangan, namun pencipta pikiran adalah masing-masing pribadi manusia. Keinginan tersebut dalam psikologi keluarga disebut sebuah komitmen bersama. Kunci pertama dalam membangun keharmonisan sebuah keluarga adalah komitmen/tekad bersama seluruh anggota keluarga.

Bagaimana dinamika keluarga terjadi? Kapan naik dan kapan akan turun dalam sebuah keluarga? Jawabannya adalah sangat mungkin, berikut adalah faktor-faktor keharmonisan dalam keluarga. Faktor-faktor

keharmonisan dalam sebuah keluarga akan menuntun kita untuk mengenali lebih jauh keluarga kita, sehingga kita dapat mengantisipasi apabila ada sesuatu yang memicu permasalahan keluarga, atau bagaimana meningkatkan keharmonisan keluarga kita.

Penentuan ukuran kebahagiaan keluarga perlu diperhatikan faktor-faktor berikut:

1. Faktor kesejahteraan jiwa

Rendahnya frekuensi pertengkaran atau percekocokan di rumah, saling mengasihi dan saling membutuhkan serta saling tolong-menolong antara sesama anggota keluarga, kepuasan dalam pekerjaan dan pelajaran masing-masing, menjadi indikator-indikator jiwa yang bahagia, sejahtera dan sehat.

2. Faktor kesehatan fisik

Faktor ini tidak kalah penting dari faktor pertama karena jika anggota keluarga sering sakit maka akan berakibat banyaknya pengeluaran untuk dokter, obat-obatan dan rumah sakit, hal tersebut tentu akan mengurangi dan menghambat tercapainya kesejahteraan keluarga.

3. Faktor perimbangan antara pengeluaran uang dan penghasilan keluarga

Tidak semua keluarga beruntung dapat memperoleh penghasilan mencukupi. Masalahnya tidak lain adalah kurang mampunya keluarga-keluarga bersangkutan merencanakan hidupnya, sehingga pengeluaran-pengeluaran pun menjadi tidak terencana.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap keharmonisan keluarga adalah:

- a. Komunikasi interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau kelompok kecil dengan *feed back*, baik secara langsung maupun tidak langsung (Dewi & Sudhana, 2012). Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal. Salah satu tipe komunikasi interpersonal yang digunakan dalam berinteraksi pada pasangan suami istri adalah yang bersifat *diadik* yaitu melalui komunikasi dalam situasi lebih intim, lebih dalam dan personal. Komunikasi interpersonal yang terjalin antar suami istri berperan penting untuk menjaga kelangsungan berumah tangga. Apabila pasangan suami istri saling menunjukkan sikap yang positif terhadap pasangannya

maka komunikasi interpersonal dapat berjalan secara efektif. Terciptanya komunikasi efektif yang ditandai dengan adanya sikap terbuka, empati, saling mendukung, sikap positif, dan kesetaraan, antara pasangan suami istri membuat hubungan interpersonal menjadi baik sehingga dapat terwujud keharmonisan dalam pernikahan yang ditandai adanya saling mengerti, saling menerima, saling menghargai, saling percaya, dan saling mencintai (Dewi & Sudhana, 2012).

b. Kecerdasan spiritual

Kecerdasan spritual adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi dan memecahkan masalah yang berhubungan dengan nilai, batin, kejiwaan dan kemampuan potensial untuk menentukan makna, nilai, moral serta cinta terhadap kekuatan yang lebih besar dalam sesama makhluk hidup. Kecerdasan ini terutama berkaitan dengan abstraksi pada suatu hal di luar kekuatan manusia yaitu kekuatan penggerak kehidupan dan semesta dan dapat menempatkan diri dalam kehidupan yang lebih positif dengan penuh kebijaksanaan, kedamaian, dan kebahagiaan hakiki.

c. Nilai dalam pernikahan

Nilai-nilai yang dianut dalam perkawinan adalah sesuatu yang dihayati oleh pasangan mengenai apa yang baik, berharga, disukai, patut diusahakan, patut diperjuangkan dan dipertahankan dalam perkawinan. Nilai-nilai dalam perkawinan adalah bagian-bagian yang dianut dalam kehidupan perkawinan.

d. Pemaafan

Pemaafan adalah suatu solusi dari risiko logis antar pribadi. Ketidakmampuan untuk memaafkan atau dimaafkan akan menjadi sumber hancurnya suatu relasi, tak terlepas dari hubungan suami-istri yang tentunya akan mengarah kepada keretakan keluarga. Pasangan suami-istri yang memiliki sikap pemaaf kemungkinan besar akan memertahankan keutuhan keluarganya. Mereka menyadari bahwa manusia mudah melakukan kesalahan. Apabila diketahui bahwa salah satu pasangan melakukan kesalahan, maka pihak lain dengan usaha sangat kuat akan memaafkan pihak yang berbuat salah.

e. Penyesuaian perkawinan

Penyesuaian perkawinan adalah perubahan yang terjadi selama masa pernikahan antara suami istri untuk dapat memenuhi kebutuhan, keinginan, dan harapan masing-masing pihak, serta untuk menyelesaikan masalah yang ada, sehingga kedua belah pihak

merasakan kepuasan. Penyesuaian perkawinan berarti adanya saling pengertian antara suami-istri dalam menyatakan perbedaan-perbedaan di antara suami-istri dengan melakukan hal-hal yang dapat menambah kepuasan supaya tercapai hubungan keluarga yang harmonis.

Berdasarkan uraian mengenai faktor-faktor dalam keharmonisan keluarga yang sudah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan determinan dalam keharmonisan keluarga terdiri dari komunikasi interpersonal, kecerdasan spiritual, nilai dalam pernikahan, pemaafan, penyesuaian perkawinan, fisik, dan ekonomi.

Tetap Harmonis dalam Keluarga di Era Society 5.0

Uraian tentang berbagai tantangan tersebut di atas, beberapa hal yang harus dihadapi oleh keluarga akibat adanya perubahan zaman dan teknologi, serta pentingnya keharmonisan dalam sebuah keluarga, perlu mendapat respon tentang bagaimana cara kita tetap menjaga keharmonisan dalam sebuah keluarga?

Nampaknya, berdasarkan teori yang telah di uraikan di atas, dapat kita wujudkan dengan tetap berpedoman sebagai pijakan, namun dengan konteks penerapan yang berbeda, maka masing-masing aspek bisa diterapkan dengan cara-cara yang mengikuti zaman seperti sekarang. Kita akan dapat coba mengurai, apa saja yang harus kita lakukan. Berdasarkan enam aspek mengenai keharmonisan keluarga, yaitu:

1. Menciptakan kehidupan spiritualitas.

Budaya Indonesia sangat mementingkan nilai spiritualitas. peran keluarga secara spiritual harus mampu mendidik anak-anak sesuai dengan nilai-nilai moral dan social. Peran/ fungsi di setiap keluarga terdapat nilai-nilai moral (moral values) yang harus diterapkan oleh keluarga. Contoh aplikasinya misalnya, mengucapkan salam ketika chat dengan anggota keluarga, menyampaikan rasa empati pada orang lain melalui berbagai emot. Bahkan nilai moral bisa disampaikan dalam menonton sebuah video tentang menolong, empati, simpati, dan lain-lain, dan lebih bisa diterima oleh anak-anak dibanding dengan install melalui ceramah, dll. Kesiapan orangtua dalam menggunakan teknologi dituntut untuk tetap mengedepankan nilai-nilai moral spiritual pada anak.

2. Mempunyai waktu bersama keluarga

Hal yang mutlak harus tetap dilakukan adalah adanya kebersamaan menghabiskan waktu. Kemajuan teknologi, pekerjaan, kegiatan masing-

masing anggota keluarga menjadikan kegiatan bertatap muka secara langsung berkurang. Saat ini banyak gerakan yang bisa dilakukan untuk dapat mewujudkan menghabiskan waktu bersama, misalnya kembali ke meja makan, dengan sarapan atau makan malam bersama. Membicarakan segala hal ringan dapat mencairkan suasana dan kedekatan antar anggota keluarga. Kegiatan lain adalah gerakan 1821, di mana adanya perjanjian antar anggota keluarga menonaktifkan segala gadget dari pukul 18.00 sampai dengan 21.00. Komitmen, konsistensi, komunikasi antar anggota keluarga sangat dibutuhkan untuk mewujudkan aspek memiliki waktu bersama keluarga.

3. Mempunyai komunikasi yang baik antar anggota keluarga

Saat ini, pola komunikasi anak-anak jaman generasi X, Y, dan Z memiliki perbedaan pola komunikasi. Perbedaan penyampaian pesan ini mutlak harus dipahami oleh masing-masing generasi agar tidak terjadi perbedaan persepsi. Sekali lagi, fungsi teknologi memegang peranan penting untuk mewujudkannya. Pelatihan berbasis teknologi dengan konten komunikasi yang kembali ke makna harmonis di awal, yaitu hormat, sopan, isin, welas, asih sangat dibutuhkan untuk tetap mempertahankan komunikasi yang baik antar anggota keluarga.

4. Saling menghargai antar sesama anggota keluarga

Teknologi memiliki dua mata pisau yang berseberangan, bisa memudahkan dan bisa menyulitkan, dapat menghambat dan dapat pula mempercepat. Begitupun aplikasi dalam saling menghargai sesama anggota keluarga, melalui keluarga, bisa kita terapkan gerakan pujian terhadap sesama anggota keluarga. Orang tua pada anak. Jarak yang jauh tidak menghalangi hal tersebut dilakukan karena apa dasarnya manusia menyukai pujian. Melalui banyak cara pujian dapat langsung disampaikan dalam era saat ini, dan sangat memengaruhi emosi manusia.

5. Kualitas dan kuantitas konflik yang minim

Kualitas dan kuantitas konflik yang minim, jika dalam keluarga sering terjadi perselisihan dan pertengkaran maka suasana dalam keluarga tidak lagi menyenangkan. Dalam keluarga harmonis setiap anggota keluarga berusaha menyelesaikan masalah dengan kepala dingin dan mencari penyelesaian terbaik dari setiap permasalahan.

6. Adanya hubungan atau ikatan yang erat antar anggota keluarga

Gaya kehidupan yang berjauhan (Long Distance Marriage) juga bukan

suatu alasan bagi anggota keluarga untuk kehilangan kedekatan antar anggota keluarga. Adanya keinginan, komitmen yang kuat untuk saling memahami antar anggota keluarga sangat dibutuhkan untuk mewujudkan rasa ini. Sehingga yang dirasakan adalah kita akan kembali pada keluarga, tempat yang pasti akan menerima kita, apapun kondisi kita, sebagai tempat ternyaman dalam kehidupan.

Simpulan

Pertama, keharmonisan dalam sebuah keluarga adalah tujuan penting masyarakat berkeluarga. Komitmen/keinginan/tekad menjadi pondasi awal untuk membentuk keharmonisan dalam sebuah keluarga. *Kedua*, uraian tentang aspek-aspek yang membentuk keharmonisan keluarga dapat dijadikan rujukan untuk mengukur bagaimana kondisi keluarga kita dalam interaksi dengan anggota keluarga. Enam aspek menurut Stinnet and De Frain yaitu spiritualitas; konflik yang minimal; komunikasi yang baik; kedekatan emosi; memiliki waktu kebersamaan dalam keluarga; menghargai antar anggota keluarga dan lima aspek menurut Kovikondala, yaitu komunikasi; resolusi konflik; kesabaran; identitas keluarga; serta waktu bersama keluarga. Pendekatan-pendekatan tersebut dapat menjadi *rujukan* dalam mengukur sekaligus *tujuan* kita dalam sebuah keluarga, yaitu harmonis dalam keluarga, apapun tantangan yang terjadi di depan kita.

Daftar Pustaka

- Defrain, J., & Stinnett. (2003). Family strength. Dalam J.J Ponzetti (ed.). *International Encyclopedia of Marriage and Family*. New York, NY: The Gale Group Inc.
- Dewi N.R. & Sudhana, H. (2013). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri Dengan Keharmonisan Dalam Pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1, 22-31.
- Fukuyama, M. (2018). Society 5.0: Aiming for a new human-centered society. *Japan Spotlight*, 1, 47-50.
- Geertz, H. (1985). *Keluarga jawa*. Yogyakarta: PT Grafiti Pers.
- Gunarsa, S. D. (2007). *Psikologi untuk keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Handayani, N., & Fauziah, N. (2016). Hubungan keharmonisan keluarga dengan kecerdasan emosional pada guru bersertifikasi sekolah menengah atas swasta berakreditasi A wilayah Semarang Barat. *Jurnal Empati*, 5, 408-412.

- Hawari, D. (2010). *Al-quran ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan mental*. Jakarta: Dana Bhakti Yasa.
- Herawati, N., Setyaningsih., & Herlambang, S. M. (2019). Peran dukungan keluarga dan keharmonisan perkawinan orangtua dalam pendidikan spiritual anak. *Jurnal Wacana*, 11, 213-221.
- Kavikondala, S., Stewart, S.M., Ni, M. Y., Chan, B.H., & Leung, G. M. (2016). Structure and validity of family harmony scale: An instrument for measuring harmony. *Psychological Assesment*, 28, 307-318.
- Khadifa, L., & Sugihen, B.T. (2018). Hubungan antara keharmonisan keluarga dan kehadiran belajar siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 3, 1-14.
- Kilber, J., Barclay, A., & Ohmer, D. (2014). Seven tips for managing generation Y. *Journal of Management Policy and Practice*, 15, 80-9.
- Lalo, K. (2018). Menciptakan generasi milenial berkarakter dengan pendidikan karakter guna menyongsong era globalisasi. *Jurnal Kepolisian*, 12, 68-75.
- Mulder, N. (1984). *Kebatinan dan hidup sehari-hari orang jawa*. Jakarta: Gramedia.
- Rahardian, A. (2015, Januari). *Peran-gender-dalam-keluarga-melalui-perspektif-kelasrelevan-atau-tidak*. Diunduh dari <http://www.suarakita.org>
- Rahayu, S. F. (2012). Cyberbullying sebagai dampak negatif penggunaan teknologi informasi. *Jurnal Sistem Informasi*, 8, 22-31.
- Suseno, F. M. (2018). *Etika dasar masalah-masalah pokok filsafat moral*. Yogyakarta: Kanisius
- Utami. (2010). Apa itu harmoni, bentuk, dan ekspresi dalam musik? Diunduh dari https://www.kompasiana.com/wahyu.sri_28/55005d05a33311bb74510acd/apa-itu-harmoni-bentuk-dan-ekspresi-dalam-musik
- Wahyu, W. (2012). Parenting di era milenial sebagai implementasi pendidikan karakter. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional "Strategi dan Implementasi Pendidikan Karakter pada Era Revolusi Industri 4.0"*. Yogyakarta: Universitas Mercubuana.
- Winarsih & Saragih, S. (2016). Keharmonisan keluarga, konformitas teman sebaya dan kenakalan remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5, 71 – 82.

BIODATA PENULIS

Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A. adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, dengan peminatan bidang sosial. Penulis lahir di Semarang pada 8 Agustus 1988. Setelah menamatkan sekolah di SMA 3 Semarang, kemudian berhasil menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Diponegoro dan S2 Magister Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan predikat *Cum Laude*. Penulis memiliki pengalaman riset diantaranya, *Pengaruh Pelatihan Berfikir Positif untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (2010)*, *Dinamika Kedekatan Anak dengan Orangtua (2013)*, *Dinamika Kepuasan Perkawinan Pasangan Suami Istri di Panti Sosial Desa Keramas (2014)*, *Pengaruh Kecemasan Berbicara di Depan Umum terhadap Efikasi Akademik Siswa SMP (2015)*, *Pengaruh Pelatihan Analisis Transaksional untuk Meningkatkan Komunikasi Efektif pada Perawat Poli Eksekutif RSUD Tugurejo (2015)*, *Pengaruh Peer group terhadap Efikasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Undip (2016)*, *Pengaruh Aplikasi untuk membatasi pemakaian Gadget pada Anak (2019)*, serta *Kedekatan Ayah dengan Anak laki-laki dan Anak Perempuan di Era Milenial (2020)*. Korespondensi: agustinerna@lecturer.undip.ac.id.

Anggun Resdasari Prasetyo, S.Psi., M.Psi, Psikolog adalah staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Ia menyelesaikan studi Sarjana dan Magister Profesi Psikologi dari Universitas Airlangga. Saat ini ia menekuni psikologi industri-klinis (intervensi klinis di perusahaan). Penelitian psikologi positif yang dikembangkan adalah penelitian mengenai *happiness* dalam konteks kerja dan budaya Indonesia. Beberapa karya yang dihasilkan meliputi berbagai publikasi di jurnal internasional terindeks Scopus, buku Bahagia di Tempat Kerja, Buku Ajar Pengembangan Diri dan Karir, Buku Ajar Seminar Proposal, buku The Psyche Asian Society, serta berbagai modul yang telah memiliki hak cipta diantaranya Teknik COPE, Rhythm Therapy untuk Autism, Reach your Happy Life untuk Calon Tenaga Kerja Wanita, modul Storytelling untuk meningkatkan Psychological Capital pada mahasiswa, dan Modul Pengembangan diri Guru IDEAL. Penulis juga memiliki ketertarikan di bidang perkembangan karier. Beberapa hasil riset dan karya ilmiah di bidang perkembangan karier yang telah diterbitkan

diantaranya *Career Maturity Student SMK: Qualitative Study*, Kematangan Karier Siswa SMK Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jurusan dan *“Enhance Your Strength”: A Training Models to Increase Career Maturity Among Vocational Students* dan hak cipta untuk modul pelatihan “ekspedisi”: eksplorasi, Perencanaan, dan pengambilan keputusan karir di Masa transisi untuk siswa sekolah menengah Kejuruan jurusan akomodasi perhotelan. Korespondensi: anggun.resdasari@gmail.com.

Annastasia Ediaty, S.Psi., M.Sc. Ph.D. menyelesaikan S1 dan program profesi psikologi dari Universitas Gadjah Mada, S2 dari Universiteit Twente, the Netherlands, dan S3 dari Erasmus University of Rotterdam di Belanda. Sejak tahun 1999 berkarya sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dan aktif memberikan layanan psikologi di Jasa Psikologi (Japsi) Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Ia memiliki keanggotaan di beberapa organisasi profesi, yaitu Himpunan Psikologi Indonesia (Himpsi) Wilayah Jawa Tengah, Ikatan Psikologi Klinis (IPK) Wilayah Jawa Tengah, Asosiasi Psikologi Kesehatan Indonesia (APKI), *Society for Pediatric Psychology*, dan *Society for Couple and Family Psychology*. Ia juga aktif dalam beberapa kegiatan dan komunitas pendampingan keluarga, antara lain di Pusat Pastoral Keluarga MSF Semarang.

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si, Ph.D. adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (2002 – sekarang). Lulusan pertama dari Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Undip (1996 – 2000) ini menempuh pendidikan profesi Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang (2001 – 2002), studi S2 di Program Magister Sains di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (2006 – 2008), dan studi S3 di School of Applied Psychology, Griffith University, Australia (2010 – 2013). Pemenang Undip Alumni Award (2013) ini adalah nominator Dr.Sybil Eysenck Young Researcher dan peraih Society for Research and Adolescence International Young Scholars Program Travel Award (2014), serta peraih Fulbright Senior Research Program Award (2015) untuk menjadi visiting researcher di Department of Educational Psychology School of Education, University of Wisconsin-Milwaukee Amerika Serikat (September 2015-Januari 2016). Dalam kurun waktu tersebut, ia juga meraih Outreach Lecturing Fund untuk menjadi visiting lecturer of Northern Virginia Community College, George Mason University dan

Northern Illinois University. Pada tahun 2016, penulis tercatat sebagai Dosen Berprestasi I tingkat Universitas Diponegoro dan perain insentif publikasi internasional bereputasi Kemenristekdikti. Pada tahun 2017 dan 2018 ia menjadi visiting lecturer di School of Applied Psychology Griffith University, Australia.

Penulis memiliki minat riset tentang karier. Korespondensi: dian.r.sawitri@gmail.com.

Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi., M.Si. adalah dosen di Fakultas Psikologi Undip. Penulis yang menyelesaikan S2 di Magister Sains Psikologi Universitas Padjadjaran ini sedang menempuh pendidikan doktor psikologi di Universitas Airlangga. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan, antara lain Koordinator Penelitian (UPP) Psikologi Undip, 2016-2018, Staf ahli wakil dekan IV Psikologi Undip 2018, Editorial Board dan Reviewer pada Jurnal Psikologi Undip, 2017 – sekarang, Editorial Board pada Jurnal Ilmiah Psikologi Indigenous Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018 – sekarang, Reviewer pada Journal of Family Sciences IPB, 2019 – 2020, dan Advisory Board Team on website Mental Health and Suicide Prevention in Nepal 2017 – 2019. Penulis memiliki minat riset pada psikologi Anak Berkebutuhan Khusus, gerontologi, psikologi positif. Korespondensi: dn.psiundip@gmail.com

Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A. adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Setelah menamatkan gelar sarjananya di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, gelar master dan doktor ditempuh di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Pada awal mengajar, yang bersangkutan lebih berkonsentrasi di bidang Psikologi Klinis, yang kemudian beralih menambatkan kompetensinya di bidang Psikologi Sosial. Saat ini yang bersangkutan memiliki spesifikasi di bidang relasi sosial dan teknologi informasi dan komunikasi. Korespondensi: qonitatin@gmail.com

Dr. phil. Dian Veronika Sakti K, S.Psi., M.Psi., Psikolog merupakan dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis menyelesaikan studi Sarjana dan Magister Profesi Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Kemudian ia menamatkan studi Doktor di University of Leipzig, Germany pada tahun 2016.. Ketertarikannya pada individu-individu

yang berhasil melalui dan beradaptasi dengan baik terhadap tekanan hidup dan peristiwa traumatik membuatnya melakukan riset-riset yang berkaitan dengan topik resiliensi yang dikaji dari berbagai sudut pandang dan populasi. Korespondensi: veronikasakti@lecturer.undip.ac.id

Dra. Darosy Endah Hyoscyamina, M.Pd, lahir di Yogyakarta, 6 November 1964. Mengajar di Universitas Diponegoro sejak tahun 1990 dan di Fakultas Psikologi pada tahun 2009 hingga sekarang. Sejak tahun 2006, penulis bersama suami dan anak-anaknya menjadi narasumber dalam acara rutin “Klinik Sakinah” live di TVKU dan tahun 2007 menjadi narasumber pula dalam acara rutin “Rumahku Surgaku” live di TVRI Jawa Tengah. Pada tahun 2011, penulis memperoleh penghargaan “Tokoh Inspiratif Nasional : Untukmu Cahaya Bangsa Yang Tak Pernah Redup” oleh Republika – Dompot Dhu’afa. Di tahun 2012 penulis juga memperoleh “*Undip Awards*” bidang Pengabdian Masyarakat. Saat ini penulis menjadi penggiat Gerakan Keluarga Indonesia dan Pembina Komunitas Rumahku Surgaku di Jawa Tengah. Penulis juga aktif sebagai narasumber *roadshow* dalam acara Pra-Nikah Bagi Remaja, Membina Keluarga Sakinah dan juga Parenting. Selain itu penulis juga aktif menjadi penulis buku berseries “*Baiti Jannati*” ber-ISBN. Korespondensi: bundarosyendah@gmail.com

Dra. Diana Rusmawati, M.Psi. adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta dan S2 Magister Profesi Psikologi di Fakultas Psikologi Unika Soegiyopranoto Semarang. Penulis aktif sebagai praktisi psikolog di bidang industri dan pendidikan serta narasumber diberbagai kegiatan di lingkungan pendidikan. Beberapa amanah yang diemban antara lain Ketua Layanan Jasa Psikologi Fakultas Psikologi Undip (1998-2008, 2014-2015), juri dan narasumber dalam kegiatan pemilihan mas dan mbak Jawa Tengah kerjasama dengan Dinas Pariwisata Propinsi tahun, 2014-2016, pengurus Himpsi periode 2014-2019, dan Wakil Dekan Bidang Sumber Daya Fakultas Psikologi Undip tahun 2015-2019. Penulis memiliki minat riset dalam bidang pendidikan terutama pengaruh keluarga ke proses pembelajaran termasuk tentang musik dan kesiapan sekolah. Korespondensi: dianarusmawati.psikolog@gmail.com

Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si. adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 dan S2 di Universitas Diponegoro. Penulis yang mempunyai kepakaran di bidang patologi dan rehabilitasi sosial ini dikenal dalam mengkaji regulasi emosi pada warga binaan dan kepuasan pernikahan. Korespondensi: esi_iin@yahoo.com

Dra. Frieda NRH, M.S. adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis kelahiran Semarang 19 Mei 1956 ini menjalani pendidikan mulai dari TK – SD – SMP dan SMA di Semarang kemudian melanjutkan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, diselesaikan pada tahun 1981 dan pendidikan S2 dijalani di Fakultas Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada Jurusan Ilmu Sosial Program Studi Psikologi, diselesaikan tahun 1993. Sejak tahun 1976 bekerja paruh waktu di beberapa lembaga konsultasi psikologi di Jakarta dan Lembaga Psikologi Terapan UI, kemudian tahun 1981 hingga sekarang bekerja sebagai dosen di Universitas Diponegoro. Karir kerja diawali di Departemen Sosiohumaniora Universitas Diponegoro, kemudian di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, berpindah ke Fakultas Kedokteran setelah didirikan Program Studi Psikologi dan terakhir di Fakultas Psikologi, setelah Psikologi berkembang menjadi fakultas tersendiri. Minat lebih cenderung pada *“human capital along the life spent”* (dari sudut pandang psikologi perkembangan, psikologi pendidikan dan psikologi industri- organisasi) dan psikologi positif. Minat ini mengarahkan perhatian pada penelitian dan penulisan artikel pada isu-isu perkembangan, pembangunan dan pemberdayaan SDM. Selain pada bidang akademis, minat dan perhatian pada SDM juga mempengaruhi aktifitas pada kegiatan organisasi baik didalam maupun luar kampus. Korespondensi: frieda.nrh@gmail.com

Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi, Psikolog adalah staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Ia menyelesaikan studi Sarjana dari Universitas Airlangga dan Studi Magister Profesi Psikologi dari Universitas Gajah Mada. Saat ini ia menekuni Psikologi Sosial dan Psikologi Pendidikan. Ia tertarik melakukan riset-riset mengenai *bullying*. Latar belakang keluarga, baik dalam hal pengasuhan, *attachment* dan dukungan sosial, relasi sosial dalam kelompok/*peer group* dan perkembangan sosioemosi pada anak dan remaja menjadi ranah kajian dalam penelitian-

penelitian tentang *bullying* yang ditekuninya.. Beberapa karya yang telah dihasilkan meliputi berbagai publikasi di jurnal nasional dan jurnal internasional, Buku The Psyche Asian Society, Buku Ajar Psikologi Sosial, Buku Ajar Pengembangan Diri dan Karir serta berbagai modul yang telah memiliki hak cipta diantaranya Modul Pendidikan Karakter dan Rhythm Therapy untuk Autism. Beberapa hasil riset dan karya ilmiah dengan tema bullying yang telah dihasilkan diantaranya Bullying ditinjau dari konformitas dan regulasi emosi, Penyesuaian sosial korban bullying ditinjau dari attachment dan harga diri, Cyberbullying pada remaja, Attachment style dan kecenderungan bullying, Gambaran bullying pada pelajar di Kota Semarang, dan *Bullying experience among elementary students*.
Korespondensi: erinpsikologi@gmail.com

Harlina Nurtjahjanti, S.Psi, M.Si, Psikolog merupakan dosen Fakultas Psikologi Undip yang memfokuskan pada Psikologi bidang Industri & Organisasi, dengan konsentrasi pada peningkatan kapasitas sumber daya manusia serta pengembangan organisasi (OD). Penelitian dan gagasan terkait kapasitas mental SDM telah dipublikasikan baik di jurnal nasional, prosiding dan jurnal internasional, ia juga telah menulis Buku Ajar Psikologi Industri dan Organisasi dan Buku Ajar Seminar Proposal serta 6 buah modul pelatihan, 4 modul di antaranya telah memiliki HaKI. Di luar kesibukannya sebagai dosen dan peneliti, ia juga menjadi pembicara, trainer, dan asesor pada kegiatan asesmen ditingkat provinsi dan nasional.
Korespondensi: harlina_nc@yahoo.com

Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi adalah dosen di Bagian Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Menyelesaikan studi Sarjana dan Magister Profesi Psikologi dari Universitas Airlangga Surabaya. Selain aktif mengajar, penulis juga menjadi konselor dalam pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus di beberapa sekolah (SLB dan Sekolah inklusi) di Semarang. pernah menjadi trainer bagi guru-guru anak berkebutuhan khusus di Badan Pengembangan Pendidikan Khusus (BP-Diksus) Propinsi Jawa Tengah, sebagai sekretaris pada Pusat Penelitian Kesehatan LPPM-UNDIP dari tahun 2014-2018, anggota Pusat Pemberdayaan Keluarga (PPK) dan Center of Experimental and Psychometric Study Fakultas Psikologi Undip. Aktif melakukan riset-riset dan publikasi karya ilmiah, serta melakukan pengabdian masyarakat pada

area Psikologi Perkembangan dan Pendidikan dengan minat anak berkebutuhan khusus. Korespondensi: ika.f.kristiana@live.undip.ac.id atau ika.f.kristiana@gmail.com

Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog. mengawali karier sebagai Dosen pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pada tahun 2010. Perempuan yang akrab disapa Bu Zenit ini, memperoleh gelar Sarjana Psikologi dan Magister Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, dan saat ini Ia sedang menjalani studi Ph.D. di University of Malaya, Malaysia. Sebagai dosen, Ia mengajar mata kuliah Psikologi Industri Organisasi dan memiliki minat pada riset mengenai isu pekerjaan-keluarga, iklim organisasi dan kesehatan mental pada konteks organisasi. Ia menjadi anggota Asosiasi Psikologi Industri Organisasi (APIO), Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I) dan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). Selain berkecimpung di dunia akademis, Ia juga aktif dalam berpraktik sebagai psikolog pada bidang pengembangan Sumber Daya Manusia dan aktif menjadi dewan editor pada beberapa jurnal psikologi di Indonesia. Email: ikazenita@live.undip.ac.id

Imam Setyawan, S.Psi., M.A. adalah *lifelong learner* yang mengabdikan diri sebagai dosen di Bagian Psikologi Pendidikan, dengan tugas tambahan sebagai Sekretaris Senat, di Fakultas Psikologi Undip. Landasan keilmuan didapatkan penulis dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, tempat menamatkan S-1, dan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, dimana pendidikan magister terselesaikan. Menulis di media nasional, menjadi editor prosiding seminar nasional, menulis di beberapa jurnal ilmiah, merupakan luaran aktifitas penulis yang banyak bergelut dalam implementasi Psikologi Positif dalam konteks Psikologi Keluarga dan Psikologi Pendidikan. Menjadi Ketua Pusat Pemberdayaan Keluarga (PPK) Fakultas Psikologi Undip, Sekretaris Pusat Studi Sosial Budaya dan Seni Undip dan mendapat Penghargaan sebagai Pembina Utama Pos Pemberdayaan Keluarga (Posdaya) tingkat Nasional, dari Yayasan Dana Sejahtera Mandiri (DAMANDIRI) merupakan sebagian luaran aktifitas Penulis lainnya. Penulis juga pernah bergerak bersama Yayasan Pengembangan Media Anak dan UNICEF, dalam pendidikan literasi media, bersama Dinas Pendidikan Jawa Tengah selama beberapa tahun dalam implementasi Pendidikan Keluarga dan Penanggulangan Kekerasan pada

Anak dan Perempuan, dan aktif sebagai *Trainer* dan Koordinator Wilayah Program Bakti Pada Guru di berbagai wilayah di seluruh Indonesia. Sebagai *trainer* tersertifikasi dari Badan Nasional Sertifikasi Profesi (BNSP), sampai sekarang Penulis masih terus berbagi dalam pelatihan, penyuluhan dan aktifitas terkait pengasuhan, keluarga dan pendidikan. Korespondensi: imam.setyawan@live.undip.ac.id

Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis menyelesaikan S1 Psikologi dan S2 Magister Profesi Psikologi di Universitas Gadjah Mada (UGM) dengan predikat cumlaude. Penulis memiliki ketertarikan pada bidang Psikologi terapan dan mempunyai pengalaman terkait riset bertema *emphatic and caring consultation* di dunia kesehatan serta *situation awareness* di dunia penerbangan. Sebelumnya, selain menulis buku ajar Psikologi Industri dan Organisasi, penulis juga terlibat dalam penulisan buku Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu, dan buku terakhir berjudul *“From Blast to Best”* di tahun 2020. Korespondensi: lusunurardhiani@lecturer.undip.ac.id

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 di IAIN Surakarta (2017) sebelum mendedikasikan diri di almamater tercintanya, Universitas Diponegoro (2018–sekarang). Karya penulis 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), Buku Ajar Psikologi Kuliah Kerja Nyata (2019), Psikologi Milenial (2020), dan Psikologi Nasionalisme Teori dan Riset (2020). Minat riset penulis adalah relasi sosial dan perilaku politik. Korespondensi: zulfa.alfaruqy@gmail.com.

Nailul Fauziah, S.Psi., M.Psi. adalah dosen di Fakultas Psikologi Undip yang sedang menempuh pendidikan doktor psikologi di Unair. Penulis lahir di Mojokerto, 24 Januari 1982 dan dibesarkan di Surabaya. Menamatkan

Pendidikan S1 Psikologi Undip dan S2 Psikologi Unair. Penulis tertarik dalam mendalami riset tentang Psikologi Keluarga, Anak Berkebutuhan Khusus. Catatan riset dan publikasi penulis antara lain tentang Penyesuaian Perkawinan, Ketahanan Keluarga, Keluarga LDM (Long Distance Marriage), Dukungan Sosial Keluarga untuk Ibu dengan Anak Autis, Kemampuan Kognitif Anak ASD (Autism Spectrum Disorder) di Sekolah Gilang Ramadhan, *The Concept of Family's Harmony in Multiple Cultural Settings*, *What About the Family Harmony With Autism Children in Indonesia? A Literature Study*, pernah pula bergabung dengan tim riset psikologi dengan tema tentang kematangan karir siswa, dll. Kegiatan pengabdian penulis antara lain menjadi narasumber di radio Imelda FM Semarang, narasumber kegiatan Smart Parenting di POS PAUD se Kelurahan Tembalang, melakukan pengabdian pemberian pelatihan di Pondok Pesantren, bekerja sama dengan remaja masjid Agung Semarang, serta menjadi narasumber kegiatan pengabdian pada ibu-ibu dengan tema seputar keluarga dan psikologi. Korespondensi: nailul_f@yahoo.com.

Salma, S.Psi., M.Psi., Psikolog adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang aktif bergabung sejak tahun 2015. Ia menempuh Pendidikan S1 Psikologi dan S2 Magister Psikologi Profesi di Universitas Gadjah Mada, Peminatannya adalah di bidang Psikologi Klinis, khususnya pada topik kesehatan mental mahasiswa dan masyarakat serta *mindfulness*. Saat ini, Bersama-sama dengan kolega di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Hastaning Sakti dan Dian Veronika Sakti Kaloeti, mengembangkan program *brief internet-based mindfulness intervention* untuk mahasiswa. Korespondensi: salmaibrahim1707@gmail.com.

Suparno, S.Ag. M.Si. lahir di Sukoharjo, 13 oktober 1969. Memperoleh gelar (S1) IAIN Walisongo Semarang, Fakultas Tarbiyah, Jurusan PAI lulus tahun 1996. Gelar Magister (S2) IAIN Walisongo Semarang, Pendidikan Islam lulus tahun 2007. Saat ini berprofesi sebagai Dosen Pendidikan Agama Islam pada Universitas Diponegoro dengan homebase di Fakultas Psikologi UNDIP. Sedangkan di Fakultas Psikologi UNDIP pada semester genap 2019/2020 selain mengajar Pendidikan Agama Islam juga diamanahi mengajar Psi Islami dan Psi Nusantara. Penulis juga aktif di organisasi social Muhammadiyah Kota Semarang sebagai Wakil Sekretaris dan juga membidangi Majelis kader, LPCR dan Organisasi otonom lainnya. Pada ormas

inilah banyak mengabdikan untuk masyarakat baik dalam bentuk penyuluhan dan bantuan lainnya. Di masyarakat penulis juga sebagai Takmir dan Imam dan Penceramah di Masjid di lingkup Kota Semarang. Korespondensi: suparnoabusina@gmail.com.



PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP
JL. PROF. SOEDARTO, S.H., TEMBALANG
KOTA SEMARANG, JAWA TENGAH
TELP. (024) 7460051 FAX. (024) 76405530
EMAIL: psikologi@live.undip.ac.id